

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Teori-teori yang Relevan

1. Penerapan Senam Sehat Gembira dalam Mengembangkan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini

Sebelum membahas tentang penerapan senam sehat gembira dalam mengembangkan motorik kasar pada anak usia dini, alangkah baiknya untuk menjelaskan berbagai kata penting seperti penerapan senam sehat gembira dalam mengembangkan motorik kasar pada anak usia dini, dari keempat kata ini sangat menarik untuk diperankan pembaca tidak mengalami kekeliruan dalam pemikiran.

a. Teori-teori Penerapan

Sebelum menerangkan penerapan alangkah baiknya diberikan keterangan se jelas-jelasnya tentang penerapan.

1) Definisi Penerapan

Kata penerapan berasal dari kata dasar terap yang berarti menjalankan atau melakukan sesuatu kegiatan, kemudian mejadi berarti. Suatu proses, cara atau perbuatan menjalankan atau melakukan baik abstrak maupun secara kongkrit.¹ Subarsono menjelaskan bahwasanya penerapan adalah suatu aktivitas yang mengikat suatu penyelesaian suatu pekerjaan dengan menggunakan alat untuk memperoleh hasil dan tujuan yang diinginkan.² Arti penerapan yang hampir identik dengan beberapa kata penerapan yaitu sebagai berikut:

a) Implementasi

Implementasi merupakan proses yang harus diterapkan dalam berbagai bidang tanpa adanya batasan mulai dari bidang pendidikan,

¹ Lexy J. Moloeng, *Metodologi Pendidikan Kualitas*, 26 (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), 93.

² Subarsono, *Analisis Kebijakan Public* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 30. Subarsono mempunyai nama lengkap Agustinus Subarsono, atau biasa disingkat dengan Subarsono Ag, Ia beralamatkan di Jl, Sosio Justicia Bulaksumur beliau merupakan Master, Magister of Science in Public Administration, Universitas Gadjah Mada, Indonesia, May 199-May 1994, <http://acadstaff,ugm.ac.id/agbarsono>

politik, sosial, teknologi, kesehatan, informasi dan lain sebagainya. Jadi Implementasi bisa diartikan sebagai pelaksanaan dari sebuah perencanaan yang sudah di organisasikan. Ada beberapa pendapat para ahli tentang implementasi yaitu sebagai berikut:

- (1) Menurut Nurdin Usman implementasi adalah suatu aktivitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu sistem, penerapan bukan hanya suatu aktivitas, tetapi juga suatu kegiatan yang dilakukan secara sengaja atau terencana untuk mencapai tujuan tertentu.³
- (2) Solichin menjelaskan bahwa implementasi merupakan tindakan yang dilakukan oleh individu, pejabat-pejabat⁴, kelompok-kelompok pemerintah atau swasta yang diarahkan pada tujuan-tujuan yang telah digariskan dalam keputusan kebijakan.
- (3) Widodo mengartikan implementasi sebagai sarana untuk melaksanakan suatu kebijakan dan dapat menimbulkan akibat atau dampak terhadap sesuatu.⁵
- (4) Guntur Setiawan berpendapat bahwa implementasi merupakan perluasan aktivitas yang saling menyesuaikan antara proses interaksi tujuan dan tindakan untuk mencapai tujuan dengan pelaksana yang efektif.⁶

³ Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum* (Jakarta: Grasindo, 2002), 70.

⁴ Pejabat secara umumnya adalah sebuah bilik atau kawasan yang digunakan untuk berkerja; pejabat juga boleh merujuk kepada bangunan di mana bilik atau kawasan kerja tersebut terletak. Apabila digunakan sebagai kata sifat, istilah "pejabat" mungkin merujuk kepada hal berkaitan perniagaan. Dalam tatacara perundangan, sebuah syarikat atau pertubuhan memiliki pejabat di mana-mana tempat yang mana ia mempunyai kehadiran rasmi, walaupun kehadiran itu adalah terdiri daripada, sebagai contoh, gudang simpanan yang menggantikan pejabat, <https://ms.wikipedia.org/wiki/Pejabat>, diunduh jum'at 15 april 2016 jam 10,25 WIB.

⁵<https://www.merdeka.com/jabar/pengertian-implementasi-menurut-para-ahli-berikut-contohrencananya-klm.html>

⁶ Guntur Setiawan, *Impelemntasi Dalam Birokrasi Pembangunan* (Jakarta: Balai Pustaka, 2004), 39.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa implementasi merupakan suatu kegiatan terencana, yang dilakukan bersungguh-sungguh berdasarkan norma yang telah ditetapkan untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

b) Realisasi

Realisasi atau kenyataan, dapat diartikan dalam bahasa sehari-hari yaitu hal yang benar-benar nyata adanya. Realisasi adalah totalitas dari suatu sistem, yang diketahui maupun tidak di ketahui. Menurut Mardiasmo realisasi merupakan proses menjadikan nyata, perwujudan dan pelaksanaan yang nyata, ditambahkan oleh Dedi Nordiawan bahwa realisasi merupakan proses yang harus di wujudkan agar menjadi kenyataan dan harus dilaksanakan dengan kenyataan agar sebuah realisasi dapat sesuai dengan tujuan atau impian yang ingin di capai.⁷

Dari pengertian diatas dapat di garis bawah realisasi adalah suatu proses yang harus diwujudkan untuk menjadi kenyataan dalam proses ini di perlukan adanya tindakan atau action yang nyata agar realisasi dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan harapan yang ingin di capai.

c) Aktualisasi

Aktualisasi adalah keinginan seseorang untuk menggunakan semua kemampuan dirinya untuk mencapai apapun yang diinginkan dan dapat dilakukan.

Ahli jiwa Abraham Maslow, dalam bukunya *hierarchy of needs* menggunakan istilah aktualisasi diri (*self actualization*) sebagai kebutuhan dan pencapaian tertinggi manusia. Bahwa kebutuhan manusia di mulai dengan bertahap dalam memenuhi kebutuhannya dan pencapaian dalam hidup. Kebutuhan tersebut yaitu:

⁷https://elib.unikom.ac.id/files/disk1/711/jbptunikompp-gdl-ayumauliya-35543-6-unikom_a-i.pdf

- (1) Kebutuhan fisiologis (*physiological*) yang meliputi, kebutuhan sandang, pangan, dan tempat tinggal maupun kebutuhan biologis.
- (2) Kebutuhan keamanan dan keselamatan (*safety*) yang melibatkan, keamanan diri, rasa takut, gelisah, mengancam atau tekanan yang dihadapinya.
- (3) Kebutuhan rasa memiliki sosial dan kasih sayang (*social*) yang meliputi, interaksi, sahabat, berkelompok, berkeluarga dan lain sebagainya
- (4) Kebutuhan terhadap penghargaan (*esteem*) meliputi, kehormatan. Prestasi, status, harga diri dan lain sebagainya.
- (5) Kebutuhan aktualisasi diri (*self actualization*) meliputi, kebutuhan memenuhi keberadaan diri dengan memaksimalkan kemampuan diri atau potensi diri seseorang.⁸

Dalam manajemen bisnis aktualisasi memiliki beberapa prinsip yang dikenalkan oleh George R. Kelly yaitu POAC yang terdiri dari Planning, Organizing, Actuating dan Controlling. Fungsi POAC dalam suatu organisasi adalah untuk meningkatkan efektifitas dan efisiensi suatu organisasi dalam mencapai tujuan. Fungsi tiap-tiap bagian dari POAC yaitu:

(1) *Planning*

Planning adalah suatu proses dimana seorang manajer memutuskan tujuan, memberikan strategi, dan memberikan tanggungjawab kepada bawahan serta mengukur keberhasilan dengan membandingkan tujuan. *Planning* sangat penting dalam sebuah untuk mencapai tujuan karena tanpa *planning* tujuan yang kita inginkan kemungkinan akan mengalami kegagalan, *planning* juga sebagai fungsi utama dalam sebuah organisasi. Contohnya setiap

⁸[https://www.psychologytoday.com/intl/blog/theory-and-
psychopathology/201308/the-theory selfactualization](https://www.psychologytoday.com/intl/blog/theory-and-psychopathology/201308/the-theory-selfactualization) *Psychology Today*
(dalam bahasa Inggris). Diakses tanggal 2017-10-05.

manajer harus membuat rencana pekerjaan yang efektif di dalam kepegawaian organisasi.

(2) *Organizing*

Organizing adalah penugasan dari setiap aktifitas, membagi pekerjaan ke dalam setiap tugas yang lebih khusus, dan siapa yang memiliki tanggung jawab dalam menjalankan tugasnya. Aspek utama dalam *organizing* adalah pengelompokan kegiatan ke departemen atau subdivisi lainnya. Misal kepegawaian, tugas dari kepegawaian memastikan bahwa sumber daya manusia dibutuhkan dalam mencapai tujuan organisasi. Mempekerjakan orang untuk pekerjaan adalah aktifitas kepegawaian yang khas. Kepegawaian adalah suatu aktifitas utama jarang diklasifikasikan sebagai fungsi yang terpisah dari *organizing*.

(3) *Actuating*

Actuating merupakan peran manajer untuk mengarahkan kepada pekerja yang sesuai dengan tujuan. *Actuating* dapat diartikan sebagai penerapan dari rencana, atau rencana yang di lakukan secara fakta dalam dunia organisasi, sehingga tanpa adanya *actuating*, *action* yang nyata rencana yang sudah dibuat tidak akan menjadi kenyataan.

