



Journal of Professional Elementary Education JP EE

Vol. 4, No. 2, September 2025 hal. 242-248

Journal Page is available to <http://jpee.lppmbinabangsa.id/index.php/home>



Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak

Neneng Hopipah¹, Amat Hidayat², Ibnu Sina³, Inten Risna⁴, Mohamad Bayi Tabrani⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Bina Bangsa

Email: nenenghopipah26@gmail.com

Abstract

Gross motor skills are an important aspect of children's physical development that needs to be developed from an early age. One activity considered effective in stimulating these skills is rhythmic gymnastics. This study aims to determine the effect of rhythmic gymnastics on the gross motor development of children aged 5–6 years enrolled at Masyarikul Anwar Pre-Primary Education in Serang Regency. This study used a quantitative approach with a quasi-experimental method with a pretest and posttest design. Fifteen children participated in the study. Data collection used an observation sheet covering indicators of balance, strength, and agility. The data were analyzed using a paired sample t-test using SPSS. Based on the analysis, a significant difference was found between the pretest and posttest scores, indicating an increase in gross motor skills after regular rhythmic gymnastics treatment. Therefore, rhythmic gymnastics can be used as a learning method to optimally support the physical development of early childhood.

Keywords: gross motor skills, rhythmic gymnastics, Pre-Primary Education, physical development

ABSTRAK

Kemampuan motorik kasar merupakan salah satu aspek perkembangan fisik anak yang penting untuk dilatih sejak usia dini. Salah satu aktivitas yang dinilai efektif dalam menstimulasi kemampuan tersebut adalah senam irama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun yang terdaftar di Pendidikan Pra-Dasar Masyarikul Anwar, Kabupaten Serang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan desain pretest dan posttest. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 15 anak. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi yang mencakup indikator keseimbangan, kekuatan, serta kelincahan gerak. Hasil data dianalisis menggunakan uji-t sampel berpasangan (*paired sample t-test*) melalui bantuan aplikasi SPSS. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar setelah diberikan perlakuan berupa senam irama secara rutin. Dengan demikian, senam irama dapat digunakan sebagai salah satu metode pembelajaran yang mendukung perkembangan fisik anak usia dini secara optimal.

Kata Kunci: motorik kasar, senam irama, pendidikan pra-dasar, perkembangan fisik

PENDAHULUAN

Anak Pra-Dasar merupakan periode emas dalam kehidupan manusia, yang berlangsung sejak lahir hingga usia sekitar enam tahun. Pada fase ini, anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, mencakup aspek

fisik, kognitif, sosial, emosional, dan bahasa, yang menjadi fondasi penting bagi pembentukan karakter serta keterampilan hidup di masa depan (Komari & Aslan, 2025; Lestari et al., 2021). Masa ini juga dikenal sebagai masa eksplorasi aktif, di mana anak belajar melalui pengalaman langsung dan interaksi dengan lingkungannya (Dewi & Agung, 2021; Wahyudi et al., 2024). Oleh karena itu, stimulasi yang tepat dari orang tua, pendidik, dan lingkungan sangat menentukan kualitas perkembangan anak.

Pendidikan Pra-Dasar merupakan upaya yang dirancang untuk menstimulasi berbagai aspek perkembangan anak secara optimal dan seimbang. Menurut Amperawati et al., (2023), Pendidikan Pra-Dasar bukan hanya proses pembelajaran akademik, melainkan sarana untuk menumbuhkan potensi anak agar mampu berinteraksi, bereksplorasi, dan belajar secara aktif serta mandiri. Hal ini diperkuat oleh Wulandari et al., (2021) yang menyatakan bahwa Pendidikan Pra-Dasar adalah tahap kritis dalam kehidupan anak yang perlu dilaksanakan secara sistematis, terencana, dan menyenangkan, baik di lembaga formal maupun melalui interaksi di rumah dan lingkungan sekitar.

Salah satu aspek penting dalam perkembangan anak adalah kemampuan motorik kasar. Motorik kasar mencakup kemampuan mengendalikan otot-otot besar, seperti kaki, tangan, dan tubuh, yang diperlukan untuk aktivitas gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, atau melempar (Darmawan et al., 2022; KOBER, n.d.). Kemampuan ini tidak hanya terkait dengan kekuatan otot, tetapi juga melibatkan koordinasi, keseimbangan, serta kematangan sistem saraf pusat (Andriani, 2024). Dengan demikian, stimulasi motorik kasar yang tepat akan berpengaruh langsung terhadap kesehatan fisik, keterampilan sosial, dan kesiapan anak dalam mengikuti pembelajaran selanjutnya.

