



Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Amira Adlina Ulfah ^{✉1}, **Dimiyati**², **A. Joki Armaini Putra**³

Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Yogyakarta⁽¹⁾

Pendidikan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta^(2,3)

DOI: [10.31004/obsesi.v5i2.993](https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993)

Abstrak

Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan dengan pesat, sehingga anak prasekolah memerlukan optimalisasi perkembangan motorik kasar salah satunya dengan menggunakan senam irama. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui peranan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. Metodologi dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian kajian pustaka pada sumber-sumber terpercaya seperti artikel jurnal, buku dan sejenisnya. Kemudian data dilakukan analisis. Diperoleh hasil fakta dan data mengenai penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Semakin banyak kegiatan yang bervariasi dan inovatif maka peluang untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak sehingga dapat berkembang dengan optimal. Implikasi temuan dari tulisan ini memberikan gambaran dari penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini.

Kata Kunci: *senam irama; kemampuan motorik kasar; anak usia dini.*

Abstract

Early childhood is an individual who is experiencing a rapid development process, so that children who are still in preschool need gross motoric development of children and have to do it, one of which is by using rhythmic gymnastics. The aims of this study was to determine the role of rhythmic gymnastics in improving gross motor skills in motor development and to determine gross motoric development of children after doing rhythmic exercise in early childhood. The methodology in this study uses a qualitative approach with literature review research methods on reliable sources such as journal articles, books and the like. Obtained the results of facts and data that the application of rhythmic gymnastics in improving gross motor skills of early childhood means that the more varied and innovative activities there are, the more opportunities to improve gross motor skills in children so that they can develop optimally. The implications of the findings of this paper provide an overview of the application of rhythmic gymnastics in improving gross motor skills in early childhood.

Keywords: *rhythmic gymnastics; gross motor skills; early childhood.*

Copyright (c) 2021 Amira Adlina Ulfah, Dimiyati, A. Joki Armaini Putra

✉ Corresponding author :

Email Address : amiraadlinaulfah@gmail.com (Muaro Jambi, Jambi, Indonesia)

Received 23 December 2020, Accepted 19 January 2021, Published 20 January 2021

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini juga dapat diartikan sebagai salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitik beratkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan baik koordinasi motorik (halus dan kasar), kecerdasan emosi, kecerdasan jamak (*multiple intelligences*) maupun kecerdasan spiritual (Hasanah, 2016). Dalam upaya mengoptimalkan segala kemampuan yang dimiliki anak usia dini yang berdasarkan prinsip PAUD, seharusnya setiap pendidikan anak usia dini memahami setiap tahapan pertumbuhan dan perkembangannya karena segenap upaya yang dilakukannya harus berdasarkan pada tahapan tumbuh kembang anak agar mencapai hasil yang optimal.

Keterampilan motorik tidak akan berkembang melalui kematangan saja tetapi harus dipelajari. Pendidik perlu mengetahui kebutuhan setiap anak untuk mengembangkan otot-otot besar dan kecilnya pada setiap tingkatan usia (Hasanah, 2016). Artinya pendidik memerlukan peralatan yang baik, namun yang lebih penting lagi adalah sikap yang baik pada tingkatan anak dengan membiarkan anak mengetahui sesuatu dan mencoba berbagai aktivitas motorik kasar dan halus yang sesuai dengan tingkatan usianya.

Perkembangan fisik dan motorik anak cenderung mengikuti pola yang relatif sama sehingga dapat dilihat normal atau mengalami hambatan. Meskipun demikian, terdapat perbedaan laju perkembangan antara anak yang satu dengan yang lainnya, sehingga tidak ada dua individu yang sama persis, baik dalam pertumbuhan fisik maupun perkembangan motoriknya. Perkembangan motorik bergantung pada kematangan otot dan saraf sehingga anak akan sulit menunjukkan suatu keterampilan tertentu ketika belum matang.