(4) *Controlling*

Controlling adalah memastikan, mengontrol kembali kinerja para pegawai sesuai atau tidak dengan rencana awal. Hal ini membandingkan dengan kinerja aktual dan standar yang ditentukan. Jika terjadi perbedaan yang signifikan antara kinerja aktual dan yang diharapkan, maka harus mengambil tindakan yang sifatnya mengoreksi. Misal meningkatkan periklanan untuk meningkatkan penjualan.

Fungsi dari *controlling* adalah menentukan apakah rencana awal perlu di koreksi, direvisi, melihat hasil kerja yang dilakukan saat ini. Jika tidak sesuai dengan rencana yang di buat maka butuh ada

perubahan maka seorang manajer akan kembali ke proses awal yaitu *planning*. Yaitu merencanakan sesuatu yang baru berdasarkan hasil dari *controlling*.⁹

d) **Habituaasi**

Habituaasi secara sederhana adalah pembiasaan, atau penyesuaian pada suatu hal.¹⁰ Habituaasi merupakan salah satu proses pembelajaran non-asosiatif yang tergolong dalam proses pembelajaran dasar. Menurut Pusat Bahasa Depdiknas habituaasi merupakan dari bentuk kata pembiasaan atau suatu penyesuaian yang menjadi kebiasaan.¹¹ Sedang menurut Muchlas Samani, habituaasi yaitu proses suatu kondisi yang terjadi pada anak, yang membiasakan diri terhadap perilaku yang sesuai dengan nilai dan menjadi karakter dalam diri anak, karena telah diinternalisasi dan dipersonifikasi melalui proses intervensi.¹²

Dapat disimpulkan bahwa inti dari Habituaasi adalah sebuah pengalaman. Karena dengan habituaasi seseorang mengamalkan sesuatu pekerjaan dan menjadikan itu sebagai pembiasaan yang diulang-ulang dalam hidupnya. Pembiasaan menjadi istimewa karena akan menjadi pembiasaan yang melekat dan spontan. Misal, orang tua menghabituaasi anaknya untuk berolahraga setiap hari libur, maka berolahraga setiap hari libur akan menjadi kebiasaan.

b. Faktor yang Mempengaruhi Penerapan (Implementasi)

Keberhasilan implementasi menurut Merile S. Grindle di pengaruhi oleh dua variabel besar, yaitu isi kebijakan

⁹ Yohannes Dakhi, "Implementasi POAC Terhadap Kegiatan Organisasi Dalam Mencapai Tujuan Tertentu," *Jurnal Warta*, 50, 2016, 2.

¹⁰ "Kbbi.Kemdikbud.Go.Id.," 2020.

¹¹ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 518.

¹² Muchlas Samani and Hariyanto, *Konsep Dan Model Pendidikan Karakter* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), 239.

dan lingkungan implementasi. Variabel isi kebijakan berisi tentang:¹³

- 1) Kepentingan yang terpengaruhi oleh kebijakan.
- 2) Jenis manfaat yang di peroleh.
- 3) Derajat perubahan yang diinginkan atau sejauh mana perubahan yang diinginkan dari sebuah kebijakan.
- 4) Kedudukan pembuat kebijakan. Variabel lingkungan kebijakan mencakup :
 - a) Seberapa besar kekuasaan, kepentingan dan strategi yang dimiliki oleh individu yang terlibat dalam implementasi kebijakan.
 - b) Karakteristik institusi yang sedang berkuasa.
 - c) Tingkat ketaatan serta respon dari kelompok sasaran implementasi.

Menurut pandangan David L. Weimer dan Aidan R. Vining dalam buku Subarsono yang mengungkapkan ada tiga variabel besar yang mempengaruhi penerapan suatu program yaitu mencakup:

- 1) Logika kebijakan
- 2) Lingkungan tempat kebijakan yang dioperasikan
- 3) Kemampuan implementator kebijakan

Ketiga variabel ini yang harus menjadi fokus perhatian dari pengambilan kebijakan untuk memperoleh tujuan yang diinginkan. Menurut Charles O. Jones mengatakan bahwa implementasi kebijakan merupakan suatu kegiatan yang dimaksudkan untuk mengoperasikan suatu program dengan melihat tiga aktivitas kegiatan yaitu:

- a) Organisasi. Menyusun struktur organisasi dan penataan kembali sumber daya, unit-unit serta metode dalam menunjang program kegiatan yang akan dijalankan.
- b) Interpretasi. Bertujuan agar program menjadi rencana dan pengarahan yang tepat dan diterima serta dilaksanakan.
- c) Aplikasi (penerapan). Yang berkaitan dengan pelaksanaan sendiri seperti kegiatan rutin yang meliputi penyediaan barang dan jasa.¹⁴

¹³ Merile S. Grindle, *Teori Dan Proses Kebijakan Publik*, (Yogyakarta: Media Pressindo, 2002), 21.

2. Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini

a. Pengertian Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini

Perkembangan gerak adalah suatu proses dengan bertambahnya usia secara bertahap dan berkelanjutan yang mana gerak tidak beraturan, tidak terampil, tidak terorganisasi, ke arah gerak yang kompleks dan akhirnya terjadi proses menua.¹⁵

Pada dasarnya manusia telah dibekali kemampuan gerak, gerak sendiri merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia. Agar mendapatkan pola gerak yang kompleks, dan harmonis, manusia perlu belajar dan berlatih agar mendapatkan gerakan yang luwes dan indah dipandang mata.

Gerakan anak usia dini lebih terkendali dan terorganisasi dengan pola-pola seperti menegakan tubuh dengan posisi berdiri, mampu melangkah dengan menggerakkan tungkai dan kaki. Respon-respon seperti itu di praktikan anak sesuai situasi yang mereka hadapi dan pada fase ini keterampilan motorik kasar anak perkembangannya sangat pesat di banding orang dewasa.¹⁶

Pada masa anak-anak, perkembangan gerak yang terjadi yaitu berupa peningkatan kualitas pola gerak yang telah dilakukan pada masa bayi, serta peningkatan variasi berbagai gerakan dasar.¹⁷ Peningkatan variasi gerak sejalan dengan kemampuan koordinasi mata, tangan dan kaki. Perkembangan gerak bisa terjadi dengan pesat dan baik apabila anak memperoleh kesempatan besar untuk melakukan aktivitas fisik dalam bentuk gerakan-gerakan menyeluruh atau melibatkan seluruh anggota tubuh dengan maksimal.

¹⁴ Arifin Tahir, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Implemetasi Kebijakan Transparansi Penyelenggaraan Pemerintahan Di Kota Gorontalo," *Jurnal Akuntansi XVI*, no. 3 (2012): 417.

¹⁵ Ecep Sudirjo and M. Nur Alif, *Pertumbuhan Dan Perkembangan Motorik*, (Sumedang: UPI Pres, 2018), 9.

¹⁶ Dedeh Ubaedah, Atin Fatimah, and Ratih Kusumawardani, "Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Senam Irama Binatang," *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 1 (2019): 33.

¹⁷ Elly Diana Mamesah, "Gerak Dasar Multilateral Anak Usia Dini 3-6 Tahun" 10, no. 1 (2019): 47.

Perkembangan merupakan pertumbuhan dan perubahan fisik yang terjadi pada tubuh seseorang. Desmita mengartikan bahwa perkembangan adalah mencakup perkembangan fisik, yang terjadi secara berkelanjutan dari fungsi jasmani dan rohani menuju tahap yang lebih matang. Selain itu Seifart dan Hoffnung menyatakan bahwa perkembangan merupakan suatu perasaan yang tumbuh pada diri seseorang yang mengakibatkan perubahan jangka panjang pola berfikir, hubungan sosial dan skill motorik.¹⁸

Menurut islam perkembangan di gambarkan di surat Al-Mu'minun:12-14

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ
 جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النَّطْفَةَ
 عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا
 فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا ءَاخَرَ ﴿١٤﴾
 فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٥﴾

Artinya : Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain.

¹⁸ Khadijah and Nurul Amelia, *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini Teori Dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2020), 2.

Maka Maha sucilah Allah, Pencipta Yang Paling Baik.¹⁹

Ayat ini menjelaskan tentang perkembangan fisik manusia yang terjadi melalui tahap-tahap yang telah Alloh SWT. Ciptakan menjadi seorang anak kemudian menjadi dewasa dan menjadi tua.

Fisik atau tubuh manusia merupakan sistem organ tubuh yang komplek dan mengangumkan. perkembangan fisik manusia terjadi mengikuti prinsip *cephalocaudal*²⁰. bahwa kepala dan bagian atas tubuh berkembang lebih dulu sehingga bagian atas lebih besar dari bagian bawah.²¹

Pada masa anak-anak perkembangan fisik terjadi pada semua bagian tubuh dan fungsinya. Seperti perkembangan kemampuan motoriknya, khususnya motorik kasar yang dapat mengubah beragam posisi tubuh dengan menggunakan otot-otot besar.

Motorik kasar merupakan gerakan fisik tubuh yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antara otot-otot besar, sebagian, dan seluruh anggota tubuh. Ketika anak sudah dalam masa keemasan atau golden age pertumbuhan motorik kasar anak akan meningkat dan berkembang misal, usia 3 tahun awal anak akan mulai dapat melompat, memutar, meloncat, menendang bahkan naik turun tangga. Ketika usia 4-5 tahun anak sudah bisa mengontrol gerakan dan merespon ketika di beri arahan misal, berhenti dan menirukan gerakan yang dicontohkan. Dengan demikian usia anak akan mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak.

Ada dua jenis motorik pada setiap anak yaitu motorik halus anak dan motorikkasar. Menurut Elizabeth B Hurlock menyatakan bahwa perkembangan motorik diartikan sebagai hasil kematangan gerak tubuh dan gerak otak yang menjadi pusat gerak. Sementara menurut Slamet Suyanto perkembangan motorik merupakan suatu proses

¹⁹ Zuhri, *Muslimah Al-Qur'an Terjemah Untuk Wanita*, 342.

²⁰ Fase cephalocaudal adalah fase dimana pekembangan fisik yang berlangsung memanjang (longitudinal) dari kepala hingga kaki.

²¹ Fitri Ayu Fatmawati, *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini* (Gresik: Ceremedia, 2020), 5.

kematangan gerak tubuh yang berkaitan otot-otot dan syaraf yang mampu menggerakkan tubuh seseorang.²²

Menurut Fikriyati kemampuan motorik kasar merupakan kemampuan yang erat kaitannya dengan pengendalian gerakan fisik maupun tubuh dalam kegiatan bentuk susunan saraf, otak, otot, dan *spinal cord*. Motorik kasar di artikan sebagai kemampuan gerak tubuh melalui gerakan otot besar, sebagian dan seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan usia anak.

Sama halnya yang dikemukakan oleh Gallahue bahwa kemampuan motorik kasar pada anak amat berhubungan dengan otot-otot besar manusia.²³ Yang mana kemampuan ini biasa digunakan oleh anak untuk beraktivitas seperti olahraga, senam dan lain sebagainya. Kemampuan motorik anak juga berhubungan dengan kecakapan anak dalam berbicara, dengan gerakan anak bisa menjadi isyarat bahwa anak menginginkan sesuatu, misal dengan menunjuk benda, dengan gerakan anak menangis dan lain sebagainya. Gallahue membagi kemampuan motorik menjadi tiga golongan, yaitu:

- 1) Kemampuan lokomotor adalah kemampuan yang digunakan dalam memindahkan diri ketempat yang lain, seperti berjalan, berlari, melompat, dan meluncur. Jadi dalam gerak lokomotor seseorang harus memindahkan tubuh dari tempat satu ketempat yang berbeda.
- 2) Kemampuan non-lokomotor adalah kemampuan yang digunakan tanpa memindahkan tubuh atau gerak ditempat. Contoh gerakan kemampuan non-lokomotor adalah menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, jalan di tempat, loncat ditempat, berdiri dengan satu kaki, dan mengayuhkan kaki secara bergantian. Dengan gerakan nonlokomotor seseorang tidak memindahkan tubuhnya, melainkan hanya

²² Muhammad Riza, "Deteksi Perkembangan Kompetensi Motorik Anak Di PAUD Nadila Kec. Bebesen Kab. Aceh Tengah," *Jurnal As-Salam* 2, no. 3 (2018): 44.

²³ Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia and Tahun Melalui Metode Senam Fantasi, "EduBasic Journal: Jurnal Pendidikan Dasar," 2019, 53.

menggerakkan tubuhnya saja tanpa ada perubahan perpindahan.

- 3) Kemampuan manipulatif adalah kemampuan yang dikembangkan saat anak sedang menguasai berbagai macam objek dan kemampuan ini lebih banyak melibatkan tangan dan kaki. Contoh kemampuan manipulatif adalah gerakan melempar, memukul, menendang, menangkap obyek, memutar tali, dan memantulkan, atau menggiring bola.²⁴ Keterampilan manipulatif merupakan keterampilan gabungan antara gerak lokomotor dan non lokomotor yang melibatkan gerakan tangan dan kaki.

Menurut Hurlock pada Ahmad R motorik kasar merupakan kematangan pada anak yang dipengaruhi oleh gerakan tubuh dengan otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh.²⁵ Papalia, Olds, Feldman dalam Ahmad R. Mengatakan kemampuan motorik kasar (*gros motor skill*) merupakan kemampuan-kemampuan fisik yang melibatkan otot besar misalnya berlari dan melompat, pendapat lain juga dijelaskan oleh Santrock pada Ahmad R, mengungkapkan keterampilan motorik kasar adalah keterampilan yang mencakup kegiatan otot besar misalnya menggerakkan lengan dan berjalan.²⁶

Menurut Bambang Sujiono, gerakan motorik kasar adalah gerakan yang membutuhkan koordinasi sebagian atau seluruh anggota tubuh. Untuk menstimulus motorik kasar dapat dilakukan dengan aktivitas yang disukai anak seperti, melompat, berlari, berjalan, memanjat dan sebagainya. Sujiono mengemukakan bahwa gerakan motorik kasar anak melibatkan otot tangan, kaki dan semua anggota tubuh anak.²⁷ Sebagi mana Firman Alloh SWT Surah Al-Mulk:19

²⁴ Hidayanti Maria, "Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Bakiak," *Jurnal Pendidikan Usia Dini* 7, Edisi 1 (2013): 196–97.

²⁵ Rudiyanto Ahmad and Jamaluddin Yacub, *Perkembangan Motorik Kasar Dan Motorik Halus AnakvUsia Dini*, (Lampung: Darussalam Press, 2016), 10.

²⁶ Ahmad and Yacub, 11.

²⁷ Sujiono, *Metode Pengembangan Fisik*, 13.

أَوَلَمْ يَرَوْا إِلَى الطَّيْرِ فَوْقَهُمْ صَفَّتْ وَيَقْبِضْنَ ۗ مَا

يَمْسِكُهُنَّ إِلَّا الرَّحْمَنُ ۗ إِنَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ بَصِيرٌ ﴿١٦﴾

Artinya: “Tidakkah mereka memperhatikan burung-burung yang mengembangkan dan mengatupkan sayapnya di atas mereka? Tidak ada yang menahannya (di udara) selain Yang Maha Pengasih. Sungguh, Dia Maha Melihat segala sesuatu.”²⁸

Heri Rahyudi mengemukakan bahwa kegiatan motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan otot besar atau keterampilan gerak sebagai gerakan utamanya. Gerakan motorik kasar menyancakup gerak lokomotor (gerakan tubuh yang mengakibatkan berpindah tempat) seperti melompat, menendang, mendorong, berjalan naik turun tangga dan sebagainya.²⁹

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik kasar merupakan kemampuan yang melibatkan sabagian dan keseluruhan anggota tubuh dalam mengkoordinasi gerakan tubuh dalam berbagai macam gerakan yang dilakukan. Dengan kemampuan motorik kasar, anak dapat menguasai berbagai gerakan sesuai kematangan usia anak. Motorik kasar sangat penting dalam aktivitas sehari-hari, tanpa motorik kasar yang baik anak akan kehilangan mental yang baik pula, dan akan menghambat aktivitas sehari-hari. Aktivitas sehari-hari anak yang ringan diantaranya, berjalan, berlari, melompat, menendang, mendorong dan lain sebagainya, yang mana aktivitas tersebut melibatkan anggota tubuh otot besar, otot kaki, otot tangan dalam anggota tubuh.

b. Unsur-unsur Motorik Kasar

Keterampilan gerak tubuh atau motorik kasar setiap anak pada dasarnya berbeda tergantung pada berapa banyak gerakan yang dikuasainya. Toho Cholik Mutohir

²⁸ Zuhri, *Muslimah Al-Qur'an Terjemah Untuk Wanita*, 563.
²⁹ Heri Rahyubi, *Teori-Teori Belajar Dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Diskripsi Dan Tinjauan Kritis*, (Bandung: Nusa Media, 2016), 222.

dan Gusril menyatakan bahwa unsur-unsur keterampilan motorik diantaranya:

- 1) Kekuatan, adalah keterampilan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dimiliki anak sejak dini, apabila anak tidak memiliki kekuatan otot tentu anak tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik, seperti: berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong.
- 2) Koordinasi, adalah keterampilan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas yang kompleks. Contoh: anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat.
- 3) Kecepatan, adalah sebagai keterampilan yang berdasarkan kelenturan dalam satuan waktu tertentu, contohnya: berapa jarak yang ditempuh anak dalam melakukan lari empat detik, semakin jauh jarak yang ditempuh anak, maka semakin tinggi kecepatannya.
- 4) Keseimbangan, adalah keterampilan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi.
- 5) Kelincahan, adalah keterampilan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari titik satu ke titik yang lain. Contohnya: bermain kucing dan tikus, bermain menjala ikan dan lain-lain.

Unsur-unsur keterampilan motorik kasar seperti yang dikemukakan di atas antara lain kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan merupakan unsur yang membentuk atau mendukung perkembangan motorik kasar. Setiap unsur ini dipastikan ada dalam perkembangan motorik kasar bagi anak, hanya saja waktu yang mengoptimalkan perkembangan motorik kasar tersebut. Maka dari itu, tugas guru dan orang tua untuk memaksimalkan setiap unsur motorik kasar tersebut agar dapat mendukung perkembangan motorik yang sempurna.³⁰

³⁰ Farida Aida, "Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini," *RAUDHAH* IV, no. 2 (2016): 6.

c. Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah masa dimana perkembangan fisik dan kemampuan anak berangsur dengan pesat. Satu diantaranya yaitu perkembangan motorik anak.³¹

Perkembangan motorik adalah proses perkembangan yang mengendalikn gerakan tubuh anak. Pada dasarnya perkembangan ini berjalan secara bertahap sesuai kematangan saraf dan otot anak atau keterampilan kognitif anak. Sehingga, setiap kegiatan sederhana apapun merupakan bagian dari hasil interaksi yang kompleks dan sistem tubuh yang dikontrol oleh anak.³²

Perkembangan motorik anak akan mengacu pada perkembangan kontrol gerak atau pengendalian gerak tubuh anak melalui aktivitas terkoordinasi dari pusat saraf, saraf, dan otot. Pengendalian gerak berasal dari perkembangan reflek dan aktivitas pada masa bayi. Fungsi penting dalam perkembangan motorik yaitu kemampuan gerak anak dalam mengendalikan bagian tubuhnya.

Semakin tumbuh perkembangan anak akan semakin terkoordinasi dengan baik pula perkembangan fisik yang beranjak dewasa. Gerakan-gerakannya sudah berkembang lebih baik dan selaras dengan kebutuhan dan minatnya. Serta cenderung menunjukkan gerakan-gerakan motorik yang cukup gesit dan lincah, bahkan sangat aktif dalam beraktivitas atau *over activity*.

Kemampuan motorik anak akan semakin baik dengan meningkatnya usia karena kematangan fungsi tubuh dan otot. Sependapat dengan Suryaputri, Rosha dan Anggraeni, yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara usia anak dengan kemampuan motorik anak.³³

³¹ Farhatin Masruroh and Khulusinniyah, "Pengembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini Dengan Bermain," *Edupedia* 3, no. 2 (2019): 67.

³² Romlah, "Pengaruh Motorik Halus Dan Motorik Kasarterhadap Perkembangan Kreatifitas Anak Usia Dini," *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah* 2, no. 2 (2017): 132.

³³ Aries Chandra Ananditha, "Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Toddler," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 2, no. 1 (2017): 113.

Dengan demikian, usia dini merupakan masa kritisnya anak bagi perkembangan motoriknya dan masa yang paling penting dan tepat untuk mengajarkan bermacam-macam keterampilan motorik.

Untuk memperluas keterampilan dalam motorik kasarnya anak akan cenderung sering melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik ini dilakukan dengan berbagai permainan yang bersifat informal dan diatur sendiri oleh anak, seperti permainan kejar-kejaran, bermain di papan titian, jungkat-jungkit, petak umpat, yang mana menggunakan fisik motornya untuk bermain bebas dengan teman sebayanya. Selain permainan yang bebas dan dilakukan dengan aturan sendiri anak-anak juga melibatkan dirinya beraktivitas dalam permainan formal seperti olahraga senam, permainan hoki dan lain sebagainya.³⁴

Perkembangan motorik kasar pada anak usia dini dapat dilihat dari usia anak. Berdasarkan hal tersebut perkembangan motorik pada anak sangat penting dalam hal membentuk kepribadian anak dan mendukung perkembangan anak secara menyeluruh. Dalam perkembangan anak lingkungan juga menjadi faktor yang sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Lingkungan perlu dirancang sedemikian rupa agar dapat mengembangkan dan menyempurnakan apa yang dibawa anak sejak lahir, yang dikenal dengan kegiatan pembelajaran atau pelaksanaan program. Rancangan kegiatan pembelajaran berkaitan dengan karakteristik anak.

d. Perkembangan Motorik Halus Pada Anak Usia Dini

Gerakan motorik halus adalah gerakan yang melibatkan bagian-bagian tubuh tertentu saja dan dilakukan oleh otot-otot kecil, menggunakan jari tangan dan pergelangan tangan yang tepat gerakan ini membutuhkan koordinasi mata dan tangan yang cermat. Gerakan motorik halus yang terlihat saat usia taman kanak-kanak antara lain anak mulai

³⁴ Hascita Istikomah, and Suyadi, "Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dasar Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus Di SD Muhammadiyah Karangbendo)," *El-Midad: Jurnal PGMI* 11, no. 2 (2019): 159.

menyikat gigi, menyisir rambut, memakai tali sepatu sendiri dan sebagainya.³⁵

Perkembangan motorik halus merupakan proses memperoleh keterampilan pola gerakan yang dapat di lakukan anak misalnya dalam perkembangan motorik kasar anak belajar mengerakan seluruh atau sebagian besar anggota tubuhnya, sedangkan dalam mempelajari motorik halus anak belajar ketepatan koordinasi tangan dan mata anak juga belajar mengerakan pergelangan tangan agar lentur dan anak belajar berkreasi dan berimjinasi.

Menurut susanto motorik halus adalah gerakan yang di lakukan oleh anak melalui gerakan halus yang melibatkan otot-otot kecil saja karena tidak memerlukan tenaga ekstra. Namun harus teliti dan cermat dalam melakukan gerakan tersebut.³⁶

Semakin baik gerakan motorik halus anak membuat anak dapat berkreasi dengan baik pula, seperti membuat pola lurus dengan benar, menggunting sesuai pola, menganyam, mewarnai, bahkan menggambar bentuk rumit. Tidak semua anak memiliki kematangan dan kemampuan yang sama.

Menurut Kartini Kartono dalam buku Gege motorik halus adalah ketangkasan. Keterampilan jari tangan dan pergelangan tangan serta penugasan terhadap otot-otot urat pada wajah.³⁷ Motorik halus anak mulai berkembang pesat pada usia tiga tahun pertama yaitu dengan cara menirukan gerakan orang dewasa meskipun belum sepenuhnya sempurna. Di usia empat tahun perkembangan motorik halus anak sudah semakin berkembang dari memegang pensil sampai krayon untuk berkreasi dengan isi hati anak.

Perkembangan gerak motorik halus adalah meningkatnya pengkoordinasian gerak tubuh yang

³⁵ Dwi Nomi Pura and Asnawati, “Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini Melalui Kolase Media Serutan Pensil,” *Jurnal Ilmiah Potensia* 4, no. 2 (2019): 134.

³⁶ Nova Yusfita, “PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA DINI MELALUI BERBAGAI KEGIATAN (KAJIAN JURNAL PIAUD),” *Jurnal STAI Darul Arafah* 1, no. 1 (2018): 36–47.

³⁷ Gege Dharma U, *Pertumbuhan Dan Perkembangan Peserta Didik*, (Surabaya: Jakad Media Publishing, 2021), 14–15.

melibatkan otot dan syaraf yang jauh lebih kecil dan detail. Syaraf dan otot ini yang nantinya akan mengembangkan gerakan motorik halus seperti menggunting, menyobek, meremas, menulis, menggenggam dan lain sebagainya.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini

Motorik kasar anak usia dini berkembang secara bertahap dan unik pada setiap individunya. Perkembangan motorik kasar anak berbanding lurus dengan dengan pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya, oleh karena itu faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak secara garis besarnya yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak yang telah dipaparkan oleh Soetjiningsih yaitu:³⁸

1) Faktor Genetik

Faktor genetik merupakan modal dasar dalam mencapai hasil akhir proses tumbuh kembang anak.

2) Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan faktor yang dapat menentukan tercapai atau tidaknya potensi bawaan. Ada beberapa faktor lingkungan antara lain:

a) Faktor pranatal atau faktor yang sudah ada sejak dalam kandungan antara lain:

- (1) Gizi ibu pada waktu hamil
- (2) Mekanis
- (3) Toksin/zat kimia
- (4) Endokrin
- (5) Radiasi

b) Faktor postnatal atau faktor lingkungan yang mempengaruhi tumbuh kembang anak setelah lahir antara lain:

- (1) Lingkungan biologis
- (2) Faktor fisik
- (3) Faktor psikososial
- (4) Faktor keluarga

f. Model Pembelajaran Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 41 Tahun 2007 mengenai Standar Proses untuk

³⁸ Soetjiningsih, *Tumbuh Kembang Anak* (Jakarta: EGC, 2018), 61.

Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, diuraikan bahwa: “pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran perlu direncanakan, dilaksanakan, dinilai, dan diawasi. Pelaksanaan pembelajaran merupakan implementasi dari RPP. Pelaksanaan pembelajaran meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup.”³⁹

Pengertian pembelajaran menurut Roestiyah menyatakan bahwa pembelajaran adalah suatu proses dimana guru memperhatikan apa yang dilakukan akan selama anak mengalami pengalaman edukatifnya, yang diperhatikan dalam proses ini adalah pola perubahan yang dialami anak saat belajar berlangsung. Dalam proses pembelajaran setiap guru memiliki ciri khas sendiri-sendiri dalam proses mengajar dan model pembelajaran yang beragam.⁴⁰

Konsep model pembelajaran menurut Trianto menyebutkan bahwa model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran tutorial. Model pembelajaran mengacu pada pendekatan pembelajaran yang akan digunakan, termasuk di dalamnya tujuan-tujuan pengajaran, tahap-tahap dalam kegiatan pembelajaran, lingkungan pembelajaran, dan pengelola kelas.⁴¹

Model pembelajaran adalah suatu kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan pembelajaran. Model pembelajaran merupakan kerangka yang menggambarkan prosedur yang sistematis dalam proses untuk mencapai tujuan.

³⁹ Muhammad Afandi, Evi Chamalah, and Oktarina Puspita Wardani, *Model Dan Metode Pembelajaran Di Sekolah*, (Semarang: UNISSULA Pres, 2013), 15.

⁴⁰ Yudha Febrianta, “Model Motorik Yang Menyenangkan Di Pendidikan Usia Dini,” *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke SD-An* 2, no. 3 (2017): 185.

⁴¹ Afandi, Chamalah, and Wardani, *Model Dan Metode Pembelajaran Di Sekolah*, 16.

Sedangkan metode pembelajaran menurut Sudjana "metode pembelajaran adalah cara yang di gunakan guru dalam menjalin hubungan dengan siswa atau anak pada saat pemebelajaran berlangsung". Diperkuat oleh Sutikno bahwa "metode pembelajaran adalah cara guru menyajikan materi kepada siswa atau anak dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut.⁴²

Dari konsep pembelajaran, model dan metode pembelajaran dapat didefinisikan bahwa model adalah prosedur atau pola yang sistematis yang digunakan sebagai pedoman mencapai tujuan pembelajaran yang didalamnya teradapat, trategi, teknik, baha, media atau alat dan metode pembelajaran. Sedangkan metode pembelajaran sendiri merupakan cara untuk mencapai tujuan tertentu. Untuk mengembangkan motorik anak seorang guru dapat menerapkan metode-metode yang akan menjamin anak tidak mengalami cidera dan menyesuaikan dengan karakteristik anak. Hal yang perlu dilakukan guru dalam pemilihan metode untuk meningkatkan motorik kasar anak yaitu menciptakan lingkungan yang aman dan kegiatan yang menantang, tempat yang luas, serta membimbing anak dalam kegiatan dan metode yang dipilih harus memungkinkan anak bergerak dan bermain lebih leluasa, karena gerak adalah unsur utama dalam mengembangkan motorik kasar anak.

g. Tahap Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini

Perkembangan motorik pada permulaannya tergantung pada proses kematangan yang selanjutnya kematangan tergantung dari belajar dan pengetahuan serta pengalaman. Pengalaman masa kanak-kanak akan sangat bermanfaat pada masa dewasa, diantaranya kemampuan dalam memecahkan suatu masalah baik dalam bentuk keseharian maupun dalam bentuk kemampuan berolahraga. Dengan demikian, semakin banyak pengalaman masa kecil akan semakin besar dalam menemukan kemampuan penguasaan pola gerak dasar dan akan membentuk menjadi olahragawan pada cabang tertentu. Pola-pola gerak dasar berkat pengalaman gerakan

⁴² Dedy Yusuf Aditya, "Pengaruh Penerapan Metode Pembelajaran Resitasi Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa," *Jurnal SAP* 1, no. 2 (2016): 167.

pada masa kanak-kanak akan menentukan kualitas gerakan karena pada masa kanak-kanak selalu didorong bergerak dengan pola gerak dasar yang benar. Berikut ini tahap laku gerak usia 0 tahun sampai dewasa.⁴³

Terminal	Tahap	Contoh lakukarakteristik
-Masa anak-anak (0-2 tahun)	-Gerak tidak sempurna	-Berguling, duduk, merayap,
-Masa anak-anak awal (2-7 tahun)	-Gerak dasar dan pemahaman	berjalan dan memegang
-Masa anak-anak tengah bagian akhir (8-12 tahun)	-Efisiensi	-Lokomotor, non lokomotor, manipulasi, dan kesadaran gerak
-Masa remaja dan dewasa (12-dewasa)	-Khusus (khas)	-penghalusan keterampilan gerak dan kesadaran gerak, senam dan olahraga lain.
	-Spesialisasi	-bersifat rekreasi atau kompetif

1) Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti: lompat, loncat. Kemampuan lainnya yaitu berjalan, berlari, meluncur, dan lain sebagainya.⁴⁴

Gerak Lokomotor, Kegiatan dan Umur

Jenis Gerak	Kegiatan	Umur
Berdiri	Mengangkat diri	8-9 bulan
Berjalan	Tidak di bantu	9-12 bulan
	Kedepan	9-15 bulan
Lari	Mundur	16-19 bulan
	Melangkah keatas	18-21 bulan
	Mencoba berusaha	2-3 tahun

⁴³ Endang Rini Sukamti, *Perkembangan Motorik* (Yogyakarta: UNY Pres, 2018), 23.

⁴⁴ Sukamti, 23-24.

Meloncat-loncat	Dengan melayang Lancar Satu kaki menolak	4-5 tahun 3-4 tahun 1,5-2 tahun
Melompat, meloncat	Kaki lain mendarat Tolakan satu kaki	2-2,5 tahun 5 tahun 3-6 tahun
Berjengket Jalan dan loncat Bergeser (menyamping)	Tolakan dua kaki Terampil Terampil Terampil	4-6,5 tahun 4-6,5 tahun 4-6,5 tahun
Lompat tali (langkah lompat)	Terampil	4-6,5 tahun

2) Nonlokomotor

Kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang untuk gerak yang memadai. Contoh dari gerak non-lokomotor yaitu menekuk, meregang, menodong, menarik, mengangkat, menurunkan, melipat, memutar, melambungkan dan lain sebagainya

3) Manipulasi

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri atas:

- a) Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang)
- b) Gerakan menerima (menangkap bola)
- c) Gerakan memantulkan bola dan menggiring bola.⁴⁵

Pada buku “Balita dan masalah perkembanganya” secara umum terdapat tiga tahapan perkembangan keterampilan motorik anak usia dini, yaitu:

- 1) Tahap Kognitif. Anak berusaha memahami keterampilan motorik serta yang dibutuhkannya untuk

⁴⁵ Sukanti, 24–25.

melakukan gerakan tertentu. Pada tahap ini anak berusaha mengingat apa yang telah dilakukan atau merekam kembali kejadian yang telah terjadi.

- 2) Tahap Asosiatif. Anak belajar dengan cara mencoba memperbaiki penampilan atau gerakan yang dilakukan agar tidak terjadi kesalahan kembali seperti sebelumnya. Tahap ini adalah perubahan strategi dari tahap sebelumnya, yaitu dari apa yang harus dilakukan menjadi bagaimana melakukannya.
- 3) Tahap Autonomus. Gerakan yang ditampilkan anak merupakan respon yang lebih efisien dengan sedikit kesalahan. Anak sudah menampilkan gerakan secara otomatis.⁴⁶

h. Tujuan dan Fungsi Motorik Kasar Anak Pada Anak Usia Dini

Menurut Sumantri motorik kasar mempunyai beberapa tujuan yaitu:

- 1) Mampu meningkatkan keterampilan gerak
- 2) Mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani
- 3) Mampu menanamkan sikap percaya diri
- 4) Mampu bekerja sama
- 5) Mampu berperilaku disiplin, jujur dan sportif⁴⁷

Ada beberapa fungsi perkembangan motorik pada anak, diantaranya adalah:

- 1) Fungsi perkembangan motorik kasar
 - a) Sebagai sarana untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental anak.
 - b) Sebagai alat membentuk, membangun dan memperkuat tubuh anak.
 - c) Sebagai alat untuk meningkatkan perkembangan emosional.
 - d) Sebagai alat untuk meningkatkan perkembangan sosial.
 - e) Sebagai alat untuk meningkatkan perasaan senang dan memahami manfaat kesehatan.

⁴⁶ Reni Novitasari, M. Nasirun, and Delrefi D, "Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasat Anak Melalui Bermain Dengan Media Hulahoop Pada Anak Kelompok B Paud Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong," *Jurnal Ilmiah Potensia* 4, no. 1 (2019): 8–9.

⁴⁷ Novitasari, Nasirun, and D.

- f) Melatih gerak, ketangkasan, dan kemampuan berfikir anak usia dini.
- 2) Fungsi perkembangan motorik halus
 - a) Sebagai alat untuk mengembangkan keterampilan gerak kedua tangan.
 - b) Sebagai alat untuk mengembangkan potensi anak
 - c) penyesuaian kecepatan tangan dengan gerak mata.
 - d) Sebagai alat untuk melatih kecakapan emosional.⁴⁸

i. Tahapan Pembelajaran Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini

Untuk pembelajaran yang di fokuskan pada motorik kasar anak dimulai dari seorang guru mempersiapkan

1) Persiapan

Persiapan awal dalam mengajar motorik anak usia dini yaitu:

- a) Guru harus mempersiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran yang di buat sebagai pedoman bagi seorang guru.
- b) Setelah itu guru mempersiapkan media pembelajaran yaitu alat peraga untuk memudahkan anak dalam memahami pembelajaran.
- c) Guru mempersiapkan dan mempelajari materi pembelajaran sebelum mangajar.
- d) Dalam mengajar harus dapat menentukan pendekatan, model, metode, dan strategi dalam mengajar.
- e) Memahami karakter anak.

2) Alat

Alat yang digunakan dalam mengembangkan motorik kasar anak berhubungan dengan cara anak memperlakukan kegiatan atau objek yang di kendalikan.⁴⁹

⁴⁸ M.S Yudha and Rudiyanto, *Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Keterampilan Anak TK*. (Jakarta: Depdiknas, 2004), 32–33.

⁴⁹ Agus Mahenda, *Bola Tangan* (Jakarta: DEPDIBUD, 2000), 22–25.

a) Konsep Tubuh

Konsep tubuh digunakan sebagai alat dalam menguasai sebuah objek dalam berbagai cara yaitu :

(1) Bentuk

Perubahan dalam bentuk tubuh terjadi ketika tubuh anak bergerak misal menendang bola. Tubuh anak akan bergerak lari dan kaki anak akan bergerak untuk menendang kearah yang di tuju.

(2) Bagian Tubuh

Bagian tubuh adalah bagian terbanyak dalam melakukan gerakan motorik kasar anak, karena hal utama dalam motorik kasar adalah semua bagian tubuh yang sangat dibutuhkan untuk bergerak.

b) Konsep Usaha

Konsep usaha menjadi penting karena dilihat dari usaha anak yang dapat mengembangkan motorik kasar anak.

(1) Bobot

Dalam mengetahui kekuatan otot anak atau bobot anak tugas yang menantang yang dapat dilakukan anak dalam mengembangkan motorik kasar anak misal, melempar bola dalam jarak yang berbeda ataupun menerima bola yang bergerak cepat.

(2) Waktu

Waktu sangat penting untuk mengetahui kapan harus melempar bola, menangkap bola bahkan memberikan bola kepada teman yang lain. Waktu bertujuan agar dalam melempar bola dengan waktu yang tepat, teman lain pun dapat menerima bola dengan baik.

3) Langkah-langkah

Dalam mengembangkan motorik kasar anak adapun langkah-langkah dalam proses pembelajaran motorik kasar yaitu:

- a) Guru menyiapkan media pembelajaran atau bahan ajar yang akan disampaikan atau dilatih.
 - b) Guru memberikan arahan kepada anak-anak sebelum melakukan kegiatan yang akan dilakukan.
 - c) Guru memberikan gerak pendahulu atau mencontohkan terlebih dulu sebelum anak menirukan gerakan.
 - d) Guru memberikan latihan inti gerak manipulatif.
 - e) Guru memberikan latihan penenangan setelah latihan inti
 - f) Guru memberikan evaluasi kepada anak.⁵⁰
- 4) Tujuan
- Perkembangan motorik kasar bertujuan untuk memperkenalkan dan melatih gerakan kasar pada anak usia dini, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat, sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang sehat. Kuat dan terampil. Sesuai dengan tujuan pengembangan jasmani, anak didik dilatih gerakan-gerakan dasar yang akan membantu perkembangan motorik anak dimasa mendatang⁵¹
- 5) Evaluasi
- Evaluasi dan pengukuran adalah dua hal yang tidak terpisah satu dengan lainnya. Evaluasi menjadi sebuah proses dalam pengambilan keputusan dari beberapa tes dan pengukuran baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Evaluasi gerak merupakan suatu cara dalam menemukan bagaimana proses pelatihan yang sapat memberikan tanda-tanda pencapaian kemampuan dan tahapan anak. Dengan adanya evaluasi guru tahu sampai sejauh mana perkembangan motorik kasar anak. Evaluasi akan berdampak

⁵⁰ Syamsu Yusuf L.N and Nani M. Sughandi, *Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), 139.

⁵¹ Mella Fransiska, "UPAYA GURU MENGEMBANGKAN MOTORIK KASAR MELALUI GERAK MANIPULATIF DI TAMAN KANAK-KANAK NEGERI PEMBINA SUKARAME BANDAR LAMPUNG" (PhD Thesis, UIN Raden Intan Lampung, 2018), 28.

terhadap perubahan keterampilan anak (perkembangan motorik anak) dimasa mendatang.⁵²

3. Perkembangan Senam Pada Anak Usia Dini

a. Pengertian Senam

Perkembangan olahraga Indonesia berkembang pesat. perkembangan Ditandai dengan banyaknya warga negara Indonesia yang melakukan kegiatan olahraga kehidupan sehari-harinya. Mereka berolahraga dengan sangat gembira dan dengan inisiatif sendiri. Selain itu, mereka melakukan kegiatan olahraga dengan berbagai tujuan. Tujuan olahraga adalah Mereka berlatih untuk menjadi sukses dalam olahraga tertentu secara fisik, teknis, olahraga tertentu dari klub tertentu dan cara berpikir saat menguasai setiap cabang olahraga. Hal ini tertuang Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 Bab II Olahraga Nasional mengenai Dasar, Fungsi Dan Tujuan Pasal 4 Sembiring menyatakan: “Tujuan olahraga populer adalah untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan Kebugaran, prestasi, kualitas manusia, komunikasi nilai-nilai moral dan kepribadian yang mulia, Memperkuat dan memajukan sportivitas, disiplin, persatuan dan kesatuan bangsa, Memperkuat ketahanan nasional, meningkatkan harkat dan martabat Bangsa.”⁵³

Senam pertama kali masuk di Indonesia pada tahun 1912 yaitu pada zaman kolonial belanda. Bersamaan dengan pendidikan jasmani yang diwajibkan ada di sekolah-sekolah. Sebab itu senam juga menjadi salah satu dari pendidikan jasmani yang juga di ajarkan di sekolah. Pada waktu itu senam masih menganut dengan sistem Jerman. Sistem yang menekankan pada gerak yang kaya sebagai alat pendidikan.

Kemudian pada tahun 1916 sistem Jerman digantikan oleh sistem Swedia yang mana menekankan pada manfaat gerak. Suatu sistem yang diperkenalkan oleh perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan belanda

⁵² Agus Mahenda, *Modul Perkembangan Belajar Motorik*, (Jakarta: DEPDIBUD, 2000), 63–64.

⁵³ Meiria Zuraida and Ifwandi, “Motivasi Instrinsik Masyarakat Dalam Mengikuti Senam Aerobik Di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh Tahun 2015,” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi* 2, no. 2 (2016): 74.

bernama Dr. H. F. Minkema. Dari situ senam di Indonesia mulai tersebar. Terutama pada tahun 1918 yang membuka senam swedia di kota Malang untuk tentara dan guru.⁵⁴ Induk olahraga senam di Indonesia berada di bawah naungan Persatuan Senam Indonesia (PERSANI). Hal ini semakin mengukuhkan bahwa senam adalah olahraga resmi dan diakui. Senam juga dijamin bermanfaat ketika dilakukan dengan benar karena senam adalah gerakan terpilih.

Pada umumnya kata senam terjemahan dari bahasa Inggris yaitu *gymnastics*. Istilah ini diambil dari kata *gymnos* (Yunani) artinya terlanjang dan tika yang berarti gerak/kegiatan latihan. Di Indonesia senam diartikan sebagai latihan jasmani yang diciptakan secara sengaja dan disusun secara sistematis serta secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis.⁵⁵

Senam pada dasarnya merupakan gerakan yang dilakukan oleh setiap orang pada kegiatan sehari-hari seperti merentangkan tangan, mendorong atau gerakan lain yang menjadi aktivitas sehari-hari atau rutin. Aktivitas fisik juga dapat dikatakan dengan senam. Senam dapat diartikan sebagai gerakan yang dirancang secara sengaja dengan tujuan tertentu. Senam adalah aktivitas olahraga yang dilakukan oleh setiap orang baik anak-anak, remaja maupun dewasa.⁵⁶

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga ataupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain yang mengukur hasil aktivitasnya pada objek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk

⁵⁴ Sapto Adi, *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*, (Malang: UNI Malang, 2017), 7.

⁵⁵ Harwanto and Suharti, *Senam Dasar*, (Surabaya: CV.Jakad Media Publishing, 2014), 15.

⁵⁶ Harwanto and Suharti, 3.

rangkaian gerak artistik yang menarik.⁵⁷ Menurut Sudarno senam adalah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana untuk memelihara kesegaran jasmani.⁵⁸

Menurut Peter H. Werner senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh paa lantai atau alat yang sengaja di persiapkan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Definisi formal menurut *Oxford Dictionaries*, yaitu “latihan mengembangkan ataupun menampilkan kekuatan fisik dan koordinasi. Senam biasanya melibatkan latihan terlebih dahulu pada suatu tempat yang ditentukan yang mana tempat tersebut tidak rata, balok, keseimbangan, lantai, dan *vaulting horse* (untuk wanita), horisontal, cincin, lantai dan *pommel horse* (untuk pria).⁵⁹

Senam adalah olahraga yang memerlukan latihan yang bertujuan untuk menampilkan kekuatan, keseimbangan dan ketangkasan. Yang mana melibatkan keterampilan fisik dan gerakan yang memerlukan keterampilan, kekuatan dan kontrol bahkan sering di tampilkan dalam kompetisi senam.

b. Jenis-jenis Senam

Senam di dunia olahraga banyak sekali jenisnya, diantaranya:

1) Senam Lantai

Senam lantai yaitu gerakan senam yang dilakukan pada matras, unsur dari senam lantai meliputi mengguling, melompat, meloncat dan memutar di udara serta dilakukan dengan tumpuan kaki dan tangan.

Senam lantai adalah salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai dilakukan pada lantai tanpa menggunakan alat yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan

⁵⁷ Haryanto and Moh. Nor El Ibrahim, *Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar* (Jakarta Timur: Persero, 2012), 1.

⁵⁸ M. Sukron Alex, Hadi Setyo Subiono, and Sutardji, “Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan High Impact Terhadap Kesegaran Jasmani,” n.d., 42.

⁵⁹ Adi, *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*, 10.

1 meter disetiap sisi matras sebagai pengaman. Rangkaian gerakan lantai sebagai berikut:⁶⁰

a) Berguling Depan (*forward roll*)

Berguling kedepan adalah berguling dengan urutan gerak yang dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang

b) Berguling Belakang (*back forward*)

Berguling belakang adalah bentuk gerakan yang dimulai dari pinggul, pinggang bagian belakang, punggung, kepala bagian belakang, dan kedua kaki.

c) Berdiri Depan Kepala (*headstand*)

Bentuk sikap berdiri pada kepala dengan tumpuan kepala dan kedua tangan.

d) Berdiri dengan Kedua Tangan (*hansdstand*)

Bentuk sikap berdiri dengan tumpuan kedua telapak tangan.

e) Guling Lenting (*neck spring*)

Gerakan tubuh melenting ke depan atas yang dimulai dari dahi dilanjutkan melenting keatas, kepala, bahu, pinggang, pinggul, dan kedua tungkai serta kedua lengan ikut melenting ke atas pula samapai kedua kaki mendarat secara bersama-sama.

2) Senam Artistik (atletik)

Senam artistik yaitu senam yang biasa disebut dengan senam alat. Dalam perlombaan senam atletik terdapat enam macam yang diperlombakan pada peserta putra dan empat peserta putri.

Senam artistik menurut Mahendra di artikan sebagai senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek, senam artistik mempunyai dua alat yaitu: artistik untuk putra dan artistik untuk putri.⁶¹ Alat-alat yang digunakan oleh peserta putra yaitu:

a) Lantai (*floor exercises*)

b) Kuda pelana (*pommer horse*)

⁶⁰ Adi, 13–14.

⁶¹ Iis Marwan and Cucu Hidayat, “Upaya Peningkatan Prestasi Senam Artistik Melalui Evalusia Proses Menggunakan Media Rekam,” *Jurnal Iptek Olahraga* 13, no. 2 (2011): 188–89.

- c) Gelang-gelang (*rings*)
- d) Kuda lompat (*valuting horse*)
- e) Palang sejajar (*parallel bars*)
- f) Palang tunggal (*horizontal bars*)

Sedangkan alat yang digunakan oleh peserta putri yaitu:

- a) Kuda lompat (*valuting horse*)
 - b) Palang bertingkat (*univen bars*)
 - c) Balok keseimbangan (*balance beam*)
 - d) Lantai (*floor excises*)
- 3) Senam Aerobik

Senam aerobik atau olahraga aerobik merupakan olahraga kompetitif yang berasal dari aerobik tradisional yang komplek, intensitas pola gerakan yang tinggi dan elemen dari berbagai kesulitan yang dilakukan untuk musik. Senam aerobik adalah gabungan dari semua senam atau dapat diartikan bahwa senam aerobik menggabungkan semua unsur-unsur senam akrobatik, senam ritmik, senam artistik yang menggunakan musik, tari dan koreografi.

Senam aerobik adalah aktivitas (gerak) yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok orang menggunakan irama, menggunakan motorik besar atau otot besar, dan menggunakan energi yang cukup. Senam aerobik bertujuan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran tubuh serta penggalan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Banyak orang yang melakukan senam ini karena dapat menurunkan berat badan dan dapat mengecilkan perut.⁶²

4) Senam Irama

Senam irama disebut juga dengan senam ritmik yang mana senam ini dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat maupun tanpa alat. Alat yang biasadigunakan dalam senam ritmik yaitu ganda, simpai, topi, pita, bola dan lain sebagainya.

Senam ritmik adalah perpaduan dari seni dan olahraga yang dilakukan dengan dansa, balet dan

⁶² Erlina Listyarini, "Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani," *Jurnal Medikora* III, no. 2 (2012): 4.

musik. Senam irama atau senam ritmik dapat berlangsung di National Gymnastics Arena (NGA), yang mana senam ini dilakukan dengan gerakan yang indah dan disiplin. Karakteristik utama senam berirama, sebagai gerakan disiplin yaitu karena hubungan gerakan akrobatik yang sulit dan membutuhkan fleksibilitas koprak dan aktivitas motorik yang sangat tinggi yang dihadirkan para pesenam dengan harmoni yang sempurna menggunakan musik.⁶³ Disebutkan dari jenis-jenis senam diatas senam sehat gembira masuk dalam kategori senam irama atau senam ritmik

c. Ciri-ciri Gerakan Senam

Para pakar senam sepakat, bahwa ciri yang harus ada pada satu gerakan sehingga dinamakan sebagai senam adalah sebagai berikut:

- 1) Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja.
- 2) Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu misal, memperbaiki gerak, kebugaraan, kesehatan, membentuk sikap tubuh, dan sebagai sarana rehabilitas.
- 3) Gerakan gerakanya harus tersusun dan sistematis, dilakukan berulang sdan disiplin.

Berdasarkan ciri-ciri diatas dapat disimpulkan bahwa senam adalah latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis.⁶⁴

d. Pengaruh dan Manfaat Gerakan Senam

Senam yang dilakukan dengan benar dapat memberi manfaat bagi kebugaran jasmani. Kebugaran sering dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa rasa lelah. Kebugaran merupakan pendukung yang utama penampilan dan prestasi, bekerjasama dengan system tubuh. Pengaruh yang mendadak yaitu dinamakan respon dan pengaruh jangka panjang akibat latihan teratur yang disebut

⁶³ Adi, *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*, 18–19.

⁶⁴ Listyarini, “Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani,” 1–2.

adaptasi. Menurut Djoko pekik kebugaran digolongkan menjadi beberapa kelompok yaitu:

1) Kebugaran Statis

Kebugaran statis merupakan keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan bebas dari cacat atau sehat.

2) Kebugaran Dinamis

Kebugaran dinamis adalah kebugaran yang dilakukan oleh seseorang secara teratur, efisien, yang mana tidak memerlukan keterampilan khusus misal berjalan, berlari, melompat dan mengangkat.

3) Kebugaran Motorik

Kebugaran motorik dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.⁶⁵

Menurut Agus Mohendra manfaat senam mempunyai dua manfaat yaitu manfaat fisi dan manfaat mental dan sosial. Yaitu sebagai berikut:

1) Manfaat Fisik

Senam adalah kegiatan yang utama yang bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan fisik serta kemampuan gerak.⁶⁶ Anak yang melakukan senam akan melibatkan gerakan otot besar yang optimal, akan menunjukkan kekuatan powernya, kelincahan dalam melakukan senam, koordinasi, kelenturan serta keseimbangan. Aktivitas senam sangat mempengaruhi aktivitas gerak anak. Tujuan senam sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik anak, pelurusan tubuh dan keterampilan-keterampilan lainnya.

2) Manfaat Mental

Ketika senam berlangsung anak akan dituntut untuk berfikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Anak akan menggunakan pola pikirnya secara kreatif untuk memecahkan gerakan

⁶⁵ Warli KRISDAYANTI, "IMPLEMENTASI SENAM IRAMA DALAM MENGENGEMBANGKAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK NURUL IMAN SIRNA GALIH ULU BELU TANGGAMUS" (PhD Thesis, UIN Raden Intan Lampung, 2021), 3.

⁶⁶ Mahmudi Sholeh, *Olahraga Pilihan Senam*, (Jakarta: Depdiknas, 1992), 23.

yang dilakukan dan gerakan apa yang akan dilakukan selanjutnya. Dengan pemecahan masalah tersebut anak akan berkembang kemampuan mentalnya.

3) Manfaat Sosial

Aktivitas senam biasanya dilakukan ditempat terbuka dan dengan beberapa kelompok atau dilakukan secara bersama-sama hal ini akan mengakibatkan terjadinya interaksi sosial.⁶⁷ Kegiatan ini bisa terjadi karena senam menyediakan banyak pengalaman dimana anak mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinannya yang membantunya membentuk konsep diri.

e. Tujuan Senam

Tujuan senam sendiri memiliki ragam yang disesuaikan dengan maksud tertentu. Mahmud Sholeh ada tujuh tujuan dari senam yaitu:

- 1) Dapat memberikan rangsangan yang diperlukan bagi perkembangan organ-organ tubuh
- 2) Dapat mengembangkan cara bersikap dan bergerak yang sewajarnya yang dinamakan senam pembentukan
- 3) Memberikan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat
- 4) Untuk mengembangkan rasa keberanian dan percaya diri
- 5) Dapat meningkatkan prestasi
- 6) Meningkatkan prestasi ahli gerak senam

4. Senam Sehat Gembira Pada Anak Usia Dini

a. Pengertian Senam Sehat Gembira Pada Anak Usia Dini

Menurut frianarif darmas senam sehat gembira merupakan gerakan yang diiringi dengan irama atau musik. Dalam senam sehat gembira pada dasarnya gerakan senamnya tidak jauh berbeda dengan jenis senam biasa. Letak perbedaannya yaitu pemahaman fitur musik yang bagi kalangan pesenam semakin bersemangat atau membuat semangat untuk melakukan senam tersebut.⁶⁸

⁶⁷ Suryadi, *Manajemen Paud* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 5.

⁶⁸ Elizabeth and Harlock, *Psikologi Pendidikan, Terj. Istiwidayanti Dan Soejarwo.*, 27.

Mohendra, dengan senam juga akan berpotensi untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar bagi anak usia dini melalui senam sehat gembira. Sangat penting mengembangkan perkembangan motorik kasar melalui senam sehat gembira kepada anak usia dini.

Senam sehat gembira banyak diterapkan di madrasah-madrasah, terutama pada pendidikan anak usia dini (PAUD) atau RA, sebagai alternatif gerakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ). Gerakan dalam senam sehat gembira tidaklah baku, senam sehat gembira dapat disesuaikan dengan irama musik.

b. Jenis Senam Sehat Gembira Pada Anak Usia Dini

Senam sehat gembira merupakan jenis senam yang dikategorikan masuk kedalam jenis senam irama. Senam irama merupakan salah satu jenis senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian. Menurut perkembangannya, senam irama terdiri atas tiga aliran, yaitu sebagai berikut⁶⁹:

1) Senam irama yang berasal dari seni sandiwara

Senam irama yang berasal dari seni sandiwara menurut Delsarte yang merupakan seorang sutradara menyebutkan bahwa sifat kesandiwaraan yaitu gerakan yang dibuat-buat dan masih terlihat kesandiwaranya.

2) Senam irama berasal dari seni tari

Menurut Rudolf Lagan prinsip-prinsip gerakan dalam senam irama ditentukan oleh irama, kelenturan tubuh, dan kontinuitas gerakan.

3) Senam irama berasal dari seni musik

Senam irama berasal dari seni musik yang di pelopori oleh seorang guru musik yaitu Jacques Dacroze, yang mana ingin menyatakan lagu-lagu dalam bentuk gerakan. Dalam hal ini senam irama lebih mementingkan musik dari pada gerakan-gerakan.

Sama halnya dengan senam sehat gembira yang mempunyai prinsip gerakan-gerakannya ditentukan oleh musik yaitu yang dipelopori oleh seorang guru musik terkenal Jacques Dacroze.

⁶⁹ Asep Kurnia N and Rita Rismiati, *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Untuk Kelas IX*, (Bandung: Grafindo Media Pratama, 2007), 82.

c. Ciri-ciri Senam Sehat Gembira Pada Anak Usia Dini

Melalui lirik lagu yang dinyanyikan, ciri-ciri dalam senam sehat gembira yaitu menyatakan lagu dalam gerakan-gerakan senam misal, lirik lagu siap berdiri yang tegak, siap kita ambil jarak. Disini anak-anak mengikuti gerakan didalam lagu senam sehat gembira. Untuk ciri-ciri secara umum yaitu:

- 1) Mudah diikuti, karena lagu yang dibawakan juga mudah
- 2) Tidak membutuhkan biaya yang mahal, karena dalam senam sehat gembira tidak memerlukan alat atau tanpa alat khusus.
- 3) Diiringi musik dan nyanyian yang sesuai
- 4) Melibatkan banyak peserta, didalam senam sehat gembira tidak ditentukan peserta yang harus ikut dalam senam ini, jadi senam sehat gembira membebaskan semua kalangan dan semua usia.
- 5) Bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

d. Langkah-Langkah Gerakan Senam Sehat Gembira Pada Anak Usia Dini

Sebelum senam dimulai anak-anak sudah diarahkan guru untuk berkumpul di halaman depan kelas atau di lapangan. Guru dapat mengkondisikan posisi anak agar jarak untuk melakukan senam nantinya lebih leluasa. Disini guru menyiapkan media dan alat yang akan di gunakan sebelum senam yaitu seperti, laptop dan sound system sebagai penunjang kegiatan agar berlangsung dengan baik. waktu pelaksanaan senam dapat dilakukan di pagi hari karena pagi hari adalah waktu yang efektif untuk melakukan senam sehat gembira.

Senam sehat gembira memiliki prinsip-prinsip gerakan dasar yaitu koordinasi mata dengan tangan dan kaki, kelincahan, kekuatan, ketrampilan, fleksibilitas, serta keseimbangan.

Beberapa gerakan yang ada dalam gerakan senam sehat gembira

yaitu:⁷⁰

- 1) Jalan ditempat sambil mengangkat kedua tangan
- 2) Jalan ditempat sambil menghadap ke kiri dan ke kanan

⁷⁰ <https://www.sehatq.com/artikel/gerakan-senam-sehat-gembira-yang-dapat-anda-lakukan-di-rumah>

- 3) Melangkah kedepan satu langkah sambil meletakkan tangan di pinggang dilanjutkan dengan meletakkan tangan di kepala
- 4) Menggerakkan bahu ke atas dan ke bawah sambil bergerak ke kiri dan ke kanan
- 5) Mengangkat tangan ke kiri dan ke kanan, dilanjutkan dengan menggerakannya kebawah
- 6) Jalan di tempat sambil menghadap kiri dan kanan sambil mengangkat tangan
- 7) Melangkah ke depan satu langkah dan mengangkat tangan ke kepala
- 8) Memutar tangan ke kiri dan kanan
- 9) Mendorong tangan ke kiri dan ke kanan
- 10) Mengulangi gerakan sesuai irama musik

Senam sehat gembira sebenarnya dapat dilakukan sendiri, namun akan lebih menyenangkan ketika senam sehat gembira dilakukan secara bersama-sama.

e. Manfaat Senam Sehat Gembira Pada Anak Usia Dini

Manfaat senam yang dilakukan dengan cara yang benar dan teratur dalam jangka tertentu untuk menciptakan suasana yang menyenangkan selama kegiatan senam dimulai dapat meningkatkan keadaan sosial emosional, dapat mengoptimalkan sistem syaraf yang bermanfaat bagi pendidikannya, dapat merangsang anak untuk bergerak, mendorong keadaan relaksasi dan ketenangan serta mengembangkan motorik kasar pada anak usia dini.⁷¹ Manfaat lain yang ada didalam senam sehat gembira yaitu:

- 1) Meningkatkan kondisi fisik dan fleksibilitas
 Dengan adanya senam sehat gembira anak dapat meningkatkan kondisi fisik menjadi lebih mood lebih baik dan membantu otot anak lebih kuat.
- 2) Menghubungkan anak dengan tubuh dan lingkungannya
 Disini anak dilatih untuk kesadaran akan gerakan yang dilakukan saat senam dimulai

⁷¹ Irfah Aulaini Aulaini D and Nurmaniah, “Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di RA Fastabiqul Khairat PTPN II Kabupaten Langkat TA. 2016-2017,” *Jurnal Usia Dini* 3 (2017): 15.

3) Berlatih konsentrasi

Manfaat ini dapat dirasakan anak ketika melakukan senam sehat gembira, anak dapat berkonsentrasi dan tahu gerakan apa yang akan dilakukan selanjutnya

4) Merangsang koordinasi

Dalam kegiatan Senam sehat gembira banyak koordinasi sensorikmotorik yang terjadi yaitu melatih indra penglihatan, pendengaran, serta gerakan atau motorik anak.

5) Meningkatkan kualitas hidup

Manfaat senam sehat gembira dapat meningkatkan suasana hati anak menjadi lebih baik dan sehat.

6) Mempelajari sopan santun

Dalam senam ini melatih anak untuk menanamkan kerapian dalam gerakan senam dan tata letak senam yang di arahkan oleh guru.

7) Membangun rasa percaya diri dan harga diri yang tinggi

Dengan dilakukan secara konsiten anak akan merasa Percaya diri dalam melakukan senam dan tidak takut untuk mengajari teman sebaya.

Selain menjadikan anak percaya diri serta badan sehat terdapat manfaat lain didalam gerakan senam sehat gembira yaitu manfaat senam sehat gembira yang paling banyak dirasakan yaitu membantu keterampilan motorik kasar anak usia dini karena dengan senam sehat gembira anak akan menggerakkan semua anggota tubuh yang dapat memberikan gerakan otot-otot besar sehingga dapat mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak. Selain itu pemilihan musik juga sangat penting untuk mengiringi senam sehat gembira yang membuat anak semakin bersemangat saat melakukan senam.

B. Penelitian Terdahulu

Dalam mengambil kajian yang relevan penulis mengambil jenis penelitian yang hampir sama, yaitu:

1. Adina Faeda Rahmani dengan judul “Implementasi Senam Irama Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Kelompok B Di Tk ‘Aisyiah Bustanul Atfhal Karangtengah Banjarnegara”. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian

deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi senam irama dalam mengembangkan motorik kasar anak usia dini sudah sesuai dengan tahap perkembangan anak dimana anak mampu melakukan gerak tubuh untuk melatih kelenturan, kelincihan serta keseimbangan. Anak juga dapat melakukan gerakan tangan, mata, kaki dan anggota sesuai aturan. Hal tersebut dapat dilihat dari catatan perkembangan harian anak yang mengalami peningkatan. Dimana BSH terdapat 8 anak dan BSB terdapat 22 anak, dan MB 0 yang artinya anak menyukai gerakan pada senam irama yang membuat anak bergerak. Faktor pendukung dalam kegiatan ini adalah sarana dan prasarana, antusias anak, guru dorongan dan motivasi orang tua. Faktor penghambat yaitu kondisi *mood* anak yang selalu berubah-ubah, listrik mati serta lokasi yang kurang strategis.

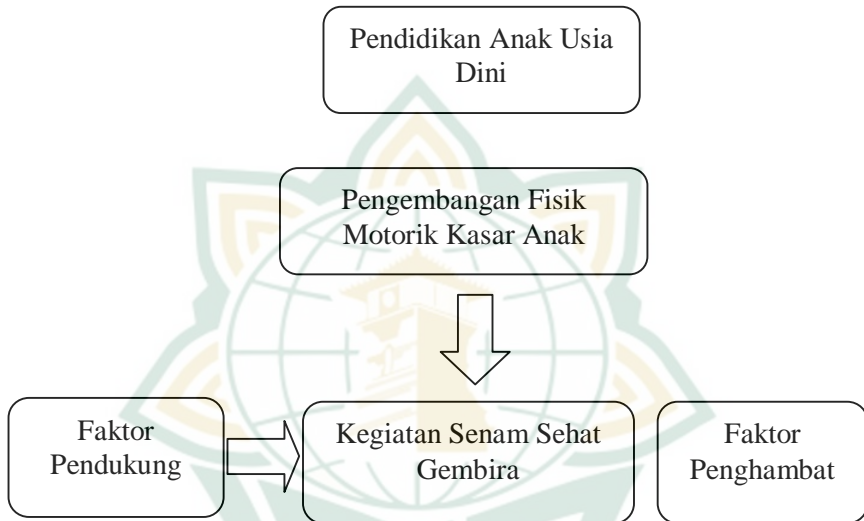
2. Setyaningrum dengan judul “Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Kelompok B Melalui Senam Irama Di Tk Dharma Wanita II Candimulyo Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung”. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas yang bersifat kolaboratif. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan setiap siklus sebanyak tiga kali pertemuan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa senam irama dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak kelompok B di Tk Dharma Wanita II Candimulyo. Keterampilan motorik kasar yang dapat di tingkatkan melalui Koordinasi lengan, kaki dan kelenturan. Hal ini dilihat dari observasi kondisi awal motorik kasar anak kelompok B yang mencapai 47,58%, pada siklus I meningkat 70,63% dan pada siklus II menjadi 81,44%.

Dari kedua penelitian diatas terdapat perbedaan yang signifikan dengan penelitian penulis yaitu pada penelitian penulis pemilihan lagu sudah jelas yaitu senam sehat gembira yang mana lagu dan gerak sesuai dengan gerakan yang nantinya di lakukan sehingga lagu dan gerakan dapat terkoordinasikan dengan baik. Adapun persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama ingin meningkatkan atau mengembangkan motorik kasar melalui kegiatan senam karena motorik kasar merupakan aktivitas yang dilakukan sejak awal pertumbuhan guna untuk menjadi mandiri dan berkembang sesuai harapan. Karena apabila motorik kasar

anak terlambat atau kurang baik akan berdampak pada perkembangan lainnya.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan acuan yang digunakan didalam melakukan penelitian.



Gambar 2.1
Kerangka Berpikir