

**PENGARUH SENAM CERIA TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK
PRASEKOLAH USIA 4-6 TAHUN DI TK PEMBANGUNAN DESA BALUN KECAMATAN
TURI KABUPATEN LAMONGAN**

*The Effect of Ceria Gymnastics on the Gross Motor Ability of Preschool Children Aged 4-6
Years in Kindergarten Development in Balun Village, Kec. Turi District. Lamongan.*

Febrina Alifah Rizqiani¹, Dadang Kusbiantoro², Sylvi Harmiardillah³

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

Korespondensi: Febrina Alifah Rizqiani dan febrinaalifah54@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Anak prasekolah adalah anak yang lahir usia 4-6 tahun. rendahnya kemampuan motorik kasar dapat mengakibatkan tumbuh kembang dan emosi anak tidak dapat berkembang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Kemampuan motorik kasar yang rendah akan membuat rasa percaya diri dan kemandirian anak berkurang untuk melanjutkan pendidikan yang lebih lanjut. Pentingnya kegiatan motorik kasar dilakukan sejak dini agar anak dapat menggerakkan anggota badannya sesuai kebutuhan anak. **Tujuan Penelitian:** Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui pengaruh senam ceria terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia prasekolah di TK pembangunan desa balun. **Metedologi:** Desain penelitian *quasi eksperimen pretest – posttest without control group*. Peneliti memberikan intervensi kepada responden berupa senam ceria sebanyak 1 kali/minggu selama 5 minggu. Sebelum dan sesudah intervensi peneliti melakukan pemeriksaan perkembangan motorik kasar menggunakan instrumen DDST. Jumlah responden 46 anak usia pra sekolah. Analisa data bivariate menggunakan *uji Wilcoxon*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pre-test dan post-test dari 5 aspek penilaian motorik kasar. Nilai $p = 0000$. Ada pengaruh senam ceria terhadap peningkatan motorik kasar pada anak usia pra sekolah di TK pembangunan desa balun. **Kesimpulan:** Pada saat melakukan senam ceria, anak dapat bergerak dan mengkordinasikan tangan dan kaki dengan irama musik yang ada. Hal ini akan meningkatkan otot-otot kasar pada anak sehingga kemampuan motorik kasar pada anak meningkat.

Kata Kunci: Motorik Kasar, Senam Ceria, Anak, Pra Sekolah.

ABSTRACT

Background: Preschool children are children born aged 4-6 years. Low gross motor skills can result in children's growth and development and emotions not being able to develop according to the child's developmental stage. Low gross motor skills will reduce a child's sense of self-confidence and independence to continue further education. It is important to carry out gross motorbike activities from an early age so that children can move their body parts according to the child's needs. **Research Objectives:** This study aims to determine the effect of cheerful exercise on improving the gross motor skills of preschool-age children in the Balun Village Development Kindergarten. **Methodology:** Pretest – posttest quasi-experimental research design without control group. Researchers provided intervention to respondents in the form of

cheerful exercise once/week for 5 weeks. Before and after the intervention, researchers examined gross motor development using the DDST instrument. The number of respondents was 46 pre-school age children. Bivariate data analysis used the Wilcoxon test. **Result:** The research results showed that there were differences in the pre-test and post-test of 5 aspects of gross motor skills assessment. $P \text{ value} = 0000$. There is an effect of cheerful exercise on improving gross motor skills in pre-school children in the Balun village development kindergarten. **Conclusions:** When doing cheerful exercises, children can move and coordinate their hands and feet to the rhythm of the music. This will increase the gross muscles in children so that their gross motor skills increase.

Keywords: *Gross Motor, Cheerful Gymnastics, Children, Pre-school.*

PENDAHULUAN

Motorik adalah semua gerakan yang mungkin didapatkan oleh seluruh tubuh, sedangkan perkembangan motorik dapat disebut sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan motorik halus (Yuspitah, 2021).

Berdasarkan United Nations Children's Fund (UNICEF) (2011) dalam Hijja et.,al (2018), menyatakan data angka kejadian gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia balita khususnya gangguan perkembangan motorik didapatkan (27.5%) atau sekitar 3 juta anak mengalami gangguan.