Perkembangan motorik kasar pada anak melatih gerak jasmani berupa koordinasi gerakan tubuh pada anak, seperti merangkak, berlari, berjinjit, melompat, bergantung, melempar dan menangkap, serta menjaga keseimbangan (Montolalu, 2014). Perkembangan motorik kasar merupakan hal yang sangat penting bagi anak usia dini khususnya anak kelompok bermain (KB), dan Taman Kanak-Kanak (Sutini, 2018). Perkembangan motorik kasar anak perlu adanya bantuan dari para pendidik di lembaga pendidikan usia dini. Kemampuan melakukan gerakan dan tindakan fisik untuk seorang anak terkait dengan rasa percaya diri dan pembentuk konsep diri. Oleh karena itu perkembangan motorik kasar sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain untuk AUD.

Perkembangan anak usia dini sifatnya holistik, yaitu dapat berkembang optimal apabila sehat badannya, cukup gizinya, dan didik secara baik dan benar (Fitri & Imansari, 2020). Perkembangan motorik yang baik akan berdampak pada aspek perkembangan lainnya. Demikian pula sebaliknya, kesempatan yang luas untuk bergerak, pengalaman belajar untuk menemukan, aktivitas sensori motor yang meliputi penggunaan otot-otot besar dan kecil memungkinkan anak untuk memenuhi perkembangan perseptual motorik (Aisyahsiti, 2013).

Senam irama dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama (Burhaein, 2017). Perlunya pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam irama adalah untuk membantu anak dalam memenuhi hasrat dalam bergerak, kemudian sebagai wahana mengembangkan kebugaran jasmani anak, selain itu juga dapat digunakan untuk mengembangkan berbagai jenis keterampilan gerak dasar yang berorientasi pada proses, dan sebagai pengayaan berbagai macam keterampilan gerak dasar.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dari (Sasi, 2011) menunjukkan bahwa melalui senam irama dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar yang meliputi berjalan, berlari, melompat, memutar dan membungkuk, dan kognitif yang meliputi memecahkan masalah sederhana dalam kehidupan sehari-hari, mengenal konsep bilangan, mengenal pola, mengenal konsep ruang dan mengenal ukuran, secara bertahap setiap siklusnya.

Adapun kelebihan dari penelitian Maulidia, dkk (2019) ini dengan adanya gerak senam ceria dapat meningkatkan motorik kasar anak selaras dengan pendapat (Sari, 2016) bahwa secara keseluruhan akan dapat hasil lebih baik apabila dilakukan melalui kegiatan dan

latihan secara senam teratur dan dengan frekuensi latihan yang lebih banyak serta latihan yang berulang-ulang untuk meningkatkan motorik kasar pada peserta didik. Sehingga seorang guru mengetahui tindakan apa yang harus dilakukan dalam meningkatkan motorik kasar anak. Akan tetapi dalam penelitian ini juga memiliki kekurangan yaitu keterbatasan waktu dalam melakukan kegiatan senam, dan kurangnya penyesuaian jadwal dalam melekatkan penelitian serta senam ceria tergolong senam yang baru dikenal sehingga beberapa anak ada yang masih kesulitan menirukan gerakan senam

Berdasarkan hasil observasi (Marsella, 2019) di PAUD Anugrah, karakteristik pembelajarannya didominasi dengan kegiatan berupa menendang, melempar dan melompat. Pada dasarnya PAUD Anugrah sudah diperkenalkan dengan gerakan- gerakan senam, namun dalam hal kegiatan jasmani berupa senam irama kurangnya stimulasi dari PAUD Anugrah ini sehingga kurangnya rangsangan yang membuat gerakan anak kurang terkoordinasi dengan baik. Motorik kasar dilatih supaya anak dapat merespon rangsangan serta dapat menghasilkan umpan balik bagi anak. Suatu gerakan yang diulang-ulang dan saling berkesinambungan dapat diwujudkan dalam sebuah gerakan senam khususnya senam irama.

