

**SENAM SEHAT GEMBIRA DAPAT MENINGKATKAN KEMAMPUAN
MOTORIK KASAR ANAK DI TK PERTIWI SOBOKERTO**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada
Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan**

Oleh :

ATIKA ELZA SAPUTRI
A520150042

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

**SENAM SEHAT GEMBIRA DAPAT MENINGKATKAN KEMAMPUAN
MOTORIK KASAR ANAK DI TK PERTIWI SOBOKERTO**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

Atika Elza Saputri

A520150042

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Drs. Haryono Yuwono, SE.M.Pd.

NIK.205

HALAMAN PENGESAHAN

**SENAM SEHAT GEMBIRA DAPAT MENINGKATKAN KEMAMPUAN
MOTORIK KASAR ANAK DI TK PERTIWI SOBOKERTO**

Oleh:

Atika Elza Saputri
A520150042

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Kamis, 27 Juni 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Drs. Haryono Yuwono, SE.M.Pd.
(Ketua Dewan Penguji)
2. Dra. Surtikanti S.H., M.Pd
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Drs. Ilham Sunaryo., M.Pd. AUD.
(Anggota II Dewan Penguji)

()
()
()

Dekan,



Prof. Dr. Harun Joko Prayitno., M.Hum.

NIP. 19650428 199303 1001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 18 Mei 2018

Penulis



Atika Elza Saputri

A520150042

SENAM SEHAT GEMBIRA DAPAT MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK DI TK PERTIWI SOBOKERTO

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak kelompok B TK Pertiwi Sobokerto tahun pelajaran 2018/2019 melalui senam sehat gembira. Subjek dalam penelitian yaitu peserta didik kelompok B. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam tiga siklus dengan lima kali pertemuan. Prosedur dalam penelitian pada setiap siklus terdapat beberapa tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, refleksi. Data diperoleh menggunakan metode observasi, wawancara, dokumentasi dan catatan lapangan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siklus I, siklus II dan siklus III, menunjukkan peningkatan kemampuan motorik kasar anak kelompok B. Hal ini dapat dilihat dari sebelum pelaksanaan siklus diperoleh hasil anak 39,96%, siklus I sebesar 58,54%, siklus II sebesar 71,37% dan siklus III sebesar 83,54%. Kesimpulan dari hasil penelitian ini bahwa melalui senam sehat gembira dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak kelompok B TK Pertiwi Sobokerto Tahun Pelajaran 2018/2019.

Kata kunci: kemampuan motorik kasar, senam sehat gembira

Abstract

This research aims to improve the ability motorik coarse of student B in kindergarten Pertiwi Sobokerto at 2018/2019 academic year through gymnastics healthy happy. Subject in this research is Classroom Action Research (CAR) which have done in four cycles with five meetings. The research procedure in each cycle there are several stages of planning, implementation, observation, and reflection. Data were collected using observation, interview, documentation, and field notes. Based on the result of research conducted in cycle I, cycle II and cycle III, showed improvement of the ability motorik coarse of student B. This can be seen from before the implementation of cycle obtained by the result of student reached 39,96%, cycle I of 58,54%, cycle II of 71,37% and cycle III 83,54%. The conclusion of this research result is through gymnastics healthy happy can improve the ability motorik coarse of student B in kindergarten Pertiwi Sobokerto at 2018/2019 academic year.

Keyword: ability motorik coarse, gymnastics healthy happy

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) menurut Permendikbud nomor 146 tahun 2014 pasal 1 adalah suatu upaya 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 anak agar memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan yang lebih lanjut.

Aspek perkembangan yang penting dalam pendidikan anak usia dini yaitu nilai agama dan moral, kognitif, sosial emosional, fisik motorik, bahasa dan seni. Keenam aspek perkembangan tersebut akan bertumpu kepada dua alat atau organ fisik utama yaitu pendengaran dan penglihatan sehingga tumbuh kembangnya sangat tergantung terhadap optimalisasi perkembangan anak usia dini.

Perkembangan motorik kasar adalah gerakan yang terjadi karena adanya koordinasi otot-otot besar. Guru maupun pendidik dapat mengoptimalkan kemampuan motorik kasar untuk anak usia dini melalui berbagai aktivitas yang menarik dan menyenangkan. Salah satu aktivitas yang dapat diberikan untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar pada anak yaitu melalui aktivitas yang melibatkan kaki, tangan, dan keseluruhan anggota badan (Hurlock, 1978: 151).

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terkait dengan kemampuan motorik kasar masih memerlukan stimulasi dikarenakan kurangnya kesadaran akan pentingnya pengembangan motorik kasar pada diri anak, sehingga anak didik kurang menjalankan secara sungguh-sungguh, anak kurang merespon pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Menurut Margono, (2009: 19) Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun dengan sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Manfaat senam yaitu seseorang dapat memiliki bentuk tubuh yang ideal diantaranya indah, bugar, dan kuat (Sutrisno dan Khafadi, 2010: 145). Sedangkan menurut Agus Mahendra (2000:14), menyatakan manfaat senam meliputi manfaat fisik dan mental serta sosial.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama (Suharsimi

Arikunto, 2007: 03). Penelitian ini dilakukan di TK Pertiwi Sobokerto Kelompok B.

Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yang digunakan dalam penelitian ini adalah dilakukan dengan kolaborasi dan partisipasi. Peneliti tidak melakukan penelitian sendiri namun bekerja sama dengan guru kelas yang lain. Secara partisipasi bersama-sama dengan mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah.

Prosedur penelitian tindakan kelas dilaksanakan pada empat tahap yaitu Tahap Perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, refleksi. Tindakan dalam penelitian ini dilakukan tiga kali siklus yaitu siklus I, siklus II, siklus III. pelaksanaan siklus 1 dilakukan 2 kali pertemuan selama 1 minggu. Sedangkan siklus II dilaksanakan 2 kali pertemuan selama seminggu dan siklus III dilaksanakan 1 kali pertemuan dalam seminggu. Setiap pertemuan dilakukan dalam 30 menit selama satu bulan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini antara lain observasi, wawancara, dokumentasi, catatan lapangan. Teknik analisis data data terhadap anak dalam penelitian ini terdapat beberapa tahapan sebagai berikut:

- 2.1 Menjumlah skor peningkatan kemampuan motorik kasar yang dicapai anak pada setiap butir amatan dan menentukan status pencapaian anak
- 2.2 Membuat tabulasi skor observasi peningkatan kemampuan motorik kasar anak yang terdiri dari no, nama anak, nomor butir amatan, jumlah skor, persen
- 2.3 Menghitung prosentase peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui senam sehat gembira dengan cara sebagai berikut:

- 2.31 Prosentase pencapaian kemampuan motorik kasar:

$$\frac{\text{Jumlah skor amatan yang dicapai} \times 100\%}{\text{Jumlah skor maksimum}}$$

- 2.32 Skor maksimum = skor maksimum butir amatan x jumlah butir amatan

- 2.33 Skor maksimum = $4 \times 8 = 32$

- 2.34 Hasil prosentase tuliskan pada lembar tabulasi kolom (%)

- 2.4 Membandingkan hasil pencapaian setiap siklus dengan indikator pencapaian penelitian pada setiap siklus yang ditemukan oleh peneliti

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak kelompok B di TK Pertiwi Sobokerto tahun pelajaran 2018/2019. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Penelitian Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar

Aspek	Pra siklus	Siklus I	Siklus II	Siklus III
Prosentse rata-rata	39,96%	58,54%	71,37%	83,54%
Indikator capaian penelitian	40%	55% anak minal mencapai BSH	70% 55% anak minal mencapai BSH	80% anak minal mencapai BSH

Berdasarkan Tabel 1, sebelum melakukan tindakan peneliti melakukan kegiatan observasi pra siklus yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik anak sebelum diberikan tindakan. Hasil pengamatan mendapatkan rata-rata prosentase 39,96%.

Siklus I pertemuan pertama dilaksanakan pada hari jumat tanggal 12 april 2019 sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan pada hari selasa tanggal 16 april 2019. Pertemuan pertama peneliti melakukan kegiatan bercakap-cakap dan demonstrasi dilakukan agar anak mudah memahami dan mengerti tentang gerakan pemanasan, gerakan inti dan kegiatan pendinginan setelah senam.

Anak-anak masuk sekolah pukul 07.30 WIB, semua anak berbaris rapi di halaman depan kelas. Kemudian salah satu anak memimpin dan menyiapkan barisan supaya rapi. Guru kelas dan pendamping juga ikut mengkondisikan posisi anak agar jaraknya tidak berdempetan. Setelah anak-anak berbaris rapi, peneliti membuka dengan mengucapkan salam dan anak menjawab salam tersebut dengan bersama-sama, kemudian setelah itu peneliti menunjuk anak yang memimpin tadi untuk memimpin berdoa seperti biasanya. Kemudian peneliti menanyakan kabar kepada anak-anak dan mengabsen siapa saja anak yang tidak masuk sekolah. Kemudian peneliti mengajak anak menyanyikan lagu selamat pagi dan tepuk semangat. Setelah anak sudah kondusif, peneliti mulai mengenalkan kegiatan

yang akan dilakukan pada pagi itu. Peneliti juga melakukan tanya jawab serta memberikan pengertian tentang manfaat senam yang baik untuk kesehatan bagi tubuh

Kemudian pertemuan kedua peneliti melakukan kegiatan yang sama dengan pertemuan satu yaitu melakukan kegiatan bercakap-cakap dan demonstrasi dilakukan agar anak mudah memahami dan mengerti tentang gerakan pemanasan, gerakan inti dan kegiatan pendinginan setelah senam. Peneliti juga melakukan tanya jawab serta memberikan pengertian tentang manfaat senam yang baik untuk kesehatan bagi tubuh. Prosentase yang diperoleh sudah mencapai target minimal yang peneliti targetkan yaitu 58,54% pada pelaksanaan siklus I yaitu 55% dari target minimal anak mencapai tahap berkembang sesuai harapan (BSH), sehingga peneliti masih perlu melakukan tindakan selanjutnya.

Perencanaan tindakan siklus II hampir sama dengan siklus I, pelaksanaan dilaksanakan dua kali pertemuan yaitu pada hari jumat tanggal 19 April 2019. Kegiatan dilaksanakan dengan bercakap-cakap mengenalkan kegiatan senam yang akan dilakukan bersama-sama. Peneliti mengenalkan kegiatan pemanasan dan kegiatan inti dengan menggunakan cara demonstrasi, hal ini dilakukan agar anak mampu menirukan gerakan senam.

Anak-anak masuk pukul 07.30 WIB, semua anak berbaris rapi di halaman depan kelas. Kemudian salah satu anak memimpin dan menyiapkan barisan supaya rapi. Guru kelas dan pendamping juga ikut mengkondisikan posisi anak agar jaraknya tidak berdempetan. Setelah anak-anak berbaris rapi, peneliti membuka dengan mengucapkan salam dan anak menjawab salam tersebut dengan bersama-sama, kemudian setelah itu peneliti menunjuk anak yang memimpin tadi untuk memimpin berdoa seperti biasanya. Kemudian peneliti menanyakan kabar kepada anak-anak dan mengabsen siapa saja anak yang tidak masuk sekolah. Kemudian peneliti mengajak anak menyanyikan lagu selamat pagi dan tepuk semangat. Setelah anak sudah kondusif, peneliti mulai mengenalkan kegiatan yang akan dilakukan pada pagi itu.

