

**PENGEMBANGAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK MELALUI SENAM
DI SD AMIR HAMZAH**

Sastri Dalila¹, Suyono², Ratika Balqis³, Nur Hafni Siambaton⁴

^{1,2,3,4}PGMI Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

¹sastridalila39@gmail.com, ²suyono20yon@gmail.com,

³ratikabalqisnst@gmail.com, ⁴Hafnibahri03@gmail.com

ABSTRACT

Gross motor skills refer to exercises that involve the large muscles of the body. Gymnastics can help children's physical development, such as endurance and muscle strength. This research aims to find out how teachers can develop children's overall gross motor skills through gymnastics in elementary school. This research is descriptive qualitative research involving a teacher in the classroom. Data was collected through observation, interviews and document analysis. Data analysis was carried out qualitatively. The research results show that the teacher's efforts in developing children's gross motor skills are as follows; firstly invite the child to move, secondly correct wrong movements. These findings were discovered in research which can later be used to develop gross motor skills.

Keywords: Development, Gross Motor, Gymnastics

ABSTRAK

Keterampilan motorik kasar mengacu pada latihan yang melibatkan otot-otot besar pada tubuh. Senam dapat membantu perkembangan fisik anak seperti ketahanan dan kekuatan otot. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana guru dapat mengembangkan ketrampilan motorik kasar anak secara keseluruhan melalui senam. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang melibatkan seorang guru didalam kelas. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumen analisis. Analisis data dilakukan secara kualitatif. Hasil penelitian menunjukan bahwa upaya guru dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak adalah sebagai berikut; pertama mengajak anak untuk bergerak, kedua memperbaiki gerakan yang salah. Temuan tersebut ditemukan dalam penelitian yang nantinya dapat digunakan untuk mengembangkan ketrampilan motorik kasar.

Kata Kunci: Pengembangan, Motorik Kasar, Senam

A. Pendahuluan

Menjaga kesehatan adalah hal yang sangat penting bagi setiap orang karena setiap orang membutuhkan tubuh yang sehat untuk melakukan

aktivitas sehari-hari. Apabila tubuh mengalami penurunan kesehatan, hal itu akan berdampak pada aktivitas sehari-hari. Kesehatan sangat penting bagi semua orang karena tanpanya,

setiap orang akan kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, kesehatan tubuh sangat penting untuk melakukan aktivitas fisik dan mental. Kesehatan tubuh sangat penting untuk menjalani kehidupan secara keseluruhan.

Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia adalah pendidikan. Menurut Pasal 1 Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, bangsa, dan negara."

Perkembangan motorik kasar merupakan hal yang sangat penting bagi siswa, karena perkembangan motorik kasar mempengaruhi perkembangan yang lainnya. Keterampilan motorik siswa tidak dapat berkembang tanpa kematangan kontrol motorik, dan kontrol motorik tidak dapat berkembang baik tanpa

kebugaran tubuh atau latihan fisik (Yuspitah 2021:6).

Tujuan dan fungsi perkembangan motorik adalah penguasaan keterampilan yang tergrafik dalam perkembangan menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dari seberapa jauh siswa tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Jika keberhasilan dalam melaksanakan tugas motorik tinggi, berarti motorik yang dilakukan efektif dan efisien.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti temukan di kelas I SD Amir Hamzah bahwa keterampilan motorik anak dapat dikatakan berkembang dengan baik. Karena anak dapat mengikuti gerakan-gerakan senam yang telah dilakukan. Guru sudah melatih siswanya untuk melakukan gerakan senam tersebut. Dengan senam tadi maka siswa dapat mengembangkan keterampilan motoriknya.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, analisis data adalah proses mencari dan menyusun data dari catatan lapangan,

wawancara, dan sumber lain sehingga data dapat dipahami dengan mudah dan hasilnya dapat dikomunikasikan (S. Saleh, 2017). Menurut Anggito (2018), penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kualitatif karena hasil tidak diperoleh melalui metode statistik. Penelitian ini dilaksanakan di SD Swasta Amir Hamzah, pada tanggal 29 Mei 2024. Metode pengumpulan data pertama yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah observasi, yang digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber data yang berupa tempat atau lokasi. Metode pengumpulan data kedua adalah wawancara, yang dilakukan dengan berbicara langsung dengan pihak-pihak yang dapat memberikan dukungan dalam memperoleh data yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan sejumlah data, baik lisan maupun tulisan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Pengertian Perkembangan Motorik Kasar

Penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, analisis data adalah proses mencari dan menyusun data dari catatan lapangan, wawancara, dan sumber lain sehingga

data dapat dipahami dengan mudah dan hasilnya dapat dikomunikasikan (S. Saleh, 2017). Menurut Anggito (2018), penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kualitatif karena hasil tidak diperoleh melalui metode statistik. Penelitian ini dilaksanakan di SD Swasta Amir Hamzah, pada tanggal 29 Mei 2024. Metode pengumpulan data pertama yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah observasi, yang digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber data yang berupa tempat atau lokasi. Metode pengumpulan data kedua adalah wawancara, yang dilakukan dengan berbicara langsung dengan pihak-pihak yang dapat memberikan dukungan dalam memperoleh data yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan sejumlah data, baik lisan maupun tulisan.

Menurut Sujiono (2007:11) Gerakan motorik kasar memerlukan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot besar seperti otot tangan, kaki, dan seluruh bagian tubuh anak. Motorik kasar tumbuh lebih awal dari motorik halus, misalnya anak-anak lebih cepat memegang benda yang berukuran besar daripada

yang kecil. Gerakan keterampilan non lokomotor, gerakan lokomotor, dan gerakan manipulatif adalah contoh aktivitas yang menggunakan otot-otot besar.

Masa keemasan sering disebut sebagai pertumbuhan dan perkembangan anak karena keadaan fisik dan segala kemampuan anak berkembang dengan cepat. Keterampilan motorik yang diperlukan untuk mengendalikan tubuh adalah dasar perkembangan motorik.

Menurut Murgiyanto, hubungan antara gerak senam dan kemampuan motorik kasar anak sangat erat karena gerak anak menghasilkan gerakan yang signifikan. Oleh karena itu, ketika anak dapat bergerak dengan cara apa pun yang menghasilkan kemampuan motorik mereka, mereka akan menjadi lebih kreatif dan berkembang.

2. Fungsi dan Tujuan Perkembangan Motorik Kasar

Tujuan pengembangan motorik kasar adalah untuk melatih dan melatih gerakan kasar, meningkatkan kemampuan untuk mengelola, mengontrol, dan mengkoordinasikan gerakan tubuh, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan kebiasaan hidup yang sehat. Untuk mencapai tujuan ini, anak-anak mengajarkan gerakan dasar yang akan membantu

perkembangan motorik mereka di masa depan. Pengembangan kemampuan dasar anak bergantung pada kemampuan motoriknya, jadi guru harus membantu anak mengenal dan melatih gerakan motorik kasar. Ini akan membantu mereka belajar mengelola, mengontrol, dan mengkoordinasikan gerakan tubuh mereka, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan gaya hidup sehat untuk membantu mereka tumbuh menjadi atlet yang kuat, sehat, dan terampil.

Pengembangan motorik kasar anak memiliki beberapa fungsi (Depdiknas, 2004:2) sebagai berikut: (a) meningkatkan koordinasi otot jari tangan, (b) meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik/motorik, rohani, dan kesehatan anak, (c) membentuk, membangun, dan memperkuat tubuh anak, (d) melatih keterampilan/ketangkasan gerak dan berpikir anak, (e) meningkatkan perkembangan emosional anak, (f) meningkatkan perkembangan sosial anak, dan (g) menumbuhkan perasaan senang dan memahami manfaat kesehatan pribadi.

Kegiatan senam dapat membantu seseorang untuk meningkatkan kebugaran jasmani,

mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai mental spiritual kepada individu yang melakukannya. Pengembangan kemampuan motorik anak melalui senam di SD (Sekolah Dasar) adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak-anak. Senam, sebagai aktivitas fisik yang dapat untuk membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Kegiatan senam di lakukan pada hari Jumat, di mana senam di lakukan satu kali setiap minggunya. Peserta didik sangat ceria saat melaksanakan senam bersama, karena salah satu siswa di jadikan sebagai pemandu senam. Dan guru juga ikut serta dalam pelaksanaan senam tersebut. Kegiatan senam berlangsung selama 20 menit, bertujuan untuk menumbuhkan perkembangan kemampuan motorik kasar anak.

Sebelum melaksanakan senam ada beberapa tahapan yang dilakukan sebagai berikut:

1. Penerapakan sebelum senam

Siswa melakukan Senam di lapangan sekolah mulai pukul 07.00 pagi. Sebelum pergi ke lapangan, mereka diminta untuk mencuci tangan terlebih dahulu di wastafel yang langsung menuju ke lapangan.

Mereka juga diminta untuk menyesuaikan diri dengan barisan yang rapi dan menjaga jarak dengan merentangkan kedua tangan. Siswa diberi jarak saat bersenam agar mereka tidak saling bersentuhan. Guru dan tim pelaksana kegiatan membantu mengatur barisan siswa agar lebih kondusif saat melaksanakan senam. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa harus dilatih sejak dini dalam kemampuan motorik kasar mereka. Melalui senam dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa dengan mengajarkan gerakan-gerakan terhadap mereka.

2. Persiapan barisan saat melakukan senam

Pada tahap kedua, Yaitu persiapan barisan. Sebelum senam di mulai setiap peserta didik di minta agar mempersiapkan diri dalam mengikuti senam. Supaya peserta senam mudah melihat gerakan yang telah di contohkan pemandu. Selain itu, guru juga menyebar di lapangan untuk membantu instruktur senam. Siswa juga dapat duduk di lapangan atau menunggu di kelas jika mereka merasa tidak enak badan atau tidak mampu mengikuti latihan karena sakit.

3. Tahap pelaksanaan senam

Pada tahap ini, senam dimulai dengan pertunjukan instruktur gerakan dan diikuti oleh peserta senam. Mereka tampak sangat antusias dan bersemangat untuk berpartisipasi sampai kegiatan berakhir.

Berdasarkan hasil penelitian di SD SWASTA AMIR HAMZAH:

- Kegiatan senam, siswa dari kelas I hingga kelas VI terlihat sangat antusias. Ini terlihat selama kegiatan berlangsung, di mana siswa dengan semangat mengikuti setiap gerakan senam yang dibawakan oleh instruktur senam.
- Menurut hasil wawancara yang dilakukan secara acak kepada siswa, setelah senam berlangsung mereka merasa lebih bugar dan sehat, tidak mudah lelah, merasa lebih energik, jarang mengalami ketidaknyamanan (sakit), dan lebih mudah fokus selama pelajaran.
- Siswa juga merasakan keaktifan belajar setelah melakukan senam, dimana siswa lebih mudah fokus mengikuti pembelajaran dan

juga meningkatkan kemampuan fisik anak.

Berdasarkan hasil yang diperoleh bersesuaian dengan penelitian Nuryati dkk (2015), yang menemukan bahwa kegiatan senam ceria dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, seperti yang ditunjukkan oleh proses dan kinerja siswa selama penelitian.

E. Kesimpulan

Perkembangan motorik kasar hal yang sangat penting bagi siswa, karena perkembangan motorik kasar mempengaruhi perkembangan yang lainnya. Keterampilan motorik siswa tidak dapat berkembang tanpa kematangan kontrol motorik, dan kontrol motorik tidak dapat berkembang baik tanpa kebugaran tubuh.

Menjaga kesehatan adalah hal yang sangat penting bagi setiap orang karena setiap orang membutuhkan tubuh yang sehat untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, kesehatan tubuh sangat penting untuk melakukan aktivitas fisik dan mental. Kesehatan tubuh sangat penting untuk menjalani kehidupan secara keseluruhan. kegiatan senam ceria dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, seperti yang

ditunjukkan oleh proses dan kinerja siswa selama penelitian. Pengembangan kemampuan dasar anak bergantung pada kemampuan motoriknya, jadi guru harus membantu anak mengenal dan melatih gerakan motorik kasar. Ini akan membantu mereka belajar mengelola, mengontrol, dan mengkoordinasikan gerakan tubuh mereka, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan gaya hidup sehat untuk membantu mereka tumbuh menjadi atlet yang kuat, sehat, dan terampil.

DAFTAR PUSTAKA

- Farida, Aida. 2016. "Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini." *Jurnal Randhab* Vol. IV.
- Nuryanti, Robandi Roni, Helmi Ismail, 2015 "Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam ceria", *Cakrawala Dini*. Vol. 5 No. 2
- Nurhayati, S. Sari, Irma & Netti, H. (2023). Peningkatan Keterampilan motorik Kasar Siswa Melalui Senam Irama Di Kelas 1 Sd 1501 Hurung Jilok. *General and Specific Research*, 3(3), 601- 609.
- Oematan, G., Aspatria, kamu, & Gustam, T. (2023). Pendidikan Kesehatan Pada Anak Sekolah Dasar, GOTAVA *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 21-25.
- Prodyanatasari, Purwasih, & Fernanda. (2023). Sehat dan Bahagia dengan Senam Ceria bersama Siswa SDN Blimbing I Kabupaten Kediri. *JPMB*, 2(1), 31-36.
- Prodyanatasari, A. (2024). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Ceria. *Jurnal Media Abdimas*, 4(1), 10- 16.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Rohmah, Alfi Menzilatur And Siluh Made Astini, 2013 *Peran Kegiatan Tari Untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B Di TK Muslimat Mazraatul Ulum II Paciran Lamongan Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan*.
- Sumarni, S., Supriadi, L. Ma'mun, S., Suardi, D., Lala, A., Rusmiyadi, R & Munjiyah, N. (2023). Pelatihan Senam Kebugaran Jasmani "Maumere Ceria" Pada Masyarakat Kampung Sadar, Desa Teluk Lada, Sobang-Pandeglang. Pandawa: *Pusat Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 13-17.
- Tamim, M. H., & Nopiana, R. (2020). Senam sehat dalam meningkatkan imun tubuh pada masa pandemi Covid 19 di Desa Peringgasea Selatan. *Lentera negeri*, 1(1), 32-36.
- Yuspitah, Rica. 2021. "Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Paud Flamboyan." *Pendidikan Anak Usia Dini* Vol. 1. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/7176/1/rica> Yuspitah 1711250024.