

MENINGKATKAN PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK MELALUI KEGIATAN SENAM IRAMA DI TK CEMPAKA

Zahara Reyna Adhitya

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Tasikmalaya

Email: zaharareynaa@upi.edu

Abstract

In order for childhood to mature and develop properly, preschoolers need sufficient physical activity in various forms of play to develop the use of large muscles, provide opportunities for trial and error, develop cooperation with friends and also use large game sets with different sizes. Children with good gross motor skills will have good brain development because they can adapt to the environment so that their self-confidence will continue to increase and also have a positive effect on motor skills and awareness. Aerobics or commonly known as aerobics are gymnastic movements that are performed to the rhythm of music, or freestyle exercises performed to rhythm.

Keywords : *Early Childhood; Rough Motoric; Rhythmic Gymnastics;*

Abstrak

Agar masa kanak-kanak menjadi dewasa dan berkembang dengan baik, anak prasekolah membutuhkan aktivitas fisik yang cukup dalam berbagai bentuk permainan untuk merangsang penggunaan otot-otot besar, memberikan kesempatan untuk coba-coba, mengembangkan kerjasama dengan teman dan juga menggunakan perangkat permainan besar dengan ukuran yang berbeda. Anak dengan motorik kasar yang baik akan memiliki perkembangan otak yang baik karena dapat beradaptasi dengan lingkungan sehingga rasa percaya dirinya akan terus meningkat dan juga berpengaruh positif terhadap kemampuan motorik dan kesadarannya. Aerobik atau yang biasa dikenal dengan aerobik adalah gerakan senam yang dilakukan mengikuti irama musik, atau latihan gaya bebas yang dilakukan dengan irama.

Kata Kunci : *Anak Usia Dini; Motorik Kasar; Senam Irama;*

A. PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan individu dalam proses perkembangan yang pesat dan meletakkan dasar bagi kehidupan selanjutnya. Masa kecil adalah 8 tahun. Pada saat ini, proses pertumbuhan dan perkembangan sedang melalui fase yang cepat dalam laju perkembangan kehidupan manusia. Proses pembelajaran sebagai salah satu bentuk perlakuan yang diberikan kepada anak hendaknya memperhatikan karakteristik yang dimiliki oleh setiap tahap perkembangan anak. Pada masa perkembangan anak, keadaan fisik gerak menjadi fokus perhatian dan pembahasan, karena tumbuh kembang anak akan mempengaruhi kehidupan anak kelak.

Dengan demikian, mengetahui perkembangan fisik anak akan memaksimalkan perkembangan fisiknya dan pentingnya perkembangan fisik anak menjadi sesuatu yang harus diteliti dan dipahami. Perkembangan motorik anak akan berkembang lebih optimal jika anak memiliki kesempatan yang cukup besar untuk melakukan aktivitas fisik berupa gerakan menggunakan seluruh bagian tubuh. Untuk pertumbuhan dan perkembangan yang tepat, anak prasekolah juga memerlukan aktivitas fisik yang memadai dalam berbagai bentuk permainan yang merangsang penggunaan otot-otot sederhana yang besar, memberikan kesempatan untuk coba-coba, mengembangkan kerjasama dengan teman dan juga menggunakan berbagai permainan besar. fasilitas hiburan. . Dengan menyelenggarakan kegiatan aerobik di taman kanak-kanak, maka perkembangan motorik kasar anak dapat lebih maksimal.

B. METODOLOGI

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Creswell (2008) menjelaskan bahwa metode penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan atau penelitian untuk mengamati dan memahami suatu fenomena sentral. Untuk memahami fenomena sentral, peneliti perlu mewawancarai partisipan atau partisipan studi dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang luas dan umum. Informasi tersebut kemudian dikumpulkan dalam bentuk lisan atau tertulis. Selanjutnya, kumpulan informasi dianalisis. Dari hasil analisis peneliti menjabarkan dengan penelitianpenelitian ilmuwan lain yang telah dibuat sebelumnya. Hasil akhir penelitian kualitatif disajikan dalam bentuk laporan yang tertulis.