Riskesdas (2018), menyatakan bahwa rata-rata perkembangan motorik kasar anak umur 36-59 bulan di Indonesia mencapai 97.8 %. Hasil capaian Nasional per Provinsi masih terdapat disparitas cakupan persentase balita dipantau pertumbuhan dan perkembangan antar provinsi yang berkisar antara 2,1% di Papua Barat dan 88,2% di Banten. Pada Provinsi Jawa Timur cakupan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita adalah 77,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Kegiatan motorik menjadi sangat penting bagi anak dan harus mendapat perhatian khusus, sehingga anak lebih mudah menyesuaikan diri pada lingkungan sekitar. kemandirian dan rasa percaya diri anak. Anak mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk perkembangan motoriknya (Satrio, 2014).

Senam ceria merupakan senam yang di modifikasikan dari salah satu kelompok senam yaitu senam irama/ritmik, hal tersebut dikarenakan bahwa senam ritmik adalah gerakan yang dilakukan dengan iringan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ceria dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar anak pada aspek keseimbangan, kelincahan dan kelenturan melalui latihan- latihan secara terarah. Upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak senam ceria memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan aspek perkembangan lainnya melalui pengalaman gerak (Nuryanti et al., 2018).

Senam ceria berdampak positif terhadap kemampuan motorik kasar siswa. Dengan melakukan gerakan yang sederhana, otot-otot anak akan berkembang dan kemampuan motorik kasarnya berkembang dengan optimal. selain itu, anak akan merasa senang karena musik yang dipergunakan dalam

kegiatan senam adalah musik yang sering anak-anak dengar.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “pengaruh senam ceria terhadap kemampuan motorik kasar anak prasekolah berusia 4-6 tahun”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif pre eksperimental dengan rancangan studi korelasi dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian sebanyak 46 anak usia 4-6 tahun di TK Pembangunan desa Balun. Sampel penelitian sebanyak 46 anak yang dipilih dengan metode *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner perkembangan motorik kasar Analisa data menggunakan uji *wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Anak Berdasarkan Usia

No	Umur anak	Frekuensi	Persentase (%)
1	4 Tahun	15	32,6
2	5 Tahun	11	23,9
3	6 Tahun	20	43,5
Total		46	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir sebagian 20 anak (43,5 %) yang berusia 6 tahun dan sebagian kecil 11 anak (23,9 %) yang berusia 5 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Anak Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin anak	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki – Laki	23	50
2	Perempuan	23	50
Total		46	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian 23 anak yang berjenis kelamin laki – laki dan perempuan.

Tabel 3. Kemampuan motorik kasar anak prasekolah usia 4-6 tahun sebelum diberikan senam ceria

No	Kemampuan Motorik Kasar	Pre Test	
		N	%
1	Kurang	0	0 %
2	Cukup	15	32.6 %
3	Baik	31	67.4 %
Total		46	100 %

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa sebelum diberikan senam ceria didapatkan hasil sebagian besar 31 anak (67.4 %) memiliki kemampuan motorik kasar dengan kategori baik dan tidak satupun 0 anak (0 %) memiliki kemampuan motorik kasar dengan kategori kurang.

Tabel 4 Kemampuan motorik kasar anak prasekolah usia 4-6 tahun setelah diberikan senam ceria

No	Kemampuan Motorik Kasar	Post Test	
		N	%
1	Kurang	0	0 %
2	Cukup	2	4.3 %
3	Baik	44	95.7 %
Total		46	100 %

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan hasil bahwa sesudah diberikan senam ceria didapatkan hasil hampir seluruhnya 44 anak (95.7%) memiliki kemampuan motorik kasar dengan kategori baik dan tidak satupun 0

anak (0 %) memiliki kemampuan motorik kasar dengan kategori kurang

Tabel 5. Pengaruh senam ceria terhadap kemampuan motorik kasar pada anak prasekolah usia 4-6 tahun di TK Pembangunan Di Desa Balun

No	Kemampuan Motorik Kasar Pre	Kemampuan Motorik Kasar Post						Total	
		Kurang		Cukup		Baik			
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Kurang	0	0 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %
2	Cukup	0	0 %	2	13.3 %	13	86.7 %	15	32.6 %
3	Baik	0	0 %	0	0 %	31	100 %	31	67.4 %
Total		0	0 %	2	4.3 %	44	95.7 %	46	100 %

