

Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Senam Irama

Siti Maryam^{1*}, Sadaruddin Sadaruddin², Ashar Ashar³

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Batara Bira, Makassar, yang disebabkan oleh dominasi aktivitas akademik kognitif dan kurangnya stimulasi fisik yang terprogram. Observasi awal menunjukkan bahwa 63% anak (7 dari 11 anak) menunjukkan perilaku pasif, serta mengalami kendala serius pada aspek koordinasi dan keseimbangan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui penerapan metode senam irama yang dimodifikasi. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian terdiri dari 11 anak didik Kelompok B. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif menggunakan instrumen checklist perkembangan motorik kasar yang mencakup indikator partisipasi aktif, gerakan terkontrol, dan kemampuan antisipasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif untuk membandingkan capaian antar siklus. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan motorik kasar anak. Pada tahap pra-tindakan, rata-rata capaian klasikal hanya sebesar 28% (kategori Mulai Berkembang). Setelah dilakukan intervensi pada Siklus I, capaian meningkat menjadi 51,5% (Berkembang Sesuai Harapan), dan melonjak drastis pada Siklus II mencapai 87,8% (Berkembang Sangat Baik). Peningkatan paling mencolok terjadi pada kemampuan antisipasi dan keseimbangan dinamis anak. Kesimpulan penelitian ini adalah penerapan senam irama dengan iringan musik yang atraktif dan variasi gerakan yang sesuai tahapan usia efektif dalam mengoptimalkan koordinasi otot besar dan motivasi fisik anak. Hasil ini merekomendasikan integrasi senam irama ke dalam kurikulum harian pendidikan anak usia dini sebagai solusi peningkatan kompetensi fisik-motorik.

Kata Kunci : Motorik kasar, senam irama, anak usia dini

PENDAHULUAN

Masa anak usia dini, khususnya pada rentang usia 5-6 tahun, merupakan fase fundamental yang sering disebut sebagai golden age atau periode kritis

^{1*} PG PAUD, Universitas Islam Makassar, INDONESIA; E-mail: stmaryam2905@gmail.com

² PG PAUD, Universitas Islam Makassar, INDONESIA; E-mail: sadaruddin.dty@uim-makassar.ac.id

³ PG PAUD, Universitas Islam Makassar, INDONESIA; E-mail: ashar.dty@uim-makassar.ac.id

Maryam, S., Sadaruddin, S., Ashar, A. (2025). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Senam Irama. *Ihya Ulum: Early Childhood Education Journal*. Vol. 3(2), 462-472. <https://doi.org/10.59638/ihyaulum.v3i2.609>

dalam siklus perkembangan manusia. Pada periode ini, sekitar 80% perkembangan otak anak terjadi, yang memberikan peluang emas bagi pemberian stimulasi untuk mengoptimalkan berbagai aspek kemampuan, termasuk fisik-motorik (Yuliani & Syaripah, 2024). Perkembangan motorik kasar menjadi salah satu indikator utama kematangan biologis dan kesehatan anak, di mana mereka diharapkan mampu melakukan gerakan terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan, serta mampu meniru tarian atau senam (Sawitri & Pujiati, 2023). Secara spesifik, indikator perkembangan motorik pada usia ini mencakup kemampuan melakukan aktivitas fisik kompleks seperti memutar tubuh secara teratur, melakukan gerakan transisi sebelum berlari dan melompat, serta koordinasi fleksi pada pinggul, lutut, dan pergelangan kaki (Pradipta et al., 2023).

Signifikansi pengembangan keterampilan motorik kasar pada masa prasekolah (3-6 tahun) tidak dapat dipandang sebelah mata, karena fase ini merupakan dasar bagi aktivitas fisik seumur hidup (Adamopoulou et al., 2024). Berdasarkan model Stodden, terdapat hubungan erat dan langsung antara aktivitas fisik, keterampilan motorik, dan kebugaran fisik; anak-anak yang lebih kompeten dalam keterampilan motorik cenderung lebih aktif sepanjang hidup mereka (Bernardino et al., 2024; Mercê et al., 2025). Keterampilan motorik (motor skill) itu sendiri didefinisikan sebagai sarana untuk mencapai tujuan kualitas gerakan tertentu, yang semuanya harus dipelajari melalui latihan dan stimulasi yang tepat dan terukur (Biino, 2024). Namun, tantangan muncul ketika anak tidak mengembangkan keterampilan gerakan secara memadai pada masa kanak-kanak awal, karena hal tersebut berisiko menyebabkan kegagalan perkembangan motorik dan tingkat kebugaran di kemudian hari (Biino, 2024).

Namun, realita di lapangan menunjukkan adanya diskoneksi antara harapan teoretis dan implementasi praktis di lembaga pendidikan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di TK Batara Bira, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar pada Jumat, 13 September 2024, ditemukan fenomena yang memprihatinkan terkait perkembangan motorik kasar anak. Di lembaga tersebut, pengajar cenderung masih berfokus pada pemberian materi yang bersifat akademik untuk menstimulasi kemampuan motorik halus, sehingga pemberian stimulasi untuk motorik kasar menjadi sangat terbatas. Akibatnya, perkembangan fisik anak tidak berjalan secara optimal dan hanya berkembang secara alami tanpa arahan yang terprogram. Hal ini tercermin dari rendahnya keterlibatan anak dalam aktivitas fisik; saat diminta berolahraga, sebanyak 7 dari 11 anak terlihat bermalas-malasan dan tidak antusias dalam menggerakkan tubuh mereka.

Masalah koordinasi gerak ini terlihat jelas pada saat anak melakukan aktivitas spesifik, seperti berjalan di atas papan titian sambil mengambil bola di sisi kanan dan kiri. Dalam pengamatan tersebut, anak tampak kesulitan menjaga keseimbangan tubuhnya; saat mencoba meraih bola, koordinasi antara tangan dan kaki melemah hingga menyebabkan anak kehilangan keseimbangan dan terjatuh. Kejadian ini menjadi bukti nyata bahwa kontrol otot besar dan stabilitas dinamis anak-anak di TK Batara Bira masih perlu dilatih secara serius. Kesenjangan ini mengonfirmasi temuan bahwa anak-anak prasekolah dengan kemahiran motorik rendah akan mengalami masalah keterampilan motorik seumur hidup (Adamopoulou et al., 2024). Selain itu, performa motorik yang buruk

juga berdampak pada aspek sosial, di mana anak yang kurang terampil cenderung dipilih terakhir dalam permainan kelompok, yang pada gilirannya merusak konsep diri fisik dan motivasi mereka untuk aktif (Biino, 2024).

Sebagai solusi inovatif untuk mengatasi hambatan tersebut, senam irama (rhythmic gymnastics) menawarkan pendekatan yang komprehensif. Senam irama adalah integrasi antara gerakan olahraga dan tari yang mengandung unsur keindahan serta dilakukan mengikuti irama musik (Sadaruddin et al., 2022; Sawitri & Pujiati, 2023). Aktivitas fisik berirama ini melibatkan gerakan berulang yang merangsang persepsi sensorik anak dan memiliki korelasi langsung dengan kematangan motorik kasar (Usman et al., 2023; Zhao et al., 2024). Karakteristik fundamental dari kemampuan berirama adalah kapasitas untuk menerjemahkan persepsi pendengaran menjadi perilaku motorik yang sesuai melalui ketepatan spasial dan temporal (Laure & Habe, 2023). Program senam irama yang terstruktur, mencakup latihan tanpa alat (lompatan, keseimbangan, putaran) dan latihan kebugaran fisik umum, terbukti mampu meningkatkan budaya gerak anak usia 5-6 tahun secara signifikan (Honchar et al., 2022).

Peran musik dalam senam irama tidak sekadar sebagai pengiring, melainkan sebagai stimulan saraf. Isyarat ritmis (rhythmic cueing) mendukung sinkronisasi ketukan melalui mekanis entrainment, yang merangsang rekrutmen jaringan saraf luas terkait keterampilan motorik, pendengaran, dan kognitif (Bentley et al., 2023). Senam yang diiringi musik gembira dapat meningkatkan semangat dan motivasi intrinsik anak, sehingga aktivitas fisik mereka menjadi lebih baik dan optimal (Yuliani & Syaripah, 2024). Stimulasi ritmis ini mengaktifkan area motorik otak bahkan saat tubuh tidak bergerak secara nyata (Ahokas et al., 2025). Melalui musik, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan musikal, rentang perhatian, dan pengendalian diri sembari melatih tubuh mereka melalui tari dan gerak (Obeng, 2022).

Penelitian terdahulu memberikan bukti empiris yang kuat mengenai efektivitas metode ini. Zhao et al. (2024) menemukan bahwa intervensi aktivitas fisik berirama selama 8 minggu secara signifikan meningkatkan keterampilan lokomotor, manipulatif, dan keseimbangan pada anak usia dini. Sementara itu, penelitian Honchar et al. (2022) menunjukkan peningkatan efisiensi pendidikan jasmani bagi anak usia 5-6 tahun melalui program senam irama yang mencakup latihan akrobatik dan gerakan tari. Di Indonesia, penggunaan senam seperti *Gemu Famire* dan *Senam Ceria* juga terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap perkembangan motorik kasar dan kemampuan gerak berirama anak (Sawitri & Pujiati, 2023; Yuliani & Syaripah, 2024). Lebih jauh lagi, model senam berbasis narasi seperti *Si Buyung* telah dikembangkan untuk menyuplai pengalaman gerak yang ekspresif bagi anak (Pradipta et al., 2023).

Selain manfaat fisik, senam irama juga memberikan kontribusi pada domain perkembangan lainnya. Program gerakan berirama seperti *RAMSR* terbukti meningkatkan regulasi diri, kesiapan sekolah, dan fungsi eksekutif pada anak prasekolah (Bentley et al., 2023). Tari dan gerakan berirama mendorong sosialisasi yang mempromosikan keterampilan sosial-emosional, di mana kompetensi motorik bertindak sebagai moderator terhadap hasil kognitif anak (Hill et al., 2023; Lei et al., 2023). Bahkan, tari dianggap sebagai alternatif aktivitas fisik tradisional yang memberikan manfaat fisiologis sekaligus psikologis (Tao et al., 2022). Dalam jangka panjang, aktivitas fisik dini merupakan sarana

pengecahan terhadap berbagai gangguan kesehatan di masa depan (Biino, 2024).

Meskipun potensi senam irama sangat besar, implementasinya masih menghadapi berbagai tantangan. Pembelajaran PAUD saat ini sering kali masih monoton dan kurang kreatif dalam memodifikasi gerakan sesuai tahapan usia (Yuliani & Syaripah, 2024). Banyak guru kurang memperhatikan teknik dan estetika gerakan, serta jarang mengintegrasikan budaya gerak sebagai komponen pendidikan umum (Honchar et al., 2022). Selain itu, terdapat asumsi bahwa program senam memerlukan instruktur spesialis, padahal penelitian menunjukkan bahwa guru kelas tanpa latar belakang musik pun dapat berhasil mengimplementasikan program irama jika dibekali pelatihan yang memadai (Bentley et al., 2023; Zain et al., 2024). Guru harus terampil memecah langkah gerakan kompleks menjadi gerakan sederhana yang sesuai dengan tingkat pemahaman anak (Zain et al., 2024).

Terdapat celah penelitian (research gap) di mana penelitian sebelumnya jarang menggunakan format Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk memecahkan masalah spesifik koordinasi papan titian melalui sinkronisasi musik di wilayah Makassar. Kebaruan (novelty) tindakan ini terletak pada modifikasi senam irama yang mengintegrasikan musik populer pilihan siswa untuk mengatasi perilaku pasif 7 dari 11 anak di kelas tersebut. Kontribusi penelitian ini adalah memberikan model perbaikan pembelajaran yang konkret bagi guru PAUD dalam meningkatkan stabilitas tubuh siswa. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Batara Bira melalui penerapan metode senam irama secara bersiklus.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan secara kolaboratif antara peneliti dan guru kelas. Pendekatan PTK dipilih karena relevansinya dalam memecahkan masalah praktis pembelajaran di kelas secara langsung melalui siklus tindakan yang terencana (Zhao et al., 2024). Model tindakan yang diterapkan merujuk pada kerangka kerja Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari empat tahapan integral dalam setiap siklusnya, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting). Penelitian ini dilakukan di TK Batara Bira, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar, dengan subjek penelitian berjumlah 11 anak didik pada Kelompok B (usia 5-6 tahun). Penentuan subjek dilakukan secara bertujuan (purposive) mengingat adanya hambatan spesifik pada koordinasi dan keseimbangan motorik kasar yang ditemukan pada kelompok tersebut selama observasi awal.

Tahap perencanaan dimulai dengan penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) yang mengintegrasikan metode senam irama sebagai tindakan utama. Pada tahap ini, peneliti juga menyiapkan instrumen penilaian berupa lembar observasi checklist perkembangan motorik dan memilih media audio berupa musik populer yang sesuai dengan ritme anak usia dini guna memicu motivasi intrinsik (Yuliani & Syaripah, 2024). Pelaksanaan tindakan dilakukan dalam dua siklus, di mana setiap sesi intervensi senam irama

berlangsung selama 30 menit. Struktur tindakan mencakup pemanasan, latihan inti yang melibatkan gerakan lokomotor dan non-lokomotor seperti melompat, memutar, dan menekuk, serta diakhiri dengan pendinginan (Honchar et al., 2022; Pradipta et al., 2023). Selama proses tindakan, peneliti menggunakan isyarat ritmis untuk membantu anak melakukan sinkronisasi antara gerakan tubuh dengan ketukan musik (Bentley et al., 2023).

Bersamaan dengan pelaksanaan tindakan, tahap pengamatan dilakukan secara intensif untuk mencatat setiap perubahan perilaku dan kemampuan motorik anak. Fokus observasi diarahkan pada tiga indikator utama, yaitu keseimbangan saat berjalan di papan titian, koordinasi gerakan tangan dan kaki mengikuti irama musik, serta tingkat partisipasi aktif anak dalam mengikuti instruksi guru (Sawitri & Pujiati, 2023). Data yang dikumpulkan melalui lembar observasi kemudian diperkuat dengan catatan lapangan dan dokumentasi visual berupa foto serta video kegiatan sebagai bukti autentik perubahan performa anak dari kondisi pra-siklus hingga akhir siklus.

Analisis data dilakukan dengan teknik deskriptif komparatif, di mana peneliti membandingkan persentase ketercapaian perkembangan motorik kasar anak antar siklus. Secara kuantitatif, tingkat keberhasilan dihitung menggunakan rumus persentase klasikal

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

dengan P sebagai persentase capaian, F sebagai frekuensi anak yang tuntas, dan N sebagai jumlah total anak dalam satu kelas. Penelitian ini menetapkan indikator keberhasilan apabila minimal 75% hingga 80% dari jumlah anak di kelas telah mencapai kriteria perkembangan Berkembang Sesuai Harapan (BSH) atau Berkembang Sangat Baik (BSB) (Adamopoulou et al., 2024). Hasil dari tahap refleksi di akhir setiap siklus digunakan sebagai landasan untuk melakukan revisi pada rencana tindakan siklus berikutnya, sehingga terjadi peningkatan kualitas pembelajaran yang berkelanjutan dan terukur.

HASIL

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan dalam dua siklus untuk mengatasi rendahnya kemampuan motorik kasar anak di TK Batara Bira. Fokus utama tindakan adalah memperbaiki koordinasi, keseimbangan, dan partisipasi aktif anak melalui metode senam irama yang dimodifikasi. Data perkembangan anak diukur melalui tiga indikator utama: (1) partisipasi aktif dalam kegiatan fisik, (2) penggunaan anggota badan untuk gerakan terkontrol, dan (3) kemampuan melakukan gerakan antisipasi.

Kondisi Pra-Tindakan (Baseline)

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan sebelum adanya intervensi, ditemukan bahwa kemampuan motorik kasar anak berada pada level yang mengkhawatirkan. Hasil pra-tindakan menunjukkan nilai rata-rata perkembangan sebagai berikut: indikator partisipasi aktif sebesar 29,5%, indikator gerakan terkontrol sebesar 29,5%, dan indikator gerakan antisipasi hanya mencapai 25%. Secara keseluruhan, capaian rata-rata seluruh indikator pada pra-siklus adalah

28%. Angka ini mencerminkan tingkat keberhasilan yang masih berada pada kategori Mulai Berkembang (MB). Sebagaimana dicatat dalam observasi lapangan, rendahnya angka ini disebabkan oleh dominasi kegiatan akademik kognitif yang memicu perilaku pasif (bermalas-malasan) pada 7 dari 11 anak. Karena capaian 28% masih sangat jauh dari kriteria keberhasilan minimal sebesar 80%, maka peneliti bersama kolaborator memutuskan untuk melanjutkan ke Siklus I.

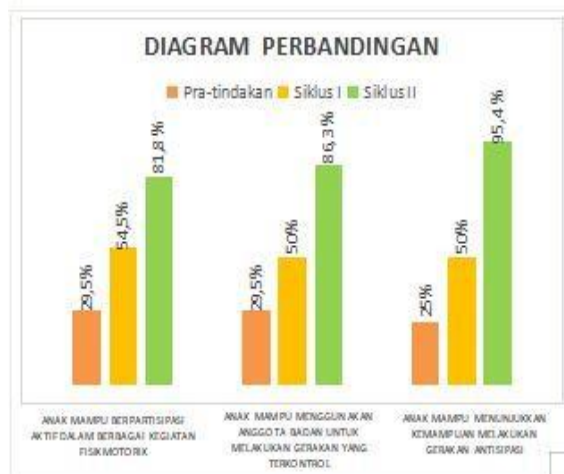
Pelaksanaan dan Hasil Siklus I

Siklus I dilaksanakan dalam empat kali pertemuan dengan menerapkan struktur senam irama standar yang melibatkan musik berirama stabil. Pada siklus ini, terjadi peningkatan yang cukup signifikan namun belum mencapai target. Data menunjukkan bahwa indikator partisipasi aktif meningkat menjadi 54,5%, gerakan terkontrol menjadi 50%, dan gerakan antisipasi menjadi 50%. Capaian rata-rata klasikal pada siklus I adalah 51,5%, yang masuk dalam kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH).

Meskipun terjadi lonjakan capaian dari 28% ke 51,5%, refleksi pada akhir Siklus I mengidentifikasi beberapa kendala, antara lain: (1) masih adanya anak yang pemalu dan ragu-ragu mengikuti gerakan, (2) gangguan fokus akibat ruang gerak yang terasa terbatas, dan (3) kontrol otot besar yang belum sepenuhnya stabil saat melakukan gerakan antisipasi. Oleh karena itu, perencanaan Siklus II direvisi dengan menekankan pada pendekatan personal, perluasan ruang gerak, dan penggunaan musik yang lebih interaktif serta dikenal baik oleh anak.

Pelaksanaan dan Hasil Siklus II

Pada Siklus II, peneliti melakukan modifikasi gerakan yang lebih variatif dan interaktif. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang drastis dan melampaui indikator keberhasilan. Indikator partisipasi aktif melonjak hingga 81,8%, gerakan terkontrol mencapai 86,3%, dan gerakan antisipasi mencapai titik tertinggi yaitu 95,4%. Rata-rata capaian seluruh indikator pada Siklus II adalah 87,8%, yang secara klasikal berada pada kategori Berkembang Sangat Baik (BSB). Anak-anak tidak lagi menunjukkan sikap bermalas-malasan; mereka mampu mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki secara sinkron dengan musik serta mampu menjaga keseimbangan saat melakukan variasi gerakan dinamis. Berdasarkan pencapaian yang telah melampaui target 80% tersebut, penelitian dihentikan pada Siklus II.



Grafik 1. Perbandingan Nilai Rata - Rata Pada Setiap Siklus

PEMBAHASAN

Keberhasilan peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Batara Bira melalui metode senam irama memberikan gambaran empiris yang kuat mengenai pentingnya stimulasi ritmis yang terprogram. Data menunjukkan lompatan signifikan dari rata-rata klasikal 28% (MB) pada pra-tindakan menjadi 87,8% (BSB) pada akhir Siklus II. Fenomena ini tidak hanya sekadar angka, melainkan representasi dari transformasi perilaku fisik dan motorik anak yang semula pasif dan tidak terkoordinasi menjadi aktif serta tangkas. Analisis mendalam terhadap hasil temuan ini akan dibedah melalui tiga pilar utama: partisipasi aktif (motivasi), koordinasi gerak terkontrol, dan kemampuan antisipasi (keseimbangan), dengan mengonfirmasinya terhadap teori-teori relevan.

Transformasi Partisipasi Aktif: Dampak Musik sebagai Stimulan Motivasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator partisipasi aktif melonjak dari 29,5% menjadi 81,8%. Pada tahap observasi awal, ditemukan masalah serius di mana 7 dari 11 anak menunjukkan perilaku bermalasan-malasan. Perilaku pasif ini, menurut Biino (2024), sering kali berakar dari kurangnya rasa kompetensi fisik yang membuat anak merasa enggan untuk mencoba gerakan baru. Namun, dengan intervensi senam irama, keengganan tersebut berhasil dikikis.

Temuan ini secara eksplisit mengonfirmasi teori Yuliani dan Syaripah (2024) yang menyatakan bahwa senam yang diiringi musik dan lagu gembira merupakan stimulus yang sangat efektif untuk meningkatkan semangat aktivitas fisik anak. Musik bertindak sebagai katalisator emosional yang mengubah persepsi anak terhadap olahraga; dari yang awalnya dianggap sebagai beban fisik menjadi aktivitas bermain yang menyenangkan. Hal ini selaras dengan mekanisme *entrainment* ritmis yang dipaparkan oleh Ahokas et al. (2025), di mana stimulasi ritmis mengaktifkan area motorik otak bahkan sebelum anak mulai bergerak secara nyata. Kesenangan yang dihasilkan dari menyinkronkan gerakan dengan ketukan musik menciptakan efek dopaminergik yang memicu motivasi intrinsik (Gencigör & Akın, 2024).

Lebih lanjut, keberhasilan pada Siklus II yang mencapai 81,8% membuktikan bahwa pemilihan musik yang akrab dan sesuai dengan tahapan usia (sebagaimana disarankan dalam refleksi Siklus I) adalah faktor krusial. Ketika anak mengenali irama dan melodi yang dimainkan, mereka merasa lebih percaya diri untuk mengekspresikan diri melalui gerakan. Ini mendukung pandangan Obeng (2022) bahwa musik memainkan peran sentral dalam kehidupan anak prasekolah untuk melatih tubuh dan rentang perhatian mereka secara sukarela.

Peningkatan Kontrol Gerakan: Implementasi Model Stodden dalam Praktik Kelas

Indikator kedua, yaitu penggunaan anggota badan untuk gerakan terkontrol, mengalami kenaikan dari 29,5% ke 86,3%. Kenaikan drastis ini menunjukkan adanya perbaikan pada kontrol otot besar dan kesadaran kinestetik anak. Pada pra-tindakan, anak-anak di TK Batara Bira kesulitan melakukan gerakan yang presisi karena pengajaran sebelumnya lebih berfokus pada aspek akademik kognitif yang memicu gaya hidup sedentari.

Temuan ini sejalan dengan Model Stodden yang dikutip oleh Bernardino et al. (2024) dan Mercê et al. (2025). Model ini memprediksi bahwa partisipasi rutin

dalam aktivitas fisik akan memperkuat keterampilan motorik, yang pada gilirannya akan mendorong anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih kompleks. Senam irama menyediakan kerangka latihan yang sistematis untuk melatih kelenturan dan koordinasi (Sawitri & Pujiati, 2023). Peningkatan ini juga mengonfirmasi efektivitas program Rhythmic gymnastics for preschoolers yang diteliti oleh Honchar et al. (2022), di mana latihan pengembangan umum seperti putaran dan keseimbangan memberikan peningkatan signifikan pada budaya gerak anak.

Keberhasilan dalam gerakan terkontrol ini membuktikan bahwa motorik kasar anak usia dini tidak cukup hanya berkembang secara alami melalui permainan bebas. Diperlukan intervensi yang terencana, seperti senam irama, untuk memastikan otot-otot besar (lengan, kaki, dan batang tubuh) bekerja secara harmonis. Hasil ini memperkuat argumen Biino (2024) bahwa keterampilan motorik adalah hasil dari proses belajar yang berkelanjutan, bukan sekadar matang karena usia.

Kemampuan Antisipasi dan Keseimbangan: Sinkronisasi Saraf dan Fisik

Pencapaian paling mengesankan terlihat pada indikator kemampuan melakukan gerakan antisipasi yang mencapai 95,4% pada Siklus II, naik dari hanya 25% pada pra-tindakan. Gerakan antisipasi memerlukan tingkat koordinasi saraf-otot yang tinggi karena anak harus memprediksi kapan sebuah gerakan harus dimulai sesuai dengan ketukan musik yang akan datang.

Hasil ini sangat mendukung teori Laure dan Habe (2023) mengenai kapasitas motorik kasar yang memerlukan ketepatan spasial dan temporal. Kemampuan antisipasi merupakan manifestasi dari kematangan fungsi eksekutif dan motorik yang bekerja secara simultan (Bentley et al., 2023). Dengan mencapai angka 95,4%, anak-anak di TK Batara Bira membuktikan bahwa mereka telah mampu menerjemahkan persepsi pendengaran (ritme musik) menjadi perilaku motorik yang tepat.

Secara khusus, perbaikan ini menjawab masalah yang ditemukan pada observasi awal terkait papan titian. Pada pra-tindakan, anak terjatuh karena tidak mampu mengantisipasi perubahan pusat gravitasi saat mengambil bola. Melalui senam irama yang melatih stabilitas dinamis, anak belajar mengendalikan keseimbangan tubuh mereka di bawah tekanan ritme. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zhao et al. (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berirama selama 8 minggu secara signifikan memperbaiki langkah melompat dan keseimbangan lateral. Keberhasilan anak dalam menyeimbangkan tubuhnya di Siklus II menunjukkan bahwa otot-otot penyeimbang (core muscles) mereka telah terstimulasi dengan baik melalui gerakan senam yang variatif.

Peran Guru dan Lingkungan Belajar dalam Keberhasilan PTK

Keberhasilan tindakan pada Siklus II tidak terlepas dari peran guru sebagai fasilitator yang kreatif. Pada refleksi Siklus I, ditemukan kendala berupa ruang gerak yang terbatas dan kurangnya pendekatan personal. Perbaikan yang dilakukan pada Siklus II, seperti perluasan ruang dan metode pengajaran yang lebih interaktif, terbukti menjadi faktor penentu.

Hal ini mengonfirmasi pandangan Zain et al. (2024) bahwa guru harus terampil memecah langkah gerakan kompleks menjadi gerakan sederhana yang sesuai usia. Kreativitas guru dalam memodifikasi gerakan senam agar tidak

membosankan bagi anak adalah kunci keberhasilan PTK ini. Selain itu, temuan ini juga menunjukkan bahwa meskipun guru mungkin bukan spesialis musik, mereka tetap dapat mengimplementasikan program irama yang sukses (Bentley et al., 2023). Keberhasilan ini memberikan kontribusi praktis bahwa kualitas pembelajaran motorik sangat bergantung pada kemauan pendidik untuk beralih dari metode monoton kognitif ke metode aktif fisik.

Sintesis Manfaat Holistik: Lebih dari Sekadar Motorik

Meskipun variabel utama penelitian ini adalah motorik kasar, hasil observasi menunjukkan adanya efek domino positif terhadap aspek perkembangan lainnya. Anak-anak yang semula bermalas-malasan menjadi lebih ceria dan menunjukkan keterampilan sosial yang lebih baik saat melakukan gerakan senam bersama teman sebaya. Fenomena ini sejalan dengan teori Hill et al. (2023) dan Lei et al. (2023) yang menyatakan bahwa kompetensi motorik memiliki asosiasi kuat dengan keterampilan sosial-emosional.

Keberhasilan peningkatan motorik dari 28% ke 87,8% juga mengonfirmasi prinsip bermain sekarang atau bayar nanti (Biino, 2024). Dengan memberikan stimulasi motorik yang kuat di TK Batara Bira, sekolah sebenarnya sedang melakukan investasi kesehatan jangka panjang bagi siswa, mencegah risiko gaya hidup sedentari yang merugikan di masa depan. Hasil ini juga mempertegas posisi senam irama sebagai konten kurikulum yang sangat direkomendasikan untuk lembaga PAUD (Đorđević et al., 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian tindakan kelas ini membuktikan bahwa senam irama adalah instrumen pedagogis yang efektif untuk mengatasi masalah motorik kasar di TK Batara Bira. Temuan ini secara konsisten mengonfirmasi seluruh teori yang dipaparkan di bagian pendahuluan, mulai dari peran musik sebagai stimulan motivasi, pentingnya latihan terstruktur untuk kontrol motorik, hingga manfaat sinkronisasi ritmis untuk keseimbangan dinamis. Tidak ditemukan pertentangan signifikan antara hasil penelitian dengan teori yang ada; justru hasil ini memperkuat validitas penerapan aktivitas fisik berirama dalam konteks pendidikan anak usia dini di Indonesia.

Pencapaian angka 87,8% mengonfirmasi bahwa hambatan perkembangan motorik kasar yang bersifat situasional (akibat kurang stimulasi) dapat diperbaiki secara cepat dan efektif melalui tindakan yang sistematis dan berkelanjutan. Oleh karena itu, keberhasilan ini tidak hanya menjadi capaian bagi TK Batara Bira, tetapi juga menjadi model bagi sekolah lain dalam mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kurikulum yang didominasi oleh muatan akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode senam irama secara signifikan meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Batara Bira. Peningkatan rata-rata klasikal dari 28% (pra-siklus) menjadi 51,5% (siklus I) dan mencapai puncaknya pada 87,8% (siklus II) membuktikan efektivitas tindakan ini. Ketiga indikator perkembangan, yaitu partisipasi aktif, gerakan terkontrol, dan gerakan antisipasi, mengalami kenaikan drastis yang melampaui indikator keberhasilan 80%.

Temuan ini secara konsisten sejalan dengan teori-teori utama mengenai stimulasi ritmis, motivasi belajar melalui musik, dan pengembangan kontrol otot

besar pada masa *golden age*. Senam irama terbukti mampu mengubah pola perilaku anak dari pasif menjadi aktif serta memperbaiki masalah koordinasi dan keseimbangan secara sistematis. Oleh karena itu, integrasi senam irama yang kreatif dan variatif sangat direkomendasikan sebagai solusi praktis bagi para pendidik PAUD untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak didik.

REFERENSI

- Adamopoulou, E., Καραπράντου, K., Kaloudis, I., Krommidas, C., & Gerodimos, V. (2024). An Effective and Playful Way of Practicing Online Motor Proficiency in Preschool Children. *Children*, 11(1), 130. <https://doi.org/10.3390/children11010130>
- Ahokas, J. R., Saarikallio, S., Welch, G., Goswami, U., & Parviainen, T. (2025). The Training of Rhythm Skills and Executive Function: A Systematic Review. *Music & Science*, 8. <https://doi.org/10.1177/20592043241305922>
- Bentley, L., Eager, R., Savage, S., Nielson, C., White, S., & Williams, K. (2023). A Translational Application of Music for Preschool Cognitive Development: RCT Evidence for Improved Executive Function, Self-regulation, and School Readiness. *Developmental Science*, 26(5). <https://doi.org/10.1111/desc.13358>
- Bernardino, S., Saramago, N., Catela, D., Branco, M., & Mercê, C. (2024). Development and Validation of a Hip Hop Intervention Programme for Pre-School Children: Crescer+ (Grow+). *Retos*, 55, 212–225. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.103575>
- Biino, V. (2024). *Motor Games for Learning Fundamental Motor Skills*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1003786>
- Đorđević, N., Stojković, P., Herodek, R., Mustafa, X., & Uzunović, S. (2023). The Influence of Dance Contents on the Preschoolers Motor Fitness and Their Possible Application in Preschool Institutions Curriculum. *Facta Universitatis Series Teaching Learning and Teacher Education*, 329. <https://doi.org/10.22190/futlte230531031d>
- Gencigör, M. C., & Akın, S. (2024). Developing Children's Motor Skills by Having Fun With Orff's Approach. *Perceptual and Motor Skills*, 131(5), 1517–1530. <https://doi.org/10.1177/00315125241272497>
- Hill, P. J., McNarry, M. A., Mackintosh, K. A., Murray, M. A., Pesce, C., Valentini, N., Getchell, N., Tomporowski, P. D., Robinson, L. E., & Barnett, L. M. (2023). The Influence of Motor Competence on Broader Aspects of Health: A Systematic Review of the Longitudinal Associations Between Motor Competence and Cognitive and Social-Emotional Outcomes. *Sports Medicine*, 54(2), 375–427. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01939-5>
- Honchar, L., Gantcheva, G., Borysova, Y., & Коваленко, Н. А. (2022). The Influence of the “Rhythmic Gymnastics for Preschoolers” Program on the Culture of Movement in 5-6-Year-Old Children. *Science of Gymnastics Journal*, 14(3), 311–322. <https://doi.org/10.52165/sgj.14.3.311-322>
- Laure, M., & Habe, K. (2023). Stimulating the Development of Rhythmic Abilities in Preschool Children in Montessori Kindergartens With Music-Movement Activities: A Quasi-Experimental Study. *Early Childhood Education Journal*, 52(3), 563–574. <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01459-x>

Maryam, S., Sadaruddin, S., Ashar, A. (2025). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Senam Irama. *Ihya Ulum: Early Childhood Education Journal*. Vol. 3(2), 462-472. <https://doi.org/10.59638/ihyaulum.v3i2.609>

- Lei, M., Lei, S., Wang, Y., & Liang, T. (2023). The Impact of a Weekend Dance Program on Social-Emotional Learning Among Young Children. *Journal of International Education and Practice*, 6(1), 10. <https://doi.org/10.30564/jiep.v6i1.5324>
- Mercê, C., Bernardino, S., Saramago, N., Branco, M., & Catela, D. (2025). A Quasi-Experimental Hip-Hop-Based Program to Improve Motor Competence and Physical Activity in Preschoolers in Portugal: The “Grow+” Program. *Healthcare*, 13(19), 2518. <https://doi.org/10.3390/healthcare13192518>
- Obeng, P. A. (2022). The Role Music Plays in the Lives of Pre-School Children in the Offinso Municipality. *British Journal of Education*, 10(16), 1–22. <https://doi.org/10.37745/bje.2013/vol10n16122>
- Pradipta, G. D., Suherman, W. S., Suhartini, B., Maliki, O., Widiyatmoko, F. A., Hudah, M., Yudhistira, D., Virama, L. O. A., Akhiruyanto, A., Hidayah, T., Paryadi, P., Pratama, E., Putranto, D. S. C., Oktarina, O., & Naviri, S. (2023). Development of Si Buyung Gymnastics-Based Motion Learning Model to Improve Students’ Basic Motion Skills: Aiken Validity. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 388–397. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110216>
- Sadaruddin, S., Intisari, I., Hajerah, H., Amri, N. A., & Mariyani, M. (2022). *Kinesthetic Learning Development Methods to Train Fine Motors for Early Childhood: 1st World Conference on Social and Humanities Research (W-SHARE 2021)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220402.049>
- Sawitri, Y., & Pujiati, D. (2023). The Influence of Gemu Famire Gymnastics on Early Childhoods’s Rhythmic Movement Ability in Kampong Bharu Guidance Center, Kuala Lumpur, Malaysia. *Jurnal Indria (Jurnal Ilmiah Pendidikan Prasekolah Dan Sekolah Awal)*, 8(1). <https://doi.org/10.24269/jin.v8i1.6517>
- Tao, D., Gao, Y., Cole, A., Baker, J. S., Gu, Y., Supriya, R., Tong, T. K., Hu, Q., & Scully, R. (2022). The Physiological and Psychological Benefits of Dance and Its Effects on Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in Physiology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.925958>
- Usman, U., Hasmawaty, H., Sadaruddin, S., Syamsuardi, S., & Nasarudin, N. (2023). Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Usia Dini*, 9(2), 338. <https://doi.org/10.24114/jud.v9i2.52621>
- Yuliani, V., & Syaripah, R. (2024). The Relationship Between Cheerful Gymnastics and Gross Motor Development of Early Childhood at Pertiwi Iv Kindergarten. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(2), 222–227. <https://doi.org/10.33024/jkm.v10i2.12622>
- Zain, A., Ismail, I. M., Masnan, A. H., Saearani, M. F. T., & Tajuddin, N. A. A. (2024). Developing the “Langkah Silang Tepuk” Model Through Interpretive Structure Modeling in Zapin Malaysia Dance for Preschool Children. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 13(1). <https://doi.org/10.6007/ijarped/v13-i1/21048>
- Zhao, H., Deng, Y., Song, G., Zhu, H., Sun, L., Li, H., Yi, Y., & Liu, C. (2024). Effects of 8 weeks of Rhythmic Physical Activity on Gross Motor Movements in 4-5-Year-Olds: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 22(4), 456–462. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2024.10.001>