Pengumpulan data dilakukan dengan observasi. Nawawi dan Martini menjelaskan bahwa observasi adalah kegiatan mengamati yang diikuti dengan pencatatan yang berurutan. Ini mencakup sejumlah elemen yang muncul dalam fenomena subjek yang dipelajari. Hasil dari proses tersebut dilaporkan dengan laporan yang sistematis dan sesuai aturan yang berlaku. Penelitian ini dilaksanakan di TK CEMPAKA, Jl. Rd Okas Bratakusuma RT.02 RW.29 Kecamatan Ciamis, Desa Ciamis, Kabupaten Ciamis. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2022.

Objek penelitian merupakan fokus penelitian. Fokusnya adalah pada bentuk fisik atau dokumenter yang akan dikaji atau permasalahan yang dipecahkan dengan menggunakan teori yang relevan yaitu teori pemberdayaan masyarakat, nilai budaya dan arah kearifan lokal. Moleong (2010:132) menjelaskan bahwa subjek penelitian adalah informan, yaitu orang-orang yang dapat digunakan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi di lokasi penelitian. Konsisten dengan definisi ini, Moelino (1993: 862) menggambarkan subjek penelitian sebagai orang yang diamati sebagai target penelitian.

Data sekunder yang berdasarkan kapasitas subjek penelitian dapat memberikan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti secara keseluruhan. Data premier yaitu salah satu guru TK CEMPA.KA dan orang tua peserta didik

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Motorik

Motorik adalah rangkaian peristiwa yang tidak dapat diamati dari luar. Definisi ini tidak dapat memberikan kejelasan lebih lanjut. Untuk ini kita membutuhkan definisi yang lebih aktif. Gerak adalah peristiwa yang meliputi seluruh proses pengendalian dan pengaturan fungsi organ-organ dalam tubuh baik fisiologis maupun psikis yang menimbulkan gerakan. Peristiwa yang tidak dapat diamati meliputi: menerima informasi/stimulus, memahami informasi, memproses informasi, membuat keputusan, dan mendorong anak untuk melakukan berbagai bentuk gerak. Kemudian berlanjut dengan peristiwa fisiologis dan biokimia termasuk transmisi, regulasi, dan kontrol impuls energi untuk gerakan.

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa pada hakikatnya gerak adalah kejadian yang sebenarnya dari peristiwa-peristiwa yang bersangkutan. Keterampilan motorik dibagi menjadi dua kategori, yaitu keterampilan motorik halus dan keterampilan motorik kasar. Menurut Fikriyati (2013), keterampilan motorik berkaitan erat dengan perkembangan kemampuan tubuh untuk mengontrol gerakan melalui aktivitas yang terkoordinasi antara sistem saraf, otak, dan sumsum tulang belakang. Keterampilan motorik kasar didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh pematangan anak itu sendiri.

Anak dengan motorik kasar yang baik akan memiliki perkembangan otak yang baik karena mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, sehingga rasa percaya dirinya akan terus meningkat dan juga berpengaruh positif pada kemampuannya untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya yaitu kemampuan motorik dan kognitif. Faktor utama yang berperan penting dalam merangsang perkembangan motorik anak adalah guru dan orang tua. Guru memberikan stimulasi berupa kegiatan yang melibatkan otot-otot kasar anak di sekolah, sedangkan orang tua di rumah merangsang anak dengan kegiatan yang dapat dilakukan anak setiap hari.

Pengertian Senam Irama

Senam ritmik adalah senam aerobik yang diiringi musik. Gerakan dalam senam ini menitikberatkan pada 3 faktor yaitu ketepatan ritme, kelenturan (fleksibilitas) dan kesinambungan. Harlock mengatakan bahwa aerobik atau yang lebih dikenal dengan aerobik adalah gerakan senam yang dilakukan mengikuti irama musik atau latihan gaya bebas yang dilakukan dengan irama. Oleh karena itu, aerobik yang disebut juga dengan aerobik merupakan gerakan yang kurang lebih mirip dengan gerakan senam lainnya. Perbedaannya terletak pada unsur musik yang menambah semangat senam.

Pembahasan

Kegiatan senam di TK CEMPAKA ini dimulai dengan berbaris dengan rapih, lalu melakukan pemanasan, dan dilanjutkan dengan kegiatan senam irama yang dibimbing oleh guru di TK tersebut dan berlangsung selama 30 menit. Hasil penelitian selama kegiatan senam irama di TK CEMPAKA, ada beberapa anak yang kurang aktif melakukan senam irama, juga ada anak yang sangat aktif dan penuh semangat saat melakukan senam irama. Setelah saya bertanya kepada guru di TK tersebut ternyata anak yang kurang aktif itu kurang mendapat perhatian dari orangtua saat di rumah dan orangtua kurang melatih perkembangan motorik kasar pada anaknya.

Berbagai manfaat akan didapat anak ketika motorik kasarnya berkembang dengan baik. Hurlock mengatakan bahwa dengan perkembangan motorik kasar yang optimal seorang individu dapat menghibur dirinya sendiri melalui kesenangan. Hal ini dapat dicontohkan dengan kondisi anak yang merasa senang apabila mampu berlari dan melompat bersama teman-temannya. Jika anak tidak mampu melakukan hal itu, maka ia akan merasa sedih. Selain itu anak mampu beranjak dari kondisi tidak berdaya menuju kemandirian. Dapat dibayangkan bahwa anak akan selalu bergantung pada pengasuhnya apabila motorik kasarnya tidak berkembang dengan baik. Manfaat selanjutnya yang didapat dari perkembangan motorik kasar adalah anak akan merasa percaya diri atas kemampuannya.

Materi mengenai perkembangan motorik kasar AUD dilanjutkan dengan materi mengenai manfaat senam irama untuk perkembangan motorik kasar AUD. Sumarjo menjelaskan bahwa senam irama dilakukan dengan gerakan bebas menggunakan irama musik agar seluruh anggota badan dapat bergerak dengan harmonis. Senam irama terbagi menjadi dua yaitu senam irama dengan menggunakan alat (tali, pita, tongkat, dsb) dan senam irama tanpa menggunakan alat. Perkembangan motorik kasar AUD dapat distimulasi menggunakan senam irama. Melalui senam irama anak dapat belajar mengoordinasikan antara gerak tangan dan gerak kaki sehingga tercipta gerakan yang harmonis.

D. KESIMPULAN

Anak dengan motorik kasar yang baik tentunya akan berkembang dengan baik otaknya, anak dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, sehingga rasa percaya dirinya terus meningkat dan berpengaruh positif terhadap kemampuan motoriknya.

Senam ritmik adalah latihan dengan musik. Harlock mengatakan bahwa aerobik atau yang lebih dikenal dengan aerobik adalah gerakan senam yang dilakukan

mengikuti irama musik atau latihan gaya bebas yang dilakukan dengan irama. Oleh karena itu, senam aerobik disebut juga dengan senam aerobik merupakan gerakan yang kurang lebih mirip dengan gerakan senam lainnya. Senam ritmik dibagi menjadi dua yaitu senam aerobik dengan peralatan dan senam aerobik tanpa peralatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Galiahuc David L, Understanding Motor Development in Children, New York: John willen and Sons, 1982
- Rohmah, F.N., Wulandari, I.F., dan Wulandari, R. (2018). Pelatihan Senam Irama Berbahasa Inggris untuk Guru KB dan TK untuk Perkembangan Bahasa dan Motorik Kasar Anak. Semnas PPM UAD.
- Febritesna, dkk. (2019). Pelatihan senam irama gerak dasar Tapak Suci untuk meningkatkan motorik kasar anak usia dini, Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan
- Nisnayeni. Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Irama di Taman Kanak-Kanak Bina Ummat Pesisir Selatan. <https://media.neliti.com/media/publications/159709-ID-peningkatan-perkembangan-motorik-kasar-a.pdf>. Diakses pada 22 Februari 2022.