



**PENERAPAN SENAM RADIO TAISO DALAM  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR  
ANAK USIA 5-6 TAHUN DI RA DIPONEGORO  
KERTANEGARA PURBALINGGA**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru  
Pendidikan Anak Usia Dini pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

**Resta Hardasari**

**1601414080**

**PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2019**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "Penerapan Senam Radio Taiso dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di RA Diponegoro Kertanegara, Purbalingga" telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.

Hari : Senin

Tanggal : 4 Maret 2019

Yang mengusulkan,



Resta Hardasari  
NIM. 1601414080

Menyetujui,  
Dosen Pembimbing



Diana, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197912202006042001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan PGPAUD



Edi Wahyo, M.Pd.  
NIP. 197904252005011001

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Penerapan Senam Radio Taiso dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di RA Diponegoro” disusun oleh

Resta Hardasari

1601414080

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi FIP UNNES pada

Hari : Selasa

Tanggal : 26 Maret 2019

### PANITIA :



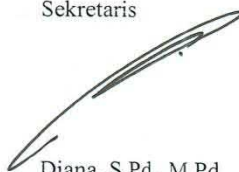
Dr. Edy Purwanto, M.Si.  
NIP. 196301211987031001

Penguji I



Dr. S.S Dewanti Handayani, M.Pd.  
NIP. 195706111984032001

Sekretaris




Diana, S.Pd., M.Pd.  
NiP. 197912202006042001

Penguji II



Wulan Adiarti, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198106132005012001

Penguji III



Diana, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197912202006042001

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Penerapan Senam Radio Taiso dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di RA Diponegoro Kertanegara, Purbalingga” benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, 26 Maret 2019



Resta Hardasari  
NIM. 1601414080

## **MOTTO PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

- Masa kanak-kanak adalah saat ideal untuk mempelajari keterampilan motorik.  
(Elizabeth B. Hurlock)
- Banyak tanah yang perlu dijamah, melangkahlah! (Penulis)

### **PERSEMBAHAN:**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Puji syukur hamba panjatkan kepada-Mu yaa Allah SWT, karena disetiap kesuksesan ini tak pernah luput dari izin-Mu.
2. Bapak dan ibu saya tercinta, Endro Hartoyo dan Rochngaini yang tak henti-hentinya memberikan do'a, kasih sayang, dan dorongan untuk meraih masa depan.
3. Kedua kakak saya (alm.) Egif Herlandi yang selama hidupnya tidak pernah tidak membantu saya, dan Johan Herfiono yang tak pernah berhenti memberikan semangat dan keteladanan untuk jangan pernah menyerah. Serta kedua adik kembar saya, Marendra Herlangga dan Marendri Herlangga yang selalu memberikan semangat.

4. Semua teman-teman saya (Bongel, Haho, dan Tonoboyo *squad*) yang selalu memberikan do'a dan semangat selama mengerjakan skripsi.
5. Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, dan almamater tercinta Universitas Negeri Semarang.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat, nikmat, taufik serta hidayahNya, sehingga penyusun skripsi yang berjudul “Penerapan Senam Radio Taiso dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di RA Diponegoro Kertanegara” dapat terselesaikan dengan baik sebagai syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang setulusnya kepada:

1. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Edi Waluyo, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Diana, S.Pd, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang memberikan pengarahan, dengan teliti mengoreksi serta memberikan semangat hingga skripsi dapat terselesaikan.
4. Dr. Sri Sularti Dewanti Handayani, M.Pd dan Wulan Adiarti, S.Pd., M.Pd. selaku penguji I dan penguji II yang memberikan pengarahan, bimbingan dan teliti mengoreksi sehingga skripsi dapat terselesaikan.
5. Kepala, guru, dan siswa di RA Diponegoro Kertanegara, Purbalingga yang bersedia membantu dalam pemenuhan data skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, mengingat segala keterbatasan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, saran demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini sangat penulis harapkan. Namun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.

Dengan kelapangan hati, penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun demi kebaikan skripsi ini. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua yang memerlukan.

Semarang, 26 Maret 2019

Penulis



## ABSTRAK

**Hardasari, Resta.** 2019. *Penerapan Senam radio Taiso dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 tahun di RA Diponegoro Kertanegara Purbalingga*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Diana, S. Pd., M. Pd.

**Kata Kunci : Senam radio taiso, Gerak nonlokomotor, Motorik kasar anak usia 5-6 Tahun.**

Penilaian motorik kasar anak di RA Diponegoro Kertanegara, Purbalingga hampir semua hanya dilihat berdasarkan keaktifan siswa. Sarana dan prasarana dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak juga sangat minim sehingga kegiatan *gross motor skill* jarang dilakukan dan peneliti berinisiatif memberikan senam radio taiso. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui penerapan senam Radio Taiso dalam meningkatkan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di RA Diponegoro Kertanegara Purbalingga. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah anak berusia 5-6 tahun di RA Diponegoro Kertanegara, Purbalingga. Responden dalam penelitian ini adalah 33 anak dengan kategori sangat kurang, kurang, baik, dan sangat baik. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen observasi kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Kemudian metode analisis data menggunakan deskriptif dan uji hipotesis dengan uji *Paired Sampel t-Test*.

Diketahui bahwa tingkat kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun setelah diberikan perlakuan yaitu berupa senam Radio Taiso menjadi meningkat. Diketahui sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun berada pada kategori kurang dengan indeks presentase sebesar 12.12% dan kategori baik dengan indeks presentase 87.88%. Setelah diberikan perlakuan (*posttest*) terjadi peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun menjadi kategori baik dengan indeks presentase sebesar 81.81% dan kategori sangat baik dengan indeks prestasi sebesar 18.19% . Oleh karena itu, senam radio taiso efektif dalam meningkatkan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Berdasarkan hasil perhitungan *Paired Sample t Test* diperoleh nilai  $-t_{tabel} > t_{hitung} > t_{tabel}$ , yaitu  $(-14.544 < -2.036 \text{ atau } 14.544 > 2.036)$ , dengan  $\text{sig} = 0,000$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima berarti terdapat perbedaan pada tingkat kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun setelah diterapkan senam Radio Taiso. Perbedaan dapat dilihat dari nilai  $\text{sig } 2 \text{ tailed} < 0,005$  yaitu 0,000.

## DAFTAR ISI

<u>HALAMAN JUDUL</u> .....	i
<u>HALAMAN PENGESAHAN</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>PERNYATAAN</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>MOTTO PERSEMBAHAN</u> .....	v
<u>KATA PENGANTAR</u> .....	vii
<u>ABSTRAK</u> .....	ix
<u>DAFTAR ISI</u> .....	x
<u>DAFTAR TABEL</u> .....	xiii
<u>DAFTAR GAMBAR</u> .....	xiv
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u> .....	xv
<u>BAB I</u> .....	1
<u>PENDAHULUAN</u> .....	1
1.1. <u>Latar Belakang</u> .....	1
1.2. <u>Rumusan Masalah</u> .....	10
1.3. <u>Tujuan Penelitian</u> .....	10
1.4. <u>Manfaat Penelitian</u> .....	11
<u>BAB II</u> .....	13
<u>KAJIAN PUSTAKA</u> .....	13
2.1. <u>Senam</u> .....	13
2.1.1 <u>Pengertian Senam</u> .....	13
2.1.2 <u>Unsur-unsur Senam</u> .....	16
2.1.3 <u>Jenis-jenis Senam</u> .....	21
2.1.4 <u>Manfaat Melakukan Senam</u> .....	24
2.1.5 <u>Komponen-komponen Kebugaran Jasmani</u> .....	27
2.1.6 <u>Prosedur dan Prinsip-prinsip dalam Senam Irama</u> .....	32
2.2. <u>Senam Radio Taiso</u> .....	37
2.2.1 <u>Pengertian Senam Radio Taiso</u> .....	37

2.2.2	<u>Gerakan dalam Senam Radio Taiso</u> .....	40
2.3.	<u>Motorik Anak</u> .....	44
2.3.1	<u>Pengertian Motorik Kasar</u> .....	44
2.3.2	<u>Pengertian Nonlokomotor</u> .....	51
2.3.3	<u>Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Usia 5-6 Tahun</u> .....	53
2.4.	<u>Penelitian Relevan</u> .....	53
2.5.	<u>Hipotesis Penelitian</u> .....	58
2.6.	<u>Kerangka Berpikir</u> .....	59
BAB III	.....	60
METODE PENELITIAN	.....	60
3.1.	<u>Jenis dan Desain Penelitian</u> .....	60
3.1.1	<u>Jenis Penelitian</u> .....	60
3.1.2	<u>Desain Penelitian</u> .....	61
3.2.	<u>Tempat dan Waktu Penelitian</u> .....	62
3.2.1	<u>Tempat Penelitian</u> .....	62
3.2.2	<u>Waktu Penelitian</u> .....	63
3.3.	<u>Subjek Penelitian</u> .....	63
3.3.1	<u>Populasi</u> .....	63
3.3.2	<u>Sampel</u> .....	64
3.4.	<u>Variabel Penelitian</u> .....	64
3.4.1	<u>Variabel bebas (<i>independent variable</i>)/x :</u> .....	64
3.4.2	<u>Variabel terikat (<i>dependent variable</i>)/y :</u> .....	65
3.5.	<u>Teknik Pengumpulan Data</u> .....	65
3.5.1	<u>Tes</u> .....	65
3.5.2	<u>Observasi</u> .....	65
3.5.3	<u>Dokumentasi</u> .....	66
3.6.	<u>Metode Analisis Instrumen</u> .....	67
3.6.1	<u>Analisis Validitas</u> .....	68
3.6.2	<u>Analisis Reliabilitas</u> .....	69
3.7.	<u>Metode Analisis Data</u> .....	71

3.7.1	<u>Analisis Deskriptif</u> .....	72
3.7.2	<u>Uji Normalitas</u> .....	74
<u>BAB IV</u>	.....	76
<u>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</u>	.....	76
4.1	<u>Hasil Penelitian</u> .....	76
4.1.1	<u>Gambaran Umum Objek Penelitian</u> .....	76
4.1.2	<u>Kondisi Fisik dan Pembelajaran RA Diponegoro Kertanegara, Purbalingga</u> .....	78
4.1.3	<u>Analisis Deskriptif Hasil Penelitian</u> .....	79
4.1.3.1	<u>Hasil Uji Normalitas</u> .....	83
4.1.3.2	<u>Uji Hipotesis</u> .....	84
4.2	<u>Pembahasan</u> .....	87
4.3	<u>Keterbatasan Penelitian</u> .....	92
<u>BAB V</u>	.....	93
<u>PENUTUP</u>	.....	93
5.1.	<u>Simpulan</u> .....	93
5.2.	<u>Saran</u> .....	94
5.2.1	<u>Bagi Guru</u> .....	94
5.2.2	<u>Bagi Sekolah</u> .....	94
5.2.3	<u>Bagi Peneliti</u> .....	94
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	.....	95
<u>LAMPIRAN</u>	.....	100

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pernyataan dalam Skala.....	68
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen.....	69
Tabel 3.3 Parameter Kemampuan Motorik Kasar Anak dengan Senam Radio Taiso.....	74
Tabel 4.1 Identitas Lembaga RA Diponegoro Kertanegara.....	78
Tabel 4.2 Analisis Data Deskriptif <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	80
Tabel 4.3 Parameter <i>Pretest</i> Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun.....	80
Tabel 4.4 Parameter <i>Posttest</i> Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun.....	81
Tabel 4.5 Rekapitulasi Hasil Perhitungan <i>Pretest-Posttest</i> Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun.....	82
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data.....	83
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan <i>Paired Sample t-Test</i> .....	85
Tabel 4.8 Hasil Mean Uji Hipotesis.....	86

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	59
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest</i> .....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN.....	99
Lampiran 1 Surat Perizinan.....	100
Surat Pembagian Dosen Pembimbing.....	100
Surat Izin Uji Validitas.....	101
Surat Izin Penelitian.....	102
Surat Bukti Peneitian.....	103
Lampiran 2 Daftar Nama Responden.....	104
Lampiran 3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	105
Lampiran 4 Tabel Validitas.....	113
Lampiran 5 Uji Reliabilitas.....	114
Lampiran 6 Skala.....	115
Lampiran 7 RPPH Sekolah.....	118
Lampiran 8 Tabulasi Nilai <i>Pretest</i> .....	131
Lampiran 9 Tabulasi Nilai <i>Posttest</i> .....	132
Lampiran 10 Hasil Perhitungan Interval Data <i>Pretest</i> .....	133
Lampiran 11 Hasil Perhitungan Interval Data <i>Posttest</i> .....	134
Lampiran 12 Presentase Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun terhadap Senam Radio Taiso.....	135
Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas.....	136
Lampiran 14 Hasil Uji t ( <i>Paired Sample t-Test</i> ).....	137
Lampiran 15 Dokumentasi.....	138

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Indonesia merupakan negara yang kaya akan budaya dan sumber daya alam, tetapi Indonesia merupakan salah satu negara di Asia Tenggara yang dikatakan masih berkembang. Bahkan setelah hampir 74 tahun merdeka. Sebelum merdeka, Indonesia pernah dijajah oleh dua negara yaitu Belanda selama 3,5 abad dan Jepang selama 3,5 tahun. Jepang adalah negara pemutus penderitaan pada masa penjajahan Belanda di Indonesia. Jepang juga menjajah negara-negara lain di Asia Tenggara selain Indonesia, yaitu Thailand, Filipina, Singapura, dan Malaysia.

