



Pengembangan Gerak Motorik Kasar Melalui Senam Sehat Gembira Bagi Anak Usia Dini (Penelitian Tindakan Kelas Di Kelompok A Pendidikan Anak Usia Dini Miftahul Ulum Sukaresmi Garut)

Yan Yan Nurjani¹, Ai Tini²

STAI AI Musaddadiyah Garut

[1yan.yan@stai-musaddadiyah.ac.id](mailto:yan.yan@stai-musaddadiyah.ac.id)

[2ai.tini.2014@stai-musaddadiyah.ac.id](mailto:ai.tini.2014@stai-musaddadiyah.ac.id)

[DOI : 10.37968/anaking.v3i1.773](https://doi.org/10.37968/anaking.v3i1.773)

Abstrak

Anak usia taman kanak-kanak pada umumnya sangat aktif, mereka memiliki penguasaan terhadap tubuhnya dan sangat menyukai kegiatan yang dilakukan sendiri. Oleh karena itu guru perlu menyediakan ruang dan waktu bagi anak untuk melakukan kegiatan yang dapat melatih otot kasar anak serta menyediakan barang-barang dan peralatan bagi anak yang bisa didorong, diangkat, dilepas atau dijinjing. Pertumbuhan pada masa ini perlu mendapat rangsangan untuk menerima informasi yang bermanfaat bagi anak, serta mengembangkan sikap sosial emosional. Seiring dengan pertumbuhan otak, maka pertumbuhan jasmani penting untuk diperhatikan. Ketidakseimbangan pertumbuhan jasmani akan mengganggu anak dalam melakukan aktivitas dan kemampuan fisik motorik. Hasil observasi di PAUD Miftahul ulum Sukaresmi ditemukan pertama, Kurang kondusifnya proses pembelajaran yang berlangsung. Ketika pendidik sedang melakukan senam peserta didik cenderung belum bisa melatih kelenturan, keseimbangan dan kelincahan dirinya pada saat senam berlangsung, kedua peserta didik cenderung tidak bisa melakukan gerakan mata, kaki, tangan, kepala dalam meniru gerakan senam ketika guru sedang mencontohkan. ketiga Peserta didik belum mampu melakukan permainan fisik dengan peraturan yang sudah ditetapkan dalam senam sehat keempat, peserta didik belum menunjukkan keterampilan dalam menggunakan tangan kanan dan kiri.

Tujuan penelitian ini adalah Mendapatkan gambaran efektivitas penerapan senam sehat gembira terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini di PAUD Miftahul Ulum Sukaresmi Garut dan Mendapatkan gambaran signifikansi senam sehat gembira sebagai salah satu metode stimulasi perkembangan motorik kasar pada Anak usia dini di sekolah.

Metodologi penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif, jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas (PTK) Teknik pengumpulan data dengan wawancara, observasi, dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yang dilakukan reduksi data, paparan data, penarikan kesimpulan. Objek penelitian ini yaitu pengembangan motorik kasar anak usia dini melalui senam sehat gembira, subjek penelitiannya yaitu peserta didik PAUD Miftahul Ulum Sukaresmi Garut yang berjumlah 20 Peserta didik.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa penerapan senam sehat gembira pada perkembangan motorik kasar anak usia dini di kelompok A PAUD Miftahul Ulum Sukaresmi Garut menunjukkan dampak yang signifikan terkait dengan perkembangan motorik kasar peserta didik, dilihat dari hasil persentase menunjukkan nilai akhir yaitu BB 0%, MB 0%, BSH 70% dan BSB 30% tentunya hasil tersebut setelah melewati pra tindakan, Siklus I dan Siklus II.

Kata kunci: anak usia dini, motorik kasar, senam sehat gembira

Abstract

Kindergarten-aged children are generally very active, they have control over their bodies and are very fond of activities that they do on their own. Therefore, teachers need to provide space and time for children to do activities that can train children's gross muscles and provide items and equipment for children that can be pushed, lifted, released or carried. Growth during this period needs to be stimulated to receive information that is useful for children, as well as develop social-emotional attitudes. Along with brain growth, physical growth is important to pay attention to. An imbalance in physical growth will interfere with children's activities and physical motor abilities. The results of observations at PAUD Miftahul ulum Sukaresmi were found first, the lack of conducive learning process that took place. When educators are doing gymnastics, students tend not to be able to train their flexibility, balance and agility at the time of Second, students tend to be unable to do eye, foot, hand, and head movements in imitating gymnastics movements when the teacher is exemplifying. Third, students are not able to do physical games with the rules that have been set in healthy gymnastics. Fourth, students have not shown skills in using the right and left hands.

The purpose of this study is to get an overview of the effectiveness of the application of joyful healthy gymnastics on early childhood gross motor development in PAUD Miftahul Ulum Sukaresmi Garut and to get an overview of the significance of joyful healthy gymnastics as one of the methods of stimulating gross motor development in early childhood in schools.

The research methodology used is a qualitative method, the type of research used is classroom action research (PTK) Data collection techniques with interviews, observations, documentation. Meanwhile, data analysis techniques are carried out data reduction, data exposure, and drawing conclusions. The object of this research is the development of early childhood gross motor skills through joyful healthy gymnastics, the subject of the research is PAUD Miftahul Ulum Sukaresmi Garut students totaling 20 students.

The results of the data analysis showed that the application of joyful healthy gymnastics to early childhood gross motor development in group A PAUD Miftahul Ulum Sukaresmi Garut showed a significant impact related to the gross motor development of students, judging from the percentage results showing the final score, namely BB 0%, MB 0%, BSH 70% and BSB 30%, of course, these results after passing the pre-action, Cycle I and Cycle II.

Keywords: Early childhood, Gross motor skills, happy healthy exercise

PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah seorang manusia yang mengalami tumbuh kembang yang sangat cepat, Anak usia dini seorang manusia yang berusia 0-6 tahun, Pendidikan anak usia dini merupakan Pendidikan yang mengarah pada pertumbuhan dan perkembangan, Tumbuh kembang anak usia dini salah satunya yaitu perkembangan fisik motorik (halus dan kasar).

Anak usia taman kanak-kanak pada umumnya sangat aktif, mereka memiliki penguasaan terhadap tubuhnya dan sangat menyukai kegiatan yang dilakukan sendiri. Oleh karena itu guru perlu menyediakan ruang dan waktu bagi anak untuk melakukan kegiatan yang dapat melatih otot kasar anak serta menyediakan barang-barang dan peralatan bagi anak yang bisa didorong, diangkat, dilepas atau dijinjing. Pertumbuhan pada masa ini perlu mendapat rangsangan untuk menerima informasi yang bermanfaat bagi anak, serta mengembangkan sikap sosial emosional. Seiring dengan pertumbuhan otak, maka pertumbuhan jasmani penting untuk diperhatikan. Ketidakseimbangan pertumbuhan jasmani akan mengganggu anak dalam melakukan aktivitas dan kemampuan fisik motorik.

Perkembangan fisik motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting yang dialami oleh seseorang. Perkembangan fisik akan terjadi di setiap kehidupan semua orang, karena pertumbuhan dan perkembangan fisik dimulai dari masa kelahiran sampai dewasa. Ketika perkembangan fisik motorik anak berkembang baik maka perkembangan yang lain juga akan berkembang baik. Perkembangan fisik merupakan perkembangan yang berkaitan dengan semua anggota tubuh, yang meliputi: tinggi badan, berat badan, bentuk tubuh dan perkembangan otak. Perkembangan motorik, berkaitan dengan keterampilan gerak meliputi: gerak tangan, gerak kaki, gerak seluruh badan. Perkembangan fisik motorik ada dua yaitu perkembangan fisik motorik halus dan perkembangan fisik motorik kasar. Aktivitas fisik motorik kasar yang rendah akan mempengaruhi perkembangan motorik yang buruk bagi tubuh anak.(Firdaus et al., 2018)

Salah satu kegiatan jasmani yang dapat dilakukan oleh anak yaitu melalui senam. Metode yang dapat digunakan oleh guru dalam mengembangkan jasmani atau motorik kasar anak yaitu dengan senam. Senam merupakan kegiatan jasmani yang melibatkan semua pergerakan tubuh dan fisik, yang dilakukan secara teratur, terencana, dan sistematis. Senam dapat melatih perkembangan otot dan kekuatan daya tahan motorik kasar.

Senam merupakan kegiatan jasmani yang melibatkan semua pergerakan tubuh dan fisik, yang dilakukan secara teratur, terencana, dan sistematis. Senam dapat melatih perkembangan otot dan kekuatan daya tahan motorik kasar.(Zulhadi, 2021)

Aktivitas gerakan senam dapat diberikan di Pendidikan anak usia dini meskipun kegiatan senam hanya sebagian dari metode pengembangan gerak fisik anak atau fisik motorik, gerak akan memberikan pengalaman mendasar bagi pertumbuhan fisik anak.

Melihat permasalahan permasalahan yang dipaparkan di atas, penulis merasa tertarik untuk mengetahui pengembangan motorik kasar untuk anak usia dini, Salah satu kegiatan jasmani yang dapat dilakukan oleh anak yaitu melalui senam.

Berdasarkan uraian di atas, senam sehat gembira memiliki potensi manfaat yang besar jika digunakan atau diterapkan di pendidikan anak usia dini, namun sayang sekali tidak semua lembaga pendidikan PAUD dapat menerapkan senam sehat gembira dengan baik karena ketidaktahuan pendidik dalam manfaat senam ini.

Indikator tingkat pencapaian perkembangan anak usia dini menurut permendikbud 137 tahun 2014 standar tingkat pencapaian perkembangan anak (STPPA) usia 5-6 Tahun mengenai fisik motorik adalah sebagai berikut.

1. Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan.
2. Melakukan koordinasi gerakan mata-kaki-tangan-kepala dalam meniru tarian atau senam
3. Melakukan permainan fisik dengan aturan
4. Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri

Upaya dalam meningkatkan perkembangan fisik motorik anak, salah satunya dengan cara memberikan stimulus gerakan melalui senam sehat gembira. Salah satu kegiatannya adalah menerapkan kegiatan senam pada anak usia dini.

Temuan tersebut merupakan masalah dalam dunia pendidikan, karena seharusnya pendidik mengetahui metode-metode yang akan digunakan untuk meningkatkan perkembangan literasi anak usia dini. Peneliti merancang penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian tindakan kelas (PTK). Ada tiga pertanyaan yang ingin dijawab dalam penelitian, yaitu: 1) Bagaimana gerak motorik kasar di PAUD Miftahul Ulum Sukaresmi Garut? 2) Bagaimana penerapan senam sehat gembira di PAUD Miftahul Ulum Sukaresmi Garut? dan 3) Bagaimana signifikansi perkembangan gerak motorik kasar anak usia dini di sukaresmi garut setelah menerapkan senam sehat gembira.

Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Pendidikan anak usia dini adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran kepada anak usia 0 sampai 6 tahun secara aktif dan kreatif agar memiliki kecerdasan emosional, spiritual, dan kecerdasan intelektual yang diperlukan bagi diri, masyarakat, bangsa serta negara. (Widyani, 2016)

“Pendidikan anak usia dini merupakan tingkatan pendidikan sebelum pendidikan dasar sebagai upaya pembinaan untuk anak usia dini lahir sampai enam tahun yang dilakukan melalui pemberian dorongan pendidikan untuk membantu pertumbuhan serta perkembangan baik jasmani maupun rohani anak agar memiliki kesiapan memasuki pendidikan selanjutnya, dan yang diselenggarakan pada jalur formal, nonformal, dan informal.” (Hasnida, 2014)

Anak Usia Dini

UU Sisdiknas tahun 2003 menyatakan bahwa “anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun berada pada anak usia dini.” “Pada usia ini, mereka menerima dorongan pedagogis untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pendidikan anak usia dini sebagai sarana pendidikan anak usia dini.” Mereka mendapatkan pendidikan, pembinaan dan pendampingan untuk mengoptimalkan potensi mereka. UU Pasal 20, Pasal 1, Pasal 14 Undang-Undang Sisdiknas tahun 2003 menyatakan bahwa “Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pengajaran bagi anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun, melalui pemberian insentif pendidikan untuk menunjang.” bahwa itu akan diberikan kepada tubuh. Semoga anak-anak tumbuh, berkembang, dan siap mental untuk melanjutkan pendidikannya.

Anak usia dini adalah sosok individu yang sedang menjalani suatu proses perkembangan dengan sangat pesat dan sangat fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Oleh karena itu, pembelajaran anak usia dini tidak hanya berfokus

pada sisi akademis, tetapi juga pada meletakkan dasar untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, linguistik, intelektual, sosial dan emosional, dan semua kecerdasan.(Listyarini, 2012)

Menurut Solehuddin karakteristik anak usia dini adalah sebagai berikut.(Listyarini, 2012)

1. Anak berwatak unik. seorang manusia luar biasa dengan manusia lainnya. Perbedaan ini bisa dilihat berbunga sudut bawaan, minat, motivasi, dan liku-liku kehidupan yang tersimpul kehidupannya masing-masing. Walaupun ada acuan perkembangan secara umum namun anak tumbuh secara berbeda-beda.
2. Anak berperilaku secara relatif spontan. Ekspresi secara spontan oleh anak, watak yang dimunculkan akan bersifat asli tanpa ditutup-tutupi
3. Anak bersifat energik dan aktif. Bergerak secara aktif bagi anak usia dini seakan-akan tidak ada hentinya untuk melakukan sesuatu hal yang ia sukai.
4. Anak bersifat egosentris, dimana anak melihat atau memandang sesuatu dengan sudut pandangnya sendiri.
5. Anak memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap sesuatu yang baru, anak bersifat banyak memperhatikan, membicarakan, dan bertanya mengenai berbagai hal yang belum diketahui.
6. Anak bersifat eksploratif dan petualang, ada rasa dorongan dalam diri anak untuk mengetahui segala sesuatu, dengan mencoba, menjelajah, dan ingin mempelajari hal yang menurutnya baru.
7. Anak umumnya kaya dengan fantasi, dengan sering berimajinasi untuk mampu menceritakan pengalamannya kepada orang lain
8. Anak masih mudah frustrasi, dimana anak menunjukkan dengan rasa marah atau menangis ketika ada sesuatu yang menang tidak sesuai dengan keinginannya atau diharapkannya.
9. Anak masih kurang mempertimbangkan terhadap sesuatu dalam aktivitas apapun, apakah dalam aktivitas yang berbahaya atau tidak terhadap dirinya. Oleh karena itu dalam dunia pendidikan sebaiknya dijauhkan dari aktivitas yang berbahaya
10. Anak memiliki daya perhatian yang pendek, karena anak mudah bosan kecuali terhadap sesuatu yang ia senang.
11. Anak merupakan usia belajar yang paling potensial, karena pada usia ini anak cepat dalam mengalami perubahan yang merupakan hakikat dari proses belajar.
12. Anak semakin menunjukkan minat terhdap teman. Anak memiliki rasa keinginan yang tinggi untuk berteman.

Gerak Motorik Kasar

Kemampuan motorik kasar adalah salah satu aspek perkembangan anak yang harus mendapatkan stimulasi. Stimulasi adalah perangsangan yang diperoleh anak yang

bersumber dari lingkungan di luar individu. Stimulasi yang diberikan kepada anak bisa juga berfungsi sebagai penguat atau reinforcement. Stimulasi adalah salah satu hal penting dalam proses tumbuh kembang anak. Tumbuh kembang anak akan lebih cepat jika mendapatkan stimulasi yang terarah dan teratur. (MAHMUD, 2019) Hal lain yang harus diperhatikan saat memberikan stimulasi adalah orang tua ataupun guru harus memberikan stimulasi sesuai dengan kebutuhan dan usia perkembangan anak.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الذِّبْعِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن تُّرَابٍ ثُمَّ مِّن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِّن عَلَقَةٍ
ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ لِّدَبِّينَ لَكُمْ ۖ وَذُقُوا فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ آجَلٍ مُّسَمًّى
ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ۖ وَمِنكُمْ مَّن يَتُوقَىٰ وَمِنكُمْ مَّن يُرْدُ إِلَىٰ أَزْدَلِ الْأَعْمُرِ
لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا ۚ وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ
وَأَنْبَتَتْ مِن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ ۝

Artinya:” Hai manusia, jika kamu dalam keraguan tentang kebangkitan (dari kubur), maka (ketahuilah) sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu dan Kami tetapkan dalam rahim, apa yang Kami kehendaki sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampailah kepada kedewasaan, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (ada pula) di antara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang dahulunya telah diketahuinya. Dan kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air di atasnya, hiduplah bumi itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang indah.”
(Al-Quran Surat Al-Hajj:5)

Samsudin mengemukakan bahwa “kemampuan motorik kasar merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan dengan melibatkan otot-otot besar.” Hildayani, dkk menyatakan bahwa perkembangan kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang melibatkan sebagian besar bagian tubuh dalam beraktivitas yang memerlukan pertumbuhan otot dan tulang yang kuat.