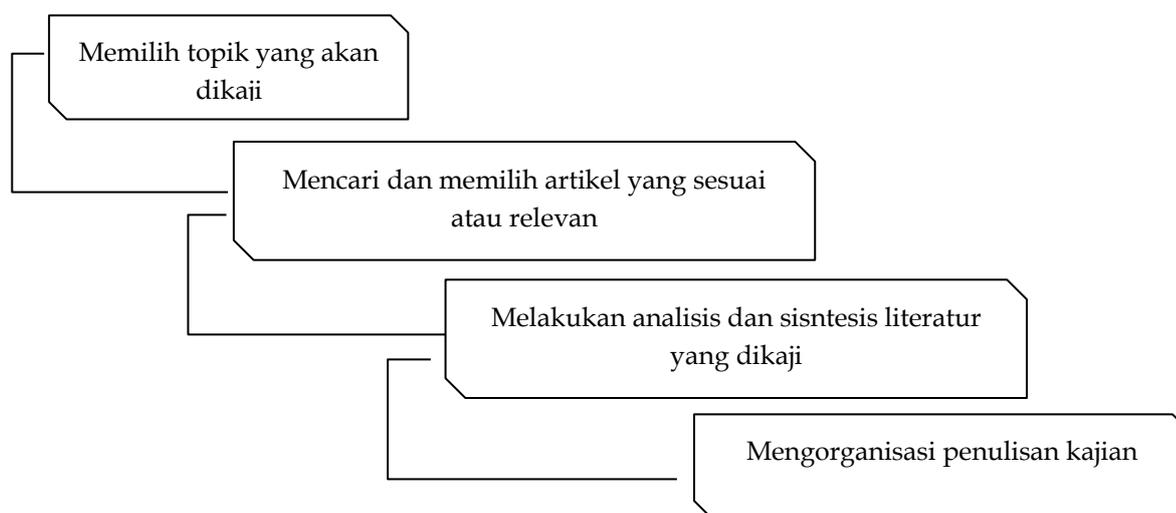
Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui peranan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar dalam perkembangan motorik dan mengetahui perkembangan motorik kasar anak setelah melakukan senam irama pada anak usia dini.

METODOLOGI

Penelitian ini berbasis pada studi literatur-literatur pada sumber-sumber terpercaya seperti artikel jurnal, buku, undang-undang dan sejenisnya. Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dsb (Mirzaqon, 2018). *Library Research* ini bertujuan untuk memberikan gambaran kepada pembaca, tentang topik masalah yang sedang diteliti (Rondiyah, Wardani, & Saddhono, 2017).

Metode studi pustaka yang peneliti gunakan dalam mengkaji penerapan senam irama yang dilakukan oleh guru PAUD dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Studi pustaka berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan senam irama yang diterapkan oleh guru PAUD dalam meningkatkan motorik kasar anak usia dini seperti gerak lokomotor dan juga gerak nonlokomotor.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu (Harlistyarintica & Fauziah, 2020) pada gambar 1.



Gambar 1. Langkah-langkah penelitian metode studi pustaka

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada masa usia dini, stimulasi yang paling baik diberikan untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik kepada anak salah satunya yaitu melalui senam irama karena anak-anak sangat suka bergerak apalagi diikuti dengan irama musik dan lagu yang semangat dan riang gembira akan dapat mengekspresikan dirinya. Senam merupakan pengoptimalan aktivitas fisik perkembangan anak (Yunaika, 2020). Perkembangan anak yang dapat terbentuk adalah daya tahan tubuh, kelincahan, intelegensi, kelentukan, dan kerjasama pengkoordinasian tubuh yang baik. Klasifikasi dari senam adalah senam irama atau irama. Senam irama adalah gerakan senam yang menggabungkan berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya, contohnya menggabungkan irama tepukan, ketukan, tambore, nyanyian, musik dan sebagainya (Sudarsini, 2013). Hasil dan pembahasan dari kajian pustaka ini berfokus pada penerapan senam irama yang dilakukan oleh guru pada anak usia dini di sekolah.

Perkembangan motorik memiliki efek yang sangat besar pada perkembangan perilaku kognitif, sosial dan fisik (Aye, Oo, Khin, Kuramoto-Ahuja, & Maruyama, 2017). Perkembangan motorik khususnya keterampilan gerak dapat berguna untuk mendiagnosis masalah pada individu yang mungkin berkembang secara tidak normal dan penting untuk membantu individu meningkatkan kinerja motorik mereka dengan melakukan aktivitas yang sesuai dengan perkembangan.

Perkembangan motorik kasar sebagai menggunakan secara progresif lebih dan lebih terampil dari totalitas tubuh dalam aktivitas yang melibatkan kelompok otot besar dan yang membutuhkan koordinasi spasial dan temporal gerakan simultan dari beberapa segmen tubuh (Galdi, D'Anna, Pastena, & Paloma, 2015). "Perkembangan motorik kasar mencakup terutama kemampuan yang digunakan untuk bergerak tubuh dari satu tempat ke tempat lain (penggerak) dan untuk bergerak dan mengambil objek.

Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama atau musik atau aktivitas gerak yang dilakukan secara berirama (Wiradiharja, 2014). Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama (Utomo, 2008). Disini senam irama dapat dilakukan dengan gerakan senam yang sudah ditentukan atau gerakan bebas sesuai dengan keinginan masing-masing individu. Adapun (Hasibuan, Fauzi, & Novianti, 2020) menjelaskan bahwa senam irama adalah senam yang diiringi dengan irama dan gerakannya harus tetap mengikuti irama. Senam Irama merupakan perpaduan antara gerakan olahraga dan seni tari. Senam Irama mengutamakan gerakan yang indah dan dapat dilakukan dengan cara berjalan atau berlari. Selanjutnya Ahmad dalam (Zulfahmi, 2016) menyatakan bahwa senam irama juga dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa senam irama adalah suatu perpaduan berbagai bentuk gerakan dengan mengikuti irama musik. Gerakan yang dilakukan harus sesuai dan selaras dengan irama yang mengiringinya agar gerakan yang dilakukan terlihat serasi kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama.

Motorik adalah semua gerakan yang dilakukan oleh seluruh tubuh. Sedangkan motorik kasar adalah aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi otot-otot besar seperti lengan, otot tungkai, otot bahu, otot punggung, dan perut yang dipengaruhi kematangan fisik anak, seperti berlari, melompat, melempar, berjalan lambat dan cepat, berguling, berjinjit, dan berputar (Astari, A. W., Suadnyana, Wiyasa, 2015; Firdaus, Yulianingsih, & Hayati, 2018; Hasanah, 2016; Jannah, A. R., 2018; Nuraini, Wati, & Puspitasari, 2019; Rakimahwati, Lestari, & Hartati, 2018; Sutini, 2018).

Agar dapat mengenal dan memahami lingkungannya maka anak harus melakukan aktivitas fisik, semakin anak terlatih untuk menggerakkan ototnya maka kemampuan motoriknya akan semakin terasah dan berkembang (Fatmawati, 2016). Ketika motoriknya

semakin terasah dikarenakan seringnya melakukan aktivitas fisik, maka anak akan terbiasa melakukan kegiatan motorik kasar tanpa kesulitan. Menurut Harsono (dalam Yosinta, 2016) ketika indera tubuh sering dilatih maka tubuh akan menjadi seimbang. Ciri ketidakseimbangan tubuh pada anak diantaranya adalah jatuh tanpa alasan, takut pada ketinggian, ketika berjalan atau berlari sering menabrak sesuatu, dan juga sulit diajak fokus. (Sujiono, 2016) menyatakan bahwa meningkatkan motorik anak bermanfaat untuk perkembangan fisiologis, perkembangan sosial dan emosional juga kognitif anak. Dari segi fisiologis, apabila anak melakukan kegiatan bergerak atau berolahraga, akan menstimulasi semua proses fisiologisnya, seperti sirkulasi darah dan pernapasannya.

Apabila anak sudah dibiasakan sejak dini untuk berolah fisik atau berolah raga sejak dini maka akan berdampak baik pada postur tubuhnya kelak. Motorik kasar anak sangat penting untuk terus dikembangkan sebab akan berpengaruh untuk menghadapi persoalan kehidupannya kelak, oleh karena itu latihan motorik kasar yang dilakukan merupakan bekal persiapan anak untuk menghadapi persoalan tersebut (Febrialismanto, 2017).

Ketika anak sedang berhadapan dengan permasalahan atau persoalan mengenai motorik kasarnya maka ia sudah mengetahui apa yang harus dilakukan supaya teratasi. Menurut (Hidayanti, 2013) dalam proses perkembangan ini tidak terlepas dari unsur penting yang berperan membantu anak melaluinya, unsur penting ini tidak lain adalah guru dan orang tua. Guru dan orang tua bekerja sama dalam menstimulus perkembangan motorik kasar anak. Di sekolah guru menstimulus dengan kegiatan yang melibatkan otot besar anak dan di rumah orang tua menstimulusnya dengan kegiatan sehari-hari yang biasa anak lakukan.

Mengembangkan keterampilan motorik kasar khususnya terkait dengan kemampuan untuk melangkah, untuk memindahkan tubuh, dan untuk mengayunkan lengan ke kanan dan ke kiri terbukti efektif dalam penelitian ini dan memang demikian juga didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya. (Hartina & Abubakar, 2019) menemukan bahwa ada peningkatan kemampuan anak-anak untuk tampil gerakan terkoordinasi setelah teratur melakukan senam irama. Juga, pelatihan anak-anak dengan senam ritme dapat meningkatkan kemampuan mereka kemampuan untuk menggabungkan gerakan kaki dan lengan, untuk melompat dan berjalan (Sulistyowati & Sukanti, 2018), dan senam irama dengan lagu tradisional bisa meningkatkan kasar siswa sekolah dasar keterampilan motorik.

Keterampilan motorik kasar sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak saat ini dan di masa depan. Keterampilan tersebut akan membentuk rasa percaya diri, kemandirian, dan penerimaan anak dari teman sebayanya (Bakaniene, Urbonaviciene, Janaviciute, & Prasauskiene, 2018). Guru atau orang tua harus memahami stimulasi yang tepat untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar anak-anak mereka termasuk keterampilan lokomotor, keterampilan non-lokomotor, dan keterampilan menerima dan memproyeksikan diri. Untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar tersebut, anak dapat diobati dengan senam irama. Latihan mudah dilakukan dan efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan fisika anak (Saputri, G. R., Sasmiati, S., & Sofia, 2017). Selain itu senam irama memadukan berbagai gerakan dan irama musik seperti tepuk tangan, ketukan, tambore, nyanyian, dan musik Dengan demikian, terlihat jelas bahwa tari irama berkorelasi erat dengan perkembangan motorik kasar anak (Arumnintyas, Nurlaili, Marijono, 2017).

Untuk meningkatkan motorik kasar anak diperlukan latihan yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini, perkembangan motorik kasarnya akan optimal apabila dilakukan kegiatan fisik untuk menstimulusnya (Rizkiyah, Hendrawijaya, Himmah, 2018). Adapun tingkat pencapaian motorik kasar anak usia 5-6 tahun ada lima. Pertama, melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan. Kedua, melakukan koordinas gerakan kaki, tangan, kepala dalam menirukan tarian atau senam. Ketiga, melakukan permainan fisik dengan aturan. Keempat, terampil menggunakan tangan kanan dan kiri. Kelima, melakukan kegiatan kebersihan diri

Senam irama adalah perpaduan bentuk gerakan dengan adanya irama yang mengiringi (Ramadhani, 2018). Kegiatan senam irama merupakan upaya pengembangan motorik kasar anak. Melalui senam irama maka gerakan dasar tubuhnya akan terlatih secara ekspresif dan akan memberikan perubahan yang signifikan terhadap anak yang mengalami keterhambatan motorik karena membutuhkan kekuatan dan ketangkasan, sehingga fisik motoriknya akan menjadi lebih sehat dan bugar (Maghfiroh, 2020).

Senam irama terbagi kepada tiga tahap (Zulfahmi, 2016) yaitu: tahap pemanasan, tahap inti dan tahap pendinginan. Pada tahap pemanasan dilakukan sebelum gerakan inti, pemanasan dilakukan dalam senam irama untuk menyiapkan kondisi tubuh secara fisiologis maupun psikologis, menyiapkan sistem pernafasan, peredaran darah, otot, dan persendian. Gerakan inti dalam senam irama terdapat gerakan motorik kasar yang melatih kelenturan, keseimbangan, kelincahan, kelentukan serta koordinasi otot-otot yang bergerak. Pendinginan dilakukan sesudah gerakan inti, tahap ini dilakukan untuk melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, dan mengatur pernafasan agar tubuh menjadi rileks.

Berdasarkan penelitian dari (Yuliansih, 2015) yang berjudul Pengaruh Senam Irama Terhadap Kemampuan Motorik Anak usia 4 Tahun, adapun hasil penelitiannya tentang kemampuan motorik kasar anak pada kelompok perlakuan menggunakan uji Wilcoxon yaitu, motorik kasar nilai $p=0,14$, motorik halus nilai $p=0,046$, motorik kasar dan halus nilai $p=0,025$. Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil analisa data pada motorik kasar, motorik halus dan motorik kasar dan halus dengan nilai $p=1.000$. Hal ini menunjukkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima karena pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam irama terhadap kemampuan motorik anak usia 5 tahun.

Adapun penelitian dari (Prihantini, 2016) yang berjudul Pengaruh Kegiatan Senam Terhadap Kecerdasan Kinestetik Anak Kelompok A di TK Pertiwi II Metuk, adapun hasil penelitiannya adalah kegiatan senam irama berpengaruh terhadap kecerdasan kinestetik. Kegiatan senam irama lebih menekankan pada anak untuk berpartisipasi menggerakkan seluruh tubuhnya. Sehingga anak yang akan aktif mengikuti gerak-gerakan senam irama dengan iringan irama senam. Kecerdasan kinestetik dapat dipengaruhi faktor pembelajaran dari pendidik. Semakin banyak kegiatan yang bervariasi dan inovatif diberikan oleh pendidik, semakin banyak pula peluang kecerdasan kinestetik anak yang terasah sehingga dapat berkembang dengan baik, sehingga anak tidak bosan atau malas untuk mengikuti kegiatan yang diberikan oleh pendidik.

Selanjutnya penelitian dari (Ningsih, 2019) yang berjudul Pengaruh Gerak dan Lagu Terhadap Kecerdasan Kinestetik Anak Kelompok B TK Tunas Muda Kecamatan Bahar Selatan, adapun hasil penelitiannya terdapat pengaruh gerak dan lagu terhadap kecerdasan kinestetik kelompok B di TK Tunas Muda Kecamatan Bahar Selatan, berdasarkan hasil perhitungan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $6.4465 > 1.6772$. t_{tabel} didapat dari $n_1+n_2-2=48$ yang dalam distribusi t_{tabel} didapat nilai $1,6772$. Data tersebut menunjukkan pengaruh yang signifikan gerak dan lagu terhadap kecerdasan kinestetik anak kelompok B di TK Tunas Muda Kecamatan Bahar Selatan. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak pada taraf kepercayaan 95%, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh gerak dan lagu terhadap kecerdasan kinestetik kelompok B di TK Tunas Muda Kecamatan Bahar Selatan.

Berdasarkan hasil penelitian (Hasibuan et al., 2020) melalui data dan pembahasan, bahwa terdapat pengaruh antara kegiatan senam irama terhadap kecerdasan kinestetik anak pada kelompok B di TK Mustabaqul Khoir Palembang dapat disimpulkan bahwa rata-rata kegiatan senam irama pada data pretest sebesar 61.06 kriteria sesuai dan data post test 84.93 sangat sesuai. Hasil hipotesis menunjukkan ada pengaruh kegiatan senam irama terhadap kecerdasan kinestetik pada anak kelompok B di TK Mustabaqul Khoir Palembang dengan hasil uji-t diperoleh $t_{hitung} = 131.40$ $t_{tabel} 16 = 94,5$ berarti H_o ditolak dan H_a diterima sangat sesuai.

SIMPULAN

Melalui senam irama maka gerakan dasar tubuhnya akan terlatih secara ekspresif dan akan memberikan perubahan yang signifikan terhadap anak yang mengalami keterhambatan motorik kasar. salah satu cara meningkatkan motorik kasar pada anak usia dini adalah dengan mengajarkannya untuk melakukan kegiatan senam irama. Senam irama merupakan salah satu kegiatan yang menyenangkan bagi anak di sekolah dan dengan gerakan yang sederhana mampu diikuti oleh anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kepada kedua orangtua, adik penulis yang selalu memberikan motivasi dan semangat. Serta tak lupa pula untuk Program Pascasarjana, kampus Universitas Negeri Yogyakarta, dan Dosen Pembimbing yaitu Prof. Dimiyati yang telah membimbing dan mendukung dalam menyelesaikan artikel jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyahsiti. (2013). *Perkembangan dan konsep dasar pengembangan anak usia dini*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Arumnintyas, Nurlaili, Marijono, and N. I. (2017). Hubungan Antara Senam Irama Dengan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di Kelompok Bermain Bunga Bangsa Kertosari Kecamatan Pasrujambe Kabupaten Lumajang. *Learning Community : Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 1(2), 15-21. <https://doi.org/https://doi.org/10.19184/jlc.v1i2.8076>
- Astari, A. W., Suadnyana, Wiyasa, K. . (2015). Penerapan Metode Demonstrasi Melalui Kegiatan Senam Irama Berbantuan Media Audio Untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B1 TK Widya Santhi. *E-Journal PG-PAUD Universitas Pendidikan Ganesha*, 3(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23887/paud.v3i1.4999>
- Aye, T., Oo, K. S., Khin, M. T., Kuramoto-Ahuja, T., & Maruyama, H. (2017). Gross motor skill development of 5-year-old Kindergarten children in Myanmar. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(10), 1772-1778. <https://doi.org/10.1589/jpts.29.1772>
- Bakaniene, I., Urbonaviciene, G., Janaviciute, K., & Prasauskiene, A. (2018). Effects of the Inerventions method on gross motor function in children with spastic cerebral palsy. *Neurologia I Neurochirurgia Polska*, 52(5), 581-586. <https://doi.org/10.1016/j.pjnns.2018.07.003>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Fatmawati, A. S. dan N. (2016). Pembelajaran Motorik Kasar Melalui Permainan Sirkuit Warna. *Jurnal Pendidikan Progresif*, VI(1), 17-25.
- Febrialismanto. (2017). Gambaran Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun di Taman Kanak-Kanak Kecamatan Bangkinang Kabupaten Kampar Provinsi Riau. *Jurnal Pesona Dasar*, 5(2), 1-15.
- Firdaus, A., Yulianingsih, Y., & Hayati, T. (2018). Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Ritmik. (*JAPRA*) *Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal (JAPRA)*, 1(1), 25-39. <https://doi.org/10.15575/japra.v1i1.3543>
- Fitri, R., & Imansari, M. L. (2020). Permainan Karpets Engkle: Aktivitas Motorik untuk Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1186-1198. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.754>
- Galdi, M., D'Anna, C., Pastena, N., & Paloma, F. G. (2015). Gross-motor Skills for Potential Intelligence Descriptive Study in a Kindergarten. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 3797-3804. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.1115>
- Harlistyarintica, Y., & Fauziah, P. Y. (2020). Pola Asuh Autoritatif dan Kebiasaan Makan Anak

- Prasekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 867–878. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.617>
- Hartina, W. O., & Abubakar, S. R. (2019). Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Irama. *Jurnal Riset Golden Age Paud Uho*, 2(1), 64. <https://doi.org/10.36709/jrga.v2i1.8309>
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 717–733. <https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12368>
- Hasibuan, N. R. F., Fauzi, T., & Novianti, R. (2020). Pengaruh kegiatan senam irama terhadap kecerdasan kinestetik pada anak kelompok b tk mustabaqul khoir Palembang. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(2), 118–123. <https://doi.org/10.21831/jpa.v9i2.33564>
- Hidayanti. (2013). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Bakiak. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 7(1), 195–200.
- Jannah, A. R., L. (2018). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Permainan Injak Ekor. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 1(1), 1–6.
- Maghfiroh, S. Tsaliska. (2020). Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Senam Irama. *Jurnal Care*, 8(1), 40–46.
- Marsella, D. (2019). *Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Senam Irama di PAUD Anugrah Asiyiyah Kota Bengkulu*. IAIN Bengkulu.
- Mirzaqon, A. (2018). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing Library. *Jurnal BK UNESA*, (1), 1–8.
- Montolalu, B. E. . (2014). *Materi pokok bermain dan permainan anak*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Ningsih, W. A. (2019). *pengaruh gerak dan lagu terhadap kecerdasan kinestetik anak kelompok B di TK Tunas Muda Kecamatan Bahar Selatan*. Universitas Jambi.
- Nuraini, F., Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2019). *Pelatihan senam irama gerak dasar Tapak Suci untuk meningkatkan motorik kasar anak usia dini*. (September), 473–480.
- Prihantini, R. (2016). *Pengaruh kegiatan senam terhadap kecerdasan kinestetik anak kelompok A di TK Pertiwi II Metuk*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rakimahwati, R., Lestari, N. A., & Hartati, S. (2018). Pengaruh Kirigami Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 98. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v2i1.13>
- Ramadhani, P. R. (2018). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Kelompok B Melalui Senam Irama di TK ABA Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rizkiyah,., Hendrawijaya,., Himmah, I. F. (2018). Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun Dengan Keterampilan Gerak Dasar di KB Gita Nusa Kabupaten Jember. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 2(2), 14–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.19184/jlc.v2i2.8782>
- Rondiyah, A. A., Wardani, N. E., & Saddhono, K. (2017). Pembelajaran Sastra Melalui Bahasa dan Budaya Untuk Meningkatkan Pendidikan Karakter Kebangsaan Di Era MEA (Masyarakat Ekonomi ASEAN). *The 1st Education and Language International Conference Proceedings Center for International Language Development of Unissula*, 1(1), 141–147. Retrieved from <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/ELIC/article/view/1230>
- Saputri, G. R., Sasmiati, S., & Sofia, A. (2017). Frekuensi Latihan Senam Irama dan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 35–41.
- Sari, S. P. (2016). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Senam Irama Pada Anak Kelompok A TK Pertiwi 21.1 Setda Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2016*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sasi, D. N. (2011). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar dan Kognitif Anak Melalui Senam Irama. *Jurnal Pnelitian Pendidikan, Edisi Khus(2)*, 46–52.
- Sudarsini. (2013). *Pendidikan jasmani dan olah raga*. Malang: Universitas Malang.

- Sujiono, D. (2016). *Metode Pengembangan Fisik*. Banten: Universitas Terbuka.
- Sulistyowati, E. M., & Sukamti, E. R. (2018). Rhythmic Gymnastics of the Early Childhood. *2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)*. Atlantis Press.
- Sutini, A. (2018). Meningkatkan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 67-77. <https://doi.org/10.17509/cd.v4i2.10386>
- Utomo, S. (2008). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wiradiharja, S. dan. (2014). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Yosinta, S.I., Nasirun., S. (2016). Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional Lompat Kodok. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 1(1), 56-60. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/jip.1.1.57-61>.
- Yuliansih, A. (2015). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Kelompok B Melalui Senam Irama di TK ABA Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yunaika, Cicha., A. (2020). Efektivitas Senam Ceria Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 2(3), 46-52.
- Zulfahmi, M. N. (2016). *Pengaruh senam irama terhadap keterampilan gerak dasar anak usia 5-6 tahun*. Universitas Negeri Semarang.