Jepang mengalahkan Belanda dengan mudah dan menguasai Indonesia. Jepang berhasil menguasai Indonesia, namun Jepang sendiri kalah berperang dengan Sekutu (Amerika Serikat). Dua kota di negara Jepang dibom atom, sehingga Jepang menyatakan kalah. Saat bersamaan pula, penjajah Jepang kembali ke negara asalnya dan Indonesia menyatakan merdeka.

Jepang tidak terpukul atas kekalahannya. Jepang kembali bangkit dan menjadi salah satu negara maju di dunia. Berdasarkan buku "*Quality Assurance System in Higher Education*", pasca kekalahan perang dan demi membangun Jepang menjadi negara yang terhormat, pertama-tama yang harus dibenahi oleh Jepang adalah dunia pendidikan. Pemerintah bekerja sama dengan dengan ahli pendidikan mulai berdiskusi untuk merevisi



undang-undang pendidikan. Kemudian pemerintah Jepang mensahkan *Fundamental Law of Education* (Undang-undang Pendidikan) dengan tujuan pendidikan nasional adalah membina warga negara yang mampu berpikir rasional, rajin bekerja, bertanggungjawab, serta berjiwa mandiri.

Berdasarkan penelitian Murni (2012) Jepang tercatat sebagai salah satu negara Asia Timur yang disegani oleh negar-negara barat sejak awal tahun 60-an. Rasa kagum tersebut muncul setelah negara ini mampu menunjukkan posisinya sebagai *the most leading country in economy and technology*, yang dicapai bermula dari inovasi kereta tercepat dunia (*shinkansen*). Kemajuan tersebut tidak saja dicapai berkat kedisiplinan dan keuletan orang Jepang, tetapi yang utama adalah bagaimana pelatihan fisik dan nilai-nilai *bushido* (kode etik samurai) mendasari penyelenggaraan pendidikan di sekolah-sekolah informal (*terakoya*), dan pada akhirnya juga sekolah formal.

Pelatihan fisik tidak serta merta muncul dalam konsep pendidikan di Jepang. Pada masa Meiji, negara ini banyak terpengaruh oleh budaya pendidikan di barat, sejalan dengan masuknya bangsa-bangsa Eropa ke Jepang. Pengaruh dari Jerman, Rumania, Rusia, dan Belanda mengantar bangsa ini untuk menciptakan senam khusus untuk rakyat Jepang yang dikenal sebagai *Taishou*. Perlu diketahui bahwa *taishou* menjadi hal wajib bagi semua rakyat Indonesia ketika berada di bawah penjajahan Jepang tahun 1942-1945, dan diduga melatarbelakangi Senam Pagi Indonesia yang disusun tahun 1977.

Mukholid (2004) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani diperlukan oleh semua orang apapun kegiatan dan profesinya, dari anak-anak sampai orangtua termasuk pelajar, karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, seorang (termasuk pelajar) dapat menjalankan aktivitasnya dengan baik pula. Salah satu cara seseorang mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani adalah dengan melakukan berbagai bentuk latihan fisik/jasmani secara teratur.

Aichi (2013) dalam artikel berpendapat bahwa taiko adalah bahasa Jepang yang artinya senam atau bisa diartikan senam kesegaran jasmani. Taiko bisa dilakukan di koridor atau tempat yang memungkinkan untuk melakukan taiko. Musik taiko yang menyerukan dentingan piano yang lembut, selalu terdengar setiap menjelang jam kerja pada jam yang sama, musik sudah disetel secara otomatis. Maka siapapun yang mendengar musik taiko, secara otomatis orang-orang akan bergerombol membentuk barisan, lingkaran atau depan belakang. Pada zaman dahulu, musik taiko ini hanya didengar melalui radio Taiko. Taiko sudah menjadi tradisi nasional Jepang. Dari anak-anak sampai lanjut usia. Taiko ini merupakan program Nasional yang pertama kali diselenggarakan oleh radio NHK pada tahun 1928. Taiko menjadi sangat populer di Jepang, yaitu setelah perang dunia II dan sekarang masih dilakukan dikalangan mahasiswa. Tradisi Radio Taiko meluas ke seluruh bangsa Jepang, dari

anak-anak sampai lanjut usia. Kelebihan senam radio taiso ini adalah cocok untuk semua umur, waktu senam yang lebih singkat dari senam-senam yang lain, musik yang digunakan hanya berasal dari piano, senam ini cukup sederhana sehingga tidak menggunakan alat dalam gerakan senam tetapi lebih kepada gerakan seluruh badan, dan karena tidak menggunakan alat dalam gerakannya, maka ruang yang digunakan tidak terlalu luas.

Kegiatan di Taman Kanak-Kanak juga dikembangkan dari apa yang dibawa oleh bangsa Eropa dan juga apa yang dipelajari oleh pakar Jepang di Eropa. Konsep pendidikan anak usia dini yang paling mempengaruhi adalah konsep TK dari ahli Jerman, Friedrich Froebel, dan ada juga pengaruh konsep PAUD Rusia. Tetapi pendidikan anak usia dini di Jepang yang pertama didirikan pada tahun 1876, sebagai TK yang berafiliasi dengan *Tokyo Woman Normal School* (sekarang Ochanomizu University) selanjutnya dikembangkan dengan kekhasan Jepang-nya, misalnya dengan memasukkan konsep kemandirian melalui seni melipat kertas origami, dan juga kegiatan fisik, berupa senam ritmik, pelatihan motorik melalui kegiatan fisik reguler dan implementasinya dalam kehidupan sehari-hari.

Usia dini merupakan kesempatan emas bagi anak untuk belajar, sehingga disebut usia emas (*golden age*). Pada usia ini anak memiliki kemampuan untuk belajar yang luar biasa khususnya pada masa kanak-kanak awal. Mengingat usia dini merupakan usia emas maka pada masa itu

perkembangan anak harus dioptimalkan. Perkembangan anak usia dini sifatnya holistik, yaitu dapat berkembang optimal apabila sehat badannya, cukup gizinya dan didik secara baik dan benar. Anak berkembang dari berbagai aspek yaitu berkembang fisiknya, baik motorik kasar maupun halus, berkembang aspek kognitif, aspek sosial dan emosional.

Menurut Soetjiningsih (2012: 186) mengungkapkan bahwa masa kanak-kanak awal merupakan masa di mana anak-anak senang bergerak, Saat terjaga hampir seluruh waktunya digunakan untuk bergerak, seperti berlari, memanjat, melempar, melompat, melempar, menaiki tangga, menggantung, menggambar, dan lain-lain. Dari seluruh rentang kehidupan, kegiatan bergerak paling banyak atau tinggi frekuensinya adalah pada usia tiga tahun. Mereka tampak gelisah (banyak bergerak) saat menonton televisi, saat sedang di meja makan, bahkan ketika tidur pun mereka bergerak-gerak. Saat usia tiga tahun ini anak-anak sangat menikmati gerakan-gerakannya, seperti meloncat dan menari ke sana kemari. Pada usia empat tahun, anak-anak masih senang melakukan aktivitas yang sama, tetapi mereka menjadi lebih suka berpetualang. Dengan aktivitas yang tinggi, anak-anak di usia presekolah ini perlu melakukan olahraga yang sesuai dengan usianya, menari, dan aktivitas lain yang positif dan bermanfaat. Saat usia sekitar lima tahun, anak makin menyukai jenis kegiatan petualangan serta makin percaya diri dan berani melakukan adegan yang menakutkan, seperti memanjat tinggi, berlari cepat, dan menyukai *racing* (balapan) bersama dengan teman sebayanya.

Perkembangan motorik kasar merupakan hal yang sangat penting bagi anak usia dini khususnya anak Kelompok Bermain (KB) dan Taman Kanak-kanak (TK). Sebenarnya anggapan bahwa perkembangan motorik kasar akan berkembang dengan secara otomatis dengan bertambahnya usia anak, merupakan anggapan yang keliru. Perkembangan motorik kasar pada anak perlu adanya bantuan dari para pendidik di lembaga pendidikan usia dini yaitu dari sisi apa yang dibantu, bagaimana membantu yang tepat/*appropriate*, bagaimana jenis latihan yang aman bagi anak sesuai dengan tahapan usia dan bagaimana kegiatan fisik motorik kasar yang menyenangkan anak. Kemampuan melakukan gerakan dan tindakan fisik untuk seorang anak terkait dengan rasa percaya diri dan pembentukan konsep diri. Oleh karena itu perkembangan motorik kasar sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain untuk anak usia dini.

Perkembangan motorik beriringan dengan proses pertumbuhan secara genetis atau kematangan fisik anak dalam berapa bulan saja, tinggi dan berat badannya bertambah dengan cepat. Secara jelas hal tersebut dapat dilihat pada perkembangan motorik. Kemampuan motorik kasar pada anak tidak terjadi begitu saja, melainkan keterampilan yang harus dipelajari yang mencakup kesiapan belajar, kesempatan belajar, kesempatan berpraktik, bimbingan, dan motivasi.

Perkembangan gerak dasar motorik untuk anak usia 4-6 tahun, merupakan masa peka bagi anak, anak mulai sensitif untuk menerima berbagai upaya perkembangan seluruh potensi anak. Masa peka adalah

masa terjadinya pematangan fungsi-fungsi fisik dan psikis yang siap merespon stimulasi yang diberikan oleh lingkungan. Oleh sebab itu, perkembangan dasar gerak motorik untuk anak TK penting adanya untuk melibatkan bagian badan yang luas untuk digunakan dalam berlari, melompat, senam, berenang, dan lain sebagainya.

Menurut Anggraini (2016: 3) Kemampuan motorik kasar salah satu aspek yang harus dikembangkan terhadap anak yang masih rentang aspek perkembangannya, hal ini disebabkan agar anak mulai belajar dalam memulai hidup sehat dan terbiasa dalam kehidupan sehari-harinya. Salah satu aspek yang dapat mengembangkan motorik kasar anak adalah melalui senam irama, dikarenakan melalui senam irama anak lebih senang dan ceria dalam melakukan gerakan. Selain senang dan ceria anak juga bersemangat dalam melakukan senam irama, meskipun terkadang senam irama yang dilakukan anak kurang optimal dikarenakan adanya sebagian anak yang masih bercanda dengan teman lainnya. Senam irama pada anak disesuaikan dengan gerakan yang akan dilakukan. Adanya iringan musik yang ada pada anak merupakan salah satu kesenangan anak, sehingga senam irama ini harus dilakukan di sekolah agar perkembangan motorik kasar anak berkembang dengan adanya senam irama.

