Vol.9 No.2 September 2022
e-ISSN: 2807-2227
p-ISSN: 2355-4355

PENGARUH SENAM KEBUGARAN JASMANI DALAM MENGOPTIMALKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PADA ANAK USIA DINI

Mariawati, Khairul Azmi, Nurhidayani
Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Nahdatul Ulama (STITNU) Al Mahsuni
mariawati729@gmail.com

Received: Juli 2022; Accepted: Agustus 2022; Published: 2022
Ed: September 2022; 9(2):

Abstrak

Pendidikan Anak Usia Dini merupakan suatu jenjang pendidikan yang berfungsi untuk mengembangkan setiap kemampuan anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menarik, dan menyenangkan, namun kegiatan tersebut masih kurang maksimal dilakukan baik dari sisi kuantitas maupun kwalitas. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui berapa besar pengaruh senam kebugaran jasmani dalam mengoptimalkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. Penelitian ini kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*free experimental) One Group Freetest Posttest design*. Objek penelitian adalah siswa laki-laki TK Darma Wanita Montong Baan. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen berlari dan langsung menendang bola, melompat, melambungkan bola dengan satu tangan dan menangkap bola dengan dua tangan, berjalan pada garis yang telah ditentukan, berjinjit dengan tangan dipinggul, menyentuh jari tanpa menekuk lutut dan mengayunkan kaki ke depan atau kebelakang tanpa kehilangan keseimbangan. Teknik analisis data adalah analisis deskriptif pretest dan posttest menggunakan uji-t (paired t-test). Hasil penelitian pada kondisi awal (pretest) pada 18 siswa sebesar 157 dengan rata-rata sebesar 8.72, kemudian setelah diberikan treatment berupa senam kebugaran jasmani jumlai nilai meningkat menjadi 237 dengan rata-rata sebesar 13.17. sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan setelah diberikan perlakuan baik itu dengan dangan senam kebugaran jasmani. Sedangkan dengan menggunakan analisis uji T, diperoleh signifikansi sebesar 0,000 yang berdasarkan kriteria keputusan, bahwa terdapat pengaruh senam kebugaran jasmani terhadap motorik kasar anak.

Kata Kunci: senam kebugaran jasmani, motorik kasar.

Abstract

Early Childhood Education is an educational level that functions to develop every child's ability from birth to the age of 6 years to create an active, interesting and fun learning atmosphere, but these activities are still not optimally carried out both in terms of quantity and quality. The purpose of this study was to find out how much influence physical fitness exercise has in optimizing gross motor skills in early childhood. This research is quantitative with a quasi-experimental method (free experimental) One Group Freetest Posttest design. The object of research is the male students of Kindergarten Darma Wanita Montong Baan. Data collection techniques used instruments such as running and kicking the ball directly, jumping, bouncing the ball with one hand and catching the ball with two hands, walking on a predetermined line, tiptoeing with the hands on the hips, touching the fingers without bending the knees and swinging the legs forward or backward without lose balance. Data analysis technique is descriptive analysis using pretest and posttest t-test (paired t-test). The results of the research on the initial conditions (pretest) on 18 students amounted to 157 with an average of 8.72, then after being given treatment in the form of physical fitness gymnastics the value increased to 237 with an average of 13.17. so it was concluded that there was a difference after being given good treatment with physical fitness exercises. Whereas using the T test analysis, a significance of 0.000 was obtained which was based on the decision criteria, that there was an effect of physical fitness gymnastics on children's gross motor skills.

Keywords*: *physical fitness exercise, gross motor skills.

PENDAHULUAN

Secara institusional, Pendidikan Anak Usia Dini juga bisa diartikan sebagai slaah satu bentuk penyelenggaraan Pendidikan yang menitik beratkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan, biak koordinasi motoric (halus atau kasar), kecerdasan emosi, kecerdasan jamak, maupun kecerdasan spiritual. Sesuai dengan keunikan dan pertumbuhan anak usia dini, penyelenggaraan yang dilakukan oleh anak usia diniitu sendiri.

Menurut UU No. 20 tahun 2003 dalam Komainin, Pendidikan Anak Usia dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditunjukan kepada anak sejak lahir sampai usia enam tahuh yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Pendidikan Anak Usia dini dapat dilakukan melalui jalur pendidikan formal, non formal maupun informal misalnya TK, KB, TPA, POS PAUD, dan lembaga lain yang sederajat. Melalui program pendidikan anak usia dini diharapkan dapat memfasilitasi perkembangan anak secara optimal.

Menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang system Pendidikan Nasional menyatakan bahwa Pendidikan anak usia dini merupakan suatu pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan Pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki Pendidikan lebih lanjut. Menurut Peraturan Mentri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 137 tahun 2013 ada enam aspek yang harus dikembangkan adalah (1) nilai moral dan agama (2) fisik motorik (3) kognitif (4) bahasa (5) social emosional (6) seni.

Program pengembangan fisik-motorik mencakup perwujudan suasana untuk berkembangnya kematangan kinestestik dalam konteks bermain. Ketiga, program pengembangan kognitif mencakup perwujudan suasana untuk berkembangnya kematangan proses berpikir dalam konteks bermain.

Menurut Decaprio motorik kasar adalah gerakan tubuh yang yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar otot yang ada dalam tubuh maupun bagian seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan tubuh. Adapun Menurut Gardner dalam Sujiono, motorik kasar melibatkan aktifitas otot tangan, kaki, dan seluruh tubuh anak. Gerakan ini mengandalkan kematangan dalam koordinasi, sehingga dengan berbagai gerakan motorik kasar yang dicapaiakan berguna bagi kehidupannya kelak. Kemampuan motorik adalah kemampuan unjuk kerja/tampilan seseorang yang dipengaruhi oleh factor kekuatan, kecepatan, dayatahan dan koordinasi, dengan demikian akan lebih mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak. Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat Odey yang mengatakan bahwa kemampuan motorik kasar dipengaruh oleh beberapa unsur-unsur yaitu koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kelincahan, dan kecepatan. Lain halnya menurut Bompa dalam Sukadiyanto, bahwa unsur-unsur dalam melakukan aktivitas gerak selalu mengandung unsure kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Anak, Perkembangan motorik anak usia dini perlu mendapatkan perhatian khusus dari guru. Hal ini perlu dilakukan agar anak dapat berkembang dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Erni mengemukakan bahwa ada banyak factor perlu diperhatikan karena mempengaruhi penguasaan keterampilan motorik pada anak. Selain factor kematangan alat- alat tubuh, hal yang tidak kalah penting adalah factor latihan dan pengalaman. Anak-anak usia pra sekolah terkadang masih membutuhkan dukungan dan dorongan untuk mengembangkan rasa percaya diri dan kemampuan melakukan kegiatan fisik.

Senam merupakan rangkaian Latihan tubuh yang diciptakan dengan berencana disususn secara

sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan karakter individu secara harmonis. Senam meskipun sudah lama dikenal di Indonesia, tetapi pengenalan secara menyeluruh baru dimulai sekitar tahun 70an dengan diperkenalkan senam pagi Indonesia. Senam ini dikemas secara indah dan pelaksanaanya diiringi music kemudian baru banyak bermunculan senam-senam yang lain salah satunya adalah senam kesegaran jasmani (SKJ "84) yang terus berinovasi sampai saat ini yang dikenal dengan SKJ 2013.

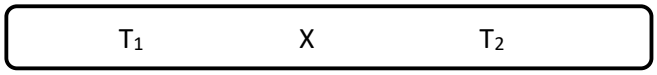
Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terdapat pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tubuh yang bugar sangat penting dalam menjaga aktifitas kehidupan sehari-hari serta terhindar dari berbagai penyakit. Namun, nilai kebugaran jasmani setiap orang berbeda sesuai dengan tugas tuntutan fisik masing-masing. Kebugaran jasmani adalah komponen yang dikelompokkan dengan kesehatan (Health Realated Physical Fitness) dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (Skill Related Physical Fitness).

