



**PENGARUH GERAKAN SENAM IRAMA TERHADAP PENINGKATAN  
MOTORIK KASAR ANAK USIA 4-5 TAHUN DI TKIT 'AISYIYAH  
LABAN MOJOLABAN SUKOHARJO**

**Intan Febriana Utami<sup>1\*</sup>, Rini Widarti<sup>2</sup>, Alinda Nur Ramadhani<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi DIV Fisioterapi, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

\*E-mail: intanutami042@gmail.com

### ARTIKEL INFO

**Kata Kunci:** Motorik Kasar; Senam Irama; TGMD-2

### ABSTRAK

**Latar belakang;** Perkembangan motorik kasar pada anak merupakan suatu proses aktifitas fisik yang selalu berhubungan dengan gerak meliputi penggunaan otot-otot besar dan kecil yang melibatkan otot, saraf, dan otak yang terdiri dari unsur keterampilan. Aktifitas fisik yang melibatkan kerja dari otot besar dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar seperti pada kegiatan olahraga, menari, modeling, dan drama. Salah satu modalitas fisioterapi untuk meningkatkan motorik kasar pada anak yaitu dengan pemberian senam irama. **Tujuan;** Mengetahui adanya pengaruh pemberian senam irama terhadap peningkatan motorik anak usia 4-5 tahun di TKIT 'Aisyiyah Laban Mojolaban Sukoharjo. **Metode;** Penelitian ini menggunakan metode quasi experimental dengan one group pre-test post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anak yang berusia 4-5 tahun di TKIT 'Aisyiyah Laban Mojolaban Sukoharjo. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi, dengan responden sebanyak 25 anak diberikan perlakuan selama 2 minggu setiap minggu 2 kali pertemuan. Pengukuran motorik kasar menggunakan TGMD-2. **Hasil;** Hasil penelitian menggunakan uji Paired T-Test diketahui bahwa hasil pengukuran motorik kasar dengan TGMD-2 sebelum dan sesudah diberikan senam irama diperoleh hasil signifikan dengan nilai  $p=0,001$  ( $p<0,005$ ). **Kesimpulan;** Adanya pengaruh pemberian senam irama terhadap peningkatan motorik kasar anak usia 4-5 tahun

### PENDAHULUAN

Gangguan pertumbuhan dan perkembangan merupakan masalah yang serius bagi negara maju maupun negara berkembang di dunia. Pertumbuhan dapat dilihat dari berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala, sedangkan perkembangan

dapat dilihat dari segi emosional, kemampuan motorik, kemampuan sosial dan kemampuan berbahasa serta kemampuan kognitif. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa 5-25% anak usia pra sekolah di



dunia mengalami disfungsi otak minor, termasuk gangguan perkembangan motorik halus (Zablotsky *et al.*, 2017). Angka kejadian keterlambatan tumbuh kembang aspek motorik kasar pada anak gangguan perkembangan pada anak prasekolah usia 3-17 tahun di Australia sebesar 4,4% dan angka tertinggi terjadi pada anak laki-laki dan anak dengan *overweight* (Veldman *et al.*, 2020).

Populasi anak Indonesia menunjukkan sekitar 33% dari total populasi yaitu sekitar 83 juta dan setiap tahunnya jumlah populasi anak akan meningkat (Sugeng *et al.*, 2019). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa presentase anak yang mengalami gangguan perkembangan motorik kasar di Indonesia sebesar 12,4% dan perkembangan motorik halus sebesar 9,8%. Hal ini menunjukkan bahwa anak yang mengalami gangguan perkembangan motorik masih menjadi masalah kesehatan masyarakat utama (Riskesdas, 2013). Data pada tahun 2019 menunjukkan bahwa 13-18% anak usia prasekolah mengalami keterlambatan tumbuh kembang yang diakibatkan karena berbagai faktor (Gunardi *et al.*, 2019).

Anak usia dini adalah anak yang baru dilahirkan sampai usia enam tahun.

Usia ini merupakan usia yang sangat penting karena anak pada usia ini karakter dan kepribadiannya mulai terbentuk. *National Association for the Education of Young Children (NAEYC)* menjelaskan bahwa kategori anak usia dini adalah mereka yang usianya antara 0-8 tahun. Pembelajaran menurut Undang-Undang Tahun 2003 pasal 28 ayat 1, yang termasuk anak usia dini ialah anak yang masuk dalam rentang usia 0-6 tahun. Masa anak usia dini sering disebut dengan masa “*golden age*” atau masa emas. Pada masa ini hampir seluruh potensi anak akan mengalami masa untuk bertumbuh dan berkembang secara cepat dan hebat (Maulida, 2021).

Perkembangan setiap anak tidak sama karena setiap individu memiliki perkembangan yang berbeda. Apabila anak diberikan stimulasi secara intensif dari lingkungannya maka anak akan mampu menjalani tugas perkembangannya dengan baik. Stimulasi sangat membantu dalam menstimulasi otak untuk menghasilkan hormon-hormon yang diperlukan dalam perkembangannya. Berbagai hasil penelitian menyimpulkan bahwa perkembangan anak yang diperoleh dapat mempengaruhi pada setiap tahap perkembangan selanjutnya. Pada masa



anak-anak usia 5-6 tahun mereka masih memerlukan pengarahannya dan pengawasan dari orang-orang yang berada di sekitarnya, termasuk meniru dan menuruti apa yang dikatakan oleh gurunya (Ekawati, 2021).

Salah satu perkembangan balita adalah perkembangan motorik, secara umum perkembangan motorik dibagi menjadi dua yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah bagian dari aktivitas motor yang melibatkan keterampilan otot-otot besar. Gerakan seperti tengkurap, duduk, dan mengangkat leher. Kemampuan motorik halus berkembang setelah kemampuan motorik kasar berkembang. (Yunita *et al.*, 2020). Pada masa kanak-kanak semua laju perkembangan motorik berjalan secara pesat. Sebagian dasar keterampilan motorik dan juga aktivitas lain memerlukan kontrol dari posisi tubuh. Contohnya, untuk mengikuti objek bergerak, seseorang harus dapat mengendalikan kepalanya untuk menstabilkan pandangan, sebelum bisa berjalan seseorang harus menyeimbangkan diri di atas satu kaki. Perkembangan fisik sangat berkaitan erat dengan perkembangan motorik anak dan sangat penting untuk dipelajari, karena

perkembangan fisik akan berpengaruh terhadap perilaku sehari-hari (Ekawati, 2021).

Perkembangan motorik pada anak terdiri atas motorik halus dan motorik kasar. Motorik halus merupakan gerakan yang menggunakan kerja dari otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu yang dipengaruhi oleh kesempatan untuk belajar dan berlatih. Misalnya, kemampuan untuk menulis, memindahkan benda dari tangan kanan ke tangan kiri, mencoret-coret, menyusun balok, meronce manik-manik, menggantung, dan sebagainya. Motorik kasar merupakan gerakan yang melibatkan kerja dari otot besar atau seluruh anggota badan yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Perkembangan motorik selalu beriringan dengan proses pertumbuhan secara genetik atau kematangan fisik anak, contohnya kemampuan duduk, berdiri, berlari, menendang bola, menari dan sebagainya (Setyawan *et al.*, 2018).

Perkembangan motorik kasar pada anak merupakan suatu proses aktifitas fisik yang selalu berhubungan dengan gerak meliputi penggunaan otot-otot besar dan kecil yang melibatkan otot, saraf, dan otak yang terdiri dari unsur keterampilan. Aktifitas fisik yang melibatkan kerja dari



otot besar dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar seperti pada kegiatan olahraga, menari, modeling, dan drama (Gunardi *et al.*, 2019).

Senam irama merupakan salah satu aktifitas yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar pada anak. Senam irama merupakan salah satu gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Ritme adalah suatu keteraturan yang berlangsung pada media, contohnya dalam ritme langkah kaki saat berjalan, berjinjit, berlari, berlenggak-lenggok ataupun tepuk tangan mengikuti irama lagu. Tujuan gerakan ritmik yaitu mendorong eksplorasi gerakan otot besar dan otot-otot kecil dengan iringan musik, memupuk dan mengembangkan perasaan irama, mengembangkan daya cipta melalui gerak, dan mengembangkan fantasi dan inisiatif (Prayogo, 2018).

Pemberian senam irama terhadap anak usia dini diketahui menjadi salah satu stimulasi yang dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak, senam irama digunakan untuk menstimulasi kemampuan motorik anak sehingga terjadi perubahan yang signifikan terhadap anak

yang mengalami keterlambatan kemampuan motorik. Metode senam irama sangat cocok diterapkan di TK karena sesuai dengan karakteristik perkembangan anak TK yang sangat aktif, menyukai musik dan senang meniru. Latihan senam irama dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia, mudah, dan dapat dilakukan secara individu atau kelompok (Saputri *et al.*, 2017). Gerakan berirama adalah gerakan sebagai bagian penting dari keseluruhan pengalaman gerak yang dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pertumbuhan anak. Pada setiap aktivitas ritmik tentu memerlukan musik untuk mendukung gerakan fisik yang dilakukan selain membawa kegembiraan atau membawa unsur yang menyenangkan bagi panca indera, musik untuk aktivitas ritmik sebagai pendukung utama yang membedakan dengan aktivitas fisik lainnya (Sholihah & Pertiwi, 2021). Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian senam irama terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak usia 4-5 tahun.

## METODE DAN BAHAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan rancangan metode *one group pre-test post-*



*test*. Penelitian ini dilakukan pada suatu kelompok, yaitu kelompok dengan pelatihan senam irama. Pertama kita melakukan pengukuran *pre-test* (pengamatan awal) sebagai data awal, lalu diberikan pelatihan sesuai kelompok yang telah ditentukan, kemudian dilakukan pengukuran akhir *post-test* (pengamatan akhir) sebagai nilai hasil dari penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa TGMD-2 (*test of gross motor development*). TGMD-2 adalah tes referensi norma dan kriteria standar yang mengukur kemampuan motorik kasar pada anak-anak mulai dari usia 3-10 tahun.

Penelitian ini dilaksanakan di TKIT 'Aisyiyah Laban Mojolaban Sukoharjo dengan sampel 25 responden dan dilakukan selama 4 minggu pada bulan Mei 2022. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan *statistical product and service solution* (SPSS) menggunakan uji analisis data *Paired T-Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1.1 hasil penelitian dari 25 subjek paling banyak berumur 5 tahun dengan frekuensi 17 responden (68%), dan paling sedikit pada usia 4 tahun dengan 8 responden (32%),

dimana perkembangan motorik kasar pada anak usia 4-5 tahun anak mencapai pada kemampuan untuk menirukan gerakan binatang, melakukan gerakan menggantung, melempar sesuatu secara terarah, dan menangkap sesuatu secara tepat hal ini sejalan dengan penelitian (Sumiyati, 2018).

**Tabel 1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Usia	Frekuensi	Prosentase
4 tahun	8	32%
5 tahun	17	68%
Total	25	100%
Mean	5	

*Sumber: data primer*

Keterampilan gerak tubuh sejalan dengan kematangan saraf dan otot yang dipengaruhi oleh usia. Artinya, semakin kompleks sistem jaringan otot, saraf, maupun sistem organ tubuh yang akan mengakibatkan meningkatnya kemampuan ukuran tubuh dan kemampuan ukuran fisik sehingga meningkatlah kemampuan gerakannya (Hasanah, 2016).

Hal ini sejalan dengan pendapat (Fitriani *et al.*, 2018) yang menjelaskan bahwa anak usia 4 tahun masih menikmati jenis aktivitas seperti meloncat, melompat, dan berlari bola-balik tetapi menjadi lebih senang untuk berpetualang, anak mampu merangkak lebih rendah, menaiki tangga



dan turun dengan cara menjejakkan kakinya pada setiap anak tangga. Usia 5 tahun anak lebih senang untuk berpetualang dan dapat berlari cepat satu sama lain.

**Tabel 1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	9	36%
Perempuan	16	64%
Total	25	100%

*Sumber: data primer diolah 2022*

Berdasarkan tabel 1.2 hasil penelitian diketahui subjek yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 responden (36%) dan perempuan sebanyak 16 responden (64%) yang dimana jenis kelamin terbanyak adalah perempuan. Tingkat perkembangan motorik kasar pada anak perempuan lebih dominan pada gerakan lokomotor.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Aye *et al.*, 2017) menemukan hal berbeda bahwa anak yang berjenis kelamin perempuan lebih baik dalam penguasaan gerak lokomotor dibandingkan dengan anak berjenis kelamin laki-laki dimana anak perempuan lebih pada keterampilan

keseimbangan tubuh seperti lompat tali, sedangkan anak laki-laki pada keterampilan melempar, menangkap, dan menendang (Aida Farida, 2016).

**Tabel 1.3 Uji Paired T-Test**

Paired T-Test	P	Keputusan
Pre-Post	<0,001	Ada pengaruh

*Sumber: data primer diolah 2022*

Berdasarkan tabel 1.3 uji pengaruh *Paired T-Test* digunakan untuk melihat ada tidaknya pengaruh pemberian senam irama terhadap peningkatan motorik kasar anak 4-5 tahun. Hasil dari uji *Paired T-Test* diketahui bahwa motorik kasar anak 4-5 tahun sebelum dan sesudah diberikan senam irama dengan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat adanya pengaruh pemberian senam irama terhadap peningkatan motorik kasar anak 4-5 tahun.

Hal ini dikarenakan perkembangan motorik kasar pada anak menjadi salah satu aspek terpenting yang perlu mendapatkan perhatian lebih. Seorang anak dengan kemampuan motorik kasar yang baik akan lebih lincah dan mudah berteman dengan teman-temannya. Keterampilan motorik berkaitan erat



dengan perkembangan yang mengontrol gerakan tubuh melalui aktivitas koordinasi antara sistem saraf, otot, spinal cord, dan otak (Mahmud, 2019). Ketiganya saling berkaitan dan bekerjasama sehingga terbentuk suatu gerakan yang memiliki tujuan, misalnya berlari, berjalan, maupun senam khususnya senam irama.

Hasil penelitian yang dilakukan (Rohma *et al.*, 2017) diketahui bahwa senam irama menjadi salah satu stimulasi yang dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak karena di dalam senam irama terdapat unsur gerakan motorik dan anggota gerak. Pada saat anak bergerak mempengaruhi saraf-saraf yang berfungsi mengontrol gerakan motorik sehingga mengalami proses *neurological maturation*.

Berdasarkan hasil penelitian (Xu *et al.*, 2020) menjelaskan bahwa senam irama mengandung unsur musik, ritme, dan gerakan berirama dari ketiga unsur tersebut dapat merangsang pertumbuhan otot besar, meningkatkan koordinasi saraf dan otot, serta dapat meningkatkan kontrol dan perpindahan tubuh. Pemberian senam irama juga dapat merangsang visual, kinestetik, keseimbangan, koordinasi, dan vestibuler yang dapat mendukung perkembangan motorik kasar pada anak.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pemberian senam irama terhadap peningkatan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TKIT 'Aisyiyah Laban dengan nilai  $p=0,001$ .

## SARAN

Penelitian selanjutnya dapat menambah variabel lain sebagai pembanding dan mengontrol aktivitas fisik responden yang dapat mempengaruhi hasil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aida Farida (2016) 'Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini', *Raudhah*, IV(2), pp. 2338–2163.
- Aye, T. *et al.* (2017) 'Reliability of the test of gross motor development second edition (TGMD-2) for Kindergarten children in Myanmar', *Journal of Physical Therapy Science*, 29(10), pp. 1726–1731. doi:10.1589/jpts.29.1726.
- Ekawati and Maulida, S. (2021) 'Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Ra Roudlotul Ulum', in *PROCEEDING: the 5th Annual International Conference on Islamic Education*. In *PROCEEDING: The Annual International Conference on Islamic Education*, pp. 235–244.
- Fitriani, R. and Adawiyah, R. (2018) 'Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini', *Jurnal Golden Age*, 2(01), p. 25. doi:10.29408/goldenage.v2i01.742.



- Gunardi, H. *et al.* (2019) 'Growth and developmental delay risk factors among under-five children in an inner-city slum area', *Paediatrica Indonesiana (Paediatrica Indonesiana)*, 59(5), pp. 276–283. doi:10.14238/pi59.5.2019.276-83.
- Hasanah, U. (2016) 'Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini', *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), pp. 717–733. doi:10.21831/jpa.v5i1.12368.
- Mahmud, B. (2019). Urgensi stimulasi kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. *DIDAKTIKA: Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76-87.
- Prayogo, B.H. (2018) 'Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun di TK Muslimat NU Gesang Kabupaten Lumajang', *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 1(2), pp. 108–116.
- Rohma Saputri, G., Sasmiati and Sofia, A. (2017) 'Frekuensi latihan Senam Irama Dan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini', *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(1), p. 3.
- Setyawan, D.A., Hadi, H. and Royana, I.F. (2018) 'Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Negeri Pembina Kota Surakarta', *Jurnal Penjakora*, 5(1), pp. 17–27.
- Sholihah, W. and Pertiwi, E.P. (2021) 'Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Irama Pada Kelompok B di TK Al-Hidayah 85 Ambulu Jember', *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 4(1), pp. 1–8. doi:10.31537/jecie.v4i1.489.
- Sugeng, H.M., Tarigan, R. and Sari, N.M. (2019) 'Gambaran Tumbuh Kembang Anak pada Periode Emas Usia 0-24 Bulan di Posyandu Wilayah Kecamatan Jatinangor', *Jurnal Sistem Kesehatan*, 4(3), pp. 96–101.
- Sumiyati, S. (2018). Metode pengembangan motorik kasar anak usia dini. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 78-97.
- Veldman, S.L.C. *et al.* (2020) 'Prevalence and risk factors of gross motor delay in pre-schoolers', *Journal of Paediatrics and Child Health*, 56(4), pp. 571–576. doi:10.1111/jpc.14684.
- Xu, C. *et al.* (2020) 'Improving Physical Fitness of Children with Intellectual and Developmental Disabilities through an Adapted Rhythmic Gymnastics Program in China', *BioMed Research International*, 2020. doi:10.1155/2020/2345607.
- Zablotsky, B., Black, L.I. and Blumberg, S.J. (2017) 'Estimated Prevalence of Children With Diagnosed Developmental Disabilities in the United States, 2014-2016', *NCHS data brief*, (291), pp. 1–8.