Salah satu bentuk stimulasi yang efektif adalah kegiatan senam irama. Senam irama merupakan rangkaian gerakan tubuh sederhana yang dilakukan mengikuti alunan musik. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi gerak, tetapi juga menumbuhkan apresiasi estetika dan rasa percaya diri anak (Wulandari et al., 2021). Penelitian (Maulana & Eliasa, 2024; Sari, 2024) menunjukkan bahwa senam irama mampu mengembangkan keterampilan motorik dasar melalui gerakan ritmis yang menyenangkan, terstruktur, dan mudah diikuti oleh anak. Selain itu, Asthuti, (2019) dan Nursiti et al., (2020) menegaskan bahwa iringan musik dalam senam irama dapat meningkatkan konsentrasi serta motivasi anak dalam beraktivitas fisik.

Meskipun demikian, praktik stimulasi motorik kasar melalui senam irama di beberapa lembaga Pendidikan Pra-Dasar masih belum optimal. Hasil observasi awal di Pendidikan Pra-Dasar Masyarikul Anwar Kecamatan Baros, Kabupaten Serang, menunjukkan bahwa kegiatan senam irama hanya dilakukan sekali seminggu dan belum dirancang secara sistematis. Akibatnya, sebagian anak usia 5–6 tahun masih

mengalami keterlambatan dalam keterampilan gerak dasar, seperti melompat, berlari, menjaga keseimbangan, serta koordinasi gerakan tangan dan kaki. Kondisi ini diperparah dengan fokus pembelajaran yang lebih menitikberatkan pada motorik halus, sementara panduan perkembangan anak menekankan pentingnya stimulasi motorik kasar secara rutin dan terarah.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian yang menguji efektivitas senam irama sebagai salah satu metode pembelajaran di Pendidikan Pra-Dasar untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata, baik secara teoretis maupun praktis, dalam upaya mendukung perkembangan anak secara optimal, khususnya pada aspek fisik motorik yang menjadi fondasi penting bagi tahapan perkembangan selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen atau eksperimen semu. Menurut Sugiyono, (2013), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk menguji hipotesis dengan data numerik, serta dianalisis menggunakan teknik statistik. Sementara itu, quasi eksperimen dipilih karena peneliti tidak sepenuhnya dapat mengendalikan variabel luar yang mungkin berpengaruh terhadap hasil penelitian, tetapi tetap bertujuan untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap subjek penelitian (MSDM, n.d.; Syahrone, 2022).

Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design. Dalam desain ini, subjek penelitian diberikan tes awal (pretest) untuk mengetahui kondisi awal kemampuan motorik kasar, kemudian diberikan perlakuan berupa kegiatan senam irama, dan setelah itu dilakukan tes akhir (posttest) untuk melihat perubahan yang terjadi. Perbandingan hasil pretest dan posttest menjadi dasar untuk menentukan ada tidaknya pengaruh perlakuan.

Subjek penelitian adalah seluruh anak usia 5–6 tahun di Pendidikan Pra-Dasar Masyarikul Anwar Kecamatan Baros, Kabupaten Serang, tahun ajaran 2024/2025. Jumlah populasi sebanyak 15 anak, yang terdiri dari 8 anak laki-laki dan 7 anak perempuan. Karena jumlah populasi relatif kecil dan memungkinkan untuk dijangkau secara penuh, maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai kriteria penelitian. Kriteria yang digunakan antara lain anak berusia 5–6 tahun, memiliki kondisi fisik sehat, serta aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

Proses penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap utama, yaitu pretest, perlakuan, dan posttest. Pada tahap pretest, anak diberikan tes awal untuk mengukur kemampuan motorik kasar, mencakup aspek keseimbangan, kelincahan,

