

**PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK
MELALUI SENAM SRIBU DI PAUD MUTIARA HATI
KECAMATAN SIJUNJUNG KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh

**SUSILAWATI
58993**

**JURUSAN PENDIDIKAN LUAR SEKOLAH
KONSENTRASI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

SKRIPSI

Judul : Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak
Melalui Senam Sribu di PAUD Mutiara Hati
Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung

Nama : SUSILAWATI
NIM : 58993
Jurusan : PLS Konsentrasi PAUD
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang,

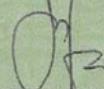
Mengetahui,

Pembimbing I



Dra. YUHELMI, M.Pd
NIP 19590720 198803 2 001

Pembimbing II



MHD NATSIR, S.Sos.I, M.Pd
NIP 19780206 201012 1002

PENGESAHAN

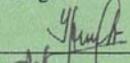
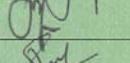
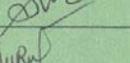
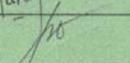
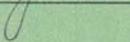
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak
Melalui Senam Sribu di PAUD Mutiara Hati
Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung

Nama : SUSILAWATI
NIM : 58993
Jurusan : PLS Kosentrasi PAUD
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	: Dra. Yuhelmi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Mhd. Natsir, S.Sos.i., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dra. Setiawati, M.Si	3. 
4. Anggota	: Dra. Syur'aini, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dr. Syafruddin Wahid, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Engan ini menyatakan bahwa:

- Karya tulis (skripsi) saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
- Karya tulis ini merupakan gagasan, rumusan dan penilaian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain arahan tim pembimbing.
- Dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
- Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri Padang.

Yang Menyatakan



METERAI
TEMPEL
171EEABF772076178
6000
SUSILAWATI

ABSTRAK

Susilawati : Peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui senam Sribu di PAUD Mutiara Hati Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih rendahnya kemampuan motorik kasar anak PAUD Mutiara Hati Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung. Hal ini permasalahan diduga karena kurang metode yang digunakan oleh pendidik. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan peningkatan kemampuan motorik kasar dalam aspek jalan ditempat, mengayunkan tangan, koordinasi gerak badan, tangan dan kaki melalui Senam Sribu.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan subjek penelitian murid yang ada di PAUD Mutiara Hati yang berjumlah 15 orang anak pada tahun ajaran 2013/2014. Teknik pengumpulan data dengan observasi dengan menggunakan alat pengumpul data, berupa pedoman observasi sedangkan teknik analisis data menggunakan rumus persentase.

Hasil penelitian yang diperoleh adalah terdapatnya peningkatan motorik kasar anak dengan menggunakan Senam Sribu, yang meliputi peningkatan dalam aspek-aspek kemampuan anak dalam jalan ditempat, mengayunkan tangan, koordinasi gerak badan tangan dan kaki anak keseluruhan, baik pada siklus 1 maupun pada siklus 2. Berdasarkan hasil penelitian dapat disarankan kepada guru yang lain untuk dapat menggunakan metode yang bervariasi untuk menstimulasi peningkatan motorik kasar anak.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, penulis aturkan kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat dan karnia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Sribu di PAUD Mutiara Hati Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung”. Tujuan penulisan skripsi ini adalah dalam rangka untuk menyelesaikan studi di jurusan PLS Kosentrasi PAUD Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak menemukan kesulitan karena terbatasnya kemampuan peneliti baik pengalaman maupun pengetahuan. Berkat bantuan berbagai pihak akhirnya peneliti dapat mengatasi segala kesulitan yang ditemukan selama penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Ibu Dr. Solfema, M.Pd selaku ketua jurusan.
2. Bapak Drs. Wisroni, M.Pd Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Luar Sekolah yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dan melaksanakan penelitian ini.
3. Ibu Dra. Yuhelmi, M.Pd Selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan sabar sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Mhd. Natsir, S.Sos.1.M.Pd Selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan sabar sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Luar Sekolah yang selalu memberikan dorongan, arahan pada penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orang tua, teman, sahabat yang telah memberikan dorongan moril maupun materil serta kasih sayang yang tidak ternilai harganya bagi penulis.
8. Bapak Nanang Ashadi, selaku pengelola PAUD Mutiara Hati Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung. Memberikan kesempatan waktu bagi peneliti menyelesaikan skripsi ini
9. Anak didik PAUD Mutiara Hati Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung yang telah bekerja sama dengan baik dalam penelitian tindakan kelas.
10. Teman-teman angkatan buat kebersamaan baik suka dan duka selama menjalani masa-masa perkuliahan.

Semoga bantuan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mohon maaf. Saran dan kritikan yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya, dan peneliti pada khususnya.

Sijunjung, Januari 2014



Peneliti

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	10
Pengantar Penulis	11
Daftar Isi	12
Daftar Gambar	13
Daftar Tabel	14
Daftar Lampiran	15
Daftar Pustaka	16
Daftar Rujukan	17
Daftar Singkatan	18
Daftar Kata Kunci	19
Daftar Kata Kunci	20
Daftar Kata Kunci	21
Daftar Kata Kunci	22
Daftar Kata Kunci	23
Daftar Kata Kunci	24
Daftar Kata Kunci	25
Daftar Kata Kunci	26
Daftar Kata Kunci	27
Daftar Kata Kunci	28
Daftar Kata Kunci	29
Daftar Kata Kunci	30
Daftar Kata Kunci	31
Daftar Kata Kunci	32
Daftar Kata Kunci	33
Daftar Kata Kunci	34
Daftar Kata Kunci	35
Daftar Kata Kunci	36
Daftar Kata Kunci	37
Daftar Kata Kunci	38
Daftar Kata Kunci	39
Daftar Kata Kunci	40
Daftar Kata Kunci	41
Daftar Kata Kunci	42
Daftar Kata Kunci	43
Daftar Kata Kunci	44
Daftar Kata Kunci	45
Daftar Kata Kunci	46
Daftar Kata Kunci	47
Daftar Kata Kunci	48
Daftar Kata Kunci	49
Daftar Kata Kunci	50
Daftar Kata Kunci	51
Daftar Kata Kunci	52
Daftar Kata Kunci	53
Daftar Kata Kunci	54
Daftar Kata Kunci	55
Daftar Kata Kunci	56
Daftar Kata Kunci	57
Daftar Kata Kunci	58
Daftar Kata Kunci	59
Daftar Kata Kunci	60
Daftar Kata Kunci	61
Daftar Kata Kunci	62
Daftar Kata Kunci	63
Daftar Kata Kunci	64
Daftar Kata Kunci	65
Daftar Kata Kunci	66
Daftar Kata Kunci	67
Daftar Kata Kunci	68
Daftar Kata Kunci	69
Daftar Kata Kunci	70
Daftar Kata Kunci	71
Daftar Kata Kunci	72
Daftar Kata Kunci	73
Daftar Kata Kunci	74
Daftar Kata Kunci	75
Daftar Kata Kunci	76
Daftar Kata Kunci	77
Daftar Kata Kunci	78
Daftar Kata Kunci	79
Daftar Kata Kunci	80
Daftar Kata Kunci	81
Daftar Kata Kunci	82
Daftar Kata Kunci	83
Daftar Kata Kunci	84
Daftar Kata Kunci	85
Daftar Kata Kunci	86
Daftar Kata Kunci	87
Daftar Kata Kunci	88
Daftar Kata Kunci	89
Daftar Kata Kunci	90
Daftar Kata Kunci	91
Daftar Kata Kunci	92
Daftar Kata Kunci	93
Daftar Kata Kunci	94
Daftar Kata Kunci	95
Daftar Kata Kunci	96
Daftar Kata Kunci	97
Daftar Kata Kunci	98
Daftar Kata Kunci	99
Daftar Kata Kunci	100

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Pertanyaan Penelitian	6
G. Manfaat Penelitian	6
H. Defenisi Operasional.....	7

BAB II. KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori.....	10
1. Hakikat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)	10
2. Hakikat Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini.....	14
3. Hakikat Bermain	17
4. Senam Sribu	21
5. Senam dan Hubungan dengan Pengembangan Kasar Anak.....	36
B. Penelitian Yang Relevan.....	37
C. Kerangka Berfikir	38

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	39
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
C. Subjek Penelitian	40
D. Prosedur Penelitian	40
E. Jenis dan Sumber Data	43
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	44
G. Teknik dan Analisis Data	44

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan	61

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	65

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Kemampuan Motorik Kasar Anak di PAUD Mutiara Hati Kecamatan Sijunjung Tahun Ajaran 2012/2013	4
2. Hasil kemampuan motorik kasar dalam jalan di tempat siklus 1 pada kategori sangat mampu	46
3. Hasil kemampuan motorik kasar anak pada kelincahan dalam mengayunkan tangannya kategori sangat mampu..	48
4. Hasil kemampuan motorik kasar anak pada koordinasi gerak badan, tangan dan kaki pada siklus 1 pada kategori sangat mampu	50
5. Rekapitulasi siklus 1 kemampuan motorik kasar melalui Senam Sribu	52
6. Hasil kemampuan motorik kasar anak pada kemampuan jalan ditempat siklus 2 pada kategori sangat mampu	53
7. Hasil kemampuan motorik kasar anak pada kelincahan mengayunkan tangan siklus 2 pada kategori sangat mampu	55
8. Hasil kemampuan motorik kasar anak pada koordinasi gerak badan tangan dan kaki	57
9. Rekapitulasi peningkatan kemampuan motorik kasar anak siklus 2 pertemuan 1 sampai 3 dalam kegiatan Senam Sribu	59
10. Rekapitulasi kemampuan Senam Sribu mulai dari kondisi awal siklus 1 dan siklus 2 serta selisih antar siklus	60

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Peningkatan kemampuan motorik kasar dalam jalan ditempat pada siklus 1 pertemuan 1 sampai 3.....	47
2. Peningkatan kemampuan motorik anak dalam mengayunkan tangan pada siklus 1 pertemuan 1 sampai 3	49
3. Peningkatan kemampuan motorik anak dalam koordinasi gerak badan tangan dan kaki pada siklus 1 pertemuan 1 sampai 3.....	51
4. Peningkatan rekapitulasi kemampuan motorik anak melalui senam sribu	52
5. Peningkatan kemampuan motorik anak dalam jalan di tempat pada siklus 2 pertemuan 1 sampai 3.....	54
6. Peningkatan kemampuan motorik kasar anak dalam mengayunkan tangan pada siklus 2 pertemuan 1 sampai 3.....	56
7. Peningkatan motorik kasar anak dalam koordinasi gerak badan tangan dan kaki pada siklus 2 pertemuan 1 sampai 3.....	58
8. Peningkatan rekapitulasi kemampuan motorik kasar anak siklus 2 pertemuan 1 sampai 3 dalam kegiatan Senam Sribu	59
9. Rekapitulasi selisih peningkatan kemampuan anak dari kondisi awal, siklus 1, siklus 2 dalam kegiatan Senam Sribu	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	68
Lampiran 2 Lembar Observasi.....	69
Lampiran 3 Tabulasi Data.....	71
Lampiran 4 Satuan Kegiatan Harian Siklus 1	77
Lampiran 5 Satuan Kegiatan Harian Siklus 2.....	83
Lampiran 6 Foto Kegiatan	92
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dari Jurusan	93
Lampiran 8 Surat Izin Melakukan Penelitian.....	94
Lampiran 9 Rekomendasi telah Melakukan Penelitian dari Kesbangpol .	95
Lampiran 10 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan salah satu program prioritas pembangunan pendidikan nasional, kebijakan pengembangan pendidikan anak usia dini diarahkan untuk mewujudkan pendidikan yang berkeadilan, bermutu dan relevan dengan kebutuhan masyarakat. Pendidikan dalam kehidupan manusia diarahkan kepada perubahan tingkah laku dimana perubahan ini menyangkut aspek pengetahuan, keterampilan dan manusia. Adapun tujuan arah pendidikan nasional yang dirumuskan dalam UU Sistim Pendidikan Nasional No 20 Tahun 2003 bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Menurut Bambang Sujiono masa lima tahun pertama pertumbuhan dan perkembangan anak sering di sebut sebagai masa ke emasan karena pada masa itu keadaan fisik maupun segala kemampuan anak sedang berkembang cepat misalnya kecepatan lari seorang anak akan semangkin bertambah sesuai denagan pertambahan usianya.

Pendidikan Anak Usia Dini bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi anak (*Student Skill*) agar kelak menjadi manusia Indonesia yang seutuhnya melalui kegiatan pembelajaran yang menyenangkan, mendidik dan demokratis yang sesuai dengan tingkat perkembangan dan kebutuhan anak. Pendidikan anak

usia dini merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan Pendidikan yang menitik beratkan pada peletakan dasar kearah pertumbuhan, perkembangan fisik (koordinasi motorik halus dan kasar), dan kecerdasan (daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual). Untuk itu guru harus dapat mempersiapkan segala sesuatu untuk mengembangkan potensi serta kemampuan yang dimiliki anak.

Setiap kehidupan manusia dalam usia pertumbuhan mengalami masa perkembangan. Perkembangan motorik meliputi kemampuan seseorang untuk bergerak, tanpa bergerak kita tidak bisa berpindah tempat meraih sesuatu, melakukan suatu kegiatan sehingga gerak sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari hari.

Sujiono (2005) menyatakan bahwa perkembangan fisik motorik merupakan salah satu aspek pengembangan potensi anak. Pentingnya pengembangan fisik motorik bagi anak usia dini agar anak memiliki fisik yang kuat untuk beraktifitas sehari hari, agar mereka siap menghadapi hari depan yang lebih baik. Adapun perkembangan aspek motorik anak pada usia 4-5 tahun dapat digambarkan sebagai berikut :Anak sudah mulai melatih gerak kasar tubuhnya dengan cara melompat, berlari, mengayun, berjalan, memukul, melempar, menyepak, menangkap, memantul bola, dan menari. Dengan demikian akan melatih otot- otot anak secara maksimal, selain itu fisik akan semakin kuat. Dengan menguatnya sistim imunitas dalam tubuh diri mekanisme gerak yang terkontrol.

Hurlock (1978) (Departemen Pendidikan Nasional) mengatakan bahwa pada usia 4-5 tahun anak dapat mengendalikan gerakan kasar yang melibatkan bagian badan yang lebih luas untuk digunakan seperti berjalan, berlari melompat, berenang, dan sebagainya.

Salah satu keterampilan anak usia dini adalah pengembangan keterampilan motorik kasar lebih lanjut mengenai perkembangan motorik kasar anak usia dini dapat dijelaskan berupa tugas perkembangan jasmani berupa koordinasi gerakan tubuh seperti berjalan, berlari, melompat, menjinjit, menendang, menangkap serta menjaga keseimbangan, pada usia anak 4-5 tahun anak sangat menyukai kegiatan fisik yang menantang seperti memanjat, melompat dari tempat yang tinggi, ataupun berjalan di papan titian. Pada masa ini anak menyukai kegiatan yang mengandung bahaya, semua kegiatan ini diperlukan keterampilan koordinasi gerakan motorik kasar.

Berdasarkan pengamatan peneliti di PAUD Mutiara Hati kemampuan motorik kasar anak belum berkembang secara baik. Hal ini dapat dilihat dari beberapa aspek antara lain : Anak belum mampu berlari dengan cepat anak kurang bersemangat untuk melompat, anak belum mampu mengayunkan tangan dan kaki ketika berjalan. Pengendalian fungsi tubuh belum maksimal dan koordinasi fisual motorik anak belum sesuai dengan apa yang di harapkan.

Faktor-faktor yang menyebabkan permasalahan ini adalah kondisi fisik anak lemah yang disebabkan metode yang digunakan guru dalam peningkatkan motorik kasar kurang tepat bagi anak serta kurangnya motivasi anak dalam

pembelajaran motorik kasar sarana dan prasarana dalam pembelajaran motorik kasar anak terbatas.

Pada tabel di bawah ini dapat dideskripsikan data awal kemampuan motorik kasar anak berdasarkan hasil observasi peneliti di PAUD Mutiara Hati.

Tabel 1 Data Kemampuan Motorik Kasar Anak di PAUD Mutiara Hati Kecamatan Sijunjung Tahun Ajaran 2012/2013

NO	Aspek yang diamati	KOMPETENSI								N
		SM		M		KM		TM		
		f	%	f	%	f	%	f	%	
1	Kemampuan jalan ditempat	1	6,7	1	6,7	5	33	8	53	15
2	Kelincahan anak mengayunkan tangan	0		1	6,7	4	27	8	53	15
3	Koordinasi gerak badan, tangan, dan kaki	0		1	6,7	4	27	9	59	15
JUMLAH		1	6,7	3	26,8	13	87	25	165	
RATA-RATA				8,9%		29%		55%		

Sumber : PAUD Mutiara Hati

Keterangan: SM = Sangat Mampu
M = Mampu
KM = Kurang Mampu
TM= Tidak Mampu

Berdasarkan tabel 1 (satu) diatas dapat dilihat bahwa kemampuan motorik kasar anak tidak ada satupun yang mencapai taraf sangat mampu dalam melakukan aktivitas – aktivitas fisik atau motorik kasar hanya 8,9% mampu, 29% kurang mampu dan 55% tidak mampu. Walaupun demikian sudah mulai ada yang menuju taraf mampu dan cukup mampu dalam melakukan aktivitasnya sehari hari dengan motorik kasar.Pada taraf tidak mampu jumlah anak masih cukup besar dan pada umumnya membutuhkan berupa ransangan serta solusi

alternative sehingga diharapkan mampu meningkatkan aktifitas motorik kasar anak.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul *Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Sribu di PAUD Mutiara Hati Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rendahnya kemampuan motorik kasar anak dapat diidentifikasi dengan :

1. Metode yang digunakan guru dalam peningkatan motorik kasar kurang tepat bagi anak.
2. Kurangnya motivasi anak dalam pembelajaran motorik kasar
3. Sarana prasarana dalam pembelajaran motorik kasar terbatas.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan fisik motorik anak, dan mengingat keterbatasan waktu maka penelitian ini dibatasi pada aspek metode yang digunakan oleh guru kurang tepat.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “apakah melalui Senam Sribu dapat meningkatkan motorik kasar anak di PAUD Mutiara Hati Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Menggambarkan peningkatan kemampuan motorik kasar anak dalam jalan di tempat melalui senam sribu.
2. Menggambarkan peningkatan kemampuan motorik kasar anak dalam mengayunkan tangan melalui senam sribu.
3. Menggambarkan peningkatan kemampuan motorik kasar anak dalam koordinasi gerak badan, tangan dan kaki melalui senam Sribu.

F. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Apakah melalui senam sribu dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak dalam jalan di tempat di PAUD Mutiara Hati ?
2. Apakah melalui senam sribu dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak dalam mengayunkan tangan di PAUD Mutiara Hati?
3. Apakah melalui senam sribu dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak dalam koordinasi gerak tangan, kaki dan badan di PAUD Mutiara Hati ?

G. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mengharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Untuk pengembangan ilmu pendidikan anak usia dini (PAUD) khususnya dalam pengembangan motorik kasar anak

2. Manfaat praktis

a. Bagi guru

Senam Sribu merupakan salah satu media yang dapat digunakan dalam meningkatkan motorik kasar anak.

b. Manfaat bagi orang tua

Dapat memahami akan pentingnya permainan untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak sesuai dengan tahapan perkembangan anak itu sendiri.

c. Manfaat bagi lembaga PAUD

Senam sribu dapat dijadikan pedoman untuk mengembangkan ilmu pendidikan kepada anak usia dini dalam rangka peningkatan kemampuan motorik kasar anak.

H. Definisi Operasional

1. Motorik Kasar

Menurut Sujiono (2008:1-13) motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak, oleh karena itu biasanya memerlukan tenaga karena dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar, pengembangan gerakan motorik kasar juga memerlukan koordinasi kelompok otot-otot anak yang dapat membuat mereka dapat meloncat, memanjat, berlari, menaiki sepeda roda tiga serta berdiri dengan satu kaki.

Menurut penelitian ini motorik kasar adalah gerakan fisik yang melibatkan otot-otot besar yaitu kemampuan jalan di tempat, kelincahan anak mengayunkan tangan dan koordinasi gerak badan, tangan, dan kaki melalui senam Sribu.

Adapun aspek motorik kasar yang dikembangkan dalam senam ini antara lain.

a. Jalan di tempat

Jalan di tempat merupakan perpindahan berat badan dari satu kaki ke kaki yang lainnya dengan paling tidak salah satu kaki selalu berhubungan dengan lantai.

b. Mengayunkan tangan

Mengayunkan tangan adalah menggerakkan kedua tangan secara bergantian, kedepan dan kebelakang, gerakan ini dilakukan dengan menggunakan kekuatan tangan dan lengan.

c. Koordinasi gerak badan tangan dan kaki

Koordinasi gerak badan dan kaki adalah Fungsi pengendalian tubuh untuk berada dalam posisi seimbang dalam setiap gerakan yang dilakukan, gerakan jalan ditempat, mengayunkan tangan, serta koordinasi gerakan tubuh.

2. Senam Sribu

Senam Sribu adalah Senam Ria Indonesia Baru yaitu suatu bentuk senam yang diselenggarakan secara bersama oleh anak dengan melibatkan aktifitas fisik anak dalam menggerakkan seluruh tubuh, senam seribu termasuk senam irama yaitu suatu bentuk senam dimana gerakan ayunan lengan, langkah kaki dan

gerakan anggota tubuh lainnya disesuaikan dengan irama dan ketukan (Media Pusindo 2008:1). Senam ini menggunakan media. Adapun teknik senam adalah dengan menyeluruh anak dengan mengikuti guru untuk jalan ditempat, tangan dipinggang, kepala di geleng kanan dan kiri serta lompat ditempat.

Senam Sribu merupakan latihan fungsi pengendalian tubuh dengan gerakan yang terkoordinasi antara kaki, tangan, kepala, dan badan sehingga dengan gerakan tersebut anak akan mampu menggerakkan seluruh tubuhnya untuk senam dengan baik.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)

a. Pengertian

Pendidikan Anak Usia Dini adalah jenjang pendidikan sebelum jenjang pendidikan dasar yang merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut, yang diselenggarakan pada jalur formal nonformal dan informal (Depdiknas, 2004:13).

Pendidikan Anak usia dini dari landasan yuridis adalah bagian dari pencapaian tujuan pendidikan nasional sebagaimana diatur dalam undang-undang nomor 2 tahun 1989 tentang sistim pendidikan nasional yaitu kecerdasan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan (Sujiono, 2009 : 8)

Berbagai studi membuktikan bahwa pengembangan dan pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan investasi strategis dalam meningkatkan kualitas SDM. Melalui PAUD diharapkan anak-anak lebih siap belajar lebih sehat dan

pada akhirnya akan mempengaruhi produktifitas mereka ketika mereka dewasa kelak.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah investasi yang amat besar bagi keluarga dan bagi bangsa. Anak – anak kita adalah generasi penerus keluarga dan sekaligus penerus bangsa. PAUD telah berkembang dengan pesat dan mendapat perhatian yang luar biasa terutama di negara - negara maju. Oleh karena itu PAUD amat penting untuk menciptakan generasi penerus keluarga yang baik dan berhasil.

b. Tujuan PAUD

Menurut (UU RI No 20 / 2003 BAB II Pasal 3) tujuan PAUD adalah untuk mengembangkan pengetahuan dan pemahaman orang tua dan guru serta pihak – pihak yang terkait dengan pendidikan dan perkembangan anak usia dini yaitu :

1. Dapat mengidentifikasi perkembangan fisiologis anak usia dini
2. Dapat memahami perkembangan kreatifitas anak usia dini
3. Dapat memahami kecerdasan jamak dan kaitannya dengan perkembangan anak usia dini
4. Dapat memahami arti bermain bagi perkembangan anak usia dini
5. Dapat memahami pendekatan pembelajaran dan aplikasinya bagi perkembangan anak usia dini

c. Fungsi PAUD

PAUD berfungsi membina menumbuhkan dan mengembangkan seluruh potensi anak usia dini secara optimal sehingga membentuk perilaku dan

kemampuan dasar sesuai dengan tahap perkembangannya agar memiliki kesiapan untuk memasuki pendidikan selanjutnya (Depdiknas 2004 :15)

Menurut Yuliani (2009 : 46) fungsi pendidikan anak usia dini adalah untuk mengembangkan seluruh kemampuan yang dimiliki anak sesuai tahapan perkembangannya, untuk memperkenalkan anak dengan dunia sekitar, mengembangkan sosialisasi anak, mengenalkan peraturan dan menanamkan disiplin pada anak untuk menikmati masa bermainnya serta memberikan kultural pada anak.

d. Aspek-Aspek Perkembangan Anak Usia Dini

1. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik dipandang penting untuk dipelajari karena akan mempengaruhi anak sehari-hari, perkembangan fisik seorang anak akan menentukan keterampilan anak untuk bergerak. Seorang anak yang berusia 6 tahun akan dengan mudah bergerak dengan lincah berlari, menendang, memukul dan menggulingkan tubuhnya.

Hurlock Maria (2005 : 21) mengidentifikasi 5 faktor yang mempengaruhi daur pertumbuhan.

a. Kebutuhan energi

Pertumbuhan yang sangat cepat membutuhkan energi besar sehingga anak cenderung mudah lelah

b. Kebutuhan gizi

Zat makanan yang mengandung nilai gizi yang banyak dibutuhkan dalam tahap pertumbuhan yang cepat yaitu pada usia 2 sampai 3 bulan pertama kehidupannya dan nanti pada tahap remaja.

c. Kemampuan pertahanan keseimbangan

Saat anak berada pada periode pertumbuhan yang lambat biasanya jasmani mereka dapat mempertahankan keseimbangan dirinya dengan cukup baik. Sebaliknya pada pertumbuhan yang cepat keseimbangan akan mudah terganggu.

d. Kesukaran menyesuaikan diri

Selama dalam periode pertumbuhan yang cepat, kebutuhan yang terus menerus untuk penyesuaian diri akan turut merusak kehidupan emosionalnya. Kesukaran penyesuaian diri diakibatkan karena keseimbangan terganggu.

e. Kecanggungan

Apabila pertumbuhan yang cepat menjadi lambat, maka kecanggungan akan menghilangkan dan digantikan dengan koordinasi motorik yang lebih baik, kecanggungan diakibatkan tahap pertumbuhan yang cepat.

Gerakan akan dilakukan mulai dari yang sederhana menuju gerak yang kompleks yang disesuaikan dengan pertumbuhan dengan perkembangan anak. Adapun jenis gerak dasar tersebut dibagi menjadi tiga kelompok.:

1. Lokomotor

lari, jalan, loncat, lompat, dan jengket. Gerak kombinasi meluncur, menggeser kekanan atau kekiri

2. Non lokomotor

mengulur, menekuk, mengayun, bergoyang, berbelok, berputar, meliuk, mendorong, mengangkat dan mendarat.

3. Manipulatif

Mendorong, memukul, memantul, melempar, menendang, mengguling, menerima, menangkap, dan menghentikan.

Beberapa macam gerak dasar dan variasinya yang semakin dikuasai atau yang bisa dilakukan seperti berjalan, mendaki, meloncat dan berjingkat, mencongklang dan melompat tali, menyepak, melempar, menangkap, memantul bola, memukul, dan berenang.

Dapat disimpulkan bahwa gerak motorik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku gerakan yang dilakukan oleh tubuh manusia. Gerakan ini dibagi dua yaitu motorik kasar, dan motorik halus. Gerakan motorik kasar biasanya berkaitan dengan otot – otot besar seperti berlari, senam, melompat. Senam adalah salah satu perangsang gerak motorik anak.

2. Hakikat Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini

a. Pengertian

Menurut Sumantri (2005 :99) perkembangan motorik kasar adalah kemampuan gerakan tubuh yang menggunakan otot – otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu

sendiri. Contoh kemampuan melompat, berlari, menendang, menangkap, naik turun tangga, dan lain-lain.

Secara alamiah gerakan motorik sudah dimiliki oleh setiap anak karena sangat berpengaruh bagi perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini selanjutnya kemampuan menggunakan otot-otot besar ini bagi anak usia dini tertolong pada kemampuan gerak kasar, kemampuan ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

b. Gerak dasar motorik kasar

Kemampuan gerak dasar dibagi mejadi tiga kategori yaitu :

1. Gerakan nonlokomotor

Adalah suatu gerakan yang tidak menyebabkan perilakunya berpindah tempat seperti menenguk, membengkokkan badan, membungkuk, menarik, mendorong, merenggang, memutar, mengayun, memilin, mengangkat, merentang, merendahkan tubuh dan lain lain.

2. Gerakan lokomotor

Adalah gerakan yang menyebabkan terjadinya perpindahan tempat atau keterampilan yang digunakan memindahkan tubuh dari suatu tempat ketempat lainnya. Kedalam keterampilan ini termasuk gerakan gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, hop, berderap dan lain – lain.

3. Gerakan manipulatif

Adalah gerakan yang mempermainkan objek tertentu sebagai media nya, atau keterampilan melibatkan kemampuan seseorang dalam menggunakan bagian-

bagian tubuhnya untuk memanipulasi benda di luar dirinya. Menurut Kogan (1982) keterampilan ini perlu melibatkan koordinasi antara mata - tangan dan koordinasi mata – kaki. Misalnya menangkap, melempar, menendang, memukul dengan pemukul seperti raket, tongkat.

c. Tahap-Tahap Perkembangan Motorik Kasar

Menurut Fitts dan Postner seperti dikutip Sumantri (2005 : 101) proses perkembangan belajar motorik anak usia dini terjadi dalam 3 tahap.

1. Tahap verbal kognitif

Tahap ini merupakan tahap awal dalam belajar gerak, tahap ini disebut fase kognitif karena perkembangan yang menonjol terjadi pada diri anak adalah menjadi tantangan gerakan yang dipelajari, sedangkan penguasaan gerakannya sendiri masih belum baik karena masih dalam taraf mencoba – coba gerakan. Pada tahap kognitif proses belajar gerak diawali dengan aktif berfikir tentang gerakan yang dipelajari.

2. Tahap asosiatif

Tahap ini disebut juga tahap menengah, tahap ini ditandai tingkat penguasaan gerakan dimana anak sudah mampu melakukan gerakan – gerakan dalam bentuk rangkaian yang tidak tersendat – sendat pelaksanaannya, dengan mempraktekannya secara berulang ulang pelaksanaan gerakan menjadi semakin efisien lancar sesuai dengan keinginannya dan kesalahan gerakan semakin berkurang.

3. Tahap otomasi

Tahap ini dapat dikatakan sebagai fase akhir dalam belajar gerak, tahap ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana anak mampu melakukan gerak keterampilan secara otomatis. Tahap ini dikatakan sebagai tahap otomatis karena anak mampu melakukan gerakan keterampilan tanpa terpengaruh walaupun pada saat melakukan gerakan itu anak harus memperhatikan hal hal selain gerakan yang dilakukan. Hal ini bisa terjadi karena gerakannya sendiri sudah bisa dilakukannya secara otomatis.

Jadi dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik kasar anak usia dini merupakan kemampuan gerak yang menggunakan otot otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang bisa dikembangkan dengan latihan sehari – hari.

3. Hakikat Bermain

a. Pengertian Bermain

Dunia anak adalah dunia bermain, bermain merupakan cara yang paling baik untuk mengembangkan kemampuan sesuai kompetensi yang ditetapkan dalam kurikulum, melalui bermain anak memperoleh dan memproses informasi belajar hal-hal baru dan melatih melalui keterampilan yang ada. Bermain disesuaikan dengan perkembangan anak dimulai dari bermain sambil belajar, kebelajar sambil bermain. Permainan yang digunakan adalah permainan yang merangsang kreatifitas anak yang menyenangkan (Syamsudin: 29).

Bermain menurut Musfiroh (2005:2) adalah sebagai kegiatan yang dilakukan demi kesenangan dan tanpa pertimbangan hasil akhir, kegiatan tersebut dilakukan secara suka rela, tanpa paksaan atau tekanan dari pihak luar. Bermain berkaitan dengan tiga hal yaitu keikutsertaan dalam kegiatan, aspek afektif, dan orientasi tujuan.

Menurut (Hidayatullah : 4) bermain merupakan cara untuk bereksplorasi dan bereksprimen dengan dunia sekitar sehingga anak akan menemukan sesuatu dari pengalaman bermain. Bermain adalah berbagai aktifitas yang bersifat :

1. Bebas
2. Terpisah
3. Tak pasti atau berubah ubah
4. Secara spontan
5. Tidak mempertimbangkan hasil
6. Diatur oleh peraturan serta membuat kepercayaan

b. Perkembangan Bermain Bagi Anak

Bermain memberikan kontribusi yang unik bagi perkembangan anak. Bermain dapat digunakan untuk membantu anak dalam mengembangkan potensi fisik, kognitif, social, dan emosi. Berikut ini disajikan beberapa pengaruh bermain bagi perkembangan anak.

1. Perkembangan keterampilan gerak

Bermain berisi berbagai keterampilan gerak, mulai dari keterampilan gerak yang sederhana atau dasar hingga keterampilan gerak yang kompleks. Anak perlu

belajar keterampilan gerak dasar, seperti lari, lompat, loncat, berbelok, menendang, dan melempar.

2. Perkembangan fisik dan kebugaran jasmani

Bermain penting bagi anak untuk mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuh, termasuk mengembangkan daya tahan kardiovaskuler. Bermain juga berfungsi sebagai penyaluran tenaga yang berlebih, bila tidak tersalurkan akan menyebabkan anak tegang, gelisah dan lain lain.

3. Dorongan berkomunikasi

Di dalam suasana bermain, memberikan peluang anak untuk berkomunikasi dengan teman bermainnya. Disamping itu agar anak dapat bermain dengan baik, anak secara tidak langsung belajar berkomunikasi dan sebaliknya anak harus belajar berkomunikasi agar dapat saling berkomunikasi agar dapat saling memahami dan dipahami di antara teman bermain.

4. Penyaluran bagi energi emosional yang terpendam

Bermain merupakan wahana yang baik bagi anak untuk menyalurkan ketegangan yang disebabkan lingkungan terhadap aktifitas anak.

5. Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan

Kebutuhan dan keinginan yang tidak terpenuhi dengan cara lain atau aktifitas lain seringkali dapat terpenuhi dengan bermain, misalnya, anak yang tidak mendapatkan kesempatan dalam peran tertentu seringkali mendapat peran tertentu dalam bermain.

6. Sumber belajar

Bermain dapat dikatakan sebagai bentuk miniatur dari kehidupan masyarakat. Dengan bermain berarti anak dapat memperoleh kesempatan untuk mempelajari berbagai hal.

7. Rangsangan bagi kreatifitas

Melalui eksperimen dan eksplorasi dalam bermain, anak akan menemukan sesuatu dan terbiasa menghadapi persoalan dalam bermain untuk dipecahkan.

8. Perkembangan wawasan diri

Dengan bermain anak mengetahui tingkat kemampuannya dibandingkan dengan teman bermainnya. Kondisi ini memungkinkan anak untuk mengembangkan konsep diri secara lebih nyata.

9. Belajar bermasyarakat

Dengan bermain bersama teman-teman lain, anak belajar tentang bagaimana bentuk hubungan sosial dan bagaimana menghadapi serta memecahkan masalah yang timbul dalam hubungan sosial tersebut.

10. Perkembangan kepribadian

Melalui bermain anak terbiasa dengan aturan-aturan yang telah disepakati dalam bermain, seperti larangan-larangan yang harus ditaati, disiplin, sportifitas, kerja sama, menghargai teman lain, jujur dan lain-lain. Secara tidak langsung kondisi tersebut membentuk kepribadian anak.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa senam adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk menguatkan otot-otot dan melancarkan peredaran darah yang meningkatkan perkembangan motorik kasar dan

kooordinasi keseimbangan tubuh yang bisa dilakukan perorangan dan sekelompok orang.

Dari penjelasan diatas maka dapat dipahami bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh anak dengan spontan, dengan perasaan gembira, senang, dengan melibatkan peran aktif anak. Bermain juga mendorong anak untuk berpikir kreatif. Masa bermain pada anak memiliki tahap – tahap yang sesuai dengan perkembangan anak baik kognitif, afektif, maupun psikomotor dan sejalan dengan tingkat usia anak.

4. Senam Sribu

a. Pengertian

Senam sribu adalah senam ria Indonesia baru yaitu termasuk jenis senam irama. Senam irama adalah bentuk latihan senam dimana gerakan ayunan lengan, langkah kaki, dan gerakan anggota lainnya disesuaikan dengan irama musik atau ketukan (media pusindo : 2008).

Senam merupakan salah satu nomor pada cabang olahraga. Senam dikenal sebagai salah satu kegiatan dan aktifitas olahraga telah lama dikenal oleh manusia sejak 2000 tahun yang lalu.

Semua gerakan pada praktek olahraga senam membentuk kelenturan tubuh, kelenturan tubuh merupakan syarat mutlak untuk dapat melakukan gerakan dalam senam. Senam dalam cabang olahraga ada beberapa jenis cabang salah satunya yaitu cabang olahraga senam irama. Senam irama terdiri dari beberapa gerakan senam dasar. Senam irama merupakan gabungan beberapa gabungan

gerakan senam dasar dan senam lantai yang memerlukan kelincahan dan kelenturan tubuh agar setiap gerakan terasa indah dan menyatu.

Gerakan-gerakan pada cabang olahraga senam mengutamakan gerakan untuk kelenturan dan pembentukan otot tubuh. Semua gerakan dalam senam jika dilakukan dengan benar dan tepat dapat menghasilkan tubuh yang indah. Dengan kelenturan yang baik disamping untuk menjaga kebugaran kunci untuk melakukan senam adalah latihan dan kedisiplinan terhadap waktu latihan serta melakukan setiap gerakan senam secara baik, benar dan tepat untuk itu diperlukan latihan-latihan yang terus dilakukan secara berulang.

Gerakan dasar dalam senam yaitu latihan keseimbangan kekuatan dan ketahanan otot serta kelincahan dan ketangkasan keterampilan yang paling mendasar untuk dapat melakukan kegiatan senam yaitu perlunya kelenturan tubuh dalam melakukan olahraga senam gerakan yang teratur, benar dan tepat serta adanya kesatuan setiap gerakan merupakan nilai tambah pada kompetisi cabang olahraga senam, gerakan yang dilakukan tidak hanya satu gerakan saja akan tetapi merupakan rangkaian berbagai gerakan dasar dalam senam.

Senam tidak hanya menguatkan otot-otot dan melancarkan peredaran darah, akan tetapi juga meningkatkan perkembangan motorik dan koordinasi serta keseimbangan, (Zakiah mambaul hikmah, 2009 3,6,16).

Menurut kementerian pendidikan nasional (2011 : 47) senam irama adalah suatu perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya, irama yang mengiringi dapat menggunakan tepukan tangan, ketukan tambore, nyanyian, music dan sebagainya.

Senam irama menurut media pusindo (2008 : 1) adalah bentuk latihan senam dimana gerakan ayunan lengan, langkah kaki dan gerakan anggota tubuh lainnya sesuai dengan irama ketukan. Senam sribu merupakan metode yang digunakan oleh peneliti untuk peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Karena metode adalah cara pendekatan untuk proses mencapai sesuatu.

Secara etimologis, metode berasal dari kata 'met' dan 'hodes' yang berarti melalui. Sedangkan istilah metode adalah jalan atau cara yang harus ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Sehingga 2 hal penting yang terdapat dalam sebuah metode adalah cara melakukan sesuatu dan rencana dalam pelaksanaan (<http://id.wikipedia.org/wiki/Metode>).

Berdasarkan uraian diatas dapat diamati senam sribu melibatkan aktifitas fisik secara penuh anak dianjurkan untuk jalan ditempat, mengayunkan tangan, serta pengendalian tubuh hal ini dapat melatih otot untuk dapat berkembang dan juga melatih anak untuk menjaga keseimbangan tubuhnya.

b. Langkah dan deskripsi senam sribu

Langkah pertama pada senam sribu adalah guru mempersiapkan semua perlengkapan senam yaitu menyediakan warles dan kaset senam sribu, setelah itu anak disuruh berbaris dilapangan dengan membuat 5 barisan dan diikuti dengan teman yang lain di belakangnya yang dibantu oleh guru.

Guru kemudian memberitahu kepada anak bahwa pada hari ini kita akan melakukan senam sribu, kemudian guru member tau kepada anak senam akan membuat kita lebih fit dan sehat jadi nanti ketika music berbunyi semua anak

bergerak mengikuti ibu guru yang sedang melakukan senam sribu dan diikuti semua murid.

Langkah – langkah senam sribu

1. Pemanasan

Siap awal / sempurna

1. Berdiri tegak, tumit rapat dalam kaki terbuka selebar kepalan tangan
2. Dadanya lurus kedepan
3. Kedua tangan lurus disamping badan, telapak tangan menghadap kedalam, jari tengah tangan sejajar dengan jahitan samping dan siap untuk melaksanakan pemanasan.

2. Latihan I

Gerakan : Jalan ditempat dengan tiga arah

Tujuan :Menaikan suhu tubuh dan memacu denyut jantung meningkatkan secara berlahan – lahan untuk melasanakan gerakan – gerakan.

Sikap awal : Sikap sempurna

Pelaksanaan : Dilakukan hitungan 1 x 8 hitungan, terdiri dari

A. 1x8 hitungan :

Hit 1,2 : Jalan ditempat menghadap kedepan

Hit 3,4 : Dalam posisi jalan ditempat langsung hadap kekanan

Hit 5,6 : Jalan ditempat menghadap kedepan

Hit 7,8 : Dalam posisi jalan ditempat langsung hadap kekiri

3. Latihan II

Gerakan : Jalan ditempat rentangkan tangan tarik keatas, bawah dan salam

Tujuan : Melunturkn tangan dan kepala

Sikap awal : Hitungan 1

Pelaksanaan : Dilaksanakan 2x8 hitungan

A. 1x8 hitungan :

Hit 1,2,3 :Jalan ditempat menghadap kedepan

Hit 4 : Tangan lurus disamping badan

Hit 5 : Tangan diluruskan kesamping kana dan kesamping

Hit 6 : Tarik tangan keatas dan rapatkan diatas kepala

Hit 7 : Salam didepan dada dan tundukkan kepala

Hit 8 : Sikap sempurna, tegakkan kepala keposisi semula

B. 1x8 mengulang dari A 1x8

4. Latihan III

Gerakan : Jalan kedepan dan mundur, tengokan dan rebahkan kepala kekanan dan kekiri.

Tujuan : Untuk melemaskan otot leher

Sikap awal : Hitungan ke 1

Pelaksanaan : Dilakukan 2x8 hitungan

A. 1x8 hitungan :

- Hit 1,2 : Jalan kedepan dua langkah tangan diayun kedepan dada diawali dengan tangan kanan
- Hit 3,4 : Mundur kebelakang diawali dengan tangan diayun kanan dan kiri dua-duanya.
- Hit 5 : Tengok kearah kanan kembali kedepan dan tangan dipinggang dua-duanya mengepal menghadap kebelakang
- Hit 7 : Tengok kearah kiri kembali kepan tangan dipinggang dua-duanya dibelakang
- Hit 6,8 : Pandangan lurus kedepan kedua tangan dikepal temple dipinggang

B. 1x8 hitungan :

- Hit 1,2 :Jalan kedepan dua langkah tangan diayunkan kedepan dada diawali dengan tangan kanan
- Hit 3,4 : Mundur kebelakang diawali dengan tangan diayun kanan dan kiri dua – duanya
- Hit 5 :Rebah kearah kanan dan tangan di pinggang dua – duanya mengepal menghadap kebelakang
- Hit 6,8 : Tegakan kepala tangan dipinggang dua – duanya dibelakang
- Hit 7 : Rebahkan kepala kearah kiri, tangan di pinggang

5. Latihan IV

- Gerakan : Maju kedpan belakang dan tangan buka tutup
- Tujuan : Untuk melemaskan otot bahu kanan dan kiri
- Sikap awal : Hitungan 1
- Pelaksanaan : Dilakukan 2x8

A. 1x8 hitungan

Hit 1,2 : Maju kedepan dua hitungan sambil tangan diangkat kepinggang kedepan, buka kesamping dua – duanya kanan dan kiri

Hit 3,4 : Mundur kebelakang 2 hitungan sambil tangan diangkat dari pinggang kedepan, buka kesamping dua – duanya kanan dan kiri

Hit 5 : Jalan ditempat, tangan direntangkan sejajar bahu

Hit 6 : Jalan ditempat tangan direntangkan menghadap kesebelah kanan

Hit 7 : Jalan ditempat tangan direntangkan posisi menghadap kedepan

B. 1x8 hitungan mengulang gerakan A, 1x8 Hit

6. Latihan V

Gerakan : Jalan kesamping kanan kekiri, angkat siku dua-duanya sejajarbahu

Tujuan : Untuk melemaskan otot – otot bahu

Sikap awal : Hitungan ke 1

Pelaksanaan : Dilakukan 2x8

A. 1x8 hitungan

Hit 1,2 : Jalan kesamping kanan 2 langkah

Hit 3,4 : Jalan ditempat sambil angkat siku keatas sejajar bahu dua-duanya

Hit 5,6 : Jalan kesamping kiri 2 langkah

Hit 7,8 : Jalan ditempat sambil angkat siku keatas sejajar bahu dua-duanya

B. 1x8 mengulang

7. Latihan VI

Gerakan : Memutar badan kekanan dan kekiri, meluruskan tangan kanan dan kiri kedepan

Tujuan : Melemaskan otot pinggang dan dada

Sikap awal : Hitungan 1

Pelaksanaan : 2x8 hitungan

A. 1x6 hitungan :

Hit 1,3 : Memutarkan badan kearah kanan tangan mengepal didepan dada sejajar dengan bahu

Hit 2,4 : Memutarkan badan kearah kiri tangan mengepal didepan dada sejajar dengan bahu tangan kiri dipinggang

Hit 5,7 : Dorong tangan kiri kedepan lurus dari pinggang jari-jari mengepal

Hit 6,8 : Dorong tangan kanan kedepan lurus dari pinggang jari-jari mengepal tangan kanan kanan dipinggang

B. 1x8 mengulang:

8. Gerakan peralihan

Jalan ditempat, tepuk 2x depan dada, YES...YES,, tepuk 2x SRIBU...2x8.

9. Inti I

Gerakan :Langkah serong memutar tangan kanan dan kiri dan tangan mengepal dipinggang

Tujuan : Untuk memperkuat otot tangan dan kaki

Sikap awal : Sikap sempurna

Pelaksanaan : Dilakukan 2x8 hitungan

A. 1x8 hit :

- Hit 1,3 : Langkah serong kedepan diawali dengan kaki kanan diikuti kaki kiri. Tangan kanan memutar tangan kiri dipinggang
- Hit 2,4 : Langkah serong kedepan diawali dengan kaki kiri diikuti kaki kanan. Tangan kiri memutar tangan kanandipinggang
- Hit 5,7 : Serong kebelakang diawali dengan kaki tangan kanan lurus kesamping kanan tangan kiri lurus kedepan sejajar dengan bahu (90°).
- Hit 6,8 : Serong kebelakang diikuti kaki kanan tangan kiri lurus kekiri tangan kanan lurus kedepan sejajar dengan bahu (90°)
- B. 1x8 hit : Mengulang gerakan A. 1-8 hitungan

10. Inti II

- Gerakan : Geser kesamping kanan dan kiri naik turun, kaki ke belakang dan kesamping
- Tujuan : Untuk melatih otot tangan dan kaki
- Sikap awal : Hit 8
- Pelaksanaan : Dilakukan 2x8 hitungan

A. 1x8 hit :

- Hit 1,2 : Geser kesamping kanan dua langkah tangan kanan diangkat naik turun dari perut keatas kepala tangan kiri didepan perut mengempal
- Hit 3,4 : Geser kesamping kiri dua langkah tangan kiri naik turun dari perut keatas kepala tangan kanan didepan perut mengempal

Hit 5,7 : Kaki kanan kebelakang tangan kanan dan kiri megepal didepan perut dua – duanya angkat dari depan perut keatas kepala dan turun kedepan perut

Hit 6,8 : Kaki kiri kebelakang tangan kanan dan kiri mengepal di depan perut diangkat dua – duanya dari depan perut keataskepala dan turun keperut.

B. 1x8 Hit : Mengulang gerakan A 1x8 hitungan

11. Inti III

Gerakan : Satu langkah kedepan, tangan naik keatas, kaki diangkat, tangan dorong dan kesamping

Tujuan : Untuk otot kaki tangan, bahu, dan paha

Sikap awal : Hit 8

Pelaksanaan : Dilakuakan 2x8 hitungan .kesamping badan

A. 1x8 hit :

Hit 1,3 : Satu langkah kedepan diawali dengan kaki kanan diikuti kaki kiri, tangan diangkat keatas sejajar dengan kuping

Hit 2,4 : Satu langkah kebelakang diawali kaki kanan diikuti kaki kiri, tangan turun kesamping badan

Hit 5 : Angkat kaki kanan ditekuk, kaki poin kanan mendorong dari depan dada

Hit 6 : Angkat kaki kiri ditekuk, kaki poin tangan mendorong dari depan kedada.

Hit 7 : Dalam posisi tangan di kepal, dari depan dada kesamping dibuka posisi kaki masih tekuk bergantian kanan / kiri

Hit 8 : Dalam posisi tangan di kepal, dari depan dada kesamping, dibuka posisi kaki masih ditekuk bergantian kiri / kanan

B. Mengulang gerakan

12. Inti IV

Gerakan : Maju kedepan tangan menyilang dipinggang dan mengayun.

Tujuan : Untuk otot tangan, kaki, dan bahu

Sikap awal : Hit 8

Pelaksanaan : Dilakukan 2x8 hitungan

A. 1x8 hit :

Hit 1,3 : Kaki kanan kesamping kanan ditarik kedepan tangan kanan dan kiri disilang kedepan dari pinggang. Ulang gerakan kearah kiri

Hit 2,4 : Mengulangi gerakan 1 dan 3

Hit 5,7 : Jalan ditempat diawali dengan kaki kanan tangan mengayun kesamping kanan dan kiri bergantian sejajar dengan bahu tangan kanan lurus tangan kiri tekuk

Hit 6,8 : Jalan ditempat kaki kanan diangkat / poin siap tangan di tekuk depan dada

B. 1x8 hit :

Hit 1,3 : Kaki kanan kesamping kanan ditarik kebelakang tangan dan kiri disilang kedepan dari pinggang

Hit 2,4 : Mengulang gerakan 1 dan 3

Hit 5,7 : Jalan ditempat diawali dengan kaki tangan kanan mengayun kesamping kanan dan kiri bergantian sejajar dengan bahu tangan kanan lurus tangan kiri ditekuk

Hit 6,8 : Jalan ditempat kaki kanan diangkat / poin siap tangan ditekuk depan dada.

13. Inti V

Gerakan : Kaki kanan dan kiri tangan silang kedepan pinggul bergoyang tangan di putar disamping kuping.

Tujuan : Untuk otot paha, tumit, tangan, pinggul, bahu

Sikap awal : Sikap awal sempurna

Pelaksanaan : Dilakukan 2x8 hitungan

A. 1x8 hit :

Hit 1,2,3,4 : Kaki jinjit kedepan bergantian kanan / kiri tangan kanan didepan / silang depan dada

Hit 5,7 : Buka kaki kanan / kiri posisi tangan di gulung berlawanan arah disamping telinga

Hit 6,8 : Tutup kedua kaki sambil ditepuk !

B. 1x8 hit : Mengulang

14. Inti VI

Gerakan : Maju mundur kesamping keatas .

Tujuan : Untuk otot tangan, bahu, dan sayap

Sikap awal : Sikap awal sempurna

Pelaksanaan : Dilakukan 2x8 hitungan

A. 1x8 hit :

Hit 1,2 : Maju dua langkah kedepan tangan diangkat dari samping kedepan dada sejajar

Hit 3,4 : Mundur dua langkah kebelakang tangan diangkat dari samping dua – duanya kedepan dada

Hit 5,6 : Melangkah kekanan dan kiri satu langkah tangan kanan di angkat keatas bergantian sejajar dengan bahu dan dorong keatas lurus dan telapak tangan mengepal

Hit 7,8 : Posisi kedua tangan diatas bahu didorong keatas sambil di kepal

Gerakan : Kekanan kekiri tangan lurus keatas dan kebawah

Tujuan : Untuk melemaskan otot kaki dan tangan

Sikap awal : Sikap sempurna

Pelaksanaan : Dilakukan 2x8 hitungan

A. 1x8 hit :

Hit 1,3 : Ayunkan kearah kanan, kaki kanan ditekuk posisi tangan direntangkan, telapak menghadap kedalam.

Hit 2 : Ayun kekiri kedua tang ditutup diatas kepala

Hit 4 : Ayun kekiri kedua tangan rapat disamping

Hit 5,6,7 : Ayun kekanan. Tangan kiri diangkat keatas tangan kanan ditempel dipaha

Hit 8 : Kedua tangan dan kaki rapatkan

B. 1x8 hit : Di ulang dengan arah berlawanan!

- Gerakan : Langkah kedepan kaki ditekuk stretching
- Tujuan : Melemaskan persendian tangan
- Sikap awal : Sikap sempurna
- Pelaksanaan : Dilakukan 2x8 hitungan
- A. 1x8 hit :
- Hit 1,2,3,4 :Langkahkan kaki kanan kedepan sambil ditekuk, posisi tangan kanan ditarik
- Hit 5,6,7 : Rebah badan dibelakang
- Hit 8 : Posisi kaki tangan ditutup
- B. 1x8 hit : Diulang dengan posisi berlawanan
1. Gerakan :Ayunkan tangan dan rebahkan kepala
- Tujuan : Melemaskan otot – otot tangan, leher, kepala
- Sikap awal : Sikap sempurna
- Pelaksanaan :Dilakukan 2x8 hitungan
- A. 1x8 hit :
- Hit 1,2 : Dalam posisi sikap sempurna ayunan keduatangan
- Hit 3 : Posisi mengayun dari bawah keatas
- Hit 4,7 : Kedua tangan diatas kepala
- Hit 5,6 : Posisi badan turun / tekuk tangan kanan menahan kepla sambil direbah
- Hit 8 : Tutup
- B. 1x8 hit : Diulang bergantian arah / posisi
1. Gerakan : Ayun tangan

Tujuan : Merileksasikan otot –otot sendi

Sikap awal : Sikap sempurna

Pelaksanaan : Dilakukan 1x8 hitungan

A. 1x8 hit :

Hit 1,2,3,4 :Langkahkan kaki kanan kedepan sambil ditekuk, posisi tangan kanan ditarik

Hit 5,6,7 :Rebah badan ke belakang

Hit 8 : Posisi kaki tangan ditutup

B. 1x8 hit : Diulang dengan posisi berlawanan

2. Gerakan : Mengayunkan tangan

Tujuan : Merileksasikan otot – otot sendi

Sikap awal : Sikap sempurna

Pelaksanaan : Dilakukan 1x8 hitungan

A. Hit 1x8 hit :

Hit 1,2 : Kaki ditekuk, tangan diayunkan arah samping naik keatas

Hit 3 : Dalam posisi tegak, tangan diatas kepala

Hit 4 : Kedua tangan rapat kan

Hit 5 :Sambil ayunkan kedua tangan

Hit 6 : Posisi tegak kedua angkat diatas

Hit 7 : Rapatkan telapak tangan

Hit 8 : Posisi hormat

Pada kegiatan senam sribu dilakukan dua siklus, siklus 1 dilakukan kegiatan Senam Sribu di dalam ruangan kelas namun belum terlihat peningkatan karena di dalam ruangan sempit dan terbatas sehingga anak tidak bebas untuk bergerak. Maka dilanjutkan pada siklus 2 yang dilakukan diluar ruangan. Sudah terlihat peningkatan karena diluar ruangan anak lebih leluasa bergerak.

5. Senam Sribu dan Hubungannya dengan Peningkatan Motorik Kasar Anak.

Berdasarkan kegiatan Senam Sribu dapat melibatkan aktifitas fisik secara penuh berhubungan dengan jalan di tempat mengayunkan tangan, koordinasi gerak badan tangan dan kaki.

Adapun aspek motorik kasar yang dikembangkan dalam kegiatan ini adalah

a. Jalan di tempat

Jalan di tempat merupakan perpindahan berat badan dari satu kaki ke kaki yang lain.

b. Mengayunkan tangan

Mengayunkan tangan adalah menggerakkan kedua tangan secara bergantian, kedepan dan kebelakang.

c. Koordinasi gerak badan tangan dan kaki

Adalah gerakan melatih diri untuk berada dalam posisi seimbang.

Sujiono (2005) menyatakan bahwa perkembangan fisik motorik merupakan salah satu aspek pengembangan potensi anak.

Adapun perkembangan aspek motorik anak pada usia 4-5 tahun dapat digambarkan sebagai berikut :Anak sudah mulai melatih gerak kasar tubuhnya dengan cara melompat, berlari, mengayun, berjalan, memukul, melempar, menyepak, menangkap, memantul bola, dan menari.

Kegiatan senam sribu dan hubungannya dengan motorik kasar sangat erat, sebagai mana aktifitas motorik kasar menuntut gerak kasar dengan cara berjalan, mengayun, melompat dan koordinasi gerak badan tangan dan kaki dengan baik, yang memungkinkan untuk melakukan melatih otot-otot anak secara maksimal dan fisik anak semakin kuat.

B. Penelitian Yang Relevan

Adapun berbagai penelitian yang relevan didefinisikan sebagai berikut:

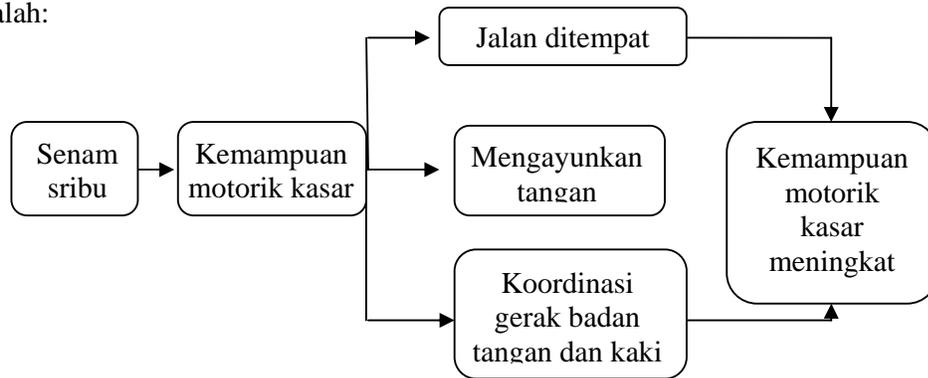
1. Irianti (2006) meneliti tentang Senam Ceria sebagai upaya peningkatan kemampuan motorik kasar anak dikelompok taman kanak-kanak Dirgahayu Koto Gadang Kecamatan IV koto Kabupaten Agam.
2. Sisca memory (2005) meneliti tentang meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui permainan ular naga di TK Rahmah Abadi kelas B5 Kecamatan Lubuk Begalung Padang.

Dari hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa motorik kasar anak meningkat dalam gerak koordinasi badan tangan dan kaki dalam kegiatan ular naga.

Penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah tentang motorik kasar dengan kegiatan yang berbeda. Yaitu peningkatan motorik kasar anak melalui Senam Sribu di PAUD Mutiara Hati Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

C. Kerangka Berfikir

Dari kajian teori di atas, maka kerangka berfikir dari penelitian ini adalah:



Secara rasional dapat diamati dari kerangka konseptual bahwa senam sribu merupakan senam yang menuntut aktifitas fisik secara optimal. Ketika keterlibatan otot – otot kasar anak secara insentif dalam senam maka akan menimbulkan suatu daya ransangan terhadap daya tahan fisik anak dan akan berdampak pada peningkatan motorik anak. Adapun motorik kasar anak akan meningkat pada aspek jalan ditempat, mengayunkan tangan lompat di tempat dan koordinasi gerakan senam antara gerak tangan, kaki dan tubuh melalui senam sribu.

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan maka pada bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tindakan kelas dalam upaya mengembangkan konsep diri anak melalui kegiatan Senam Sribu yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya.

A. Kesimpulan

1. Melalui Senam Sribu dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar dalam jalan di tempat meningkat sangat baik.
2. Melalui Senam Sribu dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar dalam kelincuhan anak mengayunkan tangan meningkat sangat baik.
3. Melalui Senam Sribu dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar dalam koordinasi gerak badan tangan dan kaki meningkat sangat baik.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang dapat peneliti berikan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi orang tua yang lain hendaknya memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kemampuan motorik kasarnya dengan Senam Sribu.
2. Bagi guru PAUD yang lain diharapkan menerapkan metode Senam Sribu sebagai salah satu alternative dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak

3. Bagi peneliti selanjutnya agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai sebuah referensi dalam melakukan penelitian pengembangan ataupun study komparatif dalam usaha peningkatan kemampuan motorik anak dalam usia *Golden years*.
4. Bagi lembaga hendaknya dapat melengkapi alat permainan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikuntoro, Suharsimi 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta : PT Bumi Aksara
- Bambang Sujiono 2005. *Metode Pengembangan Fisik*, Jakarta: Universitas Terbuka
- Dadan Heryana / Giri Ferianti. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan* Kementrian Pendidikan Nasional
- Depdiknas 2003. UU no 20 Tahun 2004 tentang *Sistim Pendidikan Nasional*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional
- Gusril 2009. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak – Anak*, Padang: UNP Press
- <http://PKBMCI.Banggala.Blogspot.com/2012/03/Prinsip-Prinsip-Pendidikan-Anak-Usia-Dini.html>
- Hartati, Sri. 2003. *Media Pengajaran TK. (Buku Ajar)*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan
- Martinis Yamin 2010 *Panduan Pendidikan Anak Usia Dini*, Jakarta
- Maria J. Wantah 2005. *Pengembangan Disiplin Dan Pembentukan Moral pada Anak usia Dini*. Departemen Pendidikan Nasional
- Sumantri 2005. *Model Pengembang Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Departemen Pendidikan Nasional
- Media Pusindo 2008. *Tim Redaksi Pintar Senam*, Jakarta: Perpustakaan Nasional RI
- Sujiono, Yuliani Nurani 2009. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta : PT Indeks
- Wahyo, Erna 2008. *Senam Sribu (Senam Ria Indonesia Baru)*, Jakarta :Ratu Pelangi Produksen
- Musfiroh, Tatkiroatun 2005. *Bermain Sambil Belajar dan Mengasah Kecerdasan* Jakarta
- Musfiroh, Tatkiroatun 2005. *Cerita untuk Perkembangan anak*. Yokyakarta: Navila.
- Zakiah Mambaul Hikmah, 2006. *Menjadi Pesenam*.