Astuti (2013: 16) berpendapat bahwa perkembangan motorik beriringan dengan proses pertumbuhan secara genetis atau kematangan fisik anak. Teori yang menjelaskan secara detail tentang sistematika motorik anak adalah *Dynamic System Theory* (Teori Sistem Dinamik)

yang dikembangkan Thelen & Whiteneyerr (dalam Astuti, 2013) teori sistem dinamik mengungkapkan bahwa untuk membangun kemampuan motorik anak harus mempersepsikan sesuatu di lingkungannya yang memotivasi mereka untuk melakukan sesuatu dan menggunakan persepsi mereka tersebut untuk bergerak. Kemampuan motorik mempresentasikan keinginan anak. Misalnya ketika anak melihat mainan dengan beraneka ragam, anak mempersepsikan dalam otaknya bahwa dia ingin memainkannya. Persepsi tersebut memotivasi anak untuk melakukan sesuatu, yaitu bergerak dan mengambilnya. Akibat gerakan tersebut, anak berhasil mendapatkan apa yang ditujunya yaitu mengambil mainan yang menarik baginya.

Teori tersebut pun menjelaskan bahwa ketika bayi diberi motivasi untuk melakukan sesuatu, mereka dapat menciptakan kemampuan motorik yang baru, kemampuan baru tersebut merupakan hasil dari faktor, yaitu perkembangan sistem saraf, kemampuan fisik yang memungkinkannya untuk bergerak, keinginan anak yang memotivasinya untuk bergerak, dan lingkungan yang mendukung pemerolehan kemampuan motorik. Misalnya, anak akan mulai berjalan jika sistem sarafnya sudah matang, proporsi kaki cukup kuat menopang tubuhnya dan anak sendiri ingin berjalan untuk mengambil mainannya.

Kurikulum Pendidikan Taman Kanak-kanak meliputi enam aspek perkembangan yakni moral dan nilai-nilai agama, sosial - emosional dan kemandirian, kemampuan berbahasa, kognitif, fisik/motorik dan seni.

Taman Kanak-kanak merupakan salah satu bentuk program pendidikan anak usia dini. Taman Kanak-Kanak bukanlah jenjang pendidikan wajib diikuti, namun memberikan manfaat bagi penyiapan anak untuk masuk Sekolah Dasar.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di RA Diponegoro Kertanegara, Purbalingga, tujuan pembelajaran dalam mengembangkan motorik kasar belum dapat maksimal. Terlihat dalam proses pembelajaran, kegiatan yang dilakukan untuk mengembangkan motorik kasar siswa adalah dengan melakukan senam yang dilakukan sekali dalam setiap minggu. Senam yang dilakukan pun tidak banyak dan yang sering digunakan adalah senam Gemufamire. Hampir semua proses pembelajaran dalam setiap hari menggunakan lembar kerja (LK). Adapun kegiatan seperti jalan-jalan ke beberapa wilayah dusun di desa Kertanegara yang dilakukan sekali di setiap bulannya. Karena keadaan sekolah yang tidak memiliki halaman yang luas, sehingga kegiatan *gross motor skill* jarang dilakukan. Sarana dan prasarana dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak juga sangat minim dengan dilihat banyaknya siswa.

Kegiatan fisik-motorik yang dilakukan oleh anak biasanya terlihat saat anak sebelum memulai kelas dan ketika istirahat tanpa adanya pengarahan dari guru. Oleh karena itu, untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak diperlukan senam yang sesuai. Selama ini dalam keterampilan motorik kasar anak kurang diperhatikan, penilaian motorik hanya dilihat



berdasarkan keaktifan siswa di dalam kelas. Untuk mengembangkan motorik kasar anak dan menambah perbendaharaan senam, peneliti menggunakan senam Radio Taiso yang tidak memerlukan banyak tempat dan belum ada di RA Diponegoro Kertanegara, Purbalingga. Selain itu, senam radio taiso ini masih digunakan di Jepang hingga saat ini. Selain cocok untuk segala usia, senam ini juga bisa dilakukan oleh orang atau anak yang tidak mampu berdiri. Sehingga senam ini bisa dilakukan dengan cara duduk. Karena ada salah satu anak di lembaga ini yang mengalami keterlambatan berjalan. Maka dari itu, peneliti memilih senam radio taiso sebagai media untuk meningkatkan motorik kasar anak.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian ini dengan judul “Penerapan Senam Radio Taiso dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di RA Diponegoro Kertanegara, Purbalingga”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang akan di teliti adalah : Apakah penerapan senam radio taiso dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak di RA Diponegoro Purbalingga?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Mengetahui penerapan senam Radio Taiso dalam meningkatkan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di RA Diponegoro Kertanegara Purbalingga.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat atau kontribusi nyata bagi berbagai kalangan berikut :

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi khasanah ilmu, terutama bagi jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini dalam memberikan gambaran yang jelas mengenai penerapan senam Radio Taiso dalam meningkatkan motorik kasar anak usia 5-6 tahun dan dapat menjadi acuan pada penelitian selanjutnya.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Sekolah**

Penelitian ini dapat menambah perbendaharaan senam di RA Diponegoro Kertanegara, Purbalingga.

###### **b. Bagi Guru**

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar pada siswa RA Diponegoro Kertanegara, Purbalingga.

###### **c. Bagi Peneliti**

Penelitian ini peneliti dapat berbagi pengalaman dan pengetahuan yang telah diperoleh selama perkuliahan.

d. Bagi Siswa

Menambah ilmu siswa dan meningkatkan kemampuan motorik kasar

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

Kajian pustaka membahas tentang variabel dalam penelitian, yaitu teori-teori yang berkenaan dengan senam radio taiso dan motorik kasar.

#### 2.1. Hakikat Senam

##### 2.1.1 Pengertian Senam

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, senam adalah gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan, gimnastik.

Ada beberapa pengertian tentang senam dengan mengutip pernyataan Mahendra (2000), senam dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*. Sedangkan Hidayat dan Agusta (2009) mendefinisikan senam sebagai “... suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.”

Menurut Muhajir (2006) Senam adalah terjemahan dari kata “*Gymnastiek*” dalam (bahasa Indonesia), “*Gymnastic*” dalam (bahasa Inggris) “*Gymastiek* berasal dari kata “*Gymnos*” (bahasa Yunani). *Gymnos* berarti telanjang, *Gymnastiek* pada jaman kuno memang dilakukan dengan badan setengah telanjang agar gerakan

dapat dilakukan tanpa gangguan, sehingga menjadi sempurna. Senam adalah olahraga dengan gerakan-gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis.

Werner (Sudarsini, 2016) mengatakan bahwa senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Untuk memberikan batasan senam yang tepat, sangat sukar oleh karena itu semua pengertian dan bidang yang terkandung didalamnya harus tercakup namun batasan itu harus ada. Oleh karena itu, kita harus memberikan batasan yang mendekati kebenaran, merumuskan apa itu senam, ciri dan kaidah-kaidahnya yaitu: gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerakan/keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh), gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Menurut Muhajir (2006) senam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan komponen gerak. Senam guling belakang merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan dengan gerak-gerak fisik sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara

harmonis. Senam mempunyai banyak jenis, diantaranya adalah senam lantai, senam ketangkasan, senam *aerobic*, maupun senam ritmik.

Hidayat dalam (Fajriani, 2010) menyatakan bahwa senam ialah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Senam termasuk salah satu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Bentuk modern dari senam ialah: Palang tak seimbang, balok keseimbangan, dan senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani Kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus.

Haryanto (2012: 1) berpendapat bahwa senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas, dan ketepatan.

Adapun pendapat dari Pahlevi (2012: 48) bahwa senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Berdasarkan dari berbagai pendapat di atas, peneliti menyimpulkan bahwa senam adalah salah satu dari cabang olahraga yang merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*. Senam merupakan suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Adapun pengertian senam di atas yang berkaitan dengan senam radio taise adalah senam adalah salah satu cabang olahraga yang menggunakan musik sebagai mediaanya, bisa berasal dari dvd atau rekaman.

### **2.1.2 Unsur-unsur Senam**

Fajriani (2010: 6) menuliskan dalam bukunya tentang unsur-unsur yang terdapat pada senam, diantaranya adalah:

#### *a. Calisthenic*

Berasal dari kata “*kalos*” yang memiliki arti indah dan “*stenos*” yang memiliki arti kekuatan. *Calisthenic* berarti latihan jasmani untuk menambah kekuatan dan keindahan. Latihan ini biasanya dilakukan dengan atau tanpa alat. *Calisthenic* disebut juga dalam bahasa Inggris “*Free Exercise*” atau latihan bebas. Termasuk dalam goongan ini adalah senam pagi, senam kondisi dan senam pendahuluan,

semacam latihan senam yang mendahului latihan olahraga lainnya. Gerakan-gerakan senam *caesthenic* seperti membungkukkan badan ke depan sedalam-dalamnya kemudian merentangkan ke belakang sejauh-jauhnya, memutar badan ke samping kiri dan ke kanan, melakukan gerakan *push up*.

b. *Tumbling*

Berasal dari kata "*tambolan*" (Italia) yang memiliki arti melompat, melenting, dan mengguling. *Tumbling* berarti gerakan-gerakan melompat, melenting, mengguling, dan berjungkir balik secara berirama. *Tumbling* atau akrobatik adalah suatu ketangkasan gerak putar pada poros-poros tubuh.pada saat badan berputar bila tangan bertumpu (satu atau dua tangan) maka terjadilah gerakan *hand spring*, *kip*, *flic-flac*, dan *cart wheel* (baling-baling).

Mendukung mudahnya melakukan senam irama, unsur-unsur yang harus dimiliki oleh seseorang pesenam irama adalah:

a. Kelentukan

Gerakan-gerakan dalam senam irama membutuhkan kelentukan tubuh, misalnya pada saat harus melakukan gerakan tangan ke atas, memutar pinggul, atau memutar pergelangan tangan. Semua dapat dilakukan dengan mudah.

b. Keseimbangan



Keseimbangan tubuh sangat diperlukan dalam senam irama. Hal ini untuk mendukung pada saat melakukan gerakan dengan mengangkat satu kaki, atau pada saat beralih dari gerakan satu kegerakan yang lainnya. Semua itu membutuhkan keseimbangan badan agar dalam melakukan maneuver gerakan tidak sampai jatuh.

c. Keluwesan

Dalam melakukan senam irama, seseorang harus luwes dalam melakukan gerakan-gerakannya. Untuk itu seorang peserta senam irama dituntut mempunyai keluwesan dalam gerakannya.

d. Fleksibilitas

Seorang pesenam irama harus mempunyai fleksibilitas. Agar gerakan-gerakan yang dilakukan selalu cocok dengan tubuh, kelanjutan gerakan itu sendiri dan cocok dengan irama music yang mengiringinya.

e. Kontinuitas

Seorang pesenam irama harus dapat melakukan gerakan-gerakan secara kontinyu mulai gerakan awal senam irama sampai selesai.

f. Ketepatan dengan Irama.

Seorang pesenam irama harus dapat melakukan gerakan yang tepat dengan irama yang mengiringinya. Sehingga

bagaimanapun gerakan yang harus dilakukan tidak kelihatan atau terasa janggal. Orang lainpun merasa enak melihatnya karena gerakan-gerakan yang dilakukan oleh peserta senam selalu tepat dengan alunan musik yang mengiringi.

Firmansyah (2017) berpendapat bahwa unsur-unsur senam adalah sebagai berikut:

*a. Tumbling*

Kata tumbling dan akrobatik sering di tukar atau terbalik, sehingga dianggap tidak ada perbedaan di antara keduanya. Padahal, tumbling dan akrobatik memiliki arti ketangkasan dalam arti yang berbeda. Tumbling mempunyai arti gerakan yang cepat dan eksplosif dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaiakan pada satu garis lurus. ciri-ciri gerakan tumbling: adanya unsur melompat, melayang bebas diudara dan dilakukan dengan cepat. Contohnya gerakan kip, handspring, atau salto. Tumbling berasal dari kata tombolon (Italia), tommelen (Belanda), dan tomler (Prancis) yang memiliki arti melompat disertai melenting dan berjungkir balik secara berirama.

*b. Calisthenic*

*Calisthenic* berasal dari bahasa Yunani (Greka), yaitu kalos yang artinya Indah dan Stenos yang artinya kekuatan. *Calisthenic* bisa diartikan sebagai memperindah tubuh melalui latihan

kekuatan. yang mempunyai maksud bahwa suatu latihan tubuh (baik memakai alat maupun tanpa alat) untuk meningkatkan keindahan tubuh. *Calisthenic* dalam bahasa Indonesia disebut sebagai kalestenik yang mempunyai arti sebagai ekgiatan atau latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani (senam pagi, senam kesegaran jasmani), meningkatkan kelentukkan dan keluwesan (senam wanita, misalnya), serta memelihara teknik dasar dan keterampilan (misalnya untuk petinju atau pemain sepak bola).

c. Akrobatik

Akrobatik biasa diartikan sebagai keterampilan yang pada umumnya menonjolkan fleksibilitas gerak dan balancing (keseimbangan) dengan gerakan yang agak lambat.

Berdasarkan unsur-unsur senam diatas, peneliti menyimpulkan bahwa unsur-unsur senam terdiri atas tiga:

a. *Tumbling*

Tumbling yaitu gerakan-gerakan akrobatik seperti melompat, melenting, mengguling, dan lain-lain.

b. Kalistenik

Kalistenik atau *calisthenic* dalam bahasa Inggris disebut free exercise atau latihan bebas. Biasanya tanpa menggunakan alat.

c. Ketepatan irama

Gerakan-gerakan dalam senam harus mengikuti irama atau hitungan irama agar terlihat indah.

Adapun unsur-unsur senam di atas yang berkaitan dengan senam radio taiso adalah *caesthenic* (karena terdapat gerakan membungkukkan badan ke depan sedalam-dalamnya kemudian merentangkan ke belakang sejauh-jauhnya, dan memutar badan ke samping kiri dan ke kanan), kelentukan (karena ada gerakan tangan ke atas), keseimbangan (karena ada gerakan dimana anak dapat merentangkan ke belakang sejauh-jauhnya tanpa terjatuh), fleksibilitas, dan kontinuitas.

### 2.1.3 Jenis-jenis Senam

Menurut Hidayat dalam (Fajriani, 2010) senam dikelompokkan menjadi:

- a. Senam Pertandingan: 1) Senam lantai, 2) Senam dengan alat (kuda-kuda berpelana, gelang-gelang, kuda lompat, palang sejajar, palang tunggal untuk pria, dan palang bertingkat, kuda lompat untuk wanita).
- b. *Rhythmic Gymnastic* (senam irama)
- c. *General Gymnastic* (senam umum), contoh SKJ dan aerobik.

Sedangkan Haryanto (2012: 8) berpendapat bahwa jenis-jenis senam, diantaranya adalah:

- a. Senam lantai

Senam lantai sesuai dengan istilahnya, maka gerakannya dilakukan di atas lantai atau beralaskan matras. Senam lantai sering disebut juga sebam bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan tidak membawa alat atau menggunakan alat.

b. Senam artistik

Nenggala (2007) berpendapat bahwa gerakan senam artistik adalah gerakan senam yang menekankan pada gerakan kombinasi unsur artistik (*tubling* dan akrobatik) dengan unsur *gymnastics* (gerakan senam dan tarian/*dance*) untuk mendapatkan kombinasi gerakan yang artistik.

c. Senam aerobik

Aerobik adalah salah satu cara latihan untuk memperoleh oksigen sebanyak-banyaknya. Senam aerobik adalah suatu sistematis gabungan antara rangkaian gerak dan musik yang sengaja dibuat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik tersebut.

Adapun pendapat lain tentang jenis-jenis senam menurut Andriyani (2012: 4) yaitu:

a. Senam lantai

Senam lantai yaitu senam yang gerakannya dilakukan pada matras, unurnya meliputi melompat, mengguling, meloncat dan berputar di udara serta menumpu dengan tangan dan kaki.

b. Senam artistik (atletik)

Senam artistik yaitu senam yang biasa disebut dengan senam alat.

c. Senam aerobik

Senam aerobik adalah suatu cara latihan untuk memperoleh oksigen sebanyak-banyaknya. Senam aerobik adalah olahraga untuk peningkatan kesegaran jasmani bukan olahraga prestasi, akan tetapi olahraga preventif yang dapat dilakukan secara massal.

d. Senam dasar

Senam dasar merupakan senam yang menitikberatkan pada bentuk latihan kekuatan, kecepatan, dan ketahanan.

e. Senam ritmik

Senam ritmik atau sering disebut senam irama merupakan gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

Berbagai pendapat para ahli, peneliti menyimpulkan bahwa jenis-jenis senam menjadi tiga, yaitu:

a. Senam lantai

Senam yang dilakukan di atas matras atau permadani dan senam ini tidak menggunakan alat.

b. Senam atletik

Senam atletik yaitu senam senam yang menggunakan alat saat melakukannya.

c. Senam irama

Sanam seperti namanya, senam ini menggunakan musik saat melakukannya.

Adapun jenis-jenis senam di atas yang terkait dengan senam radio taiso adalah senam irama karena senam radio taiso menggunakan musik sebagai medianya.

#### **2.1.4 Manfaat Melakukan Senam**

Fajriani (2010) berpendapat bahwa manfaat senam ada 7, yaitu:

- a. Mempertahankan dan meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik
- b. Mengadakan koreksi terhadap ketidaktepatan sikap dan gerak
- c. Membentuk sikap dan gerak
- d. Membentuk kondisi fisik (misalnya kekuatan otot, kelincahan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, *power*, dan lain-lain)
- e. Membentuk berbagai sikap kejiwaan (misalnya keberanian, kepercayaan diri, kesiapan diri, kerja sama, dan lain-lain)
- f. Memberikan rangasangan bagi pertumbuhan tubuh, khususnya bagi anak-anak
- g. Memupuk rasa tanggung jawab kesehatan diri sendiri

Firmansyah (2017) berpendapat bahwa pada dasarnya semua jenis olahraga baik senam, senam lantai ataupun olahraga

lainnya sangat bermanfaat, berikut ini adalah manfaat manfaat yang didapat dalam melakukan senam lantai :

a. Otot tubuh menjadi kencang,

Salah satu manfaat senam ketangkasan adalah untuk mengencangkan otot tubuh anda. Dengan melakukan senam ketangkasan secara rutin manfaatnya bagi otot dapat mengencangkan otot tubuh dan membentuk otot tubuh.

b. Kebugaran Tubuh.

Senam ketangkasan membuat tubuh bugar karena manfaatnya bagi tubuh. Tubuh yang bugar memungkinkan anda untuk tampil lebih cerah dan murah senyum saat berpapasan dengan rekan kerja di suatu tempat.

c. Mendapatkan Keindahan Tubuh.

Senam ketangkasan memperindah tubuh dengan gerakan – gerakan yang dilakukan pada senam ketangkasan. Senam ketangkasan memiliki banyak gerakan dan nanti akan dijelaskan. Anda dapat memilih senam ketangkasan dengan menggunakan bantuan alat atau senam ketangkasan tanpa bantuan alat.

d. Menyehatkan Fisik

Olahraga dengan senam ketangkasan salah satu manfaat membuat banyak orang beralih ke senam ketangkasan setelah tahu manfaatnya. Kesehatan fisik merupakan kesehatan yang



harus di jaga dengan baik. Senam ketangkasan ini pada awalnya anda akan di dampingi oleh pelatih berpengalaman untuk menunjukkan posisi senam dengan benar sampai anda bisa melakukannya seorang diri.

e. Menghilangkan lemak dalam tubuh

Apapun aktivitas olahraga tentunya sangat bermanfaat untuk menghilangkan lemak dalam tubuh, salah satunya dengan latihan senam ketangkasan lemak dalam tubuh kita akan berkurang karena adanya aktivitas olahraga yang menyebabkan keluarnya keringat dalam tubuh.

Adapun Gilang (2007) berpendapat bahwa manfaat melakukan senam adalah:

- a. Dapat membakar lemak yang berlebihan di tubuh, meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.
- b. Jika berlatih dengan intensitas tinggi dapat merupakan suatu program penurunan berat badan.
- c. Mencegah penyakit-penyakit yang menyerang tubuh, karena sistem tubuh dalam keadaan baik, serta dapat menghilangkan kebiasaan buruk, misalnya merokok.
- d. Meningkatkan kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan atau olahraga lainnya.

Berdasarkan pendapat di atas, peneliti menyimpulkan bahwa semua olahraga memiliki manfaat yang hampir sama, seperti menyegarkan tubuh, membakar lemak, tubuh menjadi lebih kuat, menyehatkan badan, dan mendapatkan keindahan tubuh.

Adapun manfaat senam di atas yang terkait dengan senam radio taiso adalah mempertahankan dan meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik; mengadakan koreksi terhadap ketidaktepatan sikap dan gerak; membentuk sikap dan gerak; menyehatkan fisik; dan meningkatkan kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan olahraga lainnya.

### **2.1.5 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani**

Senam merupakan salah satu bentuk dari kebugaran jasmani. Adapun komponen-komponen kebugaran jasmani berdasarkan *Asian Committe of Standarization of Physical Fitness Test* yaitu:

#### *a. Strength*

*Strength* atau kekuatan merupakan basis atau dasar penggerak dari semua aktivitas. Sehingga semua atlet atau orang sangat penting untuk memiliki kekuatan, guna menyelesaikan tugasnya dengan baik. Harsono (Fajriani, 2010: 10) mengatakan bahwa *strength* adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan

tahanan dapat digunakan untuk membangkitkan kekuatan, hal ini berupa latihan-latihan tahanan dengan gerakan mengangkat, mendorong, atau menarik beban. Beban dapat berupa anggota tubuh atau dari luar.

*b. Power*

*Power* merupakan perpaduan antara kekuatan (strength) dan kecepatan (speed). Harsono (Fajriani, 2010: 10) mengatakan bahwa *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

*c. Speed*

Harsono (Fajriani, 2010: 11) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan-kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya.

*d. Agility*

*Agility* atau kelincahan merupakan pengembangan dari fleksibilitas, kekuatan dan kecepatan. Harsono (dikutip oleh Ela dalam Fajriani) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Sedangkan Sukarman dalam Fajriani mengatakan bahwa kelincahan

adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi.

Berdasarkan kedua pendapat tersebut, Fajriani (2010: 11) menyatakan bahwa terdapat persamaan dari pendapat di atas yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada saat sedang bergerak. Sehingga kelincahan dipengaruhi oleh gerak yang cepat kelentukan dari tubuh untuk dapat mengubah arah.

*e. Flexibility*

*Flexibility* atau kelentukan merupakan keluasaan gerak dalam persendian. Kelentukan ini ditentukan oleh elastisitas otot, ligamentum, dan tendon. Setiap orang mempunyai elastisitas otot yang berbeda, sehingga tingkat kelentukannya berbeda pula. Untuk melatih kelentukan salah satunya yaitu dengan peregangan statis.

*f. Endurance*

*Endurance* atau daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama. Daya tahan terbagi menjadi dua, yaitu daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskular. Daya tahan kardiovaskular berhubungan dengan daya tahan jantung dan peredaran darah. Peredaran darah juga menentukan banyaknya oksigen yang dapat diangkut ke jaringan-jaringan dan pengangkutan

karbondioksida serta zat-zat yang tidak berguna ke alat-alat pengeluaran. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk berkontraksi atau bekerja dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan otot yang berarti.

Adapun komponen-komponen dari kesegaran jasmani menurut Sujiono (Wijayanti, 2014):

- a. Kekuatan (*strenght*), merupakan kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan.
- b. Daya tahan (*endurance*), kemampuan untuk mensuplai oksigen yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan.
- c. Kecepatan, kecepatan dapat dilakukan dengan memberikan kegiatan latihan yang serba cepat, misalnya dengan lari jarak pendek.
- d. Kelincahan (*agility*), merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara cepat.
- e. Kelentukan (*flexibility*), kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan rentang gerakannya, berhubungan dengan persendian.
- f. Koordinasi, merupakan suatu kemampuan gerak yang mencakup dua ataupun lebih kemampuan pola gerak.
- g. Keseimbangan, terbagi menjadi dua macam yaitu keseimbangan statistik dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statistik

merupakan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh, sedangkan keseimbangan dinamik merupakan kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan. Dengan demikian dapat dikatakan juga bahwa keseimbangan statistik merupakan keseimbangan pada saat tubuh diam dan keseimbangan dinamik terjadi pada saat tubuh sedang bergerak.

Haryanto (2012) berpendapat bahwa ada lima komponen dalam senam, diantaranya adalah:

a. Kekuatan Otot

Kekuatan maksimal daripada suatu otot atau grup otot dapat digunakan selama kontraks.

b. Ketahanan Fisik

Kemampuan otot atau grup otot dapat digunakan melawan konsistensi selama beberapa waktu.

c. Ketahanan Otot Jantung

Kapasitas kerja jantung, peredaran darah dan paru-paru berguna untuk memberikan oksigen pada kerja otot dan jaringan-jaringan selama beberapa kali melakukan latihan, dan dapat menghasilkan rasa lelah, penggunaan secara efisiensi sistem kerja jantung adalah tercapainya kegiatan fisik secara optimal. Secara umum kegiatan tersebut adalah latihan aerobik dan

merupakan kunci dalam mengembangkan fungsi kerja jantung secara efisiensi.

d. Kelenturan

Kelenturan untuk bergerak sendi-sendi melalui seluruh perputaran otot. Kelenturan sangat berguna untuk mencegah dan menjaga kestabilan tubuh.

e. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh berguna untuk proses berlangsungnya metabolisme, dengan menggunakan tubuh untuk dapat bertahan dalam latihan.

Adapun komponen-komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan senam radio taiso adalah *strength*; *speed*; *flexibility*; *endurance*; koordinasi; keseimbangan; kekuatan otot; dan ketahanan fisik.

### **2.1.6 Prosedur dan Prinsip-prinsip dalam Senam Irama**

Senam Radio Taiso ini merupakan jenis senam irama. Adapun prosedur dan prinsip-prinsip dalam senam irama adalah sebagai berikut:

a. Prosedur Senam Irama

1) Bagian Pengantar

Tujuan bagian pengantar atau pemanasan adalah mempersiapkan jiwa dan raga siswa agar dapat mengikuti atau menjalani latihan-latihan dalam bagian inti (senam

irama) dengan manfaat yang sebesar-besarnya, serta tanpa bahaya. Syarat pengantar yang baik antara lain sebagai berikut: a) Memenuhi dorongan gerak, b) Membantu siswa ke suhu badan yang optimum, ke derajat yang sebaik-baiknya untuk beraktivitas, c) Waktu yang digunakan tidak banyak, d) Tidak melelahkan, dan e) Membawa siswa ke suasana pelajaran.

## 2) Bagian Inti

Bagian inti adalah bagian yang terpenting dalam susunan jalannya pelajaran senam. Pengaruh yang sebesar-besarnya diharapkan datang dari bagian inti ini. Latihan-latihan dalam bagian inti adalah sebagai berikut: a) Latihan normalisasi dan pemulihan, b) Latihan keseimbangan, c) Latihan ketangkasan dan kekuatan, d) Latihan berjalan dan berlari, dan e) Latihan melompat dan meloncat.

## 3) Bagian Akhir

Bagian akhir bertujuan untuk mengembalikan suasana siswa dari suasana melakukan latihan senam ke suasana yang memberikan kemungkinan untuk mengikuti dan menerima pelajaran berikutnya, baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Gerakan yang diberikan pada akhir, haruslah gerakan yang dapat mempercepat kembalinya panas badan ke suhu normal, serta mengalihkan perhatian dari kegiatan yang



baru saja dilakukan ke kegiatan yang akan dilakukan berikutnya.

b. Prinsip-prinsip dalam Senam Irama

1) Bersifat Gembira

a) Berjalan : (1) Berjalan biasa, (2) Berjalan biasa, pada langkah ke empat meloncat, (3) Berjalan sekehendak siswa, pada tanda tertentu berhenti dan meloncat ke atas (dua kali atau empat kali, dan sebagainya) lalu berjalan lagi.

b) Berlari: (1) Berlari biasa, (2) Berlari biasa, pada tanda tertentu (pertama) berhentidan pada nomor gasal melompati nomor gasal, kembali berlari, (3) Berlari-lari kecil sekehendak siswa, pada tanda tertentu (pertama) berhenti dan pada nomor genap melompati nomor genap, kembali berlari, (4) Berlari biasa, pada tanda tertentu (kedua) berhenti, kemudian berputar 180 derajat, kembali lari biasa, (5) Berlari-lari kecil sekehendak siswa, dan pada tanda tertentu (ketiga) berhenti, kemudian berputar 180 derajat, kemudian nomor gasal merangkak diantara kedua kaki nomor genap, bergantian dan berlari biasa lagi.

c) Latihan yang dikuasai

Semua jenis latihan senam (senam lantai dan senam ritmik) yang sudah dikuasai gerakannya, dilakukan dengan tempo yang ringan.

d) Permainan anak-anak

Permainan anak-anak yang dimaksud adalah permainan yang dipergunakan sebagai latihan pengantar. Contoh permainan anak tersebut antara lain, menjala ikan dan menjadi pemburu.

2) Bersifat Tenang

- a) Berjalan: (1) Jalan biasa, pada aba-aba tertentu berhenti dan siswa membuat sikap tertentu yang ditetapkan dan diucapkan oleh guru, misalnya sikap jongkok, sikap berdiri tegak, sikap kapal terbang, dan sikap bungkuk, (2) Berjalan sekehendak siswa, pada saat tertentu siswa menirukan sikap guru (keadaan tenang).
- b) Berlari: (1) Berlari biasa, pada aba-aba tertentu, siswa berhenti dan melaksanakan tugas dari guru, misalnya perintah untuk bersikap tertentu, (2) Berlari-lari kecil sekehendak siswa, pada saat tertentu siswa berhenti dan menirukan sikap guru (keadaan tenang).

### 3) Meningkatkan

- a) Dari gerakan yang paling sederhana berangsur-angsur menuju ke gerakan yang lebih kompleks.
- b) Dari gerakan yang menggunakan tenaga sedikit berangsur-angsur menuju ke gerakan yang menggunakan tenaga yang banyak.
- c) Dari bagian tubuh atas berangsur-angsur menuju ke bagian tubuh bawah.

Berdasarkan pendapat di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa prosedur dalam senam ialah pemanasan, inti, dan penutup. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan jiwa dan raga agar dapat mengikuti latihan dalam bagian inti. Kemudian bagian inti adalah bagian terpenting dalam sebuah senam, biasanya gerakan lebih cepat dari gerakan pemanasan. Gerakan penutup adalah gerakan yang bertujuan untuk mengembalikan ke suhu awal, biasanya gerakan lebih lambat dari gerakan inti

Peneliti menyimpulkan dari pendapat di atas bahwa prinsip senam adalah bersifat ceria atau gembira agar setiap orang akan merasa bersemangat dengan ikut mengikuti gerakannya. Kemudian bersifat tenang yaitu gerakan mengikuti hitungan dan aba-aba. Bersifat meningkat adalah gerakan yang berangsur-angsur meningkat dari gerakan sederhana hingga gerakan kompleks, yang dimulai dari tubuh bagian atas hingga tubuh bagian bawah.

Adapun prosedur dan prinsip-prinsip dalam senam irama yang terkait dengan senam Radio Taiso adalah semua prosedur dalam senam irama yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan penutup; dan prinsip-prinsip senam irama yang berkaitan dengan senam Radio Taiso adalah bersifat gembira (gerakan yang dilakukan dengan tempo yang ringan); dan meningkat (dari gerakan yang paling sederhana berangsur-angsur menuju gerakan yang lebih kompleks, dan dari menggunakan tenaga sedikit berangsur-angsur menggunakan menuju gerakan yang menggunakan banyak tenaga).

## **2.2. Hakikat Senam Radio Taiso**

### **2.2.1 Pengertian Senam Radio Taiso**

Aichi (2013) berpendapat bahwa taiso adalah bahasa Jepang yang artinya senam atau bisa diartikan senam kesegaran jasmani. Taiso bisa dilakukan di koridor atau tempat yang memungkinkan untuk melakukan taiso. Musik taiso yang merupakan dentingan piano yang lembut, selalu terdengar setiap menjelang jam kerja pada jam yang sama, musik sudah disetel secara otomatis. Maka siapapun yang mendengar musik taiso, secara otomatis orang-orang akan bergerombol membentuk barisan, lingkaran atau depan belakang. Pada zaman dahulu, musik taiso ini hanya didengar melalui radio taiso. Taiso sudah menjadi tradisi nasional Jepang. Dari anak-anak sampai lanjut usia. Taiso ini merupakan program Nasional yang pertama kali diselenggarakan oleh radio NHK pada tahun 1928.

Taiso menjadi sangat populer di Jepang, yaitu setelah perang dunia II dan sekarang masih dilakukan dikalangan mahasiswa. Taiso mempunyai dua versi yaitu secara berdiri yang sering dilakukan untuk mereka yang lebih muda dengan gerakannya yang enerjik dan kedua dengan duduk di kursi untuk orang lanjut usia atau tidak memungkinkan untuk melakukan gerakan dengan versi pertama. Latihan dasar sebagian besar berupa peregangan tangan, kepala hingga kaki, pemanasan sederhana untuk memperlancar aliran darah dan pikiran yang lebih tajam agar bisa fokus untuk hari itu.

Ningsih (2016) menyatakan bahwa orang Jepang tidak hanya menanamkan *Nippon Seisyin* atau nasionalisme dan semangat anti-kolonial, tetapi juga *Busido Seisyin* atau semangat pejuang Jepang yang memaksa seseorang untuk mematuhi otoritas Jepang. Upaya ini dilakukan dengan militer pelatihan dan senam radio (*Rajio Taiso*). *Rajio Taiso* dilakukan secara bersamaan setiap pagi oleh siswa, pegawai negeri, pekerja swasta dan masyarakat umum sebelum belajar dan bekerja. Tujuan *Rajio Taiso* adalah mengkondisikan tubuh sambil menundukkan keinginan individu untuk berwibawa. Banyak individu disinkronisasi menjadi satu gerakan kolektif dengan irama *Rajio Taiso* yang disiarkan di Hosokyo di Jakarta.

Berdasarkan Shimizu dalam jurnal *Cultural Struggles on the Body in Japan and Asia: When should we use 'modern' or*

*'traditional' body techniques?* Takenoshita dalam Shimizu mengatakan bahwa pada Pasal 11 ayat Curriculum for Elementary School (disahkan pada tahun 1891) mengatur,

*“The objective of Taisō is to provide balanced growth for school children, enabling them to maintain their health and have cheerful, strong spirit. And it is also to provide habit of obeying rules”*

Kutipan di atas, dapat diartikan bahwa tujuan dari taiso adalah untuk menyediakan pertumbuhan yang seimbang bagi anak-anak sekolah, membuat mereka mampu untuk mempertahankan kesehatan dan mempunyai semangat ceria dan kuat. Dan itu juga untuk menyediakan kebiasaan mematuhi peraturan. Nagai (dalam Shimizu) mengatakan bahwa dalam *Teaching Book of Taiso in School* memiliki empat tujuan:

- (1) Untuk mencapai perkembangan seimbang setiap bagian tubuh,
- (2) Untuk mencapai pengembangan lengkap setiap fungsi,
- (3) Untuk mengembangkan kapasitas tindakan cepat dan langgeng,
- (4) Membentuk kebiasaan menjaga disiplin dan menjunjung tinggi kerja sama.

Gerakan Radio Taisō diciptakan oleh siswa dari Kikuo Mihashi, yang dipaksa mengundurkan diri dari *Tokyo High Normal School* karena friksi antara Jigoro Kano dan Michiakira Nagai. Sampai saat ini, Radio Taisō mengandung banyak unsur senam Denmark. Ada beberapa pengaruh Kikuo Mihashi, yang bekerja,

terhadap Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, untuk mempopulerkan olahraga senam Denmark.

Radio Taisō saat ini dipraktekkan secara luas di taman kanak-kanak, sekolah, pabrik, perusahaan, rumah sakit, penjara, rapat dan perayaan. Praktisi utamanya adalah murid sekolah dasar selama liburan musim panas di sekolah, taman kuil dan perayaan lokal.

Berdasarkan pendapat para ahli, peneliti menyimpulkan bahwa senam radio taiso atau rajio taiso memiliki arti senam radio. Karena senam radio taiso ini pertama kali diperdengarkan oeh umum melalui radio. Musik dari senam radio taiso ini dikumandangkan setiap pagi sebelum memulai kerja atau masuk sekolah. Siapapun yang mendengar musik ini akan memposisikan dirinya untuk berbaris di halaman sekolah atau kantor.

### **2.2.2 Gerakan dalam Senam Radio Taiso**

Boromtanarat (2015) membagi senam radio taiso ini dalam beberapa gerakan:

a. Meregangkan seluruh tubuh

Caranya dengan berdiri dengan kaki rapat. Kemudian angkat kedua tangan, lalu membuka dan turunkan. Tetap usahakan punggung tetap lurus. Gerakan ini diulang hingga dua kali.

b. Lengan dan kaki

Caranya dengan mengangkat kedua lengan ke samping dan ke dalam. Saat kedua tangan akan membuka, kedua lutut ditekuk dan kedua tumit diangkat. Gerakan ini diulang hingga delapan kali.

c. Rotasi lengan

Caranya dengan merentangkan kedua tangan. Kemudian memutar kedua tangan berlawanan arah seperti membentuk lingkaran besar, sehingga dihasilkan gerakan tangan yang membuka dan menutup. Gerakan ini, kedua kaki tetap rapat. Gerakan ini diulang hingga delapan kali, yaitu empat gerakan tangan memutar ke samping dan empat gerakan memutar ke dalam.

d. Peregangan dada

Gerakan ini hampir mirip seperti gerakan kedua. Kaki sebelah kanan dibuka 45 derajat ke belakang, sehingga badan menghadap serong kanan. Saat kaki kanan membuka ke belakang, kedua tangan diayunkan ke samping, ke dalam, dan ke samping lagi. Kemudian perlahan mengangkat kedua tangan ke belakang. Gerakan ini berguna untuk meregangkan otot dada. Gerakan ini diulang sebanyak empat kali.



e. Melengkungkan badan ke kanan dan kiri

Setelah gerakan sebelumnya, kemudian kaki kanan dimajukan. Sehingga, kedua kaki sejajar. Kemudian kanan sebelah kiri diangkat dan ayunkan ke kanan sebanyak dua kali, dan sebaliknya. Usahakan tidak menggerakkan pinggul. Gerakan ini dilakukan sebanyak empat kali.

f. Maju dan mundur membungkuk

Kaki sebelah kanan mundur kembali, sehingga badan menghadap serong ke depan. Kemudian membungkukan badan ke depan hingga kedua tangan menyentuh tanah. Gerakan membungkukan badan ke depan dilakukan sebanyak tiga kali. Kemudian perlahan badan dibungkukan ke belakang dan kedua tangan di pinggang, sehingga dada membusung dan mengusahakan dapat melihat ke belakang. Gerakan dalam langkah ini dilakukan sebanyak dua kali.

g. Perputaran badan

Caranya dengan mengayunkan kedua tangan dan memutar badan ke kanan dan ke kiri sebanyak dua kali. Kemudian ayunkan tangan ke kanan atas dan ke kiri bawah sebanyak dua kali. Lakukan gerakan ini sebaliknya dan wajah mengikuti gerakan tangan.

h. Membentangkan lengan

Pertama adalah merapatkan kaki. Kemudian kaki kanan membuka sambil menggerakkan kedua tangan menyentuh pundak, lalu ke atas yang diikuti mengangkat tumit, kemudian menyentuh pundak lagi dan terakhir kedua tangan ke bawah. Saat tangan ke bawah, diikuti dengan kaki kanan menutup. Gerakan ini dilakukan sebanyak empat kali, ke kanan dua kali dan ke kiri dua kali.

i. *Forward bend*

Gerakan ke sembilan ini hampir sama dengan gerakan kelima. Pertama kaki kanan dibuka sejajar, kemudian membungkukkan badan ke kaki sebelah kanan, dan kedua tangan juga mengikuti. Kemudian badan naik sambil membuka kedua lengan dan tarik ke belakang. Lakukan gerakan ini sebaliknya. Gerakan ini dilakukan sebanyak empat kali, ke kanan dua kali dan ke kiri dua kali. Pertahankan lutut tetap lurus.

j. Memutar seluruh tubuh

Posisi kaki masih sama seperti gerakan sebelumnya. Kedua tangan direntangkan ke kiri, kemudian memutar badan penuh dari kiri ke kanan seperti jarum jam. Kemudian lakukan gerakan ini sebaliknya. Gerakan ini dilakukan empat kali, yaitu dari kiri dua kali dan dari kanan dua kali.

k. Melompat

Kedua kaki rapat dan melompat dengan tangan digerakan kecil-kecil. Gerakan ini dilakukan empat kali. Kemudian melompat dengan kaki membuka dan menutup yang diikuti kedua tangan, sebanyak dua kali membuka dan dua kali menutup. Gerakan ini dilakukan sebanyak dua kali.

l. Lengan dan kaki

Gerakan ini sama seperti gerakan kedua dan dilakukan sebanyak delapan kali.

m. Mengambil napas dalam-dalam

Gerakan ini sama seperti gerakan pertama dan dilakukan sebanyak empat kali.

## **2.3. Motorik Anak**

### **2.3.1 Pengertian Motorik Kasar**

Jannah (2018) berpendapat bahwa motorik kasar berkaitan dengan aktivitas fisik/jasmani yang melibatkan otot-otot besar, seperti otot lengan, otot tungkai, otot bahu, otot punggung dan perut yang dipengaruhi oleh kematangan fisik anak. Perkembangan motorik mengarah pada perkembangan pengendalian gerakan jasmani melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi.

Sedangkan Lerin (2009) berpendapat bahwa gerakan motorik kasar seutuhnya dikontrol oleh otot besar. Otot besar inilah

yang nantinya akan mengatur perkembangan jasmani anak. Pada setiap usia, perkembangan gerakan motorik kasar semakin berkembang dan kompleks. Misalnya saat anak berusia 4 tahun, ia sangat suka melompat dari tempat yang lebih tinggi. Pada saat menginjak usia 5 hingga 6 tahun, mereka sangat suka berkompetisi, seperti balap sepeda, balap lari, dan lain sebagainya.

Adapun Hidayati (2010) berpendapat bahwa kemampuan anak untuk duduk, berlari, dan melompat termasuk dalam perkembangan motorik kasar. Otot-otot besar dan sebagian atau seluruh anggota tubuh digunakan oleh anak untuk melakukan gerakan tubuh. Perkembangan motorik kasar dipengaruhi oleh proses kematangan dalam diri anak. Karena proses kematangan dalam diri setiap anak berbeda, laju perkembangan anak lainnya.

Menurut Decaprio (2013: 18) berpendapat bahwa motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar otot yang ada dalam tubuh maupun seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan diri.

Adapun pendapat lain dari Adriani (2016: 249) bahwa motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Contohnya kemampuan duduk, menendang, berlari, naik turun tangga, dan sebagainya.

Astuti (2012: 17) berpendapat bahwa motorik kasar merupakan gerakan yang dilakukan melibatkan sebagian besar bagian tubuh, sehingga memerlukan tenaga yang lebih besar. Gerakan ini dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar, misalnya gerakan berjalan, berlari dan melompat. Komponen dasar gerak ini antara lain gerak lokomotor yaitu gerak memindahkan tubuh, yang kedua adalah nonlokomotor yang merupakan gerak anggota tubuh pada porosnya dan tidak pindah tempat, dan terakhir gerak manipulatif yang memiliki arti keterampilan yang memerlukan koordinasi mata dengan anggota tubuh yang lain.

Sujiono (Wijayanti, 2014) perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan motorik halus. Gerakan motorik kasar mulai terbentuk pada saat anak mulai memiliki koordinasi dan keseimbangan yang hampir seperti orang dewasa. Gerakan motorik adalah suatu kemampuan yang membutuhkan koordinasi tubuh anak, hal itu memerlukan tenaga dikarenakan dilakukan berhubungan dengan otot-otot besar pada anak. Gerakan motorik kasar melibatkan seluruh tubuh anak seperti aktivitas otot tangan dan kaki. Gerakan tersebut mengandalkan kematangan dalam koordinasi.

Sedangkan menurut Samsudin dalam Hartono (2011: 44) motorik kasar adalah kemampuan beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besar. Gerak dasar motorik kasar adalah lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Locomotor digunakan untuk

memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Atau: mengangkat tubuh ke atas seperti: melompat, berjalan, berlari, meluncur, merangkak, bertumpu pada satu kaki, berguling. Non lokomotor adalah gerak mengulur, menekuk, mengayun, bergoyang, meliuk, mengangkat, mendorong. Manipulatif, diantaranya adalah gerak memukul, melempar, menendang, menangkap, menghentikan.

Hurlock (Wijayanti, 2014) berbagai kegiatan motorik yang menggunakan tangan, pergelangan tangan dan jari tangan merupakan perkembangan yang dapat diprediksikan. Melalui bermain tersebut diharapkan anak dapat lebih fokus dalam kemampuan ketangkasan seperti melempar, menangkap di mana tangan akan sangat digunakan pada saat bermain. Salah satunya cara meningkatkan kemampuan anak secara optimal yaitu melalui bermain pada pembelajaran di Taman Kanak-kanak.

Hurlock (Wijayanti, 2014) juga menyatakan bahwa masa kecil sering disebut dengan “saat ideal” untuk mempelajari keterampilan motorik dikarenakan berbagai alasan di antaranya sebagai berikut:

- a. Karena tubuh anak jauh lebih lentur dibandingkan dengan tubuh remaja apalagi orang dewasa, sehingga anak jauh lebih mudah menerima pelajaran.

- b. Anak belum banyak memiliki ketrampilan yang berbenturan dengan ketrampilan yang baru dipelajari, maka anak akan lebih mudah mempelajari keterampilan.
- c. Secara keseluruhan anak lebih berani pada waktu kecil ketimbang setelah besar, hampir setiap anak mempunyai keinginan untuk mencoba tanpa harus membayangkan apa yang akan terjadinya pada saat setelahnya, maka mereka berani mencoba sesuatu yang baru.
- d. Apabila remaja dan orang dewasa merasa bosan dengan pengulangan, sebaliknya anak sangat menyukai sebuah pengulangan. Anak bersedia mengulangi suatu tindakan sampai berkali-kali sehingga pola otot terlatih melakukan secara efektif.
- e. Anak memiliki tanggung jawab dan kewajiban yang lebih kecil ketimbang waktu yang akan mereka miliki dikemudian hari, maka mereka memiliki jauh lebih banyak untuk belajar menguasai ketrampilan ketimbang yang dimiliki remaja atau orang dewasa. Dunia anak adalah dunia bermain sambil belajar, anak belajar melalui eksplorasi mereka sendiri dialam sekitar mereka, anak dapat belajar melalui rekaman peristiwa yang mereka lihat secara langsung.

Adapun pendapat lain dari Yusuf (2002) bahwa perkembangan biologis anak ditandai dengan berkembangnya kemampuan atau keterampilan motorik, baik yang kasar maupun

yang halus. Pada lima tahun pertama kehidupan anak, motorik kasar inilah yang lebih dominan berkembang.

Menurut Yudha (Wijayanti, 2014) perkembangan motorik adalah kemajuan pertumbuhan gerakan sekaligus kematangan gerak yang diperlukan bagi seorang anak untuk melaksanakan suatu ketrampilan. Dalam setiap periode usia ketrampilan anak akan bertambah, semakin anak berusia semakin terampil.

Hurlock (Rini, 2013) juga mengemukakan pendapatnya bahwa suatu kemampuan/keterampilan yang dipelajari dengan baik dan sungguh-sungguh akan berkembang menjadi kebiasaan dan stimulasi yang tepat sesuai tahap perkembangan anak dari orang-orang dewasa disekitar akan sangat membantu anak untuk dapat mencapai kemampuan motorik kasar yang optimal.

Dasar semua kegiatan PAUD adalah pelatihan fisik atau motorik anak. Konsep ini dijadikan dasar karena dari tubuh yang sehat akan lahir hati/jiwa dan pemikiran yang juga sehat. Telah menjadi riset bertahun-tahun bagaimana pengaruh kegiatan fisik anak dengan perilaku sosial dan kecerdaannya. Bahwa latihan fisik yang bertumpu pada aktivasi telapak kaki dan tangan akan mendukung kecerdasan anak.

Perkembangan fisik sangat berkaitan erat dengan perkembangan motorik anak. Motorik merupakan perkembangan pengendalian gerak tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara



susunan saraf, otot, dan otak. Perkembangan motorik meliputi dua tahapan yaitu motorik kasar dan halus. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Contohnya kemampuan duduk, menendang, berlari, naik-turun tangga dan sebagainya. Sedangkan motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot-otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu, yang dipengaruhi oleh kesempatan untuk belajar dan berlatih. Misalnya, kemampuan memindah benda dari tangan, mencoret-coret, menyusun balok, menggunting, menulis, dan sebagainya. Kedua kemampuan tersebut sangat penting agar anak bisa berkembang dengan optimal.

Berbagai pendapat di atas, peneliti menyimpulkan bahwa motorik kasar adalah gerakan yang menggunakan otot-otot besar atau tenaga yang lebih besar dengan gerak dasar antara lain gerak lokomotor (gerak dengan berpindah tempat), nonlokomotor (gerakan yang tidak berpindah tempat), dan manipulatif (gerakan yang memerlukan koordinasi dengan mata).

Adapun pengertian motorik kasar dari beberapa ahli di atas yang berkaitan dengan senam Radio Taiso adalah gerakan nonlokomotor. Kemudian peneliti melakukan penelitian dengan mengambil salah satu gerak dari motorik kasar yaitu gerak non lokomotor.

### 2.3.2 Pengertian Non Lokomotor

Widiyanti (Yenny, 2017) menyebutkan bahwa perkembangan motorik anak memiliki fase yang berbeda-beda sesuai dengan rentang umur anak. Pada fase yang dilalui, anak akan mengalami kegiatan-kegiatan motorik yang berbeda-beda dan tingkat kesukaran yang berbeda-beda pula. Pada fase perkembangan tersebut anak harus mendapatkan rangsangan agar bisa melewati fase tersebut dengan hasil yang maksimal bagi pertumbuhan dan perkembangannya. Anak usia 5-6 tahun berada pada fase *fundamental* (fase gerakan dasar). Salah satu dari gerakan dasar atau gerakan *fundamental* adalah gerakan nonlokomotor. Nonlokomotor adalah gerakan mengontrol tubuh dalam rangka menjaga keseimbangan tubuh, gerakannya seperti gerakan memutar, membungkuk, peregangan dan berayun.

Menurut Saputra (2001) setiap manusia terlahir dibekali dengan keterampilan gerak, sehingga dalam melakukan aktivitasnya memerlukan gerakan. Kegiatan secara otomatis memerlukan suatu daya yang mendukung berbagai aktivitas sehingga dapat terjadi gerakan. Keterampilan gerak dasar merupakan keterampilan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Salah satu kategori dari gerakan dasar adalah gerak nonlokomotor. Gerak nonlokomotor adalah gerakan yang dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memakai kemampuan nonlokomotor terdiri dari

menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

Samsudin (2008) juga berpendapat bahwa nonlokomotor dalam istilah lain disebut keterampilan stabilitas, yaitu gerakan yang dilakukan dengan meminimalisasi atau tanpa bergerak dari tempatnya atau landasan. Dengan kata lain, gerakan nonlokomotor dapat diartikan juga sebagai gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit sekali bergerak dari daerah tumpuannya. Dapat juga didefinisikan sebagai gerakan-gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyanggasama sekali atau gerak tikan berpindah tempat. Sebagai contoh meliukkan badan, mengayunkan anggota badan, membungkuk, dan lain-lain.

Beberapa teori di atas, peneliti menyimpulkan bahwa gerak nonlokomotor adalah gerakan yang dilakukan di tempat atau bergerak pada tumpuannya, seperti peregangan, mengangkat dan menurunkan, berayun, memutar, dan membungkuk.

Adapun pengertian gerakan nonlokomotor di atas yang berkaitan dengan senam Radio Taiso adalah gerakan memutar, membungkuk, peregangan, menekuk, menarik, mengangkat, menurunkan, dan mengayunkan anggota badan.

### **2.3.3 Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Usia 5-6**

#### **Tahun**

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesianomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini yang memuat Standar Isi tentang Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak menunjukkan bahwa tingkat perkembangan fisik/motorik anak usia 5-6 tahun meliputi:

- 1) Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan
- 2) Melakukan koordinasi gerakan mata-kaki-tangan-kepala dalam menirukan tarian atau senam
- 3) Melakukan permainan fisik dengan aturan
- 4) Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri
- 5) Melakukan kegiatan kebersihan diri

Adapun tingkat pencapaian perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun yang berkaitan dengan senam radio taiso adalah melakukan gerakan tubuh untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan; melakukan gerakan kaki dan tangan dalam melakukan senam; dan dapat menggunakan tangan kanan dan kiri.

### **2.4. Penelitian Relevan**

1. Jurnal “Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak melalui Permainan Bakiak” oleh Maria Hidayanti. Jurnal ini termasuk dalam jurnal pendidikan usia dini volume 7, edisi 1 April 2013. Penelitian

bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak di TK Sangga Wiyana, karena pembelajaran di sekolah terfokus pada kegiatan membaca dan menulis sehingga stimulasi kemampuan motorik kasar anak tidak diperhatikan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) dengan *kemmis* dan *taggart* yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Sumber data dalam penelitian ini berjumlah 12 anak yang terdiri dari 8 anak perempuan dan 4 anak laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan bakiak dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, hal ini dibuktikan dengan rata-rata skor keterampilan motorik kasar pada awal tindakan sebesar 59,49% yang mengalami peningkatan sebesar 11,29%. Sedangkan tindakan siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 16,98%.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Hidayanti yaitu media. Penelitian yang akan dilakukan ini menggunakan senam radio taiso, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayanti menggunakan media permainan bakiak. Metode penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian eksperimen, sedangkan metode penelitian yang digunakan oleh Hidayanti adalah penelitian tindakan kelas (PTK).

2. Skripsi “Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar melalui Senam Irama pada Anak Kelompok A TK Pertiwi 21.1 Setda Kabupaten Sragen” oleh Suci Permata Sari. Tahun 2016. Program Studi Kurikulum Teknologi Pendidikan. Jurusan Teknologi Pendidikan. Fakultas Ilmu

Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta. Pada penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui senam irama pada anak kelompok A TK Pertiwi 21.1 Setda Kabupaten Sragen. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa senam irama dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak kelompok A di TK Pertiwi 21.1 Setda Kabupaten Sragen. Hal tersebut dilihat dari pengamatan upaya meningkatkan keterampilan motorik kasar yang dilakukan pada siklus I dan siklus II diketahui ada peningkatan yaitu 51% - 75% dari jumlah anak sehingga masuk dalam kategori BSH (Berkembang Sesuai Harapan).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Sari yaitu pada metode dan subjek penelitian. Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah metode eksperimen dan subjek penelitian adalah kelompok B di RA Diponegoro Kertanegara, Purbalingga. Serta media yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian adalah senam radio taiso.

3. Skripsi “Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun melalui Kegiatan Tari Kreasi di TK Negeri Pembina Atu lintang Kec. Atu Lintang Kab. Aceh Tengah Tahun Ajaran 2016/2017” oleh Enno Wardani. Tahun 2017. Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan

kemampuan motorik kasar anak melalui tari kreasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan subjek penelitian usia terdiri dari 17 anak dan teknik analisis data menggunakan analisis kualitatif dan kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa penggunaan tari kreasi dapat meningkatkan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Negeri Pembina Atu Lintang dengan bukti bahwa perkembangan motorik kasar anak telah mencapai keberhasilan yaitu sebesar 13 orang anak atau dengan presentase 75% pada kriteria berkembang sangat baik.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Wardani terletak pada subjek penelitian dan teknik analisis data. Dimana penelitian ini subjek penelitiannya adalah 33 anak di kelompok B di RA Diponegoro Kertanegara dan teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji normalitas, serta media dalam penelitian ini adalah senam radio taiso.

4. Skripsi “Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Irama pada Kelompok A TK Aisyiyah Bustanul Athfal Koripan Poncosari Srandakan Bantul” oleh Fitri Nurul Insani. Tahun 2013. Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini. Jurusan Pendidikan Pra Sekolah dan Sekolah Dasar. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui kegiatan senam irama pada anak kelompok A TK Aisyiyah Bustanul Athfal Koripan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan subjek penelitian siswa kelas A TK ABA Koripan yang berjumlah 9 anak. Metode pengumpulan data menggunakan lembar observasi berbentuk checklist dan dokumentasi berupa foto dan video. Teknik analisis data menggunakan analisis data kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan pada akhir siklus I bahwa 71,34% (13 anak) sudah tepat dalam melakukan sikap awal senam irama, 69% (13 anak) terampil dalam melakukan gerakan lengan, 66,67% (12 anak) terampil dalam melakukan gerakan kaki, dan 61,99% (11 anak) terampil dalam melakukan kombinasi gerakan lengan dan kaki. Sedangkan pada akhir siklus II terlihat bahwa 83,99% (15 anak) sudah tepat dalam melakukan sikap awal senam irama, 83,37% (15 anak) terampil dalam melakukan gerakan lengan, 82,06% (15 anak) terampil dalam melakukan gerakan kaki, dan 82,06% (15 anak) terampil dalam melakukan gerakan lengan dan kaki. Dan hasil tersebut disimpulkan bahwa melalui kegiatan senam irama dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada kelompok A TK ABA Koripan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Ihsani terletak pada jenis penelitian, subjek penelitian, dan teknik analisis data. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Sedangkan subjek penelitian ini adalah anak kelompok B di RA Diponegoro Kertanegara. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan uji normalitas.



5. Jurnal “Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak melalui Senam Irama di Taman Kanak-kanak Bina Ummat Pesisir Selatan” oleh Nisnayeni yang termasuk dalam jurnal *Pesona PAUD* volume 1 no. 1. Metode penelitian ini berbentuk penelitian tindakan kelas (*Class Room Action Research*) dengan pendekatan kualitatif. Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak melalui senam irama di TK Bina Ummat Kabupaten Pesisir Selatan. Hasil yang diperoleh dalam pelaksanaan kegiatan peningkatan perkembangan motorik kasar melalui senam irama pada kondisi awal sebesar 7,81%, pada siklus I meningkat menjadi 37,5%, dan pada siklus II meningkat menjadi 75% perkembangan motorik kasar anak meningkat. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Nisnayeni adalah media, metode penelitian dan tempat penelitian. Media dalam penelitian ini adalah senam radio taiso. Sedangkan metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan dengan jenis pendekatan penelitian eksperimen dan tempat penelitian berada di RA Diponegoro Kertanegara, Purbalingga.

## **2.5. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Dengan demikian hipotesis adalah dugaan sementara yang masih memerlukan penelitian untuk menguji kebenaran yang akan diuji melalui penelitian. Dalam penelitian ini ada dua variabel, yaitu

penerapan senam radio taiso sebagai variabel x dan perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di RA Diponegoro Kertanegara, Purbalingga sebagai variabel y. Adapun hipotesis statistik sebagai berikut:

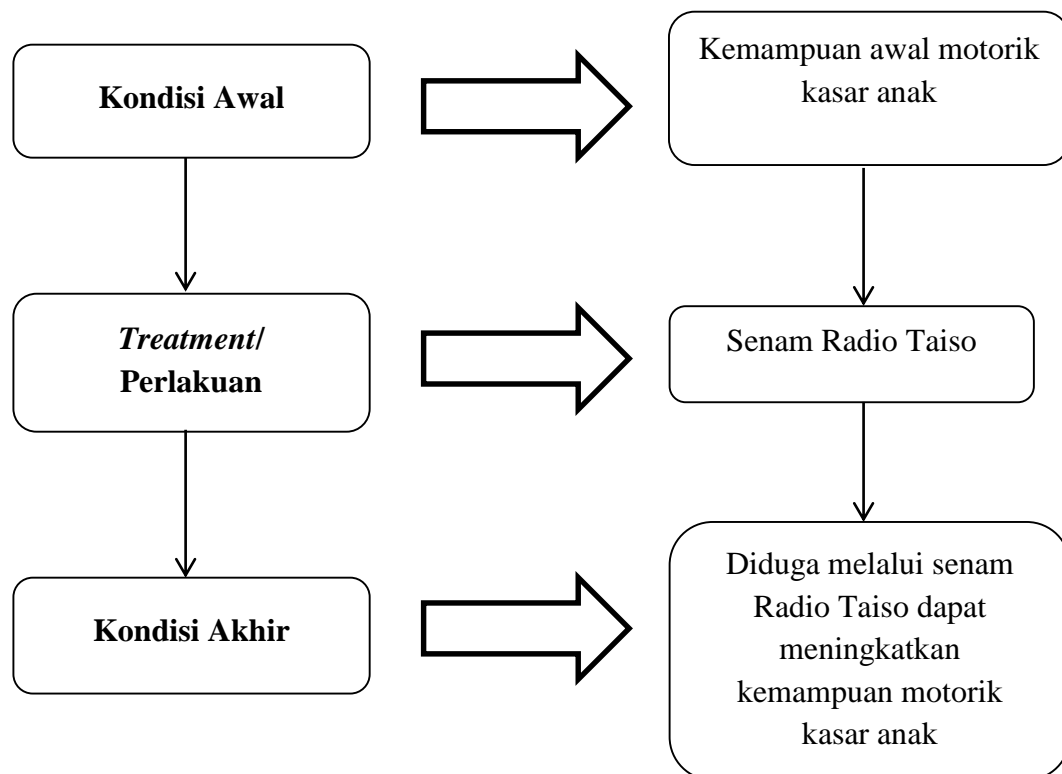
$H_1$  : Ada peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 di RA Diponegoro Kertanegara, Purbalingga setelah diberikan perlakuan senam radio taiso.

$H_0$  : Tidak ada peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di RA Diponegoro Kertanegara, Purbalingga setelah diberikan perlakuan senam radio taiso.

## 2.6. Kerangka Berpikir

Berdasarkan rumusan masalah dan solusi yang diberikan, alur kerangka berpikir dapat dijabarkan sebagai berikut:

**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**



## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Penerapan Senam Radio Taiso dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di RA Diponegoro, Purbalingga”, maka diperoleh simpulan bahwa tingkat kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun setelah diberikan perlakuan yaitu berupa senam Radio Taiso menjadi meningkat. Diketahui sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun berada pada kategori kurang dengan indeks presentase sebesar 12.12% dan kategori baik dengan indeks presentase 87.88%. Setelah diberikan perlakuan (*posttest*) terjadi peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun menjadi kategori baik dengan indeks presentase sebesar 81.81% dan kategori sangat baik dengan indeks prestasi sebesar 18.19% . Oleh karena itu, senam radio taiso efektif dalam meningkatkan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Berdasarkan hasil perhitungan *Paired Sample t Test* diperoleh nilai  $-t_{\text{tabel}} > t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ , yaitu  $(-14.544 < -2.036 \text{ atau } 14.544 > 2.036)$ , dengan  $\text{sig} = 0,000$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima berarti terdapat perbedaan pada tingkat kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun setelah diterapkan senam Radio Taiso. Perbedaan dapat dilihat dari nilai  $\text{sig } 2 \text{ tailed} < 0,005$  yaitu 0,000.

## **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian di RA Diponegoro Kertanegara Purbalingga, maka dapat diajukan beberapa saran baik kepada pihak sebagai berikut:

### **5.2.1 Bagi Guru**

Hendaknya dengan kegiatan senam Radio Taiso ini bisa menjadi pertimbangan untuk guru dalam memberikan kegiatan fisik-motorik sebelum kegiatan pembelajaran dilaksanakan.

### **5.2.2 Bagi Sekolah**

Penelitian dengan kegiatan senam Radio Taiso ini hendaknya sekolah bisa menyediakan fasilitas atau sarana untuk olahraga atau mengembangkan kemampuan motorik kasar anak.

### **5.2.3 Bagi Peneliti**

Hendaknya dapat menindaklanjuti penelitian ini dengan berbagai variasi dan perbaikan. Variasi tersebut misalnya dengan penerapan senam radio taiso untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak pada usia lain atau untuk mengembangkan aspek perkembangan kognitif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Merryana dan Bambang Wirjatmadi. (2012). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Prenadamedia Grup.  
<https://books.google.co.id/books?isbn=6029413236> (diakses tanggal 31 Juli 2018, pada 21.52 WIB)
- Andriyani, Fis. (2012). Dr. Olahraga Menjelaskan senam Lantai. Jakarta: Balai Pustaka.  
<https://books.google.co.id/books?isbn=9796908778> (diakses tanggal 31 Juli 2018, pada 15.05 WIB)
- Anggraini, Febrina. (2016). *Peranan Senam Irama terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. Vol. 4 no. 2, Agustus 2016 hal. 3
- Astuti, Henny Puji. (2013). *Perkembangan Anak Usia Dini 1*. Yogyakarta: Deepublish.
- Decaprio, Richard. (2013). *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Fajriani, Wina Nurasifa. (2010). *Senam Alat*. Bogor: Duta Grafika
- Hartono. (2012). *Pembelajaran Tari Anak Usia Dini*. Semarang: Unnes Press.
- Haryanto dan Moh. Nor El-Ibrahim. (2012). *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta: Balai Pustaka.  
[https://books.google.co.id/books?id=C\\_Z8DQAAQBAJ](https://books.google.co.id/books?id=C_Z8DQAAQBAJ)  
(diakses tanggal 28 Juli 2018 pada 15.19 WIB)
- Hidayanti, Maria. (2013). *Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak melalui Permainan Bakiak*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. Vol. 7, edisi 1 April 2013.
- Hidayat, Imam. (1920). *Buku Penuntun Pelajaran Praktek Senam*. S To Bandung
- Hidayati, Zulaeha. (2010). *Anak Saya Tidak Nakal, kok*. Yogyakarta: B First.

<https://books.google.co.id/books?isbn=9792438734> (diakses tanggal 30 Juli 2018 pada 17.44 WIB)

Ihsani, Fitri Nurul. (2013). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar melalui Kegiatan senam Irama pada Kelompok A TK Aisyiyah Bustanul Athfal Koripan Poncosari Srandakan Bantul*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Jannah, Alfi Roihatul dan Anik Lestianingrum. (2018). *Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun melalui Permainan Injak Ekor*. JECCE (*Journal of Early Childhood Care & Education*). Vol. 1 no. 1

Kelly, William W. dan Atsuo Sugimoto. (2007). *This Sporting Life: Sport and Body Culture in Modern Japan*. Japan: CEAS Occasional Publication Series

Lerin, Christine. (2009). *105 Permainan untuk Meningkatkan Kecerdasan & Kreativitas Buah Hati*. Jakarta: Transmedia Pustaka.

<https://books.google.co.id/books?isbn=9797990842> (diakses tanggal 1 Agustus 2018 pada 22.05 WIB)

Mahendra, Agus. (2000). *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Mukholid, Agus. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Semarang: Yudhistira.

Nenggala, Asep Kurnia. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama.

<https://books.google.co.id/books?isbn=9797583503> (diakses tanggal 29 Juli 2018, pada 21.20 WIB)

Ningsih, Widya Fitria. (2016). *The Forgotten Medium: Hosokanri Kyoku and the Beginning of National Broadcasting in Indonesia*. Vol. 12 No. 1 April 2016 hal. 33

- Nisnayeni. (2011). *Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak melalui Senam irama di Taman Kanak-kanak Bina Ummat Pesisir Selatan*. Pesona PAUD vol. 1 no. 1
- Nursih, Bestari. (2014). *Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak melalui Permainan Sunda Manda pada Kelompok B1 TK Arum Puspita*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pahlevi, Reza. (2012). *Dr. Olahraga Menjelaskan Jenis Olahraga Olimpiade*. Jakarta: Balai Pustaka.  
<https://books.google.co.id/books?id=evZ8DQAAQBAJ>  
 (diakses tanggal 31 Juli 2018, pada 14.20 WIB)
- Rahman, Ulfiani. (2009). *Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini*. Lentera Pendidikan, vol. 12 no. 1 Juni 2009: 46-57.
- Ramli, Murni. (2012). *Prinsip Pendidikan Anak Usia Dini di Jepang*, (online), Tersedia di:  
<https://murniramli.wordpress.com/2015/01/12/prinsip-pendidikan-anak-usia-dini-di-jepang-makalah/>. Diakses pada 1/3/2018 pada 11.31 WIB
- Rismayanthi, C. (2012). *Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar sebagai Stimulasi Motorik Anak TK melalui Aktivitas Jasmani*, Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, UNY. Tersedia di: <http://jurnal.pjkr.ac.id/uny/>. Diakses pada 1 Maret 2018 pada 13.02 WIB.
- Saputra, Yudha. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Depdiknas: Jakarta.
- Sari, Suci Permata. (2016). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar melalui Senam Irama pada Anak Kelompok A TK Pertiwi 21.1 Setda Kabupaten Sragen*. Skripsi. Universitas negeri Yogyakarta.
- Shimizu, Satoshi. (tanpa tahun). *Cultural Struggles on the Body in Japan and Asia: When should we use 'modern' or traditional' body techniques?*

- Sisson, Mark. *Rajio Taiso: Why Should Start Doing Light Morning Workouts*. Tersedia di:  
<https://www.marksdailyapple.com/rajo-taiso-why-you-should-start-doing-light-morning-workouts/> (diakses tanggal 25 Maret 2018, pukul 07.34 WIB)
- Soetjningsih, Christiana Hari. (2012). *Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai dengan Kanak-kanak Akhir*. Jakarta: Prenada.
- Sudarsini. *Modul Gerak Dasar dan Gerak Irama*. Malang: Gunung Samudera.  
<https://books.google.co.id/books?isbn=6021223667> (diakses tanggal 28 Juli 2018, pukul 12.55 WIB)
- Sukamti, Endang Rini. (2009). *Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini sebagai Dasar menuju Prestasi Olahraga*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wardani, Enno. (2017). *Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun melalui Kegiatan Tari Kreasi di TK Negeri Pembina Atu Lintang Kec. Atu Lintang Kab. Aceh Tengah*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Wijayanti, Hesti. (2014). *Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak melalui Bermain Tangkap Bola Besar Kelompok B TK Al Hidayah Semawung Banjaroyo Kalibawang Kulonprogo*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yenny. (2017). *Gambaran Perkembangan Motorik Anak Usia 5-6 Tahun yang Bermain Games Gadget*. Skripsi. Universitas Mercu Buana Jakarta.
- Yusuf, H.S. (2000). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.