Senam Sehat Gembira

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.

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, kebugaran, kesehatan, membentuk sikap tubuh, dan sebagai sarana rehabilitas.
3. Gerakan gerakannya harus tersusun dan sistematis, dilakukan berulang dan disiplin.
4. 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.(Listyarini, 2012)

Menurut Djoko Pekik kebugaran digolongkan menjadi beberapa kelompok yaitu:

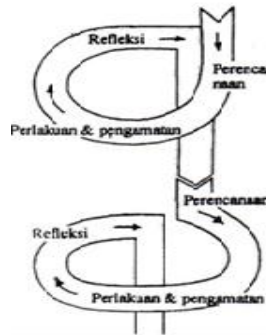
1. Kebugaran Statis
Kebugaran statis merupakan keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan bebas dari cacat atau sehat.
2. Kebugaran Dinamis
Kebugaran dinamis adalah kebugaran yang dilakukan oleh seseorang secara teratur, efisien, yang mana tidak memerlukan keterampilan khusus misal berjalan, berlari, melompat dan mengangkat.
3. Kebugaran Motorik
Kebugaran motorik dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Menurut Agus Mahendra manfaat senam mempunyai dua manfaat yaitu manfaat fisik 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. Anak yang melakukan senam akan melibatkan gerakan otot besar yang optimal, akan menunjukkan kekuatan powernya, kelincihan 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 berpikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Anak akan menggunakan pola pikirnya secara kreatif untuk memecahkan gerakan 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 di tempat terbuka dan dengan beberapa kelompok atau dilakukan secara bersama-sama hal ini akan mengakibatkan terjadinya interaksi sosial. (Suyadi,2011) Kegiatan ini bisa terjadi karena senam menyediakan banyak pengalaman dimana anak mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinan yang membantunya membentuk konsep diri.

METODOLOGI

Metodologi penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif, jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas (PTK) Desain penelitian ini menggunakan “penelitian tindakan kelas (PTK).” Penelitian tindakan (*Action Research*) “Model *Kemmis dan Mc Taggart*,” Menurut *Creswell* “*action research designs*” rancangan penelitian tindakan adalah prosedur sistematis yang dilakukan oleh guru atau individu lainnya dalam ranah pendidikan untuk mengumpulkan informasi dan memperbaiki cara kerja ranah pendidikan, pengajaran, dan pembelajaran siswa, sehingga hasil belajar siswa menjadi.¹



Gambar 1. Alur Pemikiran Dalam PTK Model Kemmis Dan Mc. Taggart

Metode pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu sebagai berikut; 1) Wawancara Menurut Wawancara adalah bentuk komunikasi langsung antara peneliti dan responden.(Arikunto, 2002) 2) Observasi, Menurut Sutrisno Menurut Basrowi dan Suwandi, Observasi merupakan upaya yang dilakukan oleh pelaksanaan penelitian kualitatif untuk merekam segala peristiwa dan kegiatan yang terjadi dengan menggunakan alat bantu atau tidak.(Suwandi, 200 C.E.) 3) dokumentasi merupakan mengumpulkan segala bentuk dokumen dalam waktu penelitian termasuk di dalamnya merupakan data nama-nama peserta didik, gambar-gambar kegiatan, dan dokumen lainnya.(Laili, 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada hari Selasa tanggal 07 November 2024 dimulai dari pukul 08.00-10.00 dengan jumlah pendidik 1, pendidik dan peserta didik yang hadir berjumlah 20 peserta didik, dengan tema sekolah sub tema warga sekolah, sub-sub tema kepala sekolah setelah diobservasi ada beberapa permasalahan yang dijumpai oleh peneliti selama pembelajaran yang dilaksanakan oleh pendidik sebelum peneliti melakukan siklus. Permasalahan yang diperoleh di PAUD SPS Miftahul Ulum Sukaresmi adalah sebagai berikut.

- a. Kurang kondusifnya proses pembelajaran yang berlangsung dikarenakan anak belum bisa mengikuti apa yang dilakukan atau dijelaskan oleh guru.
- b. Ketika pendidik sedang melakukan senam peserta didik cenderung belum bisa melatih kelenturan, keseimbangan dan kelincahan dirinya pada saat senam berlangsung.

- c. Peserta didik cenderung tidak bisa melakukan gerakan mata, kaki, tangan, kepala dalam meniru gerakan senam ketika guru sedang mencontohkan.
- d. Peserta didik belum mampu melakukan permainan fisik dengan peraturan yang sudah ditetapkan dalam senam sehat
- e. Peserta didik belum menunjukkan keterampilan dalam menggunakan tangan kanan dan kiri.

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, setiap siklus ada dua pertemuan. Pada siklus I ini peneliti melakukan penelitian sebanyak dua kali pertemuan, peneliti melakukan senam sehat gembira dengan cara peneliti menyiapkan sound untuk persiapan sebelum senam, mengajak peserta didik untuk berbaris diluar kelas, mengintruksikan untuk tertib dalam berbaris dan peneliti melakukan gerakan senam sehat gembira yang nantinya diikuti oleh peserta didik. Peneliti mengobservasi 20 peserta didik dimana pada siklus I ini peserta didik yang belum berkembang (BB) 2 peserta didik dengan persentase 10%, mulai berkembang (MB) berjumlah 15 peserta didik dengan persentase 75 %, berkembang sesuai harapan (BSH) berjumlah 2 peserta didik dengan persentase 10% dan berkembang sangat baik (BSB) 1 peserta didik dengan persentase 5%.



Gambar 2. Peneliti Melakukan Senam Sehat Gembira

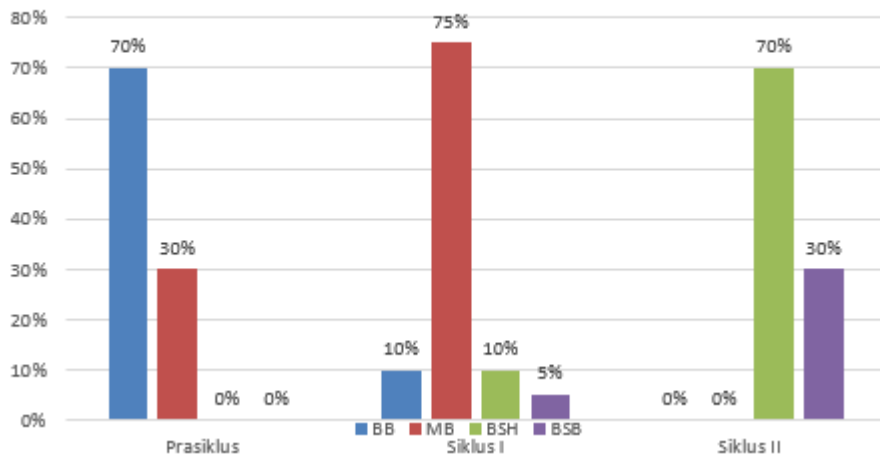
Hasil tindakan siklus II diperoleh data bahwaperkembangan Motorik kasar anak usia dini Mengalami peningkatan yang sangat baik, melihat dari keterangan penilaian sudah tidak ada lagi peserta didik yang Belum Berkembang (BB), yang Mulai Berkembang (MB) berjumlah 0 peserta didik dengan persentase 0 %, Berkembangkan Sesuai Harapan (BSH) berjumlah 14 Peserta didik dengan persentase 70% dan Berkembangkan Sangat Baik (BSB) berjumlah 6 Peserta didik dengan persentase 30%.



Gambar 3. Peserta Didik Aktif Saat Tanya Jawab Terkait Isi Buku Cerita

Tabel 1. Hasil tindakan pada Pra tindakan, siklus I, Siklus II,

No	Tindakan	Keterangan							
		BB	%	M B	%	B SH	%	B S B	%
1	Pra tindakan	14	70%	6	30 %	0	0 %	0	0%
2	siklus I	2	10 %	15	75 %	2	10 %	1	5%
3	Siklus II	0	0%	0	0%	14	70%	6	30%



Gambar 4. Grafik Hasil Pengembangan Motorik Kasar Melalui Senam Sehat Gembira pada Anak Usia Dini Melalui Senam Sehat Gembira di kelompok A PAUD Miftahul Ulum Pada Kondisi Pra tindakan, Siklus Dan Siklus II

Signifikansi kategori anak berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik mulai dari pratindakan dengan persentase pada pra siklus Belum Berkembang 70% Mulai Berkembang 30% Berkembang Sesuai Harapan 0% Berkembang Sangat Baik 0% pada siklus I Belum Berkembang 10% Mulai Berkembang 75% Berkembang Sesuai Harapan 10% Berkembang Sangat Baik 5% pada siklus II mencapai keberhasilan dengan 70% berkembang sesuai harapan dan 30% berkembang sangat baik.

Uraian tersebut menunjukkan bahwa pengembangan motorik kasar melalui kegiatan senam sehat gembira dapat diterapkan dengan baik untuk kegiatan belajar mengajar di pendidikan anak usia dini. Terbukti dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Dimana anak sudah terkoordinir kelenturan, keseimbangan dan kelincuhan tubuh anak, anak dapat melakukan gerakan mata-kaki tangan- kepala dalam menirukan gerakan senam, serta anak terampil dalam menggunakan tangan kanan dan kiri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa senam sehat gembira dapat menstimulasi perkembangan motorik kasar anak, sesuai dengan pendapat "Agus Mohendra yang menjelaskan bahwa manfaat senam ada dua yaitu manfaat fisik dan manfaat mental dimana Anak yang melakukan senam akan melibatkan gerakan otot besar yang optimal, akan menunjukkan kekuatan powernya, kelincuhan dalam melakukan senam, koordinasi, kelenturan serta keseimbangan " oleh karena itu senam sehat gembira yang dilakukan oleh anak di PAUD Miftahul Ulum sangat membantu dalam pengembangan motorik kasar anak.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa antara teori, penelitian sebelumnya serta penelitian yang dilakukan sekarang, memiliki kesinambungan yaitu kegiatan senam sehat gembira dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini di kelompok A PAUD Miftahul Ulum Sukaresmi Garut.

KESIMPULAN

Perkembangan gerak motorik kasar di PAUD Miftahul Ulum Sukaresmi Garut setelah wawancara dengan ibu guru kelas dan hasil penelitian pra tindakan maka anak yang Belum Berkembang (BB) 14 peserta didik persentasenya 70%, mulai berkembang berjumlah anak (MB) 6 peserta didik persentasenya 30%, Berkembang Sesuai Harapan (BSH) 0 peserta didik persentasenya 0% dan Berkembang Sangat Baik belum ada peserta didik yang terlihat 0%.

Penerapan senam sehat gembira di PAUD Miftahul Ulum dengan cara peneliti sebagai instruktur senam dan anak-anak mengikuti gerakan senam yang dilakukan peneliti yang didampingi oleh guru kelas serta peneliti melakukan 2 siklus setiap siklus ada 2 pertemuan.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan tersebut dapat dinyatakan bahwa penerapan senam sehat gembira dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini dikelompok A PAUD Miftahul Ulum Sukaresmi Garut

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- 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>
- Hasnida. (2014). *Analisis Kebutuhan Anak Usia Dini*. Luxima.
- Laili, M. (2019). *The Role of I-Shop Program in Development of Superior Product of West Nusa Tenggara (Study in Trade Department of West Nusa Tenggara Province in 2017)*.
- Listyarini, E. (2012). *Model Pembelajaran Outbound Untuk*. 1(2), 173–188.
- MAHMUD, B. (2019). Urgensi Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *DIDAKTIKA : Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76–87. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i1.177>
- SA'DIYAH, H. A. L. I. M. A. T. U. S., WISUDANINGSIH, E. T., & DP, T. T. (2023). Implementasi kegiatan senam sehat gembira dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini di RA Sirajut thalibin racek tiris probolinggo: Pendahuluan, metode penelitian, hasil penelitian, pembahasan, simpulan dan saran, refrensi. *Incrementapedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 32-38.
- Suwandi, B. (200 C.E.). *Memahami penelitian kualitatif*. Rineka Cipta.
- Widyani, N. A. (2016). *Konsep Dasar PAUD*. Gava Media.
- Zulhadi, M. (2021). *Peningkatan Kebugaran Tubuh Lansia : Naratif Review Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Peningkatan Kebugaran Tubuh Lansia : a Naratif Review*.