dan kekuatan otot besar. Selanjutnya, pada tahap perlakuan, anak mengikuti kegiatan senam irama “Hentak-Hentak” sebanyak lima kali pertemuan dengan durasi sekitar tiga puluh menit setiap sesi. Kegiatan ini diawali dengan pemanasan, dilanjutkan gerakan inti, dan diakhiri dengan pendinginan. Gerakan senam disusun secara bertahap, mulai dari gerakan sederhana seperti hentakan kaki sambil berjalan, kemudian meningkat menjadi kombinasi gerakan melompat, melangkah ke samping, hingga koordinasi antara tangan dan kaki dengan irama musik. Tahap terakhir adalah posttest, di mana anak kembali diuji kemampuan motorik kasarnya untuk mengetahui peningkatan yang terjadi setelah perlakuan diberikan.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi, yang disusun berdasarkan indikator perkembangan motorik kasar anak menurut standar nasional Pendidikan Pra-Dasar. Aspek yang diamati meliputi keseimbangan tubuh, kekuatan otot besar, serta kelincahan dan koordinasi gerakan. Data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest kemudian dianalisis secara kuantitatif menggunakan teknik statistik untuk mengetahui pengaruh kegiatan senam irama terhadap perkembangan motorik kasar anak. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas kegiatan senam irama sebagai salah satu bentuk stimulasi yang menyenangkan, terstruktur, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan senam irama terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di Pendidikan Pra-Dasar Masyarikul Anwar Kecamatan Baros, Kabupaten Serang. Data diperoleh melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) menggunakan lembar observasi yang mencakup indikator keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan otot besar. Pada penelitian ini melibatkan 15 anak dimana kemampuan motorik kasar anak diukur melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan berupa senam irama “Hentak-Hentak” selama lima kali pertemuan.

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar setelah anak diberikan perlakuan berupa senam irama “Hentak-Hentak” selama lima kali pertemuan. Nilai rata-rata pretest menunjukkan bahwa sebagian besar anak masih mengalami kesulitan dalam melakukan keterampilan motorik kasar, seperti melompat, menjaga keseimbangan, dan melakukan koordinasi gerakan tangan dan kaki. Namun, setelah diberikan perlakuan, nilai rata-rata posttest mengalami peningkatan signifikan. Ringkasan hasil perbandingan nilai rata-rata pretest dan posttest dengan skala penilaian 1–4, yang diadaptasi dari indikator perkembangan motorik kasar anak dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Perbandingan Nilai Rata-Rata Pretest dan Posttest Kemampuan Motorik Kasar Anak

Aspek Motorik Kasar	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	Peningkatan	Kategori Perubahan
Keseimbangan	2,47	3,60	1,13	Meningkat signifikan
Kekuatan otot besar	2,53	3,67	1,14	Meningkat signifikan
Kelincahan dan koordinasi	2,40	3,73	1,33	Meningkat signifikan
Rata-rata keseluruhan	2,47	3,67	1,20	Meningkat signifikan

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata keseluruhan kemampuan motorik kasar anak meningkat dari skor 2,47 pada pretest menjadi 3,67 pada posttest. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 1,20 poin yang termasuk dalam kategori signifikan. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek kelincahan dan koordinasi, yang naik sebesar 1,33 poin.

Secara umum, hampir seluruh anak menunjukkan perkembangan pada aspek keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan senam irama mampu memberikan stimulasi yang efektif terhadap perkembangan motorik kasar anak.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Wulandari, (2021) yang menyatakan bahwa senam irama merupakan aktivitas fisik yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga efektif untuk meningkatkan koordinasi tubuh, kelincahan, dan keseimbangan. Melalui gerakan ritmis yang sederhana dan diiringi musik, anak lebih termotivasi untuk bergerak aktif tanpa merasa terbebani.

Peningkatan kemampuan motorik kasar pada penelitian ini juga sejalan dengan temuan Nursiti et al., (2020); Simamora et al., (2024), bahwa senam irama dapat menstimulasi keterampilan motorik dasar anak melalui pola gerakan berulang yang terstruktur. Musik yang mengiringi gerakan juga memberikan pengaruh positif terhadap konsentrasi dan rasa percaya diri anak (MUSDALIFAH, n.d.; Sobariah & Santana, 2019). Dengan demikian, kegiatan senam irama tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang mengembangkan aspek emosional dan sosial anak.

Selain itu, hasil penelitian ini mendukung teori perkembangan anak yang menyebutkan bahwa stimulasi motorik kasar pada masa anak-anak sangat penting karena merupakan fondasi bagi keterampilan hidup selanjutnya. Anak yang

terbiasa melakukan aktivitas fisik terarah akan lebih siap menghadapi tantangan perkembangan kognitif dan sosial di jenjang berikutnya.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, meskipun hasilnya menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar, penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimen yang lebih kuat masih diperlukan untuk memperkuat temuan ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam irama “Hentak-Hentak” berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di Pendidikan Pra-Dasar Masyarikul Anwar Kecamatan Baros, Kabupaten Serang. Peningkatan tersebut terlihat dari perbedaan nilai rata-rata antara pretest dan posttest pada tiga aspek utama, yaitu keseimbangan, kekuatan otot besar, serta kelincahan dan koordinasi gerakan, yang seluruhnya mengalami kenaikan signifikan.

Senam irama terbukti efektif sebagai bentuk stimulasi motorik kasar karena menggabungkan gerakan sederhana dengan irama musik yang menyenangkan, sehingga anak termotivasi untuk bergerak aktif. Aktivitas ini tidak hanya melatih keterampilan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan konsentrasi, rasa percaya diri, serta interaksi sosial anak. Dengan demikian, senam irama dapat dijadikan alternatif kegiatan pembelajaran di lembaga Pendidikan Pra-Dasar untuk mendukung perkembangan motorik kasar anak secara terstruktur dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amperawati, L., Sumiati, C., Rahmani, E., Rubiah, S. A., Harti, U., Ernawati, A., & Wara, L. W. (2023). Mengembangkan Visi, Misi, Dan Evaluasi Program Paud. *Manajemen & Evaluasi Kinerja Organisasi: Implementasi Pada Pendidikan Anak Usia Dini*, 92–97.
- Andriani, O. (2024). HAKIKAT PENDIDIKAN INKLUSI ANAK USIA DINI (PAUD). *Jurnal Pendidikan Vokasi Dan Seni*, 3(1), 36–44.
- Asthuti, F. (2019). Implementasi senam penguin dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak usia dini kelompok B di RA Uswatun Hasanah Martapura. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 5(1).
- Darmawan, F., Hakim, A., Nurhidayah, P. S., Darmawan, F., & Nurhidayah, P. S. (2022). Gim ASIK sebagai Metode Komunikasi Visual dalam Pengembangan Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2266–2275.
- Dewi, N. P. A. P., & Agung, A. A. G. (2021). Game Education Berbasis Multimedia Interaktif pada Aspek Bahasa Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 9(2), 149–157.

- KOBER, D. D. I. B. A. (n.d.). *STRATEGI PEMBELAJARAN FUN LEARNING DALAM MENSTIMULASI KEMAMPUAN KEAKSARAAN ANAK USIA*.
- Komari, K., & Aslan, A. (2025). Menggali potensi optimal anak usia dini: Tinjauan literatur. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 11(1), 68–78.
- Lestari, S., Dewi, A. D., Rahayu, F. A., Yashinta, E. N., Avianti, K. B., & Purwanto, A. (2021). Komunikasi Positif Dalam Pengasuhan Anak Prasekolah. *Jurnal Abdimas PHB*, 4(2).
- Maulana, R., & Eliasa, E. V. A. I. (2024). Eksplorasi Ciri Khas Dan Tugas Perkembangan Anak Usia Dini (2-6 Tahun): Implikasi Fisik, Kognitif, Dan Sosio-Emosi Dalam Pendidikan Dan Pengasuhan. *EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 4(4), 239–252.
- MSDM, I. I. (n.d.). Sugiyono.(2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta. Sianipar, R., & Salim, V.(2019). Faktor Etos Kerja Dan Lingkungan Kerja Dalam Membentuk ‘Loyalitas Kerja’Pegawai Pada Pt Timur Raya Alam Damai. Anuar, S. 2019. Th. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 8(6), 3674.
- MUSDALIFAH, D. (n.d.). *Pelaksanaan senam gemari dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini pada kelompok B di TK Himawari Ngaliyan Semarang tahun 2023/2024*.
- Nursiti, D., Hamid, L., & Nurhidayah, N. (2020). Efektivitas Metode gerak dan lagu untuk meningkatkan kecerdasan Kinestetik pada anak usia dini. *Al-Urwatul Wutsqo: Jurnal Ilmu Keislaman Dan Pendidikan*, 1(2), 27–44.
- Sari, N. (2024). TRANSFORMATION OF EARLY CHILDREN’S GROSS MOTOR ABILITIES THROUGH MOVEMENT AND SONG ACTIVITIES. *International Conference on Learning Community*, 1(1), 93–99.
- Simamora, A. N., Sigalingging, G. P., Naipospos, Y. A., Situmorang, F., & Siregar, F. S. (2024). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 153–161.
- Sobariah, S., & Santana, F. D. T. (2019). Meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia dini melalui media tari mapag layung. *CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 2(6), 370–375.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56.
- Wahyudi, M., Arisanti, F., & Muttaqin, M. (2024). Pendekatan Holistik Dalam Pendidikan Anak Usia Dini: Menyelaraskan Aspek Kognitif, Emosional dan Sosial. *Journal of Early Childhood Education Studies*, 4(1), 33–72.
- Wulandari, R. (2021). Profil Lagu untuk Anak Usia Dini. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(02), 70–81.
- Wulandari, R., Muthmainnah, M., & Hayati, N. (2021). Kemampuan Cipta Lagu pada Guru Taman Kanak-Kanak se-Yogyakarta. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1540–1548.