Guru memulai mengenalkan kegiatan senam yang akan dilakukan bersama-sama. Guru menyediakan media dan alat seperti laptop dan sound system sebagai penunjang kegiatan agar berlangsung dengan baik. Sebelum kegiatan senam dimulai guru memberikan gerakan pemanasan terlebih dahulu, kemudian guru meminta anak untuk mengikuti gerakan tersebut. Anak-anak mengikuti gerakan pemanasan secara bersama-sama. Kemudian setelah kegiatan pemanasan selesai, guru memutar video senam yang ada di laptop, guru menempatkan posisi di depan agar anak-anak dapat dengan mudah menirukan gerakan senam, setelah itu guru melakukan kegiatan senam dan anak-anak menirukan secara bersama-sama. Kemudian setelah itu guru mengajak anak untuk melakukan gerakan pendinginan, anak-anak menirukan secara bersama-sama. Setelah kegiatan senam sudah selesai, guru mengajak anak untuk melakukan tanya jawab dan bercakap-cakap tentang apa yang dirasakan anak setelah senam. Anak diberikan kesempatan untuk menjawab. Kegiatan senam sudah selesai, guru menutup dengan salam dan dijawab bersama-sama oleh anak. Guru meminta anak untuk bubar jalan dan mengajak anak mencuci tangan terlebih dahulu sebelum masuk kelas, setelah itu anak diperbolehkan minum dan masuk kelas secara bergantian.

Kemudian pertemuan kedua dilakukan pada hari selasa tanggal 22 april 2019, dengan kegiatan sama seperti pertemuan sebelumnya yaitu mengenalkan kegiatan pemanasan dan kegiatan inti senam, serta mengajak anak bercakap-cakap tentang pentingnya kesehatan. Peneliti menggunakan kegiatan yang sama agar indikator yang dicapai sesuai yang diharapkan dan anak mudah memahami apa yang telah diberikan. Setelah pengamatan berlangsung, hasil prosentase peningkatan perkembangan motorik kasar anak dalam kelompok B diperoleh sebesar 71,37%. Prosentase yang diperoleh sudah mencapai target minimal yang peneliti targetkan pada pelaksanaan siklus II yaitu 70% minimal anak mencapai tahap berkembang sesuai harapan (BSH), peneliti merasa masih kurang sehingga harus melakukan siklus selanjutnya.

Perencanaan tindakan siklus III hampir sama dengan siklus II, pelaksanaan dilaksanakan dua kali pertemuan yaitu pada hari jumat tanggal 3 mei 2019.

Kegiatan dilaksanakan dengan bercakap-cakap mengenalkan kegiatan senam yang akan dilakukan bersama-sama. Peneliti mengenalkan kegiatan pemanasan dan kegiatan inti dengan menggunakan cara demonstrasi, hal ini dilakukan agar anak mampu menirukan gerakan senam.

Anak-anak masuk pukul 07.30 WIB, semua anak berbaris rapi di halaman depan kelas. Kemudian salah satu anak memimpin dan menyiapkan barisan supaya rapi. Guru kelas dan pendamping juga ikut mengkondisikan posisi anak agar jaraknya tidak berdempetan. Setelah anak-anak berbaris rapi, peneliti membuka dengan mengucapkan salam dan anak menjawab salam tersebut dengan bersama-sama, kemudian setelah itu peneliti menunjuk anak yang memimpin tadi untuk memimpin berdoa seperti biasanya. Kemudian peneliti menanyakan kabar kepada anak-anak dan mengabsen siapa saja anak yang tidak masuk sekolah. Kemudian peneliti mengajak anak menyanyikan lagu selamat pagi dan tepuk semangat. Setelah anak sudah kondusif, peneliti mulai mengenalkan kegiatan yang akan dilakukan pada pagi itu.

Guru memulai mengenalkan kegiatan senam yang akan dilakukan bersama-sama. Guru menyediakan media dan alat seperti laptop dan sound system sebagai penunjang kegiatan agar berlangsung dengan baik. Sebelum kegiatan senam dimulai guru memberikan gerakan pemanasan terlebih dahulu, kemudian guru meminta anak untuk mengikuti gerakan tersebut. Anak-anak mengikuti gerakan pemanasan secara bersama-sama. Kemudian setelah kegiatan pemanasan selesai, guru memutar video senam yang ada di laptop, guru menempatkan posisi di depan agar anak-anak dapat dengan mudah menirukan gerakan senam, setelah itu guru melakukan kegiatan senam dan anak-anak menirukan secara bersama-sama. Kemudian setelah itu guru mengajak anak untuk melakukan gerakan pendinginan, anak-anak menirukan secara bersama-sama. Setelah kegiatan senam sudah selesai, guru mengajak anak untuk melakukan tanya jawab dan bercakap-cakap tentang apa yang dirasakan anak setelah senam. Anak diberikan kesempatan untuk menjawab. Kegiatan senam sudah selesai, guru menutup dengan salam dan dijawab bersama-sama oleh anak. Guru meminta anak untuk bubar jalan dan

mengajak anak mencuci tangan terlebih dahulu sebelum masuk kelas. Kemudian setelah itu anak diperbolehkan minum dan masuk kelas secara bergantian.

Kemudian pertemuan kedua dilakukan pada hari Selasa tanggal 7 Mei 2019, dengan kegiatan sama seperti pertemuan sebelumnya yaitu mengenalkan kegiatan pemanasan dan kegiatan inti senam, serta mengajak anak bercakap-cakap tentang pentingnya kesehatan. Peneliti menggunakan kegiatan yang sama agar indikator yang dicapai sesuai yang diharapkan dan anak mudah memahami apa yang telah diberikan. Prosentase peningkatan perkembangan motorik kasar anak dalam kelompok B diperoleh sebesar 83,54%. Prosentase yang diperoleh sudah mencapai target minimal yang peneliti targetkan pada pelaksanaan siklus III yaitu 80% minimal anak mencapai tahap berkembang sesuai harapan (BSH). Peningkatan perkembangan motorik kasar anak mencapai target yang diharapkan sehingga peneliti cukup melakukan satu siklus III dalam satu kali pertemuan.

4. PENUTUP

Berdasarkan amatan hasil pengamatan pada siklus I, II, III dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan prosentase pada setiap siklus. Prosentase pencapaian melebihi target minimal yang direncanakan oleh peneliti. Pada siklus I ditargetkan 55% anak BSH namun memperoleh prosentase pencapaian 58,54% , siklus II ditargetkan 70% anak minimal BSH namun memperoleh hasil prosentase 71,37% dan siklus III ditargetkan 80% namun telah memperoleh prosentase 83,54%. Apabila dibandingkan siklus I dan siklus II diperoleh peningkatan 12,83% sedangkan siklus II dan III mengalami peningkatan 12,17. Hasil kesimpulan penelitian diatas yaitu senam sehat gembira dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak pada kelompok B di TK Pertiwi Sobokerto.

DAFTAR PUSTAKA

Hurlock, Elizabeth. 1978. *Perkembangan Anak*. Erlangga.

Wiarto, Giri. 2015. *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Giriwijaya, Santosa. 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sayoga, Dokter. 2015. *Pendidikan Kesehatan untuk Sekolah Dasar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kosasih, Engkos. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Putri, Susan. 2016. *Meningkatkan Motorik Kasar Pada Anak Melalui Kegiatan Senam Sehat Ceria di PAUD Al-Yaqin Desa Lempeneurut Kabupaten Banda Aceh*. Vol 1 No. 2.
- Sari, Permata. 2016. *Upaya Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar melalui Senam Irama pada Anak Kelompok A TK Pertiwi Kabupaten Sragen*. Vol V No 8.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 137 tahun 2014.
- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Lestari, Eni. 2018. *Peningkatan Perkembangan Kognitif Menggunakan Metode Mind Mapping*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Surakarta.
- Murtiyasa, Budi. Dkk. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wiriatmadja, Rochiati. 2014. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sujiono, Bambang. 2005. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sumantri. 2005. *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta.