

**PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELALUI SENAM
BERIRAMA DI TAMAN KANAK-KANAK ULUL ILMI PADANG**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagai persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh
ARMAILIS
NIM. 2014/14022094**

**PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

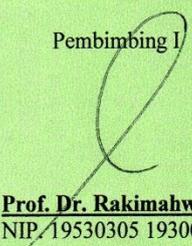
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Berirama di Taman Kanak-kanak Ulul Ilmi Padang
Nama : ARMAILIS
NIM : 2014/14022094
Jurusan : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Fakultas : Ilmu Pendidikan

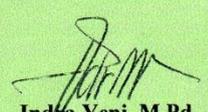
Padang, 31 Januari 2017

Disetujui Oleh:

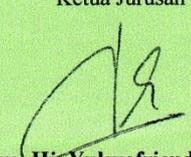
Pembimbing I


Prof. Dr. Rakimahwati, M.Pd
NIP. 19530305 193003 2 003

Pembimbing II


Indra Yeni, M.Pd
NIP. 19710330 200604 2 001

Ketua Jurusan


Dra. Hj. Yulsvofriend, M.Pd
NIP. 19620730 019883 2 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

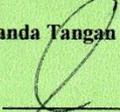
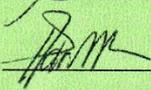
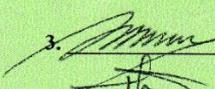
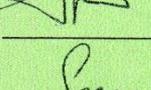
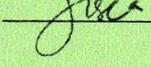
**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang**

**Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Berirama
di Taman Kanak-kanak Ulul Ilmi Padang**

**Nama : ARMAILIS
NIM : 14022094/2014
Jurusan : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Fakultas : Ilmu Pendidikan**

Padang, 31 Januari 2017

Tim Penguji:

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Prof. Dr. Rakimahwati, M.Pd	1. 
Sekretaris : Indra Yeni, M.Pd	2. 
Anggota : Dra. Rivda Yetti, M.Pd	3. 
Anggota : Serli Marlina, M.Pd	4. 
Anggota : Rismareni Pransiska, SS, M.Pd	5. 

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahiim

Sujud serta rasa syukur hamba hanya kepada Mu ya Allah,

Dengan segala rahmat dan karuniaMu jua hamba dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebuah anugerah terindah dan menjadi satu karya yang berharga bagi hamba dengan selesainya karya ini. Tak lepas dari ingatan hamba, tidak sedikit rintangan dan hambatan yang hamba tempuh demi selesainya karya ini, hamba selalu mengadu padaMu Ya Allah hamba selalu berdoa agar Engkau memberikan kemudahan jalan bagi hamba, memberikan jalan keluar yang terbaik bagi setiap masalah yang hamba hadapi.

Memberikan ketabahan dan kesabaran serta menjauhkan rasa putus asa pada diri hamba. Engkau tidak memberikan apa yang hamba minta tetapi Engkau justru memberikan apa yang hamba butuhkan. Perjuangan hamba dalam menyelesaikan karya ini hanya sebagian kecil dari perjuangan untuk mengarungi kehidupan yang Engkau berikan. Masih banyak lika-liku kehidupan yang terjadi dan masih banyak kerikil kehidupan yang akan hamba tempuh. Namun hamba akan kembali kepadaMu Ya Allah, sesungguhnya hanya Engkau yang maha tahu atas segala keterbatasan dan kemampuan yang hamba miliki.

Ya Allah.....

Hamba menyadari bahwa apa yang telah hamba peroleh hari ini belum mampu untuk membalas setiap tetesan keringat kedua orang tua hamba serta semua anggota keluarga hamba dan orang-orang terdekat hamba. Untuk itu Ya Allah... hamba mohon kepadaMu jadikanlah setiap tetesan keringat itu menjadi mutiara yang sangat berharga, yang bersinar terang ketika hamba dalam kegelapan dan jadikanlah butiran air mata mereka menjadi penyejuk jika hamba dilanda dahaga.

Ucapan terima kasihku yang sedalam-dalamnya ku persembahkan untuk suamiku tersayang dan anak-anak tercinta Dengan penuh cinta kasih ia memberikan dorongan dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini,

Alhamdulillah Ya Allah.....

Dan sekali lagi terima kasih kepada semua orang yang telah membantuku dalam mengarungi kehidupan ini. Semoga amal ibadah kalian semua diterima disisi Allah SWT. Amiin.....

**SEMUA PERJUANGAN MEMANG TIDAK ADA YANG BERAKHIR
SIA-SIA**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi benar-benar hasil karya saya sendiri dan benar keasliannya. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali acuan atau kutipan dengan mengikuti tata tulisan penulisan karya ilmiah yang lazim

Padang, 31 Januari 2017



Armailis

ABSTRAK

Armailis 2017: Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Berirama Di Taman Kanak-kanak Ulul Ilmi Padang. Skripsi. Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan rendahnya kemampuan motorik kasar anak seperti gerakan berjalan ditempat, kurangnya gerak dalam koordinasi badan, tangan, kaki dan kepala, kurangnya gerakan berputar sambil melompat, menirukan gerakan senam berirama, dan ketepatan musik senam berirama. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motorik kasar anak melalui senam berirama di TK Ulul Ilmi Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian ini dilakukan pada kelas B1 dengan jumlah anak 13 orang yang terdiri dari 5 anak laki-laki dan 8 orang anak perempuan di TK Ulul Ilmi Padang pada semester I tahun pelajaran 2016/2017. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan dokumentasi. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam dua siklus yaitu siklus I dan siklus II, dimana setiap siklus dilakukan tiga kali pertemuan. Dengan teknis analisis data menggunakan rumus persentase.

Hasil penelitian setiap siklus telah menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui senam berirama, namun pada siklus I belum mencapai kriteria ketuntasan minimal, sehingga dilanjutkan ke siklus II. Pada siklus II mengalami peningkatan sebesar 84% untuk rata-rata nilai Berkembang Sangat Baik (BSB) dan telah melebihi kriteria ketuntasan minimal (KKM). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui senam berirama dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak di TK Ulul Ilmi Padang.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puji Syukur kehadirat Allah SWT dan atas izinnya skripsi ini dapat diselesaikan. Shalawat beriringan salam disampaikan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, dengan ajaran yang beliau bawa dapat menjadikan aspirasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi dengan judul “Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Berirama Di Taman Kanak-kanak Ulul Ilmi Padang ” untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan studi pada jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati peneliti harapkan saran dan pendapat dari semua pihak untuk lebih menyempurnakan penulisan skripsi ini.

Pada kesempatan ini, peneliti tidak lupa menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini, terutama kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Rakimahwati, M.Pd., selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan meluangkan waktu dengan penuh kesabaran pada peneliti untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Ibu Indra Yeni, M.Pd selaku pembimbing II, yang juga telah memberikan bimbingan dan masukan serta meluangkan waktu dengan penuh kesabaran pada peneliti untuk menyelesaikan perbaikan skripsi ini.

3. Ibu Dra. Rivda Yetti, M. Pd selaku penguji I , yang telah memberikan bimbingan dan memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran pada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Serli Marlina, M. Pd selaku penguji II, yang telah memberikan bimbingan dan waktu dengan penuh kesabaran kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Rismareni Pransiska, SS, M. Pd selaku penguji III, yang telah memberikan bimbingan dan waktu dengan penuh kesabaran kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Dr. Alwen Bentri, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
7. Ibu Dra. Hj. Yulsyofriend, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak Syahrul Ismet, S.Ag., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
9. Bapak-bapak dan ibu-ibu Dosen beserta Staf Tata Usaha Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
10. Orang tua, suami, anak-anak ku tersayang serta adik-adikku yang telah memberikan waktu, dorongan serta doa kepada peneliti.

11. Guru-guru PAUD/ TK Ulul Ilmi Padang yang sangat baik yang selalu membantu dan memberikan dorongan semangat pada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

12. Teman-teman seperjuangan dalam suka dan duka yang telah memberikan dorongan, semangat serta doa agar peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bimbingan, arahan dan saran-saran serta bantuan yang telah Bapak. Ibu dan rekan-rekan berikan kepada peneliti akan menjadi amal ibadah dan mendapatkan imbalan pahala dari Allah SWT.

Peneliti menyadari keterbatasan ilmu yang peneliti miliki, sehingga mungkin saja terdapat kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun dari pembaca.

Dengan segala kerendahan hati, peneliti berharap skripsi ini bermanfaat bagi yang membacanya.

Padang, 31 Januari 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
KATA PERSEMBAHAN	
SURAT PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR BAGAN	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Rancangan Pemecahan Masalah.....	5
F. Tujuan Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Hakekat Perkembangan Anak Usia Dini.....	7
a. Pengertian Anak Usia Dini	7
b. Karakteristik Anak Usia Dini	8
c. Perkembangan Anak Usia Dini	10
d. Prinsip Dasar Perkembangan Anak Usia Dini.....	11
2. Motorik Kasar Anak Usia Dini	12
a. Pengertian Motorik Kasar Anak Usia Dini	12
b. Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini.....	14
c. Tahapan Belajar Anak Usia Dini.....	14
d. Karakteristik Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini	15
e. Gerak Dasar Motorik Kasar Anak Usia Dini	16
3. Senam Berirama	20
a. Pengertian Senam Berirama	20
b. Manfaat Dan Tujuan Senam Berirama	23
B. Penelitian Relevan.....	24
C. Kerangka Berpikir	25
D. Hipotesis Tindakan.....	26

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Jenis Penelitian	27
	B. Subjek Penelitian	27
	C. Prosedur Penelitian	27
	D. Defenisi Operasional	43
	E. Instrumentasi	44
	F. Teknik Pengumpulan Data	45
	G. Teknik Analisis Data	46
	H. Indikator Keberhasilan	47
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data	48
	B. Analisis Data	91
	C. Pembahasan	104
BAB V	PENUTUP	
	A. Simpulan	109
	B. Implikasi	109
	C. Saran	110
	DAFTAR PUSTAKA	112
	LAMPIRAN	114

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Indikator Pengembangan Motorik Kasar Anak (Format Penilaian Observasi)	45
Tabel 2 Indikator Pengembangan Motorik Kasar Anak (Format Penilaian Observasi)	48
Tabel 3 Hasil Observasi Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Berirama Pada Siklus I (Pertemuan I)	54
Tabel 4 Hasil Observasi Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Berirama Pada Siklus I (Pertemuan II)	58
Tabel 5 Hasil Observasi Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Berirama Pada Siklus I (Pertemuan III)	63
Tabel 6 Rekapitulasi Hasil Observasi Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Berirama Siklus I Pertemuan 1,2,3	68
Tabel 7 Hasil Observasi Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Berirama Pada Siklus II (Pertemuan I)	73
Tabel 8 Hasil Observasi Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam berirama Pada Siklus II (Pertemuan II)	78
Tabel 9 Hasil Observasi Peningkatan Motorik Halus Anak Usia Dini Melalui Senam Berirama Pada Siklus II (Pertemuan III)	82
Tabel 10 Rekapitulasi Hasil Observasi Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Berirama Siklus II Pertemuan 1,2,3	87
Tabel 11 Persentase Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Berirama Pada Proses Pembelajaran (kategori berkembang sangat baik)	95
Tabel 12 Persentase Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Berirama Pada Proses Pembelajaran (kategori berkembang sesuai harapan)	98
Tabel 13 Persentase Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Berirama Pada Proses Pembelajaran (kategori Mulai Berkembang)	101

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 Hasil Observasi Peningkatan Kemampuan motorik kasar Melalui Senam Berirama Kondisi Awal (Sebelum Tindakan)	51
Grafik 2 Hasil Observasi Peningkatan Kemampuan motorik kasar Melalui Senam Berirama Siklus I pertemuan pertama	56
Grafik 3 Hasil Observasi Peningkatan Kemampuan motorik kasar Melalui Senam Berirama Siklus I Pertemuan Kedua	60
Grafik 4 Hasil Observasi Peningkatan Kemampuan motorik kasar Melalui Senam Berirama Siklus I Pertemuan Ketiga	65
Grafik 5 Rekapilutasi Hasil observasi Peningkatan kemampuan Motorik kasar Melalui Senam Berirama Pada Siklus I Pertemuan 1,2, 3.	69
Grafik 6 Hasil Observasi Peningkatan Kemampuan motorik kasar Melalui Senam Berirama Siklus II Pertemuan Pertama	75
Grafik 7 Hasil Observasi Peningkatan Kemampuan motorik kasar Melalui Senam Berirama Siklus II Pertemuan Kedua	80
Grafik 8 Hasil Observasi Peningkatan Kemampuan motorik kasar Melalui Senam Berirama Siklus II Pertemuan Ketiga	84
Grafik 9 Rekapiltilasi Hasil Observasi Peningkatan Kemampuan motorik Kasar Melalui Senam Berirama Pada Siklus II Pertemuan 1, 2, dan 3	88
Grafik 10 Persentase Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Berirama Pada Proses Pembelajaran Kategori BSB	96
Grafik 11 Persentase Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Berirama Pada Proses Pembelajaran Kategori BSH	100
Grafik 12 Persentase Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Berirama Pada Proses Pembelajaran Kategori MB	103

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
1. Kerangka Berpikir	26
2. Prosedur Penelitian Menurut Arikunto	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Observasi	114
Lampiran 2	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH)	121
Lampiran 3	Dokumentasi Penelitian	135
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa pendidikan anak usia dini adalah suatu pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Pendidikan anak usia dini merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitikberatkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan, baik bahasa, fisik (koordinasi motorik halus dan kasar), kognitif, sosial emosional, nilai-nilai agama dan moral serta seni yang sesuai dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan yang dilalui oleh anak usia dini. Setiap anak pada dasarnya memiliki potensi dan keunikan sendiri. Potensi anak dapat berkembang secara pesat pada usia 0-6 tahun sehingga masa ini disebut Masa Emas (*The Golden Age*).

Dari kedua penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan anak usia dini dimulai dari usia lahir sampai 6 tahun dengan memberikan rangsangan-rangsangan atau stimulasi agar dapat mengembangkan potensi dirinya untuk persiapan kehidupannya nanti.

Taman Kanak-kanak (TK) merupakan salah satu bentuk Pendidikan anak usia dini yang ada dijalur pendidikan sekolah. Sebagaimana yang telah

diterapkan dalam undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 Pasal 28 butir (3) yang menyatakan bahwa Pendidikan Anak usia Dini pada pendidikan formal berbentuk Taman Kanak-kanak.

Pendidikan di Taman kanak-kanak memiliki peranan yang sangat penting untuk mengembangkan kepribadian anak serta mempersiapkan mereka untuk memasuki jenjang pendidikan selanjutnya. Di Taman kanak-kanak merupakan wadah untuk membimbing dan mengembangkan potensi setiap anak agar dapat berkembang secara optimal. Potensi dan aspek-aspek yang dikembangkan di Taman kanak-kanak meliputi aspek nilai-nilai moral agama, sosial emosional dan kemandirian, kognitif, bahasa, fisik motorik dan seni .

Salah satu kemampuan pada anak TK yang berkembang cepat adalah kemampuan fisik motoriknya. Proses tumbuh kembang kemampuan motorik anak berhubungan dengan proses tumbuh kembang kemampuan geraknya. Perkembangan motorik anak akan terlihat secara jelas melalui berbagai gerakan dan permainan yang dapat mereka lakukan. Perkembangan fisik motorik meliputi perkembangan badan, otot kasar (*gross muscle*) dan otot halus (*fine muscle*) yang disebut motorik kasar dan motorik halus.

Kegiatan motorik yang dilakukan anak sangat berpengaruh kepada aspek perkembangan yang lain seperti aspek kognitif dan aspek perkembangan sosial emosional anak. Meningkatnya keterampilan gerak dan fisik anak akan mempunyai peran penting untuk menjaga kesehatan. Pergerakan anggota

tubuh anak saat melakukan kegiatan bermain mempunyai manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan.

Perkembangan keterampilan motorik anak tidak akan berkembang melalui kematangan begitu saja, melainkan juga keterampilan tersebut harus dipelajari dan dilatih. Agar pertumbuhan dan perkembangan anak didik, terutama dalam perkembangan motorik kasar dapat berhasil sesuai yang diharapkan banyak dipengaruhi oleh kreatifitas dan kemampuan professional guru dalam memilih alat dan sarana serta metode dan teknik pelaksanaan kegiatan yang tepat.

Keterampilan motorik melalui aktifitas-aktifitas kemandirian anak adalah anak dapat melakukan gerakan-gerakan permainan seperti berlari, melompat, memanjat, melempar, keterampilan berolahraga dan baris-berbaris yang diajarkan disekolah . Pemenuhan aktifitas tersebut akan berkembang dengan seimbang dan maksimal jika dipadukan dengan pemenuhan gizi dan stimulasi yang diberikan. Selanjutnya untuk pengembangan motorik kasar anak juga membutuhkan sarana atau alat bermain yang memadai dan seimbang dengan jumlah anak didik sehingga anak dapat kesempatan untuk mencoba suatu keterampilan dan melatih gerakannya dengan baik.

Hasil observasi awal di Taman kanak-kanak Ulul Ilmi Padang di kelompok BI dalam bidang kemampuan fisik motorik khususnya motorik kasar anak belum berkembang secara optimal terlihat pada saat sedang bermain dan berbaris, masih ada anak yang belum mampu berjalan ditempat secara baik. Pada kegiatan olahraga yang membutuhkan motorik kasar anak

mengalami kesulitan seperti, anak masih kesulitan melakukan gerakan koordinasi antara badan, tangan, kaki dan kepala, kurangnya kemampuan anak melakukan koordinasi gerakan badan, tangan, kaki dan kepala, kurang mampu anak berputar sambil melompat, serta menirukan gerakan dan ketepatan musik. Hal tersebut terjadi karena kurangnya waktu yang diberikan oleh guru untuk kegiatan tersebut, metode yang tidak menarik, serta kurangnya motivasi anak.

Untuk memperkecil permasalahan tersebut di atas maka peneliti akan mengaplikasikan Senam Berirama dalam upaya peningkatan perkembangan motorik kasar anak di Taman Kanak-kanak Ulul Ilmi Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan motorik kasar anak
2. Anak belum menunjukkan gerakan, kekompakkan dan keaktifan dalam kegiatan motorik.
3. Motivasi anak kurang dalam kegiatan pembelajaran motorik.
4. Kurangnya metode dalam proses pembelajaran yang digunakan oleh guru.
5. Sarana dan alat permainan yang masih kurang sesuai kebutuhan anak.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka peneliti membatasi permasalahan yaitu kurangnya kemampuan motorik kasar anak.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan masalahnya sebagai berikut : “Bagaimanakah Kegiatan Senam Berirama dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak di Taman Kanak-kanak Ulul Ilmi Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan pada penelitian adalah untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui Senam Berirama di Taman Kanak-kanak Ulul Ilmi Padang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari Kegiatan senam berirama ini adalah:

1. Bagi Anak
 - a. Sebagai sarana yang dapat membantu dalam pengembangan motorik kasar anak
 - b. Memberikan anak kreativitas fisik motorik, sosial emosional serta imajinasi anak.
 - c. Memberikan pengalaman yang menarik dan meningkatkan kerjasama yang baik dengan teman sebaya.
 - d. Salah satu alternatif untuk menjadikan anak sehat dan ceria di TK Ulul Ilmi Padang.

2. Bagi Guru

- a. Sebagai bahan untuk mengetahui seberapa besar minat anak dalam belajar senam beirama.
- b. Bisa menjadi motivasi bagi tenaga pendidik untuk lebih kreatif dalam pemilihan metode pengajaran.

3. Bagi Sekolah

- a. Dapat menjadi perhatian agar ditahun ajaran berikutnya lebih banyak lagi kegiatan ini, dan menambah saran dan alat permainan.

4. Bagi Peneliti Lanjut

- a. Bagi peneliti lanjut sangat bermanfaat dan dapat menambah wawasan dalam karya ilmiah sehingga dapat menjadi pendorong efektifitas dalam proses belajar mengajar

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat Perkembangan Anak Usia Dini

a. Pengertian Anak Usia Dini

Anak adalah manusia kecil yang memiliki potensi yang masih harus dikembangkan Menurut Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan Nasional Pasal 1 Butir 14 yang menyebutkan bahwa pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun dengan pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki usia pendidikan lebih lanjut.

Anak Usia Dini menurut Sujiono (2012:6) adalah anak yang berada pada rentang usia 0-8 tahun dan sosok individu yang fundamental bagi pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek sedang mengalami masa yang cepat dalam rentang perkembangan hidup manusia.

Menurut Mulyasa (2012:16) Anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, bahkan dikatakan sebagai lompatan perkembangan. Anak usia dini memiliki rentang usia yang sangat berharga dibanding usia-usia selanjutnya karena perkembangan kecerdasannya sangat luar biasa.

Usia tersebut merupakan fase kehidupan yang unik, dan berada pada masa proses perubahan berupa pertumbuhan, perkembangan, pematangan, dan penyempurnaan, baik pada aspek jasmani maupun rohaninya yang berlangsung seumur hidup, bertahap dan berkesinambungan.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa anak usia dini adalah individu yang unik dan menarik. Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang khusus sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak.

b. Karakteristik Anak Usia Dini

Secara psikologi anak usia dini memiliki karakteristik yang khas dan berbeda dengan anak yang usianya di atas delapan tahun. Karakteristik anak usia dini akan mengalami perubahan-perubahan sesuai usianya. Menurut pendapat Suryana (2013:31-33) Anak usia dini memiliki karakteristik sebagai berikut: 1) Anak bersifat egosentris, 2) Anak memiliki rasa ingin tahu (*curiosity*), 3) Anak bersifat unik, 4) Anak kaya akan imajinasi dan fantasi, 5) Anak memiliki daya konsentrasi yang pendek.

Anak adalah individu yang sedang mengalami sesuatu proses perkembangan sangat pesat dan sangat fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Anak usia dini memiliki karakter yang khas dan berbeda dengan anak yang lain yang berada di atas 8 tahun, karakteristik anak usia dini mengalami perubahan-perubahan dan perkembangan sesuai usianya.

Menurut Mulyasa (2012:20) Anak usia dini merupakan individu yang berbeda, unik, dan memiliki karakteristik tersendiri sesuai dengan tahapan usianya. Pada masa ini stimulasi seluruh aspek perkembangan memiliki peran penting untuk tugas perkembangan selanjutnya. Sel-sel tubuh anak usia dini tumbuh dan berkembang sangat pesat, pertumbuhan otak pun sedang mengalami perkembangan yang sangat luar biasa begitu juga dengan fisiknya.

Sedangkan karakteristik anak usia dini menurut Sujiono (2012:7) adalah (a) Egosentris, (b) Cenderung melihat dan memahami sesuatu sudut pandang dan kepentingan sendiri, (c) Anak mengirika dunia ini penuh dengan hal-hal yang menarik dan menakjubkan, (d) Anak adalah makhluk sosial, (e) Anak membangun konsep diri melalui interaksi sosial di sekolah, (f) The unique person (g) Setiap anak mempunyai karakteristik yang berbeda-beda, (h) Kaya dengan fantasi (i) Mereka senang dengan hal-hal yang bersifat imajinatif, (j) Daya konsentrasi yang pendek, (k) Sepuluh menit merupakan hal yang wajar bagi anak usia 5 tahun dapat duduk dan memperhatikan sesuatu dengan nyaman, (l) Masa usia dini merupakan masa belajar yang potensial, (m) Masa usia dini sebut sebagai masa *Golden age*.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak sesuai pertumbuhan dan perkembangannya menjadi kunci dari Pendidikan Anak Usia Dini yang akan membantu menyesuaikan proses belajar bagi anak dengan usia, kebutuhan, dan kondisi masing-masing.

c. Perkembangan Anak Usia Dini

Perkembangan anak usia dini sebagai bagian dari keseluruhan perkembangan anak dapat dirumuskan sebagai suatu proses perubahan yang berkesinambungan secara progresif dari masa kelahiran sampai usia 8 tahun. Dalam masa usia dini, anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat dari segi fisik, kognitif, bahasa, sosial emosional, dan aspek-aspek kepribadian. Menurut Jahya (2011:39) Fisik atau tubuh manusia merupakan sistem organ yang kompleks dan sangat mengagumkan. Semua organ ini terbentuk pada periode prenatal (dalam kandungan).

Sedangkan menurut Suryana (2013:28) Anak usia dini dikelompokkan sebagai berikut : 1) Kelompok bayi (*infanty*) berada pada usia 0-1 tahun, 2) Kelompok awal berjalan (*toddler*) berada pada rentang usia 1-3 tahun, 3) Kelompok pra sekolah (*preschool*) berada pada rentang usia 3-4 tahun, 4) Kelompok usia sekolah (kelas awal SD) berada pada rentang usia 5-6 tahun, 5) Kelompok usia sekolah (kelas lanjut SD) berada pada rentang usia 7-8 tahun.

Ada tahapan perkembangan anak menurut Yamin, dkk (2013:8) dijelaskan sebagaimana berikut : 1) Fase Oral (0-1 tahun) adalah masa dimana kepuasan baik fisik dan emosional berfokus pada daerah sekitar mulut, 2) Fase Anal (1-3 tahun) adalah masa dimana sensasi dari kesenangan berpusat pada daerah sekitar anus. Pada masa ini anak dikenalkan dengan toilet training, 3) Fase Phalic (3-6 tahun) adalah masa

dimana alat kelamin merupakan bagian paling penting, 4) Fase Latency (7-10 tahun) adalah masa dimana kebutuhan seksual anak tidak terlihat lagi, anak akan tertarik pada kegiatan-kegiatan yang melibatkan fisik dan intelektualnya, 5) Fase Genital adalah masa dimana ada ketertarikan pada lawan jenis.

Sedangkan menurut Soetjiangsih (2012:184) Anak-anak usia 2-6 tahun mengalami kemajuan pesat dalam keterampilan motorik, baik keterampilan motorik kasar yang melibatkan otot-otot besar seperti berlari, melompat, memanjat (*walking, hopping, jumping*) dan keterampilan motorik halus sebagai hasil koordinasi otot-otot kecil dengan mata, tangan seperti menggambar, menggunting, dan menempelkan kertas.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik kasar anak usia dini, harus sesuai dengan usia anak dan stimulus yang diberikan dapat menambah kemampuan anak dalam pengembangan kreatifitas dan motorik kasar.

d. Prinsip Dasar Perkembangan Anak Usia Dini

Perkembangan diartikan sebagai perubahan yang kontiniu dan sistimatis dalam diri seseorang seseorang sejak tahap konsepsi sampai meninggal dunia menurut Rakimahwati (2012:22) Perkembangan berkaitan erat dengan kematangan secara biologis dan proses belajar, Demikian pula dalam perkembangan anak, secara biologis ia harus berada dalam kondisi sesuai umurnya.

Menurut Yamin, dkk (2013:4-5) Pada masa usia dini anak untuk mencoba untuk mandiri yang secara fisik dimungkinkan oleh kemampuan mereka untuk berjalan, berlari, dan berkelana tanpa dibantu orang dewasa lagi. Ada terdapat empat tahap prinsip-prinsip dasar perkembangan anak usia dini yaitu :

- 1) Domain perkembangan : fisik/motorik, sosial, emosi, bahasa, kognisi saling terkait dan saling mempengaruhi.
- 2) Terjadi secara berurutan, kemampuan, keterampilan, dan pengetahuan dibangun dari kemampuan yang sudah dimilikinya.
- 3) Perkembangan anak bervariasi baik antar anak maupun antar aspek perkembangan anak itu sendiri.
- 4) Pengalaman awal mempengaruhi pada perkembangan anak, ada periode optimal pada setiap type perkembangan dan belajar anak.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan anak usia dini melalui proses sesuai dengan usia mereka. Dan sangat berpengaruh pada pola pembelajaran yang diberikan pada masa tersebut.

2. Motorik Kasar Anak Usia Dini

a. Pengertian Motorik Kasar Anak Usia Dini

Menurut Sumantri (2005:98), mengemukakan motorik kasar adalah kemampuan anak usia dini beraktifitas dengan mempergunakan otot-otot besar. Kemampuan menggunakan otot-otot besar ini bagi anak usia dini tergolong pada kemampuan gerak dasar, kemampuan ini

dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Kesimpulannya adalah motorik kasar merupakan aktivitas yang mempergunakan otot-otot besar yang mengatur gerak dasar anak, hal ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup anak dimasa yang akan datang.

Sejalan dengan pendapat Sumantri (2005:98-99), motorik kasar adalah kemampuan menggunakan otot-otot besar, kemampuan dari penggunaan otot-otot besar tergolong pada kemampuan gerak dasar anak, sedangkan menurut Sujiono (2012:13), gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak, biasanya memerlukan tenaga karena dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar, sedangkan dalam Depdiknas (2008:7) menyatakan bahwa motorik kasar berkaitan dengan fisik/jasmani dengan menggunakan otot-otot besar seperti otot lengan, otot tungkai, otot punggung dan otot perut yang dipengaruhi oleh kematangan anak-anak.

Sejalan dengan pendapat di atas untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar, tingkat pencapaian perkembangan dan indikator yang dipakai dalam penelitian ini berdasarkan kurikulum tk menurut Keputusan Menteri Pendidikan Nasional 2010, tingkat pencapaian perkembangannya yaitu: anak mampu melakukan koordinasi gerakan kaki, tangan dan dalam jalan rupa-rupa. Indikatornya meliputi: berjalan maju pada garis lurus, berjalan di atas papan titian, berjalan dengan berjinjit, berjalan dengan tumit sambil membawa beban.

b. Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Menurut Suyanto (2005:51), perkembangan motorik meliputi perkembangan otot kasar dan otot halus. Otot kasar atau otot besar ialah otot-otot lurik. Otot ini berfungsi untuk melakukangerakan dasar tubuh yang terkoordinasi oleh otak seperti berlari, melompat, menendang, melempar, memukul, mendorong, dan menarik. Oleh karena itu, gerakan tersebut disebut gerakan dasar.

Anak usia taman kanak-kanak tidak lagi direpotkan dengan berbagai kegiatan jasmani yang bersifat dasar, seperti bagaimana agar dapat berdiri dengan baik. Pada masa ini tugas perkembangan jasmani anak ditekankan pada koordinasi gerakan tubuh seperti berlari, melompat, bergantung, melempar dan menangkap, serta menjaga keseimbangan. Kegiatan ini diperlukan dalam meningkatkan keterampilan koordinasi gerakan motorik kasar, Sujiono (2012:6)

c. Tahapan Belajar Motorik Anak

Menurut Samsudin (2008:10) ada beberapa tahapan belajar motorik anak yaitu:

- 1) Tahap Verbal Kognitif: Tahap belajar motorik melalui uraian lisan atau penjelasan dengan maksud agar anak memahami gerak yang akan dilakukan.
- 2) Tahap Asosiatif: Pada tahap ini perkembangan anak TK sedang memasuki pemahaman dari gerak-gerak yang sedang dipelajari.

3) Tahap Automasi: Pada tahap ini anak sudah dapat melakukan gerakan dengan benar dan baik atau spontan.

Kemampuan motorik juga dipengaruhi oleh faktor mekanik dan fisik. Menurut Gusril (2009:98) Faktor mekanik terdapat unsur-unsur sebagai berikut :a) faktor keseimbangan yang terdiri dari : pusat gaya, garis gaya dan dasar penyokong badan; b) faktor pemberi daya yang terdiri dari : gerak yang lamban, percepatan, aktivitas; c) faktor penerima daya yang terdiri; daerah permukaan dan jarak; d) kemampuan lokomotor terdiri dari; fase refleks, fase belum sempurna, fase dasar, fase spesialisasi; e) kemampuan manipulatif; f) kemampuan yang stabil.

Menurut Samsudin (2008:14) pertumbuhan perkembangan dan belajar melalui aktifitas jasmani akan mempengaruhi tiga ranah dalam pendidikan yang meliputi: (1) Ranah kognitif, Kemampuan berpikir (bertanya, kreatif dan menghubungkan) kemampuan memahami (*perceptual ability*), menyadari gerak, dan penguatan akademik (2) Ranah Psikomotor, Pertumbuhan biologis, kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan gerak, dan peningkatan keterampilan gerak. (3) Ranah Afektif, Rasa senang, penanggapan yang sehat terhadap aktivitas jasmani, kemampuan menyatakan dirinya (aktualisasi diri), menghargai diri sendiri, dan terdapatnya konsep diri.

d. Karakteristik Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Menurut Sujiono (2009:1,16) mengatakan bahwa:

karakteristik perkembangan motorik kasar anak taman kanak-kanak adalah sebagai berikut :1) Berlari dan

langsung menendang bola, 2) Melompat-lompat dengan kaki bergantian, 3) Melambungkan bola tenis dengan satu tangan dan menangkapnya dengan dua tangan, 4) Berjalan pada garis yang ditentukan, 5) Berjinjit dengan tangan dipinggul, 6) Menyentuh jari kaki tanpa menekan lutut, 7) Mengayunkan satu kaki ke depan atau ke belakang tanpa kehilangan keseimbangan.

Sedangkan dalam Depdiknas (2008;7) Karakteristik perkembangan motorik anak adalah antara lain : 1) Berdiri di atas satu kaki selama 5-10 detik, 2) Menaiki dan menuruni tangga dengan berpegangan tangan dan bergantian, 3) Berjalan pada garis lurus, 4) Berjalan dengan jinjit sejauh 3 meter, 5) Berjalan mundur dan melompat ditempat, 6) Melompat ke depan dengan 2 kaki sebanyak 4 kali. 7) Bermain dengan bola menendang dengan mengayunkan kaki ke belakang dan ke depan, menangkap bola yang melambung dengan menangkapnya ke dada dan mendorong, 8) Menarik dan mengendarai sepeda roda tiga atau maninan beroda lainnya dan 9) Dapat melakukan permainan dengan ketangkasan dan kelincahan seperti menggunakan papan luncur.

Berdasarkan pendapat di atas maka ada beberapa kemampuan dan kegiatan yang dapat dilakukan dan dicapai oleh anak sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan dan rangsangan yang diterima. Oleh karena itu pendidikan di taman kanak-kanak, harus dapat memberikan stimulasi atau bimbingan yang tepat agar anak dapat melalui tahap-tahap perkembangan tersebut.

e. Gerak Dasar Motorik Kasar Anak Usia Dini

Bagian dari aktivitas motorik, perkembangan motorik kasar sangat tergantung pada aspek-aspek kebugaran jasmani yang dimiliki oleh anak.

Menurut Depdiknas (2008;16), perkembangan kebugaran jasmani bagi anak-anak sangat penting dan khusus. Sebagai aspek merupakan gerak dasar dapat mengembangkan kemampuan fisik anak, khususnya berhubungan dengan pengembangan kebugaran jasmani.

Kemampuan gerak anak dapat berkembang dan meningkat dengan baik apabila aspek-aspek yang merupakan gerak dasar anak dikembangkan dari awal. Berikut adalah aspek-aspek yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related aspects*) dan kebugaran jasmani (*motor fitness aspects*) yang dapat diberikan di TK (Depdiknas, 2008:17);

- 1) Kekuatan adalah kemampuan seseorang menggunakan kelompok otot untuk untuk menahan, memindahkan, atau mengangkat beban, contohnya mendorong meja, dan memindahkan kursi.
- 2) Daya tahan *kardiovaskuler* adalah kemampuan seseorang untuk bekerja dalam waktu yang relative lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, contohnya berjalan, jalan cepat, dan berlari menempuh jarak dan waktu yang cukup lama.
- 3) *Power* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan maksimum dalam waktu yang secepat-cepatnya, contohnya adalah lompat katak, meraih benda dengan melompat dan sebagainya.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak atau berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, contohnya berlari menuju tempat tertentu dengan cepat.

- 5) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh dan *equilibrium* secara bersama-sama seraya bergerak dan dalam keadaan teta (*stationer*) contohnya adalah berdiri seperti burung bangau mencari makan, berdiri seperti pesawat, tari balet, dan sebagainya.
- 6) Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif, contohnya berjalan sambil memantulkan bola ke lantai atau berlari melewati pancang kemudian berdiri melompat.
- 7) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah dalam waktu yang singkat, contohnya bermain kejar-kejaran dan menyentuh dan kemudian gantian dikejar, berlari dan berkelok-kelok.
- 8) Waktu reaksi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak secepat-cepatnya sebagai tanggapan (*response*) terhadap rangsangan (*stimulus*) yang timbul melalui melalui indera, syaraf atau *feeling* lainnya sejak awal gerakan hingga berakhirnya gerakan, contohnya setelah ada aba-aba anak memegang kepalanya, hidung, dan telinganya dengan cepat.
- 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu objek atau sasaran. Anak melempar bola tenis ke dalam keranjang (basket) pada jarak lempar tertentu. Langkah kaki dan tangan merupakan kombinasi semua aspek gerak tersebut di atas.

Menurut Gusril (2009:69) gerak-gerak dasar utama pola gerak yang *inherent* yang membentuk dasar-dasar untuk gerak terampil yang kompleks dan khas meliputi :

- 1) Gerak-gerak lokomotor meliputi : perilaku-perilaku yang mengubah dari satu tempat ke tempat lain. Termasuk didalamnya perilaku gerak yang *inherent* ini adalah merayap, merangkak, meluncur, berjalan, lari, melompat, meloncat, roll, dan memanjat.
- 2) Gerak non lokomotor meliputi: perilaku gerak yang melibatkan anggota badan dan bagian tubuh didalam gerak yang mengitari sendi atau poros. Anak-anak tetap berada pada satu tempat dan melakukan pola gerak yang dinamis dalam tempat itu. Termasuk didalam perilaku ini adalah menarik, mendorong, mengayun, menghentikan, mengulur, menekuk, dan memutar.
- 3) Gerak manipulative, yaitu perilaku-perilaku yang biasanya digambarkan sebagai gerak-gerak kaki dan tangan yang terkoordinir seperti : memanipulasi, blok, menggantung, Gerakan-gerakan ini biasanya dikombinasikan dengan modalitas visual dan beberapa hal dengan modalitas sentuhan (*tactile modality*). Bagian ini berkaitan terutama dengan gerakan-gerakan menggenggam (*perhension*) dan keterampilan.

3. Senam Berirama

a. Pengertian Senam Berirama

Senam irama atau disebut juga senam ritmik menurut pendapat Muhajir (2004:154) adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak.

Menurut Nurasifa (2011:43) senam irama adalah gerakan yang dilakukan dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah :

- 1) Irama, irama yang sudah banyak dikenal oleh siswa antara lain $2/3$, $3/4$, $4/4$ dan sebagainya.
- 2) Kelenturan tubuh, prinsip kelenturan tubuh dalam gerakan senam irama akan diperoleh dengan suatu latihan yang tekun dan dalam waktu yang lama.
- 3) Kontinuitas gerakan, kontinuitas berupa rangkaian yang tidak terputus. Rangkaian gerak ini diperoleh dari gerak-gerak senam yang sudah disusun dalam bentuk rangkaian yang siap ditampilkan.

Senam berirama adalah senam yang diciptakan memang untuk anak-anak usia dini sampai usia 12 tahun dengan tujuan agar anak-anak sebagai generasi penerus bangsa terbiasa berolah raga dan diiringi oleh

musik yang gembira dan dapat membina sifat optimisme pada anak-anak. Gerakan-gerakan pada senam berirama ini jika dengan teratur dilakukan dapat meningkatkan kesehatan anak dan juga pertumbuhan fisik.

Senam berirama yang bergerak secara sistematis hendaknya kita harus mengikuti syarat pengaturan suatu jenis gerakan yang bertujuan untuk mengukur keseimbangan kondisi fisik yang diwujudkan dalam fase-fase sebagaimana mestinya sesuai dengan pendapat Wahyo (2010:1) sebagai berikut :

1) Pemanasan

Pemanasan bertujuan untuk mendekatkan kondisi tubuh menuju ke gerak inti. Gerakan untuk pemanasan bersifat ringan dan sederhana, misalnya : jalan ditempat, pemanasan otot leher, bahu, kaki dan lain-lain.

2) Gerakan Inti

Gerakan inti bersifat lebih kompleks yaitu pengkoordinasian antara gerakan-gerakan, misalnya : jalan, lari, lompat, dan berputar.

3) Pendinginan

Pendinginan bertujuan untuk menormalisasikan kembali kondisi tubuh, maka gerakan-gerakannya ringan dan lebih halus.

Untuk melakukan senam berirama secara spontan dan baik guru dapat memberikan latihan gerakan-gerakan dasar secara terpinpin agar anak dapat menguasai gerakan tersebut seperti gerakan berlari, meloncat, dan mengayunkan lengan.

Dalam pelaksanaan kegiatan senam berirama ini membutuhkan waktu sedikitnya 5-8 menit sehingga tidak terlalu melelahkan bagi anak, apalagi senam berirama ini mempunyai lirik dan lagu yang sangat menarik tentang anggota tubuh seperti tangan, kaki dan lainnya. Anak juga dapat mengikuti irama musik dan lagu dengan baik karena liriknya sangat bisa dipahami oleh anak.

Senam berirama ini sangat menarik untuk dipelajari karena mengandung unsur gerakan yang indah dengan diiringi oleh musik dan lagu. Untuk melakukan gerakan dalam senam irama diperlukan kelenturan, keseimbangan, keluwesan fleksibilitas, kontinuitas, dan ketetapan irama. Kita perlu menguasai gerakan pada senam berirama ini agar tercapai gerakan yang sesuai dan serasi serta bermanfaat bagi jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan senam yaitu membentuk keindahan tubuh, kebugaran, dan kesehatan badan.

Gerakan senam berirama ini menggunakan teknik gerakan kaki, teknik gerakan tangan serta teknik pengambilan nafas. Pada teknik gerakan kaki, kaki diangkat, kaki dilangkahkan kedepan, kaki melangkah kesamping secara bergantian dengan sumber gerakan dari pangkal paha dan juga kaki melompat, sedangkan gerakan tangan awalnya dalam keadaan lurus disamping badan kearah kanan dan kiri, kemudian tangan diayunkan keatas dan kebawah . Hal ini dilakukan secara terus menerus. Disamping itu ada gerakan kepala juga ditelengkan dan menoleh kesamping dan kekiri, Gerakan ini banyak mengayunkan tangan dan kekuatan dari kaki.

b. Manfaat Dan Tujuan Senam Berirama

Membuat gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik (Nurasifa:2011:50).

Gerakan pemanasan dalam senam berirama langkah-langkahnya yaitu gerakan jalan ditempat, jalan kekanan, jalan kekiri. Selanjutnya gerakan tangan diayunkan kekanan dan kekiri. Pemanasan ini bertujuan untuk menyiapkan kondisi tubuh secara fisiologis maupun psikologis untk dapat melaksanakan gerakan selanjutnya dengan baik. Pemanasan juga memiliki tujuan untuk memenuhi keinginan gerak badan, dan pemanasan menggerakkan kepala dan tangan.

Gerakan inti dalam senam berirama dengan lirik lagu tentang kelenturan, keseimbangan dan kelincahan tubuh, dan koordinasi antara gerakan badan, kaki, tangan dan kepala dalam menirukan senam berirama. Serta ketepatan antara gerak, dan lirik lagu.

Gerakan pendinginan dimulai dengan gerakan tangan kekanan kekiri lurus keatas dan kebawah, melakukan gerakan kaki ditekuk kedepan, dan gerakan ayunan tangan keatas dan kebawah dengan mengambil nafas dan mengeluarkan kembali secara perlahan-lahan.

Sedangkan manfaat secara umum gerakan inti dalam senam berirama ini adalah melatih kekuatan tangan, kelincahan serta koordinasi otot-otot yang bergerak. Setelah melakukan gerakan-gerakan inti ini dilanjutkan dengan gerakan pendinginan atau penenangan. Gerakan ini terdiri dari latihan-latihan untuk melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh dan mengatur pernafasan.

Manfaat fisik, orang yang melakukan senam berirama secara rutin akan mengembangkan kemampuan daya tahan, otot, kekuatan, tenaga, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan, Manfaat mental, mampu menggunakan kemampuan berpikir secara aktif dan kreatif melalui pemecahan masalah adalah gerak. Manfaat sosial, akan terwujudnya inteaksi sosial.

Senam berirama ini meliputi rangkaian gerak ayunan lengan dan rangkaian gerak langkah kaki, Selain itu manfaat lain adalah dapat membakar lemak berlebih dalam tubuh, meningkatkan daya tahan jantung, merupakan suatu program penurunan berat badan, memperbaiki penampilan otot paha, lengan, perut, dan dada.

B. Penelitian yang Relevan

1. Evita Yani (2009) Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak melalui Senam Sehat Gembira Di Taman Kanak-kanak Negeri 01 Sangir. Penelitian ini menjelaskan tentang bagaimana senam sehat Gembira ini dapat meningkatkan motorik kasar anak dengan gerakan-gerakan yang teratur melalui senam sehat gembira. Perbedaannya terlihat dari musik dan bentuk

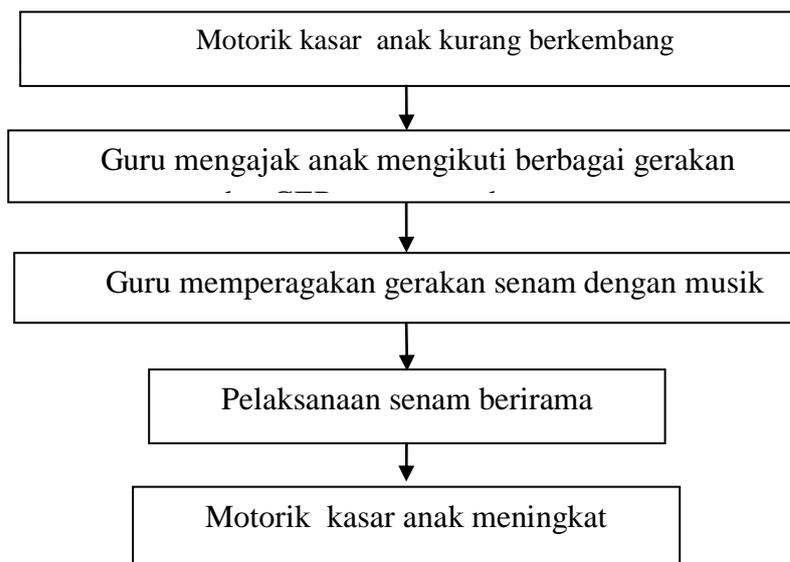
gerakannya. Persamaan dari penelitian ini sama-sama menggunakan senam untuk meningkatkan motorik kasar anak.

2. Rachmadana Elsa (2009) Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Tari di Taman kanak-kanak Pertiwi 3 Padang. Penelitian ini menjelaskan tentang bagaimana menari dapat meningkatkan motorik kasar anak. Menari yang gerakannya seperti menirukan gerakan-gerakan alam, gerakan pohon ditiup angin, gerakan burung dan gerakan lainnya. Gerakan-gerakan tersebut mampu melatih motorik kasar anak secara bertahap. Perbedaan yang terlihat adalah dari metode yang diberikan yaitu melalui tari. Persamaan yang terlihat sama-sama untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

Dari kedua penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini sama-sama membahas tentang pengembangan aspek motorik kasar. Perbedaan yang terlihat adalah dari bentuk gerakannya dan metode yang digunakan, tapi peneliti lebih memfokuskan tentang koordinasi gerakan pelaksanaan kegiatan senam berirama dan metode yang baik dalam pengajaran senam pada anak.

C. Kerangka Berpikir

Perkembangan motorik berbeda bagi masing-masing anak, perbedaan tersebut disebabkan oleh berbagai macam faktor. Perkembangan motorik kasar anak berlangsung secara berangsur-angsur dan salah satu tugas perkembangan anak adalah keterampilan motorik kasar agar dapat meningkatkan keterampilan gerak dan kebugaran jasmani anak, untuk itu peneliti mengaplikasikan Senam Berirama. Dengan senam berirama diharapkan perkembangan motorik kasar anak meningkat sebagaimana yang dapat dilihat pada bagan berikut ini :



Bagan 1. **Kerangka Berpikir**

D. Hipotesis Tindakan

Melalui pelaksanaan kegiatan Senam Berirama dapat meningkatkan motorik kasar anak di Taman Kanak-kanak Ulul Ilmi Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Perkembangan motorik kasar anak perlu dilatih dan dikembangkan agar tidak menghambat laju pertumbuhan fisiknya dan juga dapat menjaga kesehatan tubuh anak.
2. Anak dapat melakukan kegiatan senam berirama secara baik dan termotivasi melakukan agar perkembangan motorik kasar anak dapat meningkat.
3. Melalui senam berirama dapat mengembangkan rasa percaya diri, kognitif dan sosial emosional serta sportifitas anak, sekaligus mengoptimalkan fungsi otak kanan anak sedini mungkin.
4. Melalui senam berirama dapat memberikan pengaruh yang cukup nyata untuk meningkatkan hasil belajar anak dengan adanya peningkatan persentase dari siklus I ke siklus II
5. Peningkatan motorik kasar anak dalam proses pembelajaran dapat meningkat dengan metode praktek langsung kegiatan senam berirama di kelompok BI TK Ulul Ilmi Padang.

B. Implikasi

Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa melalui senam berirama dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak, dengan demikian

guru harus dapat menjadi model yang baik dan juga harus mampu merangsang semangat anak sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan baik, anak antusias dan gembira dalam melakukan kegiatan, serta dapat mencapai hasil yang baik dan diharapkan.

Implikasi dalam penelitian ini diharapkan kepada guru-guru untuk dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar sedini mungkin dengan suasana yang menyenangkan bagi anak. Setiap guru harus mampu menjadi contoh atau teladan yang baik, dan dalam menyampaikan informasi kegiatan hendaklah dengan bahasa yang sederhana agar mudah dimengerti anak serta berilah kesempatan untuk melatih dirinya dan kemampuannya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diperoleh dalam penelitian ini diajukan saran-saran yang membangun demi kesempurnaan penelitian tindakan kelas pada masa yang akan datang

1. Dalam pengelolaan pembelajaran seorang guru hendaknya memperhatikan strategi dan metode yang sesuai dengan perkembangan dan karakteristik anak usia dini
2. Sehubungan dengan kegiatan senam berirama dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak, sebaiknya guru di TK ULUL ILMI perlu memahami cara pembelajaran secara optimal sehingga guru dapat memahami kebutuhan dari masalah anak dalam belajar sambil bermain.

3. Untuk peningkatan kemampuan motorik kasar anak dalam pembelajaran, maka guru hendaknya mampu menciptakan suasana kelas yang aktif, efektif, dan kondusif.
4. Bagi peneliti sendiri dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam merangsang perkembangan motorik kasar anak selanjutnya
5. Bagi pihak sekolah hendaknya melengkapi sarana dan prasarana baik dari segi jumlah dan jenisnya sehingga anak dapat melatih keterampilan motoriknya tanpa harus berebutan dengan temannya.
6. Khusus bagi peneliti disarankan agar mempersiapkan diri sebaik mungkin dalam melaksanakan proses pembelajaran disekolah tempat penelitian agar dimasa datang dapat mengeksplorasi lebih dalam tentang perkembangan motorik kasar anak melalui senam berirama