Komponen yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari daya tahan jantung, paru-paru, komposisi tubuh, fleksibilitas, kekuatan dan daya tahan otot (*muscular*). Sedangkan komponen Kesegaran Jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak, kecepatan reaksi dan keseimbangan. Untuk menjalankan aktifitas sehari-hari.

Sejalan dengan penelitian di atas, berdasarkan hasil observasi awal di TK Darma Wanita Montong Baan ternyata kegiatan senam kebugaran bagi peserta didik masih kurang maksimal dilakukan baik dari sisi kuantitas maupun kuwalitas, kita menyadari bahwasanya setiap unsur gerakan variatif pada senam kebugaran adalah upaya sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, namun, disatu sisi ironis dan menjadi tantangan bagi sekolah dan tenaga pendidiknya dan para orang tua murid. Persoalan klasiknya adalah senam kebugaran jasmani yang sama selalu diputar setiap hari dan jarangnya pergantian senam membuat anak merasa bosan dan malas untuk bergerak mengikuti irama serta intruksi dari pendidik dan lebih memilih untuk bermain bersama temannya karena anak merasa lebih menyenangkan untuk bermain dari pada mengikuti senam sehingga perkembangan motorik anak melalui senam belum mampu berkembang secara optimal.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (free experimental). Rancangan penelitian ini menggunakan free Eksperimental One Group Freetest Posttest design. Rancangan ini tidak menggunakan random sebagai cara memasukkan subjek ke dalam kelompok, tetapi menggunakan one prop free test post test design, yaitu memasangkan subjek satu dengan yang lain berdasarkan variabel tertentu. Rancangan penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Rancangan Penelitian (Maksum, 2012, p.100)

Keterangan:

T1 : Fretest
X : Treatment
T2 : Posttest

Metode penelitian merupakan cara dan prosedur dan sistematis dan terorganisasi untuk menyelidiki masalah tertentu dengan maksud mendapatkan informasi untuk digunakan sebagai solusi atau jawaban atas masalah yang sedang di teliti. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendpatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini dalam mengambil data yaitu:

1. Observasi

Metode ini biasanya diartikan sebagai bentuk pengamatan dan catatan secara sistematis tentang fenomena-fenomena lapangan yang diselidiki, baik secara langsung maupun tidak langsung. Metode ini peneliti gunakan untuk data tentang monografi, serta keadaan subjek yang diteliti. Ada beberapa jenis Teknik observasi yang bisa digunakan tergantung keadaan dan permasalahan yang ada, Teknik-teknik tersebut ialah:

a. Observasi Partisipan, dalam hal ini peneliti terlibat langsung dan ikut serta dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh subjek yang diamati.
b. Observasi Non-Partisipan, pada Teknik ini peneliti berada diluar subjek yang diamati dan tidak ikut dalam kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan.

2. Dokumentasi

Menurut Suharsini Arikunto, metode dokumentasi adalah metode mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda serta poto-poto kegiatan. Medote dokumentasi dalam penelitian ini, dipergunakan untuk melengkapi data, dari hasil wawancara dan hasil pengamatan (observasi).

Teknik Analisis data yang digunakan sesuai hipotesis dan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, maka analisis statistik untuk mengetahui adakah pengaruh treatment permainan tradisional dan senam kebugaran jasmani terhadap kemampuan motorik kasar anak digunakan uji-t (*paired t-test*) dalam SPSS.

Sebelum dilakukan uji hipotesis maka terlebih dahulu di lakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi simetris atau normal. Untuk menguji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *kolomogrovsmirnov*. Untuk menentukan

normal tidaknya distribusi data adalah membandingkan taraf signifikansi perhitungan dengan taraf 5%. Jika taraf signifikansi dalam uji statistic lebih besar dari 0.05 maka dinyatakan berdistribusi normal. Sedangkan Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil. Dalam penelitian ini digunakan *lavene's test*. Apabila nilai *statistic lavine* lebih besar dari 0.05 maka data memiliki varian yang homogen.

HASIL

1. Analisis Deskripsi

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti mendeskripsikan data hasil penelitian yang dimana pada data di bawah ini terdapat hasil penelitian pretest dan posttest dari 18 orang siswa Usia 4 – 6 Tahun TK Darma Wanita Montong Baan untuk senam kebugaran jasmani dalam mengoptimalkan kemampuan motorik kasar, dengan hasil penelitian dijelaskan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Instrumen Kemampuan Motorik Kasar

NO	NAMA ANAK	Nilai Pretest	Nilai Posttest
1	Algani Maulana	7	14
2	Gio Dirgantara AP	9	16
3	L. Galang Naufal H.	10	13
4	L. Nujum Haidir Ali	11	15
5	Muhammad Albian Azami	15	17
6	Muhammad Alif Maulana	12	16
7	Muhammad Khalil Algian	14	17
8	Muhammad Fawana	5	11
9	Rahmat Aqilal Ansori	6	9
10	Ziad Aldias	5	8
11	Turi Ramdani	7	12
12	M. Khairil Zaqwan	6	8
13	Abdul Azim	6	13
14	Akbar Adnan Ramdan	10	16
15	Ahmad Ranu Badria Rahman	11	16
16	Ervan Revandi	7	12
17	Haikal Arya Saputra	6	11
18	L. Gaisan Fatih	10	13
Jumlah		157	237
Rata-Rata		8.72	13.17

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa jumlah nilai instrumen kemampuan motorik kasar anak sebelum diberikan treatmen sebesar 157 dan sesudah diberikan treatmen atau perlakuan sebesar 237. Dari jumlah tersebut terjadi peningkatan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun nilai rata-rata siswa sebelum diberikan perlakuan sebesar 8.72 dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 13.17.

2. Uji Prasyarat Analisis

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti mendeskripsikan data hasil penelitian yang dimana pada data di bawah ini terdapat hasil penelitian pretest dan posttest dari 18 orang siswa

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		18
Normal Parameters[a]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.64670825
Most Extreme Differences	Absolute	.159
	Positive	.110
	Negative	-.159
Kolmogorov-Smirnov Z		.675
Asymp. Sig. (2-tailed)		.753
a. Test distribution is Normal.		

Uji normalitas yang digunakan yaitu Kolmogorov-Smirnov dengan mengguannakan SPSS 16 for windows. Adapun hipotesis dalam uji ini sebagai berikut:

Ho: Data berdistribusi normal

Ha: Data tidak berdistribusi normal .

Jika signifikan Kolmogorov-Smirnov lebih dari α (sig>0,05) maka Ho diterima sehingga dapat dinyatakan bahwa data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis di atas dengan menggunakan program bantuan SPSS, maka diperoleh taraf signifikansi sebesar 0,753 dimana 0,753>0,05 yang berarti bahwa Ho diterima dan Ha di tolak dimana bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.157	1	34	.695

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pengaruh senam kebugaran jasmani dalam mengoptimalkan kemampuan motorik kasar memiliki varians homogen. Hal ini dimaknai oleh karena nilai signifikansi dari masing-masing data menunjukkan taraf signifikansi lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa varians pada tabel di atas adalah sama atau homogen

3. Uji Analisis Data

Untuk mengetahui pengaruh senam kebugaran jasmani dalam mengoptimalkan kemampuan motorik kasar, maka langkah pengujiannya menggunakan uji-t yang dalam SPSS disebut sebagai paired t-test. Adapun hasil pengolahan datanya pada tabel di bawah ini

Tabel 4. Hasil Uji Paired Samples Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	8.7222	18	3.06413	.72222
	Post Test	13.1667	18	2.95555	.69663

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-4.44444	1.68810	.39789	-5.28392	-3.60497	-11.170	17	.000

Berdasarkan pada tabel di atas terdapat perbedaan sebelum dan setelah perlakuan dari masing-masing variabel. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat signifikansi dari masing-masing variabel sebesar 0,000 atau dengan kata lain P< 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan setelah ada pengaruh senam kebugaran jasmani.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada siswa TK Darma Wanita Montong Baan yang berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 18 anak, Dalam penelitian ini terlebih dahulu dilakukan tes awal (pretest) pada setiap siswa. Hasil pretest setiap siswa akan dirangking mulai dari skor tertinggi sampai yang mempunyai skor terendah. Pembagian sampel pada 18 siswa menggunakan teknik ordinal pairing. Setelah 18 siswa ditentukan, maka terbentuklah eksperimen dengan perlakuan senam kebugaran jasmani yang berjudul Cinta Indonesia.

Nilai pada kondisi awal (pretest) jumlah nilai pada 18 siswa sebesar 157 dengan rata-rata sebesar 8.72, kemudian setelah diberikan treatment berupa senam kebugaran jasmani jumlai nilai meningkat menjadi 237 dengan rata-rata sebesar 13.17. Kemudian untuk mengetahui pengaruh setelah diberikan treatment maka langkah pengujiannya menggunakan uji-t yang dalam SPSS disebut sebagai paired t-test. Adapun hasil pengolahan datanya menunjukkan tingkat signifikansi dari masing-masing variabel sebesar 0,000 atau dengan kata lain P< 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan setelah diberikan pengaruh senam kebugaran jasmani dalam mengoptimalkan motorik kasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analis data yang telah dilakukan dapat dibuktikan bahwa pengaruh senam kebugaran jasmani memberikan efek yang baik dalam mengoptimalkan kemampuan motorik kasar

anak di TK Darma Wanita Montong Baan. Hal tersebut ditandai dari peningkatan nilai pada kondisi awal (pretest) kemudian setelah diberikan treatment berupa senam kebugaran jasmani jumlah nilai meningkat. Hal tersebut bisa dilihat dari uji analisisnya yang menggunakan uji T. Uji-t dalam SPSS disebut sebagai paired t-test. Adapun hasil pengolahan datanya menunjukkan tingkat signifikansi dari masing-masing variabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan setelah diberikan perlakuan baik itu dengan dangan senam kebugaran jasmani.

SARAN

Guru diharapkan menggunakan media yang menarik dan beragam dalam proses pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, misalnya menggunakan senam yang memiliki gerakan yang menarik serta bervariasi serta musik yang mampu memacu semangat anak sehingga anak berkeinginan untuk mengikuti gerakan senam. Selain itu, dikarenakan penelitian ini masih jauh dari kata sempurna maka diharapkan ada penelitian lanjutan tentunya dengan variabel yang sama sehingga dapat memperkuat hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Decaprio, Ricahrd. (2013). Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah. Yogyakarta: Divapress.

Istadi, I. (2006). Development of A Hybrid Artificial Neural Network – Genetic Algorithm for Modelling and Optimization of Dielectric-Barrier Discharge Plasma Reactor. PhD Thesis. Universiti Teknologi Malaysia

Jakrah. (2020). Efek Permainan Tradisional dan Senam Kebugaran Jasmani dalam Mengoptimalkan motorik Kasar anak. Jurnal Studi Islam dan Ilmu Pendidikan, STITNU Al Mahsuni, 52-54

Komaini, anton. (2018). Kemampuan motorik anak usia dini. Depok: PT Raja Grafindo Persada.

Margono, Agus. (2009). Senam. Surakarta: UNS Pres

Odok, E.A., dkk. (2013). Effect of Motor Skills and Flexibility on Psychomotor Achievement of Secondary School Students in Physical Education in Calabar Municipality of Cross River State, Nigeria. Asian Journal of Education and e-Learning (ISSN: 2321 – 2454) M.E.

Sugiono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R dan D. Bandung: Alfabeta.

Suharsini Arikunto.(2019). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta

Sujiono, Bambang, dkk. (2010). Metode Pengembangan Fisik , Cet. 5, Jakarta : Universitas Terbuka.

Sukadiyanto & Dangsina Muluk, (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.

Sukandar, Rumidi. (2004). Metodologi penelitan petunjuk, praktik untuk peneliti pemula. Yogyakarta: Gadjah Mata University Press.

Suyadi. (2015). Teori Pembelajaran Anak Usia Dini. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Peraturan Pemerintah No. 20 Tahun 2003 Tentang System Pendidikan Nasional pasal 1.

Wiarto, Giri. (2015). Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran. Yogyakarta: Graha Ilmu.