Hasil Uji Wilcoxon Signed rank test $p = 0,000$ ($p < 0.05$)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 31 anak sebelum dan sesudah diberikan senam ceria kemampuan motorik kasarnya tetap sama dalam kategori baik. Kemudian dari 15 anak sebelum diberikan senam ceria memiliki kemampuan motorik kasar dengan kategori cukup dan setelah diberikan senam ceria hampir seluruhnya anak sebanyak 13 anak (86.7%) kemampuan motorik kasarnya berubah menjadi baik dan sebagian kecil anak sebanyak 2 anak (13,5%) kemampuan motoriknya tetap sama dalam kategori

cukup. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan motorik kasar anak sebelum dan sesudah diberikan senam ceria.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test menggunakan SPSS 26.0 didapatkan hasil $p=0,000$ dimana $p<0,05$. Sehingga H_1 diterima yang ada pengaruh senam ceria terhadap kemampuan motorik pada anak prasekolah usia 4-5 tahun di TK Pembangunan Desa Balun.

PEMBAHASAN

1. Kemampuan Motorik Kasar Anak Prasekolah Usia 4-6 Tahun Sebelum Diberikan Senam Ceria

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar anak memiliki kemampuan motorik kasar dengan kategori baik dan tidak satupun anak memiliki kemampuan motorik kasar dengan kategori kurang.

Motorik kasar adalah aspek yang berhubungan dengan pergerakan dan sikap tubuh. Motorik halus adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak untuk mengamati sesuatu, melakukan gerakan yang melibatkan bagianbagian tubuh tertentu dan dilakukan otot-otot kecil, tetapi

memerlukan koordinasi yang cermat (Puspita & Umar, 2020).

Berdasarkan Tabel 1 menunjukan bahwa hampir sebagian anak yang berusia 6 tahun. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Tiya (2020) yang menyimpulkan bahwa perbedaan usia seseorang dapat berpengaruh pada tingkat keterampilan seseorang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suryaputri Rosha dan Anggraini dalam Ananditha, (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia anak dengan kemampuan motorik kasar anak. usia anak 24-35 bulan berisiko 3,81 kali kali untuk kategorikan baik pada perkembangan motoriknya

dibandingkan dengan anak yang usianya 36-59 bulan.

Dapat disimpulkan bahwa dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada anak prasekolah usia 4-6 tahun terhadap kemampuan motorik kasar sebelum diberikan senam ceria didapatkan hasil bahwa kemampuan motorik kasar sebelum diberikan senam ceria dalam kategori baik.

2. Kemampuan Motorik Kasar Anak Prasekolah Usia 4-6 Tahun Sesudah Diberikan Senam Ceria

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil bahwa sesudah diberikan senam ceria didapatkan hasil hampir seluruhnya anak memiliki kemampuan motorik kasar dengan kategori baik dan tidak satupun anak memiliki kemampuan motorik kasar dengan kategori kurang.

Senam ceria merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan kemampuan gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, sedangkan kemampuan gerak nonlokomotor seperti keseimbangan, memutar badan, berbalik arah. Senam merupakan salah satu olahraga yang dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk mengembangkan motorik kasar pada anak usia dini (Iswatiningrum, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Nuryati (2015), yang menyatakan bahwa kegiatan senam ceria dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, dilihat dari proses dan performa siswa selama masa penelitian. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Subhan & Irfah (2019), yang menyatakan bahwa senam ceria dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Zulfah

(2019), yang menyimpulkan bahwa senam ceria dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak usia 4-6 tahun. Semakin banyak kegiatan yang bervariasi dan inovatif maka peluang untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak sehingga dapat berkembang dengan optimal (Ulfah & Putra, 2021).

Hal ini dikarenakan pentingnya anak dapat mencoba hal baru yang belum mereka ketahui kemudian pada kecerdasan motorik kasar yang bergantung pada pertumbuhan otot-otot besar yang diikuti oleh kecerdasan motorik halus berdasarkan pada pertumbuhan otot-otot halus pula yang berjalan sesuai prosedur. Diawali dengan dua pola perkembangan dalam pertumbuhan fisik yaitu cephalo-caudal dan proximo-distal dan perkembangan motorik kasar mulai berjalan dahulu sebelum perkembangan motorik halus.

3. Pengaruh Senam Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Prasekolah Usia 4-6 Tahun Di TK Pembangunan Di Desa Balun.

Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh senam ceria terhadap kemampuan motorik pada anak prasekolah usia 4-5 tahun di TK Pembangunan Desa Balun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nidhi (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam ceria terhadap perkembangan motorik kasar. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryanti (2015), yang menyatakan ada pengaruh antara kegiatan senam ceria terhadap peningkatan ketrampilan motorik kasar pada anak. Kemampuan motorik kasar anak meningkat setelah senam ceria, hal ini dapat dilihat dari proses dan performa pada saat intervensi. Senam ceria berfungsi sebagai alat pendidikan untuk merangsang atau menstimulus

perkembangan fisik motorik kasar pada anak (Satrio, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Nuryanti et al., (2015), yang menyimpulkan bahwa melalui kegiatan senam ceria kemampuan motorik kasar anak meningkat. Penelitian Hartini dan Abubakar juga menyimpulkan bahwa video senam ceria sangat layak dan sangat efektif sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan ketrampilan motorik kasar siswa down syndrome (Hartina & Abubakar, 2019).

Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan motorik kasar anak sebelum dan sesudah diberikan senam ceria. Perkembangan kemampuan motorik kasar yang baik dapat bermanfaat dalam memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada anak, sehingga dapat mendukung pengoptimalan tumbuh kembang yang lain. Hal ini disebabkan karena kemampuan motorik kasar yang baik dapat memberikan dampak positif terhadap imunitas (kekebalan tubuh) dan kesehatan anak. Aktivitas fisik yang baik, seperti berolahraga seperti senam atau gerakan tubuh lainnya dapat memperbaiki sirkulasi darah, pernafasan, dan pembentukan postur tubuh yang ideal.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar anak prasekolah usia 4-6 tahun memiliki kemampuan motorik kasar dalam kategori baik sebelum diberikan senam ceria
2. Hampir seluruhnya anak prasekolah usia 4-6 tahun memiliki kemampuan motorik kasar dalam kategori baik setelah diberikan senam ceria.
3. Terdapat pengaruh senam ceria terhadap kemampuan motorik kasar pada anak prasekolah usia 4-6 tahun di TK Pembangunan Desa Balun.

DAFTAR PUSTAKA

- Iswatiningrum, I., & Sutapa, P. (2022). Pengaruh Senam Si Buyung dan Senam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 1–12. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2373>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Nuryanti, Roni, R., & Ismail, H. (2015). Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Ceria. *Cakrawala Dini*, 5(2), 104.
- Nuryanti, Arifin, R. R., & Ismail, H. (2018). Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Ceria. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 1–111. <https://doi.org/10.17509/cd.v6i2.10525>
- Puspita, L., & Umar, M. Y. (2020). Perkembangan motorik kasar dan motorik halus ditinjau dari pengetahuan ibu tentang pertumbuhan dan perkembangan anak usia 4-5 tahun. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 121–126. <https://doi.org/10.30604/well.80212020>
- Satrio, E. Y (2014) Pengaruh Senam Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Di Pos PAUD Terpadu Bina Balita (3-4 tahun) Jambangan Kota Surabaya. *Journal Kesehatan Olahraga Vol 2 No 3: Edisi Yudisium 3 2014* Diakses 11 Desember 2020
- Tiyas, S. (2020). Cara Menstimulasi Perkembangan Motorik Kasar Anak Dengan Kegiatan. Kontan.co.id. diakses dari

Febrina Alifah Rizqiani, dkk: *Pengaruh Senam Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Prasekolah Usia 4-6 Tahun Di TK Pembangunan Desa Balun Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan*

<https://kesehatan.kontan.co.id/news/cara-menstimulasi-perkembangan-motorik-kasar-anak-dengan-kegiatan-seru?page=all>. Tanggal 18 Oktober 2021.

Yuspitah, R. (2021). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di PAUD Flamboyan Desa Germat, Kecamatan Mulak ULU, Kabupaten Lahat. *Al Fitrah*, 5(1), 1–79.

Febrina Alifah Rizqiani, dkk: *Pengaruh Senam Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak
Prasekolah Usia 4-6 Tahun Di TK Pembangunan Desa Balun
Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan*