



**PENGARUH SENAM IRAMA TERHADAP KETERAMPILAN GERAK  
DASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK BINA SIWI DESA KRASAK  
KECAMATAN PECANGAAN KABUPATEN JEPARA**

**SKRIPSI**

Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Program Studi  
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Oleh :

**MUHAMMAD NOFAN ZULFAHMI**

**NIM. 1601411036**

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2016**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya menyatakan bahwa isi skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dirujuk dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 17 Februari 2016

Peneliti,



Muhammad Nofan Zulfahmi  
NIM. 1601411036

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Senam Irama Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Bina Siwi Desa Krasak Kecamatan Pecangsaan Kabupaten Jepara", telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.

Mengetahui,

Ketua Jurusan PGPAUD FIP UNNES

Edi Waluyo, M.Pd  
NIP. 19790425 20050 1001

Semarang, 17 Februari 2016

Dosen Pembimbing I

Diana, M.Pd  
NIP. 197912202 006042 0 010

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi ini berjudul "Pengaruh Senam Irama Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Bina Siwi Desa Krasak Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara", telah dipertahankan di hadapan sidang panitia ujian skripsi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Hari : Jumat

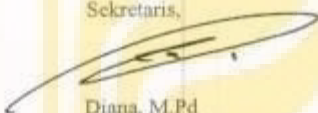
Tanggal : 8 April 2016

Panitia Ujian Skripsi




Ketua  
  
Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd.  
NIP. 19560427 198603 1 001

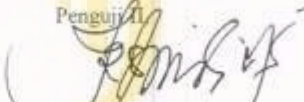
Sekretaris,

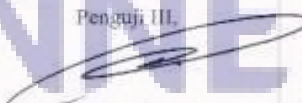
  
Diana, M.Pd  
NIP. 197912202 006042 0 010

Penguji I,

  
R. Agustinus Arum E.N., S.Pd., M.Sn.  
NIP. 19800828 201012 1 003

Penguji II,

  
Rina Windiarti, S.Pd., M.Ed.  
NIP. 19830901 200801 2 011

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Penguji III,  
  
Diana, M.Pd  
NIP. 197912202 006042 0 010

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

- ❖ *Perubahan terjadi melalui perjalanan panjang. Nikmati percakapan ceria, olahraga, senam, hiburan, dan dengarkan musik (A. Cornelius Celsus).*
- ❖ *Pada dasarnya anak-anak itu dikembangkan, bukan dipaksakan (Muhammad Nofan Zulfahmi).*

### PERSEMBAHAN:

1. Karya ini saya persembahkan untuk kedua Orangtuaku yang selalu memberikan motivasi, dukungan, ketenangan dan perlindungan yang luar biasa serta doa yang tidak pernah putus.
2. Almamaterku Universitas Negeri Semarang serta para pendidik yang terus berinovasi dalam berjuang mencerdaskan anak bangsa.
3. Saudara-saudara, sahabat-sahabat, serta kerabat terdekat semua yang selalu menyemangati dan mendoakan.
4. Teman-teman seperjuangan dari mahasiswa PGPAUD FIP UNNES 2011 yang selalu menyemangati, membantu, serta memberi motivasi.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah robbil ‘alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Hidayah, Inayah, serta Nikmat-Nya, sehingga penyusunan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Irama Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Bina Siwi Desa Krasak Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara” dapat terselesaikan tepat waktu.

Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat dalam menempuh studi Strata 1 dan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan guru pendidikan anak usia dini di Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini penulis selalu mendapat bimbingan, arahan, motivasi, semangat dan dukungan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dalam penyusunan skripsi ini.
2. Edi Waluyo, M.Pd., Ketua Jurusan PG PAUD dan sebagai pembimbing yang telah memberikan motivasi, membimbing dengan penuh kesabaran dan mengarahkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Diana, M.Pd., dosen pembimbing yang telah mendukung, membimbing, memberikan pengarahan dalam menyusun skripsi ini.
4. Segenap dosen Jurusan PG PAUD yang telah menyampaikan ilmunya kepada penulis.
5. Kepala sekolah dan segenap guru TK Bina Siwi dan TK IT Darussalam yang telah memberikan izin penelitian.

6. Bapak dan Ibuku, Nenekku serta Kakak-kakakku yang tidak pernah berhenti mendoakan, menyayangi dan memotivasi lahir dan batin.
7. Saudara-saudara serta kerabat terdekat yang selalu mendoakan dan menyemangati.
8. Teman-teman seperjuangan mahasiswa PGPAUD FIP UNNES 2011 yang selalu membantu, memotivasi dan memberi dukungan.
9. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada semua pembaca.

Semarang, 17 Februari 2016

Penulis,



Muhammad Nofan Zufahmi

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## ABSTRAK

**Zulfahmi, Muhammad Nofan.** 2015. *Pengaruh Senam Irama Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Bina Siwi Desa Krasak Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Diana, M. Pd.

**Kata Kunci:** Senam Irama, Keterampilan, Gerak Dasar, Anak Usia 5-6 Tahun

Pembelajaran senam irama merupakan model pembelajaran yang diharapkan mampu meningkatkan perkembangan gerak sesuai dengan tingkatan tahapan perkembangan anak. Pembelajaran senam irama ini bisa dilakukan dengan efektif apabila sarana dan prasarana menunjang kegiatan pembelajaran. Selain itu, guru juga harus kreatif dalam mengembangkan aktivitas gerak anak, karena pembelajaran senam irama menjadikan anak meniru serta mengembangkan keterampilan geraknya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan senam irama dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan gerak dasar anak usia 5-6 tahun di TK Bina Siwi Desa Krasak Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pengambilan sampel yang digunakan dalam peneliti adalah *purposive sampling*. Hasil kelompok eksperimen menunjukkan hasil lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Uji hipotesis diperoleh bahwa  $H_0$  diterima maka  $H_a$  ditolak. Perhitungan uji-t Paired antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen yaitu  $t_{hitung} = -34.839$  dengan nilai sig (2-tailed)  $< 0,05$ .

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan keterampilan gerak dasar yang lebih tinggi dibandingkan pada kelompok kontrol. Dilihat dari tabel 4.10 menunjukkan terdapat peningkatan nilai *mean pretest* yang semula 90,17 menjadi 115,80 sehingga terjadi peningkatan *mean posttestnya* sebesar 25,63. Pada nilai *posttestnya* kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar sebesar 25,63. Dapat dilihat bahwa peningkatan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan peningkatan pada kelompok kontrol. Simpulan yang dapat diambil adalah senam irama dalam penelitian ini efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar anak usia 5-6 tahun.



## DAFTAR ISI

|   |           |
|---|-----------|
| Halaman Judul.....  | i         |
| Pernyataan Keaslian Tulisan.....                              | ii        |
| Persetujuan Pembimbing.....                                   | iii       |
| Halaman Pengesahan .....                                      | iv        |
| Motto dan Persembahan.....                                    | v         |
| Kata Pengantar .....  | vi        |
| Abstrak .....   | viii      |
| Daftar Isi.....   | ix        |
| Daftar Lampiran.....  | xii       |
| Daftar Bagan .....  | xiii      |
| Daftar Tabel .....  | xiv       |
| Daftar Gambar.....  | xv        |
| <br>  |           |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                                | <b>1</b>  |
| 1.1 Latar Belakang Masalah.....                               | 1         |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                     | 8         |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                                   | 9         |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                                  | 9         |
| <br>  |           |
| <b>BAB 2 KAJIAN PUSTAKA .....</b>                             | <b>11</b> |
| 2.1. Konsep Pendidikan Jasmani.....                           | 11        |
| 2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani.....                      | 11        |
| 2.1.2 Dasar dan Pedoman Pengembangan Pendidikan Jasmani ..... | 12        |
| 2.1.3 Desain Lingkungan Pendidikan Jasmani Anak.....          | 16        |
| 2.1.4 Tujuan Pendidikan Jasmani .....                         | 18        |
| 2.1.5 Azas-azas Pendidikan Jasmani.....                       | 19        |
| 2.2. Konsep Senam Irama .....                                 | 23        |
| 2.2.1 Sejarah Singkat Senam.....                              | 23        |
| 2.2.2 Pengertian Senam Irama .....                            | 24        |

|   |           |
|---|-----------|
| 2.2.3 Tahap-tahap Senam Irama .....                             | 25        |
| 2.3. Konsep Perkembangan Motorik.....                           | 27        |
| 2.3.1 Pengertian Perkembangan Motorik.....                      | 27        |
| 2.3.2 Pengertian Motorik Kasar .....                            | 27        |
| 2.4. Konsep Keterampilan.....                                   | 28        |
| 2.4.1 Pengertian Keterampilan.....                              | 28        |
| 2.4.2 Faktor-faktor yang Menentukan Keterampilan.....           | 29        |
| 2.5 Konsep Gerak.....   | 30        |
| 2.5.1 Tahapan Belajar Gerak.....                                | 30        |
| 2.5.2 Pengertian dan Batasan Belajar Gerak.....                 | 32        |
| 2.6 Konsep Gerak Dasar.....                                     | 34        |
| 2.6.1 Pengertian Gerak Dasar.....                               | 34        |
| 2.7 Konsep Anak Usia Dini .....                                 | 35        |
| 2.7.1 Pengertian Anak Usia Dini.....                            | 35        |
| 2.7.2 Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Usia 5-6 Tahun..... | 35        |
| 2.7.3 Arah Pendidikan Anak Usia Dini.....                       | 37        |
| 2.7.4 Tujuan Pendidikan Anak Usia Dini.....                     | 37        |
| 2.8 Penelitian Terdahulu yang Relevan.....                      | 38        |
| 2.9 Kerangka Berpikir.....                                      | 40        |
| <b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>                            | <b>44</b> |
| 3.1 Pendekatan dan Metode Penelitian .....                      | 44        |
| 3.2 Desain Penelitian.....                                      | 44        |
| 3.3 Tujuan Khusus Penelitian .....                              | 46        |
| 3.4 Tempat dan Waktu Penelitian .....                           | 46        |
| 3.5 Variabel Penelitian .....                                   | 47        |
| 3.6 Populasi dan Sampel Penelitian .....                        | 49        |
| 3.7 Metode Pengumpulan Data .....                               | 50        |
| 3.8 Metode Pengolahan Data .....                                | 51        |
| 3.9 Metode Analisis Data .....                                  | 54        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>                         | <b>56</b> |
| 4.1 Deskripsi Objek Penelitian.....  | 56        |
| 4.1.1 Gambaran Umum Objek Penelitian TK Bina Siwi.....                     | 56        |
| 4.1.2 Kondisi Fisik Sekolah TK Bina Siwi.....                              | 57        |
| 4.1.3 Gambaran Umum Objek Penelitian TK IT Darusalam.....                  | 57        |
| 4.1.4 Kondisi Fisik Sekolah TK IT Drussalam.....                           | 58        |
| 4.2 Pelaksanaan Penelitian .....   | 58        |
| 4.2.1 Pengumpulan Data .....   | 58        |
| 4.2.2 Data Hasil Penelitian.....   | 59        |
| 4.2.2.1 Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen.....                     | 59        |
| 4.2.2.2 Data Hasil Penelitian Kelompok Kontrol.....                        | 61        |
| 4.2.2.3 Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar pada Kelompok Eksperimen..... | 62        |
| 4.2.2.4 Penilaian Keterampilan Gerak Dasar pada Kelompok Kontrol.....      | 63        |
| 4.3 Analisis Data .....  | 64        |
| 4.3.1 Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> .....                             | 64        |
| 4.3.2 Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i> .....                            | 65        |
| 4.3.3 Uji Normalitas Data <i>Posttest</i> .....                            | 66        |
| 4.3.4 Uji Homogenitas Data <i>Posttest</i> .....                           | 67        |
| 4.4 Uji Hipotesis.....   | 67        |
| 4.4.1 Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen.....                               | 68        |
| 4.5 Pembahasan.....  | 69        |
| 4.6 Keterbatasan Penelitian.....   | 72        |
| <b>BAB 5 PENUTUP.....</b>  | <b>73</b> |
| 5.1 Simpulan .....   | 73        |
| 5.2 Saran.....   | 74        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>  | <b>75</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>   | <b>77</b> |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |     |
|---|-----|
| Lampiran 1. Surat Keputusan Skripsi .....                               | 77  |
| Lampiran 2. Lembar Uji Coba Instrumen Penelitian .....                  | 78  |
| Lampiran 3. Surat Validasi dari Dosen Ahli Prodi PKLO FIK UNNES .....   | 82  |
| Lampiran 4. Surat Validasi dari Dosen Ahli Prodi PJKR FIK UNNES .....   | 83  |
| Lampiran 5. Hasil Validitas dan Reliabilitas Tahap Awal.....            | 84  |
| Lampiran 6. Hasil Validitas dan Reliabilitas Tahap Akhir .....          | 86  |
| Lampiran 7. Lembar Instrumen Penelitian.....                            | 88  |
| Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian di TK Bina Siwi.....                  | 91  |
| Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian di TK IT Darussalam .....             | 92  |
| Lampiran 10. Surat Keterangan dari Kepala Sekolah TK Bina Siwi.....     | 93  |
| Lampiran 11. Surat Keterangan dari Kepala Sekolah TK IT Darussalam..... | 94  |
| Lampiran 12. Daftar Peserta Didik .....                                 | 95  |
| Lampiran 13. RPPH Kelas Eksperimen .....                                | 96  |
| Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....                                | 122 |



## DAFTAR BAGAN

|  |    |
|--|----|
| Bagan 2.1 Kerangka Berpikir.....                   | 42 |
| Bagan 3.1 Variabel Bebas dan Variabel Terikat..... | 47 |



## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen secara Luas .....                            | 48 |
| Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas.....   | 52 |
| Tabel 3.3 Reliabilitas Tahap Awal.....                                     | 53 |
| Tabel 3.4 Reliabilitas Tahap Akhir .....                                   | 53 |
| Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....                   | 59 |
| Tabel 4.2 Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....                   | 60 |
| Tabel 4.3 Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....                       | 61 |
| Tabel 4.4 Peningkatan Nilai pada Kelompok Eksperimen .....                 | 62 |
| Tabel 4.5 Penilaian pada Kelompok Kontrol.....                             | 63 |
| Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> .....                   | 65 |
| Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i> .....                  | 66 |
| Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Data <i>Posttest</i> .....                  | 66 |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas Data <i>Posttest</i> .....                 | 67 |
| Tabel 4.10 Hasil <i>Mean</i> Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen.....        | 68 |
| Tabel 4.11 Hasil <i>Paired test</i> Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen..... | 68 |



## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 4.1 Distribusi Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen ..... | 60 |
| Gambar 4.2 Distribusi Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen..... | 61 |
| Gambar 4.3 Distribusi Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol .....    | 62 |



# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Masa anak usia dini atau anak yang berada pada rentang usia antara 0-8 tahun merupakan periode kritis bagi anak. Periode ini merupakan rentang usia yang memerlukan berbagai stimulasi demi tercapainya tugas-tugas perkembangan setiap anak. Menurut Hurlock (1978: 156), masa kanak-kanak sangat ideal untuk mempelajari keterampilan motorik. Hal ini dikarenakan tubuh anak lebih lentur untuk mempelajari keterampilan dan mencoba sesuatu yang baru, anak lebih senang melakukan pengulangan, dan anak memiliki tanggung jawab dan kewajiban yang lebih kecil daripada orang dewasa.

Pada masa kanak-kanak ini pula, semua laju perkembangan motorik berjalan secara pesat. Sebagai dasar keterampilan motorik ini dan juga aktivitas lain, memerlukan kontrol posisi tubuh (Santrock: 2007: 210). Contohnya, untuk mengikuti objek bergerak, seseorang harus dapat mengendalikan kepalanya untuk menstabilkan pandangan, sebelum bisa berjalan seseorang harus mampu menyeimbangkan diri di atas satu kaki. Berdasarkan penelitian dari Cerika Rismayanthi yang dikutip dari Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi UNY (2012), menjelaskan bahwa perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh organ otak, melalui bermain terjadi stimulasi pertumbuhan otot-ototnya ketika anak melompat, melempar, atau berlari. Keterampilan gerak pada usia dini sangat bermanfaat untuk memperkuat koneksi antar sel saraf. Bila anak



kehilangan kesempatan untuk memperoleh pengalaman dalam keterampilan gerak ini, maka koneksi antar sel saraf itu gagal dikembangkan karena kurang gerak sehingga anak mungkin tak mampu mengembangkan kemampuan otaknya untuk melaksanakan suatu perintah, maka dari itu stimulasi yang tepat terhadap keterampilan gerak dasar sangat diperlukan.

Berdasarkan hasil penelitian Fredi Tri Widiyanto yang dikutip dari *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* (2012), menyebutkan bahwa hasil tes keterampilan gerak dasar yang diperoleh dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kurangnya kemampuan siswa dalam memahami perintah atau instruksi yang diberikan peneliti dan kurangnya kecepatan siswa untuk merespon stimulus yang datang dari luar.

Ketika anak mendapatkan stimulasi, pastikan anak sudah melalui perkembangan sebelumnya. Salah satu cara menstimulasi gerak dasar anak adalah dengan peran pendidikan jasmani khususnya dengan pembelajaran senam irama. Berdasarkan hasil penelitian Nisnayeni yang dikutip dari Jurnal Pesona PAUD (2012), terlihat terjadinya peningkatan yang signifikan terhadap anak dalam motorik kasarnya yaitu kemampuan anak berlari, kemampuan anak dalam melompat, kemampuan anak mengayunkan tangan, dan kemampuan anak dalam melakukan senam irama. Jadi dari penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui pembelajaran senam irama.

Senam irama dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi

gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama (Ahmad, 2007: 24). Perlunya pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam irama adalah untuk membantu anak dalam memenuhi hasrat dalam bergerak, kemudian sebagai wahana mengembangkan kebugaran jasmani anak, selain itu juga dapat digunakan untuk mengembangkan berbagai jenis keterampilan gerak dasar yang berorientasi pada proses, dan sebagai pengayaan berbagai macam keterampilan gerak dasar.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dari Dewi Nawang Sasi yang dikutip dari Jurnal UPI (2011), menunjukkan bahwa melalui senam irama dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar yang meliputi berjalan, berlari, melompat, memutar dan membungkuk, dan kognitif yang meliputi memecahkan masalah sederhana dalam kehidupan sehari-hari, mengenal konsep bilangan, mengenal pola, mengenal konsep ruang dan mengenal ukuran, secara bertahap setiap siklusnya.

Joanne Hui-Tzu dalam *Journal of Research in Childhood Education* (2004), mengungkapkan :

*The purpose of this study was to investigate the effects of a creative movement program on gross motor skills of preschool children. Results of this study showed that students participating in the creative movement program in gross motor skills scored significantly higher than those in the control group.*

Tujuan dari penelitian di atas adalah untuk menyelidiki efek dari program gerakan kreatif pada keterampilan motorik kasar anak prasekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam program gerakan kreatif dalam keterampilan motorik kasar mencetak nilai lebih tinggi secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

Harriet G. Williams dalam *Journal North American Association for the Study of Obesity (2008)*, mengungkapkan :

*Children with better-developed motor skills may find it easier to be active and engage in more physical activity (PA) than those with less-developed motor skills. This relationship between motor skill performance and PA could be important to the health of children, particularly in obesity prevention.*

Penelitian di atas menjelaskan bahwa anak-anak dengan keterampilan motorik yang lebih baik akan lebih mudah dikembangkan untuk aktif dan terlibat dalam aktivitas fisik dibandingkan dengan keterampilan motorik anak yang kurang berkembang. Hubungan antara kinerja keterampilan motorik dan aktivitas fisik bisa menjadi penting untuk kesehatan anak-anak, terutama dalam pencegahan obesitas.

Dalam pembelajaran senam irama, semua anak diberikan kesempatan untuk bergerak dan berperan aktif di dalam pelaksanaannya. Standar yang digunakan dalam mengamati ketercapaian tingkat capaian perkembangan adalah berdasarkan usia anak, bukan berasal dari jenis kelamin anak. Jadi, di dalam pembelajaran senam irama tidak membedakan antara anak laki-laki dan anak perempuan. Untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar anak dalam melakukan senam irama perlu adanya latihan-latihan lebih dahulu. Kemudian strategi dan model pengajaran yang disampaikan oleh guru diharapkan mampu menarik minat anak serta mudah dipahami dan diikuti oleh anak terutama dalam penyampaian gerakan ayunan tangan, gerakan ayunan kaki, gerak koordinasi antara tangan dan kaki,serta menyesuaikan ketepatan gerakan dengan alunan irama musik.

Materi pembelajaran dalam senam irama yang pelaksanaannya dilakukan di sekolah harus mengacu pada muatan tujuan pendidikan jasmani. Menurut Bucher,

yang mengutip beberapa tujuan khusus pendidikan jasmani dari beberapa sumber yang kemudian dirangkum menjadi lima tujuan, yaitu diantaranya dengan mengembangkan kesehatan fisik dan organik, mengembangkan mental, mengembangkan neuromuskular, mengembangkan aspek sosial, dan mengembangkan aspek intelektual (Depdiknas, 2004: 1).

Dalam melaksanakan pendidikan jasmani, diperlukan suatu lembaga pendidikan untuk memperoleh ilmu dan keterampilan yaitu sekolah. Sekolah sebagai lembaga pendidikan yang bersifat formal dan sistematis yang menyediakan bermacam-macam fasilitas pendidikan baik jasmani maupun rohani serta kesempatan bagi anak untuk melakukan berbagai aktivitas dan kesempatan untuk belajar. Dengan melalui pendidikan jasmani di sekolah diharapkan anak dapat mengembangkan berbagai macam aktivitas gerak. Selain itu juga dapat mendorong anak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal.

Menurut Dr. Reimund Scheuermann (dalam Lutan, 2002: 47), mewakili *Federal Ministry of Education and Research*, mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan inti dari pendidikan, yang selanjutnya dipahami sebagai subsistem bagi sistem pembinaan olahraga secara keseluruhan. Dalam olahraga yang terpenting adalah solidaritas. Partisipasi seseorang dalam pendidikan jasmani membina kebiasaan untuk aktif. Karena itu, program pendidikan jasmani harus dapat membangkitkan motivasi untuk mencapai pola hidup sehat, toleransi, dan selain itu memperkenalkan kenikmatan jasmaniah dari kegiatan berolahraga.

Pendidikan jasmani yang baik hendaknya mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak

lebih kreatif dan mampu memahami bagaimana suatu keterampilan gerak dipelajari hingga tingkatannya berkembang dari tahap yang mudah menuju ke tahap yang lebih tinggi lagi. Dengan demikian, seluruh tingkat capaian perkembangan yang harus dicapai anak dapat tercapai secara bertahap dan berjalan optimal sesuai dengan usia anak.

Demi terwujudnya pembelajaran pendidikan jasmani yang optimal, menurut Bucher (Depdiknas, 2004: 5), pendidikan jasmani modern secara filosofi harus memperhatikan beberapa komponen, yaitu berpusat pada anak, disesuaikan dengan lingkungan sekolah, guru sebagai pemandu, disiplin pribadi, menjamin terhadap pengembangan siswa secara individu. Dari segi pembelajaran juga guru harus menjadi fasilitator bagi anak. Hal ini dimaksudkan dengan guru memberikan fasilitas terhadap anak untuk terlibat aktif dalam pembelajaran sehingga guru dapat mengamati kebutuhan, ketertarikan dan kemampuan anak. Selain itu guru diharapkan mampu mengemas pembelajaran dengan kegiatan yang menarik dan suasana yang menyenangkan dan betul-betul memahami asas-asas pendidikan jasmani secara benar. Terlebih yang dikaitkan dengan karakteristik anak usia dini sebagai sasaran pembelajaran senam irama tersebut.

Ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti melihat anak yang kurang aktif bergerak saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya senam irama di sekolah. Anak-anak merasa kurang tertarik dengan olahraga senam irama. Anak-anak lebih menyukai olahraga permainan yang menggunakan alat dan benda-benda seperti bermain sepak bola, bola basket, dan bola voli.

Hal ini juga didukung hasil observasi di TK Bina Siwi Desa Krasak Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara, kondisi nyata yang ada di lapangan adalah kurang optimalnya gerakan anak terkait keterampilan gerak dasar anak usia 5-6 tahun yang sesuai dengan standar capaian gerak. Hal tersebut didasari dari beberapa alasan, yang pertama masih banyak anak yang ragu dalam mengeksplorasi gerakan. Kedua, anak masih belum bisa melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan dan keseimbangan tubuh. Ketiga, senam irama dilakukan di dalam kelas dan jarang dilakukan di luar ruangan kelas. Keempat, masih terdapat anak yang bingung tentang konsep kesadaran arah, misal depan-belakang, kanan-kiri.

Beberapa hal yang menghambat pembelajaran senam irama di TK Bina Siwi adalah proses pembelajaran sudah terlaksana, namun masih belum efektif dan optimal. Hal ini dikarenakan sarana yang digunakan untuk melakukan kegiatan senam irama yaitu halaman sekolah masih kurang luas ketika pembelajaran senam irama dilaksanakan oleh seluruh anak didik, selain itu beberapa bagian halaman sudah terdapat permainan *outdoor* sehingga mengurangi ruang gerak anak ketika kegiatan senam irama dilakukan oleh semua anak didik. Guru juga lebih cenderung membebaskan anak-anak didik untuk bermain permainan *outdoor* daripada mengoptimalkan kegiatan pendidikan jasmani di sekolah.

Penelitian dan pengalaman dari Manross (dalam Sumantri, 2010: 50), memberitahukan bahwa anak-anak tidak hanya membutuhkan waktu untuk bermain dalam mengembangkan kemampuan fisik. Jika melihat pada kemampuan anak di tingkat usia 5-6 tahun yang kurang memiliki pengalaman belajar fisik atau

kelas gerak ternyata sangat dramatis, dengan bermain sendiri tidak menjamin perkembangan kemampuan gerak anak. Anak-anak juga membutuhkan guru untuk membantu memfasilitasi stimulasi kemampuan fisik anak. Guru harus lebih responsif mengingat pada umumnya anak sering mengalami masalah yang terkait dengan koordinasi gerak motorik. Pentingnya keterampilan gerak motorik yang perlu diperhatikan pada anak usia dini terutama pada anak usia 5-6 tahun memang perlu mendapat stimulasi agar anak dapat berkembang secara optimal sesuai dengan usianya.

Dasar-dasar teori yang menguatkan penelitian ini adalah teori Lev Vygotsky. Teori ini menegaskan bahwa perkembangan tidak hanya dipengaruhi oleh perkembangan tahap biologi, tapi juga tahap sosial. Keyakinan Vygotsky akan pentingnya pengaruh sosial terhadap perkembangan anak direfleksikan dalam konsep *Zone of Proximal Development* (ZPD), yaitu istilah Vygotsky untuk rangkaian tugas yang sulit dikuasai anak seorang diri tetapi dapat dipelajari dengan bantuan dan bimbingan orang yang lebih dewasa (Santrock, 2007: 264).

Berdasarkan kajian di atas, maka peneliti tertarik dan merumuskan untuk mengambil sebuah judul **“Pengaruh Senam Irama Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Bina Siwi Desa Krasak Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara”**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka ditetapkan rumusan masalah “Apakah senam irama efektif dalam mengembangkan keterampilan gerak

dasar anak usia 5-6 tahun di TK Bina Siwi Desa Krasak Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui penerapan senam irama dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan gerak dasar anak usia 5-6 tahun di TK Bina Siwi Desa Krasak Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara.”

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian tentang pengaruh senam irama terhadap keterampilan gerak dasar anak usia 5-6 tahun di TK Bina Siwi Desa Krasak Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara dapat meningkatkan pengetahuan orang tua dan guru tentang keterampilan gerak dasar anak untuk mendidik serta menstimulasi anak agar tumbuh dan berkembang sesuai dengan yang diharapkan oleh orang tua dan guru.



#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### a. Manfaat bagi anak didik

- a.1 Sebagai wahana untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar anak melalui senam irama.
- a.2 Anak akan termotivasi untuk membangkitkan kemampuan geraknya melalui gerak yang sederhana.
- a.3 Anak tidak akan cepat jenuh dalam belajar sebab teknik mengajar ini bermain seraya belajar.

##### b. Manfaat bagi guru

- b.1 Menambah wawasan guru dalam hal pendidikan jasmani khususnya senam irama.
- b.2 Guru dapat menstimulasi gerak dasar anak melalui senam irama.

##### c. Manfaat bagi sekolah.

Sekolah akan memiliki dan menerapkan banyak metode dalam pembelajaran pendidikan jasmani, salah satunya adalah dengan pembelajaran senam irama.

## BAB 2

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Pendidikan Jasmani

##### 2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada dasarnya bersifat universal, berakar pada pandangan klasik tentang kesatuan erat antara “*body and mind*”. Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional (Sumantri, 2010: 34).

Secara sederhana, pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak, maksudnya adalah selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk bergerak (Lutan, 2001: 15). Sedangkan pendidikan jasmani menurut Bookwalter (1989) adalah suatu proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek fisik, psikomotor, kognitif dan mental secara optimal dan terpadu (Depdiknas, 2004: 5).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan aspek-aspek perkembangan anak secara optimal.

### 2.1.2 Dasar dan Garis Pedoman Pengembangan Jasmani Anak

Perkembangan jasmani anak tidak semata-mata bergantung pada proses kematangan, akan tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman gerak anak. Anak harus mendapat banyak kesempatan untuk bergerak dan bermain, namun kegiatan tersebut harus disertai dengan bimbingan dan dorongan orangtua. Melalui bimbingan dan dorongan tersebut, anak dapat bergerak dengan penuh kesenangan, penghematan tenaga dan gerakannya terkendali (Lutan, 2001: 17).

Menurut Sumantri (2010: 44), terdapat delapan kunci dasar dan garis pedoman yang harus dipahami oleh pendidik. Dasar-dasar ini adalah kenyataan atau anggapan-anggapan dari keyakinan yang memberikan pondasi yang berhubungan dengan perkembangan program gerak dasar dengan tepat. Delapan kunci dasar dan garis pedoman dalam pengembangan jasmani anak antara lain:

- a. Fisik anak memiliki kesempatan-kesempatan terbaik dari kesehatan seumur hidupnya.

Tujuan utama dari beberapa program gerak adalah untuk menuntun anak dalam menjadikan fisik aktif dan sehat untuk seumur hidup. Karena kegiatan fisik besok mungkin sungguh kelihatan berbeda dengan hari ini, program-program dibutuhkan untuk membantu anak dalam kompetensi perkembangan dasar.

*National Association for Sport and Physical Education* (dalam Sumantri, 2010: 44) mendefinisikan *outcome* dari perkembangan pengajaran yang tepat program dari pendidikan gerak sebagai sebuah

fisik orang yang terdidik secara jasmani dan rohani. Tanda-tanda dari fisik orang terdidik dalam perspektif jasmani tersebut adalah :

- a). Dia mempunyai kemampuan belajar untuk melakukan macam-macam gerakan tubuh.
- b.) Bertubuh sehat.
- c.) Mengetahui maksud dan manfaat dari keteraturan beraktivitas fisik.
- d.) Nilai-nilai kegiatan fisik dan itu kontribusi dalam cara atau gaya hidup sehat.

b. Program gerak dan olahraga remaja berbeda.

Program olahraga remaja tidak cocok untuk anak 4-6 tahun. Olahraga untuk remaja didesain untuk memiliki bakat fisik dalam menghadapi tantangan fisik. Maksud program ini adalah untuk menyediakan semua kemampuan fisik dan bakat anak dengan pondasi dari pengalaman gerak dan berkompetisi. Sedangkan program gerak anak seharusnya menekankan perbaikan diri, partisipasi, dan kerjasama dari diri anak daripada untuk berkompetisi dan hal menang atau kalah.

c. Anak bukan miniatur orang dewasa.

Kegiatan fisik dan olahraga yang tepat untuk dewasa tidak cocok untuk anak. Kemampuan, kebutuhan dan bakat anak berbeda dari orang dewasa. Anak belajar dari program-program dan aktivitas yang lebih sederhana. Apabila pembelajaran itu dikaitkan dengan kesiapan belajar keterampilan motorik, maka keterampilan yang dipelajari dengan waktu

dan usaha yang sama oleh orang dewasa akan lebih unggul ketimbang oleh anak yang masih dalam tahap belajar (Hurlock, 1978: 157).

d. Usia 4-6 tahun berbeda dari usia lain.

Memahami bahwa anak-anak bukanlah miniatur orang dewasa adalah sangat penting sekali. Sehingga dapat mengakui dan menerima mereka sebagai seorang anak yang memiliki perkembangan yang berbeda dari usia anak-anak. Anak usia 4-6 tahun membutuhkan pengalaman penting yang lebih bervariasi untuk menguasai keterampilan gerakan-gerakan seperti orang dewasa. Anak usia 4-6 tahun butuh keterampilan dalam berlari, melompat, melatih keseimbangan, melempar, dan menangkap. Dalam menguasai keterampilan-keterampilan tersebut membutuhkan proses yang panjang. Kemampuan tersebut tidak dikuasai dengan sehari, seminggu atau sebulan. Pada usia 4-6 tahun, anak memerlukan alat bantu untuk bermain dan membutuhkan banyak kesempatan untuk mempraktekkan dalam belajar keterampilan gerak.

e. Anak-anak belajar berinteraksi dengan lingkungannya.

Mengembangkan seluruh pola gerakan dasar, anak-anak harus mendapatkan kesempatan untuk membangun keterampilan tersebut dalam berbagai kondisi atau lingkungan. Dasar dari cara anak belajar juga berhubungan dengan karakteristik perkembangannya yaitu belajar dengan bergerak. Kunci untuk mendesain program pengembangan

gerakan yang tepat untuk anak-anak adalah dengan membuat anak-anak aktif berpartisipasi tidak diam mendengarkan atau mengamati.

- f. Anak-anak belajar dan berkembang dengan menggabungkan berbagai cara.

Seluruh aspek perkembangan baik fisik, sosial-emosi dan kognitif saling berhubungan. Anak-anak belajar bukan hanya sebagian. Pengalaman belajar bergerak meliputi semua aspek perkembangan, walaupun biasanya pengalaman bergerak lebih fokus dalam mengembangkan kemampuan fisik. Pengalaman bergerak juga memungkinkan anak untuk berkembang secara optimal dan sumber utama untuk anak-anak belajar.

- g. Guru adalah fasilitator dan penunjuk arah untuk anak-anak.

Anak-anak belajar dengan cara menirukan. Hal ini biasanya diikuti dengan guru yang memberikan fasilitas kepada anak-anak untuk aktif terlibat dalam pembelajaran. Guru mengakses dan mengamati kebutuhan anak, ketertarikan, dan kemampuan anak lalu membangun sebuah lingkungan dengan objek yang lebih khusus. Akhirnya guru mengasumsikan peran sebagai fasilitator dengan menuntun anak-anak menuju arah tujuan. Dengan pengamatan yang teliti, anak-anak akan memberikan respon dan minat kepada guru sehingga guru dapat mengadaptasi pengalaman pembelajaran yang paling baik dengan membuat pilihan dan mencari solusi untuk memperhatikan kebutuhan dari setiap anak.

h. Perencanaan pengalaman bergerak menambah pengalaman bermain.

Gabungan dari bermain dan rancangan khusus perencanaan pengalaman bergerak dapat membantu anak-anak dalam proses perkembangannya. Pengalaman bermain di luar dan di dalam ruangan yang teratur dapat memberikan anak-anak kesempatan untuk mempraktekkannya dengan bebas dan mengembangkan kemampuan dalam mengatur jadwal, membuat desain yang tepat dan pengalaman gerak yang teratur.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dasar dan garis pedoman pengembangan jasmani anak adalah setiap kegiatan yang terkait dengan pengembangan jasmani anak hendaknya disesuaikan dengan karakteristik perkembangan dan usia anak dengan bimbingan dan dorongan orang yang lebih dewasa agar kegiatan jasmani anak dapat berjalan secara terkendali.

### **2.1.3 Desain Lingkungan Pendidikan Jasmani Anak**

Lingkungan pendidikan jasmani anak perlu didesain secara tepat. Melalui pendidikan jasmani tersedia sebuah lingkungan belajar yang memungkinkan anak banyak terlibat dalam tugas-tugas penting untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Proses belajar tersebut berlandaskan pada prinsip perkembangan anak, minat, kebutuhan dan kemampuannya yang bersifat perorangan (Lutan, 2001: 20).

Copec (dalam Sumantri, 2010: 54), memberikan penjelasan bahwa Komponen-komponen dalam program perkembangan program-program gerak dimana berhubungan secara langsung di dalam lingkungan pembelajaran anak,

yang terdiri dari jadwal kegiatan, ukuran kelas, peralatan, permainan, fasilitas-fasilitas dan juga dapat ikut serta dalam dunia anak dan mengintegrasikan gerakan area-area subyek yang lainnya.

Fisik dan lingkungan untuk anak sebaiknya memberikan motivasi dan memungkinkan mereka untuk ikut serta dalam mengamalkan dan menikmati kegiatan fisik. Menurut Allison dan Barret (Sumantri, 2010: 54), menyarankan bahwa lingkungan kelas yang mengarah pada anak memiliki ciri-ciri antara lain :

- a. Peserta didik dapat menciptakan masing-masing tujuan pembelajaran untuk pengalaman dalam bidang pendidikan mereka.
- b. Mempelajari peserta didik merupakan salah satu pembelajaran yang mengarah pada anak.
- c. Isi yang terkandung berhubungan dengan peserta didik.
- d. Anak-anak dapat dilihat sebagai sekumpulan peserta didik.
- e. Isi yang terkandung terorganisasi cukup besar, ide-ide yang umum dan dilihat dari fleksibilitas serta dapat beradaptasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa desain lingkungan pendidikan jasmani yang sesuai dengan anak adalah desain lingkungan yang memungkinkan anak untuk banyak bergerak, tersedianya jadwal kegiatan, ukuran kelas yang menunjang pembelajaran, fasilitas yang tersedia dalam lingkungan kelas, serta lingkungan kelas yang mengarah pada anak.



#### 2.1.4 Tujuan Pendidikan Jasmani

Proses belajar dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Melalui proses belajar tersebut, setelah selang berapa lama hasil belajar mulai teramati dan dapat diungkapkan ketika diadakan evaluasi terhadap hasil belajar (Lutan, 2001: 15).

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, tujuan yang ingin dicapai dan ditetapkan oleh guru hendaknya selalu mengacu pada tujuan pendidikan secara umum. Oleh karena itu, tujuan pendidikan jasmani mengacu pada pengembangan pribadi manusia secara utuh, baik sebagai makhluk individu, sosial maupun religius (Depdiknas, 2004: 6).

Menurut UU No.4 tahun 1950, tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran di sekolah bab IV pasal 9, tentang tujuan pendidikan jasmani di Indonesia sendiri adalah terwujudnya keselarasan antara tubuh, badan dan perkembangan jiwa, dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia yang sehat lahir dan batin, diberikan kepada segala jenis sekolah (Sumantri, 2010: 24).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah tercapainya perubahan perilaku demi tercapainya hasil belajar dan terwujudnya keselarasan antara aspek jasmani dan rohani pada pribadi secara utuh.

### 2.1.5 Azas-azas Pendidikan Jasmani

Lutan (2001: 106), mendeskripsikan beberapa azas-azas pendidikan jasmani, yaitu sebagai berikut:

#### a. Azas Pendidikan Bersifat Menyeluruh

Dalam kajian azas pendidikan jasmani, yang harus diupayakan bukan saja mencegah terjadinya ketimpangan dalam pengembangan kurikulum yang lebih mengutamakan mata pelajaran untuk memacu prestasi akademik, tetapi juga ketidakseimbangan dalam pencapaian tujuan. Oleh karena itu azas pendidikan yang bersifat menyeluruh merupakan landasan penting bagi pendidikan jasmani.

Meskipun pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan untuk tujuan pengembangan keterampilan dan kebugaran, juga sangat peduli untuk mengembangkan aspek lainnya. Hal ini mencakup pula perkembangan kemampuan kognitif dan sifat-sifat kepribadian anak.

Dengan demikian, pengembangan sifat kepribadian dapat dijadikan sebagai perubahan hasil belajar yang terencana. Proses belajar itu didahului oleh perencanaan. Jadi, perkembangannya bukan karena kebetulan, dan bukan pula sebagai perubahan yang mengikuti perubahan dalam aspek perilaku lainnya.

#### b. Azas Perumusan Tujuan yang Realistik

Pengajaran bertitik tolak dari tujuan. Tujuan merupakan cetusan aspirasi, atau ungkapan harapan mengenai perubahan perilaku yang diharapkan. Berdasarkan tujuan itu pula, ditentukan apa isi dari

pengalaman belajar dan metode dan strategi apa yang cocok untuk diterapkan.

Bila tujuan dan kriteria pencapaiannya terlampaui tinggi seperti terungkap dalam belajar tuntas, atau penguasaan tugas belajar secara lengkap, maka tujuan itu besar kemungkinannya hanya dapat dicapai oleh sebagian kecil anak yang memang kemampuannya sangat baik. Ini berarti akan ada sebagian besar anak yang berpeluang gagal meskipun mereka telah menunjukkan kemajuan.

Berkenaan dengan hal itu, maka perumusan tujuan pengajaran berupa perubahan perilaku yang diharapkan sebaiknya realistis. Maksudnya, selain diselaraskan dengan taraf perkembangan anak, juga dipertimbangkan segi-segi lainnya yang memungkinkan tujuan itu tercapai.

#### c. Azas Individualitas dalam Pendidikan Jasmani

Anak pada hakikatnya adalah makhluk individual, di samping sebagai individu, anak memiliki potensi, tempo belajar, kelemahan, dan keunggulan yang bersifat perorangan. Dengan kata lain, karakteristik peserta didik itu bersifat perorangan antara yang satu dengan yang lain.

Pendidikan jasmani sebaiknya memperhatikan ciri-ciri anak yang bersifat perorangan. Perlakuan dan penyediaan tugas belajar, meskipun dalam perencanaan bersifat umum dan klasikal, tetapi akhirnya harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan yang bersifat perorangan.

Karena anak memiliki tempo belajar yang berbeda, maka penyesuaian proses pengajaran dengan kecepatan belajar siswa juga menjadi faktor yang mendapat perhatian banyak dari guru pendidikan jasmani. Itulah sebabnya penggambaran kemajuan anak melalui asesmen dan evaluasi lebih bersifat penggambaran profil kemajuan anak secara perorangan.

d. Azas Pengutamakan Kesenangan dan Kebebasan Bergerak

Kesenangan untuk bergerak dan kebebasan untuk mengungkapkan diri melalui gerak merupakan kunci dari pelaksanaan pendidikan jasmani. Karena itu, kegiatan bermain merupakan ciri utama penyelenggaraan pendidikan jasmani.

Berkaitan dengan ciri tersebut, maka bentuk-bentuk perlombaan dan kompetisi perlu dimanfaatkan. Selain membangkitkan rasa senang dan dorongan untuk berprestasi, kegiatan itu juga dapat diandalkan sebagai alat pendidikan.

e. Azas Partisipasi Merata dan Menyeluruh

Keikutsertaan semua anak tanpa ada pengecualian merupakan sebuah prinsip dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani. Melalui perencanaan program, guru pendidikan jasmani dapat merancang pengalaman belajar yang sesuai dengan kebutuhan anak.

Anak wanita biasanya sering tertinggal. Hal itu karena ada anggapan bahwa pendidikan jasmani lebih cocok untuk anak laki-laki, akibatnya

anak-anak wanita kurang diperhatikan. Ada pula pihak guru yang menganggap kegiatan itu hanya cocok untuk anak laki-laki.

f. Azas Pengutamaan Pengalaman Sukses

Tidak ada cara lain yang lebih efektif membangkitkan motivasi anak untuk aktif dalam aktivitas jasmani, kecuali melalui penyediaan pengalaman memungkinkan setiap anak pernah berhasil. Kesan mampu pada anak dan menguasai tugas ajar yang disediakan oleh gurunya, terkait dengan seringnya siswa memperoleh pengalaman sukses.

Kesempatan itu, selain terkait susah mudahnya tujuan yang ingin dicapai, juga dipengaruhi oleh mutu pengajaran. Tentu saja, tingkat kesulitan itu dirancang secara bertahap, mulai dari yang mudah ke yang susah. Beban kerjanya juga semakin meningkat selain membangkitkan tantangan yang memadai dan membangkitkan semangat, tugas belajar itu memang diselaraskan dengan kemampuan anak. Keadaan inilah yang dimaksud dengan penyediaan pengalaman sukses dalam pendidikan jasmani.

Kesan berhasil dan mampu ini merupakan bekal utama untuk membentuk sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Kegiatan itu diharapkan bukan hanya dilakukan selama di sekolah, tetapi juga di luar sekolah. Anak bukan hanya rajin selama mengikuti pendidikan jasmani di sekolah, tetapi aktif untuk mengisi waktu senggangnya dengan aktivitas jasmani.

#### g. Azas Modifikasi Tugas Ajar

Pengubahan cara memainkan sebuah permainan, termasuk prosedur, pelaksanaan, peraturan, ukura lapangan, jumlah pemain merupakan cuplikan dari strategi modifikasi tugas belajar. Azas ini selaras dengan prinsip umum, yakni pengajaran yang disesuaikan dengan ciri perkembangan dan pertumbuhan anak. Modifikasi cabang olahraga merupakan salah satu siasat untuk memudahkan siswa menguasai tugas ajar, sampai kemudian anak siap dan matang melaksanakan suatu kegiatan olahraga.

Azas modifikasi ini memberikan peluang bagi anak untuk mengalami pengalaman berhasil. Melalui modifikasi itu akan diraih kesenangan bermain. Kegagalan belajar sebagai akibat, kondisi lapangan, dan prosedur teknik yang tak sesuai dengan kemampuan anak serta ciri-ciri pertumbuhannya sungguh dapat dicegah melalui modifikasi olahraga.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa azas pendidikan jasmani adalah azas yang tercakup dalam konsep praktek pengajaran pendidikan jasmani yang berorientasi pada prinsip perkembangan dan pertumbuhan anak.

## **2.2 Konsep Senam Irama**

### **2.2.1 Sejarah Singkat Senam**

Senam (*gymnastic*) berasal dari bahasa Yunani yang artinya telanjang. Pada zaman kuno, senam dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang, hal ini

bermaksud agar gerakan dapat dilakukan tanpa ada gangguan sehingga menjadi sempurna (Sholeh, 1992: 2).

Sebenarnya senam memang sudah ada dari zaman dahulu, tetapi gerakannya masih sangat sederhana dan disesuaikan pada waktu itu. Pada tahun 1776, Johan Christian Friederich Gustmus mencoba mengembangkan gerakan senam. Akhirnya beliau menciptakan senam secara sistematis dan berurutan. Oleh dunia internasional, beliau dikenal dengan sebagai Bapak Olahraga Senam (Arisandy, 2008: 1).

Sedangkan senam di Indonesia mulai tumbuh ketika menjelang pesta olahraga Ganefo (*Games of the New Emerging Forces*) di Jakarta pada 10-22 November 1963. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan gerakan tubuh yang melibatkan gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik. Penilaian senam dilihat pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dari setiap anggota tubuh. Senam adalah olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa pun, dari anak kecil sampai orang tua. Senam juga dapat dilakukan dimanapun, seperti di rumah, di sekolah, di tempat *fitness*, atau di *gym* (Ahmad, 2007: 1)

### **2.2.2 Pengertian Senam Irama**

Senam irama merupakan pengungkap jiwa yang wajar datang dari dorongan jiwa, spontan dan semata-mata untuk bergerak yang dapat meningkatkan rasa seni gerak (Sholeh, 1992: 141). Secara sederhana senam irama adalah senam yang

mengutamakan kesamaan gerak, bisa diiringi musik atau lagu, hitungan bahkan ketukan (Arisandy, 2008: 8).

Senam irama juga dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama. Senam irama termasuk kedalam jenis olahraga senam umum, karena memiliki ciri-ciri mudah untuk diikuti, tidak membutuhkan biaya yang mahal, melibatkan banyak peserta, dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh (Ahmad, 2007: 24).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa senam irama adalah salah satu jenis olahraga yang terbentuk melalui suatu koordinasi gerakan anggota badan seperti, tangan, kaki dan kepala dengan alunan irama, baik berupa musik atau ketukan dan dapat dilakukan secara bersama-sama dan dipandu oleh seorang instruktur senam.

### **2.2.3 Tahap-tahap senam irama**

Adapun tahap-tahap dalam senam irama terbagi menjadi tiga bagian, yaitu dimulai dari pemanasan, kemudian gerakan inti, lalu diakhiri dengan pendinginan (Depdiknas, 2008: 60).

#### **a. Tahap Pemanasan (*warming up*)**

Gerakan pemanasan merupakan gerakan-gerakan tubuh yang dilakukan sebelum melakukan gerakan inti. Gerakan pemanasan dalam senam irama ini bertujuan untuk menyiapkan kondisi tubuh secara



fisiologis maupun psikologis, menyiapkan sistem pernafasan, peredaran darah, otot dan persendian.

b. Tahap Inti (*core*)

Secara umum gerakan inti dalam senam irama adalah berbagai aktivitas yang dilakukan dalam pembelajaran motorik kasar untuk melatih kekuatan, kelentukan, kelenturan, kelincahan serta koordinasi otot – otot yang bergerak.

c. Tahap penenangan (*cooling down*)

Setelah melakukan gerakan inti dari senam irama, dilanjutkan dengan gerakan penenangan atau sering disebut dengan pendinginan. Gerakan ini dilakukan untuk menetralkan metabolisme tubuh setelah melakukan gerakan inti yang bertujuan untuk melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, dan mengatur pernafasan agar tubuh kembali rileks.

## 2.3 Konsep Perkembangan Motorik

### 2.3.1 Pengertian Perkembangan Motorik

Perkembangan merupakan perubahan yang bersifat kualitatif, didefinisikan sebagai deretan progresif dari perubahan yang teratur dan koheren. Progresif menandai bahwa perubahannya terarah, membimbing mereka maju dan bukan mundur. Teratur dan koheren menunjukkan adanya hubungan nyata antara perubahan yang terjadi dan yang telah mendahului atau yang akan mengikutinya (Hurlock, 1978: 23).

Motorik merupakan terjemahan dari kata “*motor*” yang artinya dasar mekanika yang menyebabkan terjadinya suatu gerak. Gerak (*movement*) adalah suatu aktivitas yang didasari oleh proses motorik. (Depdiknas, 2008: 6)

Perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian gerak jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi (Hurlock, 1978: 150). Sedangkan menurut Sujiono (2008: 3), perkembangan motorik adalah perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian perkembangan motorik adalah perkembangan yang berkaitan dengan aktivitas gerak.

### **2.3.2 Pengertian Motorik Kasar**

Motorik kasar berkaitan dengan aktivitas fisik atau jasmani dengan menggunakan otot-otot besar, seperti otot lengan, otot tungkai, otot bahu, otot punggung, dan otot perut yang dipengaruhi oleh kematangan fisik anak. Motorik kasar dilakukan dalam bentuk berjalan, berjinjit, melompat, meloncat, berlari, dan berguling (Depdiknas, 2008: 7). Menurut Syamsyudin, perkembangan motorik kasar adalah aktivitas dengan menggunakan otot-otot besar yang meliputi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif (Widarmi, dkk: 2008).

Sujiono (2008: 13) berpendapat bahwa gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak dan memerlukan tenaga untuk menggerakkan otot-otot yang lebih besar. Menurut

Thelen, keterampilan motorik kasar merupakan keterampilan yang meliputi aktivitas otot yang besar, seperti menggerakkan lengan dan berjalan (Santrock, 2007: 2010).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa motorik kasar adalah aktivitas gerak yang memerlukan koordinasi dari otot-otot besar.

## **2.4 Konsep Keterampilan**

### **2.4.1 Pengertian Keterampilan**

Keterampilan dapat diuraikan dengan kata seperti otomatis, cepat dan akurat. Namun, keterampilan bukanlah tindakan tunggal yang sempurna, akan tetapi pencapaiannya memerlukan sesuatu yang terlatih (Hurlock, 1978: 154). Schmidt (1991) berpendapat bahwa tentang definisi keterampilan dengan meminjam definisi yang dihasilkan oleh E.R. Guthrie, yang mengatakan bahwa keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. Sedangkan Singer (1980) menyatakan bahwa keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif (Ma'mun & Saputra, 2000: 61).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan yang dicapai melalui latihan yang berulang-ulang dengan efektif dan efisien untuk menunjukkan suatu tingkat keberhasilan dalam melakukan suatu tugas.

#### 2.4.2 Faktor-faktor yang Menentukan Keterampilan

Menurut Elizabeth B. Hurlock (1978: 156), masa kanak-kanak adalah saat ideal untuk mempelajari keterampilan motorik, hal ini dikarenakan:

- a. Karena tubuh anak lebih lentur ketimbang tubuh remaja atau orang dewasa.
- b. Anak belum banyak memiliki keterampilan yang akan berbenturan dengan keterampilan yang baru dipelajarinya, maka bagi anak mempelajari keterampilan baru lebih mudah.
- c. Secara keseluruhan anak lebih berani pada waktu kecil ketimbang telah besar, oleh karena itu mereka lebih berani mencoba sesuatu yang baru.
- d. Apabila para remaja dan orang dewasa merasa bosan melakukan pengulangan, anak-anak menyenangi yang demikian, oleh karena itu anak bersedia mengulangi suatu tindakan hingga pola otot terlatih untuk melakukannya secara efektif.
- e. Karena anak memiliki tanggungjawab dan kewajiban yang lebih kecil ketimbang yang akan mereka miliki pada waktu mereka bertambah besar, maka mereka memiliki waktu yang lebih banyak untuk belajar menguasai keterampilan ketimbang yang dimiliki remaja atau orang dewasa.

Dalam pencapaian keberhasilan suatu keterampilan dipengaruhi oleh tiga hal utama, yaitu faktor proses belajar, faktor pribadi, dan faktor lingkungan (Ma'mun & Saputra, 2000: 70).

a. Faktor proses belajar

Dalam hal pembelajaran gerak, proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya.

b. Faktor pribadi

Setiap orang merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam hal fisik, mental emosional, maupun kemampuan-kemampuan lainnya. Adanya perbedaan-perbedaan tersebut maka tidak heran jika anak yang sedang mempelajari gerak memiliki kesuksesan dalam menguasai sebuah keterampilan gerak memiliki laju perkembangan yang berbeda.

c. Faktor lingkungan

Sesungguhnya faktor yang termasuk dalam faktor lingkungan adalah tipe tugas yang diberikan, media belajar, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran itu dilangsungkan.

## 2.5 Konsep Gerak

### 2.5.1 Tahapan Belajar Gerak

Depdiknas (2004: 14), mendeskripsikan beberapa tahapan dalam proses belajar keterampilan gerak terdapat tiga tahapan belajar yang harus dilakukan oleh anak untuk dapat mencapai tingkat keterampilan yang sempurna, dan ketiga tahapan tersebut harus dilakukan secara berurutan. Tahapan belajar gerak yang dimaksud adalah sebagai berikut :

a. Tahap Kognitif

Pada tahap ini, guru setiap akan mengajarkan suatu keterampilan gerak, harus memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Hal ini diharapkan agar di dalam benak siswa terbentuk *motor-plan*, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak.

b. Tahap Asosiatif/ Fiksasi

Pada tahap ini siswa mulai mempraktekkan keterampilan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga disebut dengan tahap latihan karena pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktekkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajarinya.

c. Tahap Otomatis

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki gerakan otomatis. Artinya, siswa dapat merespon secara tepat terhadap apa

Sedangkan menurut Ma'mun & Saputra (2000: 80), terdapat tiga tahapan dalam belajar gerak yaitu :

a). Tahap verbal kognitif

Pada tahapan ini, tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada anak. Dalam tahap ini kognitif dan proses membuat keputusan berperan lebih menonjol.

b). Tahap motorik

Tahapan motorik atau tahapan gerak memiliki makna sebagai pola gerak yang dikembangkan sebaik mungkin agar anak lebih terampil dalam menguasai keterampilan gerak.

c). Tahap otomatisasi

Setelah banyak melakukan latihan, secara berangsur-angsur memasuki tahap otomatisasi. Pada tahapan ini, gerakan yang dikuasai sudah lebih terampil dan motor program sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat.

### 2.5.2 Pengertian dan Batasan Belajar Gerak

Belajar gerak dapat dijelaskan secara sederhana, yaitu sebagai salah satu proses yang mengarah pada upaya untuk memperoleh perubahan perilaku yang berhubungan dengan gerak (Ma'mun & Saputra, 2000: 45).

Menurut Sujiono (2008: 27), terdapat beberapa batasan dalam pengembangan gerak anak, yaitu :

- a. Guru perlu memberikan relaksasi pada anak setelah beraktivitas atau melakukan suatu gerakan.

b. Guru mengajarkan gerakan koordinasi dan keseimbangan sederhana kepada anak..

c. Anak diberikan penjelasan tentang penggunaan tenaga saat belajar gerak.

Schmidt (dalam Ma'mun & Saputra, 2000: 45), mengemukakan bahwa ada tiga hal pokok dalam batasan belajar gerak yaitu meliputi :

a. Belajar merupakan proses yang di dalamnya terjadi pemberian latihan atau pengalaman.

Perubahan keterampilan anak karena faktor kematangan anak, jelas tidak bisa dikatakan sebagai hasil belajar. Hal ini disebabkan perubahan tersebut bukan karena hasil dari latihan atau pengalaman.

b. Belajar tidak langsung teramati.

Pada saat latihan atau pemberian latihan itu berlangsung, akan menyebabkan terjadinya banyak perubahan dalam sistem syaraf pusat. Kejadian tersebut pada umumnya tidak dapat secara langsung teramati. Sedangkan yang mungkin teramati biasanya adalah berupa perubahan-perubahan yang terjadi lewat penampilan gerakannya.

c. Perubahan yang terjadi relatif permanen.

Agar perubahan yang terjadi dalam penampilan dianggap sebagai hasil belajar, maka perubahan tersebut harus permanen atau melekat.

Berdasarkan uraian di atas, dalam proses belajar gerak perlu memperhatikan batasan-batasan dalam pengembangan gerak anak. Hal ini demi tercapainya perubahan perilaku yang berhubungan dengan gerak.



## 2.6 Konsep Gerak Dasar

### 2.6.1 Pengertian Gerak Dasar

Sebagai bagian dari aktivitas motorik, perkembangan motorik kasar sangat bergantung pada aspek-aspek kebugaran jasmani yang dimiliki oleh anak. Menurut Corbin (1980: 100), perkembangan kebugaran jasmani bagi anak-anak sangat penting dan khusus sebagai aspek gerak dasar yang dapat mengembangkan kemampuan fisik anak.

Keterampilan gerak dasar sudah dimulai sejak dalam kandungan sampai lahir. Gerak dasar terbagi menjadi tiga macam aspek gerak (Depdiknas, 2008: 6), yaitu:

a. Keterampilan lokomotor

Keterampilan lokomotor meliputi gerak tubuh yang berpindah tempat, yaitu: berjalan, berlari, melompat, meluncur, berguling.

b. Keterampilan non-lokomotor

Keterampilan non-lokomotor adalah gerak yang dilakukan di tempat, tanpa menggunakan ruang yang lebar dan luas. Misal menekuk, goyang, mengangkat.

c. Keterampilan manipulatif

Keterampilan manipulatif adalah keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tungkai, dan koordinasi anggota tubuh lainnya, misalnya melempar, menendang, menjerat.

Berdasarkan uraian di atas, gerak dasar sangat bergantung pada aspek-aspek kebugaran jasmani. Gerak dasar terbagi menjadi tiga macam yaitu gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.

## **2.7 Konsep Anak Usia Dini**

### **2.7.1 Pengertian Anak Usia Dini**

Anak usia dini adalah anak yang baru dilahirkan sampai usia enam tahun. Usia ini merupakan usia yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak (Sujiono, 2008: 7).

*National Association for the Education of Young Children (NAEYC)* menjelaskan bahwa kategori anak usia dini adalah mereka yang usianya antara 0-8 tahun. Sedangkan pembelajaran menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003 pasal 28 ayat 1, yang termasuk anak usia dini adalah anak yang masuk dalam rentang usia 0-6 tahun. Sementara itu, menurut kajian rumpun PAUD dan penyelenggaraannya di beberapa negara, PAUD dilaksanakan sejak 0-8 tahun.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa yang disebut anak usia dini adalah mereka yang usianya masih belia (0-8 tahun) dimana anak-anak berada dalam masa kritis atau peka terhadap berbagai macam stimulasi.

### **2.7.2 Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Usia 5-6 Tahun**

Sujiono (2008: 22), menjelaskan berbagai karakteristik perkembangan gerak anak usia 5-6 tahun yaitu sebagai berikut :

- a. Berjalan diatas papan titian dengan keseimbangan tubuh.
- b. Berjalan dengan berbagai variasi.
- c. Melompati parit atau guling.
- d. Senam dengan gerakan kreativitas sendiri.
- e. Melempar dan menangkap bola.

Berikut ini adalah Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA) terkait fisik motorik kasar anak usia 5-6 tahun menurut Permendikbud No.137 Tahun 2014 :

- a. Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan dan kelincahan.
- b. Melakukan koordinasi gerakan mata- kaki- tangan- kepala dalam menirukan tarian atau senam.
- c. Melakukan permainan fisik dengan aturan.
- d. Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri.
- e. Melakukan kegiatan bersih diri.

Berdasarkan uraian di atas, karakteristik perkembangan gerak anak usia 5-6 tahun gerakannya lebih berkembang lagi dibandingkan dengan karakteristik di usia sebelumnya. Karakteristik gerak pada usia 5-6 tahun sudah mencapai tahapan-tahapan koordinasi gerak.

### 2.7.3 Arah Pendidikan Anak Usia Dini

Menurut Maimunah (2012), Pendidikan anak usia dini merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitikberatkan pada peletakan dasar ke beberapa arah berikut ini :

- a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik (koordinasi motorik halus dan kasar).
- b. Kecerdasan (daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual).
- c. Sosioemosional (sikap dan perilaku serta agama) bahasa dan komunikasi, yang disesuaikan dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan yang dilalui oleh anak usia dini.

### 2.7.4 Tujuan Pendidikan Anak Usia Dini

Menurut Maimunah (2012), ada dua tujuan diselenggarakannya pendidikan anak usia dini, yaitu sebagai berikut :

- a. Membentuk anak Indonesia yang berkualitas, yaitu anak yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat perkembangannya, sehingga memiliki kesiapan yang optimal di dalam memasuki pendidikan dasar serta mengarungi kehidupan di masa dewasa.
- b. Membantu menyiapkan anak mencapai kesiapan belajar (akademik) di sekolah.

## 2.8 Penelitian Terdahulu yang Relevan

- a. Penelitian dari Cerika Rismayanthi (Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi UNY Tahun 2012), menjelaskan bahwa perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh organ otak, melalui bermain terjadi stimulasi pertumbuhan otot-ototnya ketika anak melompat, melempar, atau berlari.
- b. Penelitian Fredi Tri Widiyanto (*Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* Volume 1, No.1, Tahun 2012), menyebutkan bahwa hasil tes keterampilan gerak dasar yang diperoleh dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kurangnya kemampuan siswa dalam memahami perintah atau instruksi yang diberikan peneliti dan kurangnya kecepatan siswa untuk merespon stimulus yang datang dari luar.
- c. Penelitian Nisnayeni (Jurnal Pesona PAUD Volume 1, No.1, Tahun 2012), terlihat terjadinya peningkatan yang signifikan terhadap anak dalam motorik kasarnya yaitu kemampuan anak berlari, kemampuan anak dalam melompat, kemampuan anak mengayunkan tangan, dan kemampuan anak dalam melakukan senam irama.
- d. Penelitian Dewi Nawang Sasi (Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia Edisi khusus, No.1, Tahun 2011), menunjukkan bahwa melalui senam irama dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar yang meliputi berjalan, berlari, melompat, memutar dan membungkuk, dan kognitif yang meliputi memecahkan masalah sederhana dalam kehidupan sehari-hari, mengenal

konsep bilangan, mengenal pola, mengenal konsep ruang dan mengenal ukuran, secara bertahap setiap siklusnya.

e. Penelitian dari Manross (dalam Sumantri, 2010: 50), memberitahukan bahwa anak-anak tidak hanya membutuhkan waktu untuk bermain dalam mengembangkan kemampuan fisik. Jika melihat pada kemampuan anak di tingkat usia 5-6 tahun yang kurang memiliki pengalaman belajar fisik atau kelas gerak ternyata sangat dramatis, dengan bermain sendiri tidak menjamin perkembangan kemampuan gerak anak. Anak-anak juga membutuhkan guru untuk membantu memfasilitasi stimulasi kemampuan fisik anak.

f. Joanne Hui-Tzu (*Journal of Research in Childhood Education Volume 19, Issue 1*), mengungkapkan :

*The purpose of this study was to investigate the effects of a creative movement program on gross motor skills of preschool children. Results of this study showed that students participating in the creative movement program in gross motor skills scored significantly higher than those in the control group.*

Tujuan dari penelitian di atas menjelaskan bahwa tujuan dari penelitian di atas adalah untuk menyelidiki efek dari program gerakan kreatif pada keterampilan motorik kasar anak prasekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam program gerakan kreatif dalam keterampilan motorik kasar mencetak secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

g. Harriet G. Williams dalam jurnal *North American Association for the Study of Obesity 2008, Volume 16, Issue 6*), mengungkapkan :

*Children with better-developed motor skills may find it easier to be active and engage in more physical activity (PA) than those with less-developed motor skills. This relationship between motor skill performance and PA could be important to the health of children, particularly in obesity prevention.*

Penelitian di atas menjelaskan bahwa anak-anak dengan keterampilan motorik yang lebih baik akan lebih mudah dikembangkan untuk aktif dan terlibat dalam aktivitas fisik dibandingkan dengan keterampilan motorik anak yang kurang berkembang. Hubungan antara kinerja keterampilan motorik dan aktivitas fisik bisa menjadi penting untuk kesehatan anak-anak, terutama dalam pencegahan obesitas.

## **2.9 Kerangka Berpikir**

Kegiatan pembelajaran di TK memang lebih menekankan pada sistem pembelajaran bermain sambil belajar. Hurlock, mengatakan bahwa lima tahun pertama dalam kehidupan anak merupakan peletak dasar bagi perkembangan selanjutnya. Anak yang mengalami masa bahagia berarti terpenuhinya segala kebutuhan fisik maupun psikis di awal perkembangannya sehingga diramalkan dapat melaksanakan tugas-tugas perkembangan selanjutnya.

Dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di TK diperlukan seorang guru yang kreatif dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran. Guru harus mampu mengemas pembelajaran dengan kegiatan yang menarik. Proses

pembelajaran akan berjalan dengan baik apabila guru memiliki kemampuan dalam menciptakan suatu suasana kegiatan pembelajaran bagi siswa yang menyenangkan. Pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah TK akan mempermudah bagi guru untuk menciptakan sumber daya manusia yang siap untuk menghadapi tantangan hidup, yaitu kualitas lulusan yang tidak hanya pandai dibidang akademik, tetapi juga memiliki kualitas dibidang keterampilan, serta sehat jasmani dan rohani.

Pembelajaran pendidikan jasmani khususnya senam irama adalah salah satu kegiatan pembelajaran yang memiliki cakupan pengembangan dan pembinaan fisik, penanaman jiwa disiplin, sportifitas dan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik. Oleh sebab itu itu, tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam irama mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, emosional, dan sosial. Dengan memahami karakteristik anak, dapat dipilih dan tentukan materi dan keterampilan yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan gerakanya.

Pada kenyataannya dalam proses pembelajaran senam irama di TK terdapat konsekuensi yang terjadi dari pelaksanaan pembelajaran tersebut, yaitu dijumpainya anak-anak yang merasa kurang tertarik, bosan dan kurang aktif bergerak yang mengakibatkan anak kurang mendapatkan pengalaman gerak sehingga banyak anak yang mengalami keterlambatan dalam perkembangan aktivitas ritmik. Aktivitas ritmik untuk anak TK dalam proses pembelajarannya



disesuaikan dengan tahapan usianya agar dapat berjalan efektif dan efisien. Salah satunya dengan memahami tentang pertumbuhan dan kematangan anak.

Model pembelajaran senam irama dalam penelitian ini untuk mengakomodasi aktivitas gerak yang dibutuhkan anak usia 5-6 tahun dengan memahami permasalahan yang dihadapi terkait keterampilan gerak dasar anak ketika mencoba mempelajari keterampilan gerak baru. Senam irama dalam konteks pendidikan jasmani di TK ini diharapkan dapat berpengaruh terhadap keterampilan gerak dasar dan berperan lebih efektif. Strategi pembelajaran yang dikemas secara menarik diharapkan pembelajaran senam irama ini anak akan merasa tertarik dan terpacu untuk beraktivitas ritmik. Sehingga terkait dengan bahasan pengaruh senam irama terhadap keterampilan gerak dasar anak usia 5-6 tahun, anak yang menjadi target penelitian mampu mengembangkan serta mencapai keterampilan gerak dasarnya secara optimal.

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir



## 2.10 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013: 64).

Berdasarkan pengertian hipotesis di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah :

- a.  $H_0$  : Terdapat pengaruh senam irama terhadap keterampilan gerak dasar anak usia 5-6 tahun di TK Bina Siwi Desa Krasak Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara.
- b.  $H_a$  : Tidak terdapat pengaruh senam irama terhadap keterampilan gerak dasar anak usia 5-6 tahun di TK Bina Siwi Desa Krasak Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara.

## BAB 5

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam irama dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar anak. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan dalam kelompok eksperimen dari pada kelompok kontrol. Pembelajaran senam irama ini sudah sesuai dengan kebutuhan pengalaman gerak anak karena dalam senam irama terdapat aspek-aspek pengembangan gerak dasar anak. Hasil kelompok eksperimen menunjukkan hasil lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Uji hipotesis diperoleh bahwa  $H_0$  diterima maka  $H_a$  ditolak. Perhitungan uji-t *Paired* antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen yaitu  $t_{hitung} = -34.839$  dengan nilai sig (2-tailed)  $< 0,05$ .

Penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan keterampilan gerak dasar yang lebih tinggi dibandingkan pada kelompok kontrol. Dari tabel di atas menunjukkan terdapat peningkatan nilai *mean pretest* yang semula 90,17 menjadi 115,80 sehingga terjadi peningkatan *mean posttestnya* sebesar 25,63. Pada nilai *posttestnya* kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar sebesar 25,63. Dapat dilihat bahwa peningkatan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan penilaian pada kelompok kontrol. Simpulan yang dapat diambil adalah senam irama dalam penelitian ini efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar anak usia 5-6 tahun.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi Guru TK

Guru hendaknya mengefektifkan pembelajaran senam irama yang mengembangkan berbagai macam aspek gerak anak. Hal ini dikarenakan dalam pembelajaran senam irama sudah diberi langkah-langkah yang sesuai dengan kebutuhan gerak anak.

b. Bagi Lembaga

Lembaga dapat mengoptimalkan sarana yang digunakan untuk melaksanakan pembelajaran senam irama dengan mengatur tata letak permainan *outdoor* yang ada di halaman sekolah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menindak lanjuti, yaitu melakukan penelitian dengan senam irama dengan meningkatkan perkembangan anak terutama selain keterampilan gerak dasar anak, misalnya senam irama dilakukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. (2007). *Senam*. PT. Indahjaya Adipratama.
- Arikunto, S. (2006). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arisandy, D. (2008). *Olahraga Senam*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Corbin, C. (1980). *A Textbook of Motor Development*. Dubuque: Brown Company Publisher.
- Depdiknas. (2004). *Pengembangan Gerak Dasar Peserta Didik Kelas 1 dan 2 Sekolah Dasar (usia 6-8 Tahun)*. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2008). *Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar di Taman Kanak-Kanak*.
- Ghozali. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hui-Tzu, J. (2004). A Study on Gross Motor Skills of Preschool Children. *Journal of Research in Childhood Education 2004, Volume 19, Issue 1*. Available: <http://www.grossmotor.journal/issue1/taiwan/> (diakses pada tanggal 10 Februari 2016).
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Lutan, R. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Anak*: Jakarta: PT. Margi Wahyu.
- Lutan, R. (2002). *Supervisi Pendidikan Jasmani: Konsep dan Praktik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mahendra, A. (1999). *Senam*. Jakarta: Depdikbud.
- Maimunah. (2012). *Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Diva Press.
- Ma'mun, A., & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Depdiknas.
- Nisnayeni. (2012). Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak melalui Senam Irama di Taman Kanak-Kanak Bina Ummat Pesisir Selatan. *Jurnal Pesona PAUD. Volume 1, No.1*. Available: <http://pesonapaud.jurnal.ac.id/1/> (diakses pada 4 Juni 2014).
- \_\_\_\_\_. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No.137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini.
- Rismayanthi, C. (2012). Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar sebagai Stimulasi Motorik Anak Taman K-anak-Kanak melalui Aktivitas Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Universitas Negeri Yogyakarta*. Available: <http://jurnal.pjkr.ac.id/uny/> (diakses pada 9 Februari 2016).
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak Edisi Kesebelas Jilid 1* : Erlangga

- Sasi, D. (2011). Jurnal Penelitian Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar dan Kognitif Anak melalui Senam Irama Penelitian Tindakan Kelas di Taman Kanak-kanak Riyadush Sholihin Margahayu Kota Bandung. Indonesia. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia. Edisi Khusus, No.1*. Available: <http://senam.irama.ac.id/upi/1> (diakses pada 4 Juni 2014).
- Seniati, L., dkk. (2009). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Sholeh, M. (1992). *Olahraga Pilihan Senam*: Depdikbud.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sujiono. B. (2008). *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sumantri, M. S. (2010). *Pengembangan Pendidikan Karakter melalui Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Suara GKYE Peduli Bangsa.
- \_\_\_\_\_. Undang-Undang No.4 Tahun 1950 Tentang Tujuan Pendidikan Jasmani di Indonesia Bab IV Pasal 9.
- \_\_\_\_\_. Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat (14).
- Widarmi, dkk. (2008). *Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Widianto, F. T. (2012). Keterampilan Gerak Dasar Anak Tuna Grahita Ringan. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation Universitas Negeri Semarang. Volume 1. No.1*. Available: <http://journal.unnes.ac.id/herak.dasar/volume1/no1/> (diakses pada 24 Maret 2015).
- Williams, H. (2008). Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. *Journal North American Association for the Study of Obesity (NAASO) Volume 16, Issue 6*. Available: <http://www.international.journal/issue6/northamerica/> (diakses pada tanggal 10 Februari 2016).

*Pretest* Kelas Kontrol



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG