



**PENGARUH SENAM KREASI TERHADAP MOTORIK KASAR PADA ANAK-ANAK UMUR 5-6 TAHUN DI KELURAHAN MESAT SENI**

**Wawan Syafutra, Ahmad SyahridanAsri Putra Sorita**

Universitas PGRI Silampari, Indonesia

Email: [jnaim199@gmail.com](mailto:jnaim199@gmail.com)

**Article Info**

*History Articles*

Received:

01 Juli 2022

Accepted:

05 Juli 2022

Published:

30 August 2022

*Keywords:*

*Zig-zag run, Dribble*

**Abstract**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh perkembangan motorik kasar anak, metode senam kreasi dengan menggunakan desain penelitian *random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak di mesat seni yang berjumlah 10 orang Teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling dan variabel dalam penelitian ini yaitu *senam kreasi*. Analisis data menggunakan statistik uji-t. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument tes kelincahan, kecepatan dan keseimbangan. Hasil mean tes awal yaitu adalah 224 dan tes akhir 238. Dari hasil uji selisih diperoleh untuk kelompok eksperimen 55,0 nilai t-hitung sebesar 10.042 dengan nilai tabel sebesar 2.01 dengan signifikansi sebesar  $0,00 \geq 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *fisik* meningkat.

*The purpose of this study was to determine whether there was an influence on children's gross motor development, creative gymnastic methods using a random sampling research design. The population in this study were 10 children at the arts center. The sampling technique was total sampling and the variable in this study was creative gymnastics. Data analysis using t-test statistics. The instruments used in this study were agility, speed and balance test instruments. The mean result of the initial test was 224 and the final test was 238. From the results of the difference test, it was obtained for the experimental group 55.0 that the t-count value was 10,042 with a table value of 2.01 with a significance of  $0.00 \geq 0.05$ . So it can be concluded that the method of physical exercise is increasing.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan yang berlangsung seumurhidup dan merupakan kebutuhan setiap orang. Pendidikan sekolah dasar merupakan jenjang pendidikan yang melandasi serta menjadi dasar dari jenjang pendidikan berikutnya, sehingga pendidikan sekolah dasar sangat penting perannya untuk kelanjutan jenjang pendidikan yang selanjutnya. Setiap anak yang duduk di jenjang sekolah dasar akan menerima berbagai macam mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran tersebut adalah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah pada dasarnya merupakan pendidikan yang aktivitas jasmaninya dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Menurut Sartinah (2008: 64) Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah dasar adalah peningkatan kesegaran jasmani anak didik. Oleh karena itu sangat penting memberikan kesempatan kepada anak untuk terlibat langsung secara aktif dalam beraneka macam pengalaman gerak. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik dan pengetahuan serta pembiasaan pola hidup sehat yang berguna untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Kemampuan motorik seorang anak dapat berkembang secara baik apabila anak mempunyai pengalaman gerak yang bermacam-macam. Bermain adalah salah satu cara yang dilakukan guru pendidikan jasmani dalam memberikan pengalaman gerak pada anak. Bermain merupakan salah satu model pembelajaran yang disukai anak. Pada siswa sekolah dasar, aktivitas olahraga dapat dijadikan suatu kebanggaan apabila anak dapat berprestasi dalam olahraga yang disukai. Secara tidak langsung prestasi yang diraih tersebut dapat memotivasi anak untuk terus meningkatkan kemampuan gerakannya, serta dapat memberikan kesempatan yang luas pada anak untuk bergerak.

Kemampuan motorik sangat penting dilatih untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan motorik anak, khususnya dalam penelitian ini anak-anak kelurahan mesat seni dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan pada masa anak-anak. Kemampuan motorik anak sebaiknya dilakukan sedini mungkin, agar pertumbuhan dan

perkembangan dapat terpantau dengan baik dan benar. Dengan demikian anak dapat menggunakan tubuhnya secara baik, efektif dan efisien. Sehingga pada akhirnya nanti dapat bermanfaat bagi anak untuk melakukan suatu keterampilan ataupun untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari.

Kemampuan motorik anak sangat penting untuk diketahui karena merupakan salah satu kunci sukses usaha pendidikan khususnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dengan diketahui kemampuan motorik anak, guru akan dapat mengarahkan anak untuk dapat menggunakan tubuhnya lebih baik lagi. Baik dalam keterampilan gerak dasar maupun keterampilan gerak kompleks yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendidikan jasmani akan terjadi proses perpaduan gerak yang harmonis.

Masa anak-anak merupakan masa keemasan atau sering disebut dengan Golden Age, otak anak bekerja 80% yang ditandai oleh perubahan cepat dalam perkembangan fisik, kognitif, bahasa, sosial dan emosional. Masa ini merupakan masa untuk meletakkan dasar dalam mengembangkan aspek-aspek tersebut. Agar masa ini dapat dilalui dengan baik oleh setiap anak maka perlu diupayakan pendidikan dan stimulasi yang tepat bagi anak. Masa anak-anak sendiri sering disebut masa bermain dimana banyak waktu yang dimiliki anak dihabiskan untuk bermain. Sering dijumpai di sekitarnya setelah anak-anak sekolah sering sekali menghabiskan waktunya untuk bermain, baik itu di lingkungan tempat tinggal maupun diluar tempat tinggal. Secara tidak langsung aktivitas tersebut akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik anak. Seiring dengan perubahan zaman serta perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, menyebabkan gerak anak menjadi terbatas dikarenakan kemajuan teknologi tersebut telah memberikan banyak kemudahan pada anak. Anak-anak lebih suka bermain game (playstation), smartpone ataupun menonton televisi dari pada berbagai aktivitas permainan.

Dampak yang diakibatkan dari pola hidup yang demikian ialah menurunnya tingkat kebugaran jasmani maupun kemampuan motorik kasar anak tersebut. Anak yang memiliki tingkat kemampuan motorik kasar yang baik cenderung lebih mudah dalam melakukan berbagai kegiatan khususnya olahraga, daripada anak yang kemampuan motorik kasarnya jelek. Kebanyakan keterampilan dalam olahraga maupun keterampilan

yang lain dimasukkan dalam keterampilan motorik kasar. Untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar diperlukan suatu proses yang sesuai dengan karakteristik anak yaitu melalui aktivitas bermain.

Anak-anak dikelurahan mesat seni merupakan salah satu anak-anak yang terletak di Kecamatan lubklinggau timur 2. Tempat lingkungan di kelurahan mesat seni memiliki lingkungan yang luas untuk. Hal ini juga dapat mempengaruhi kebiasaan anak terhadap aktifitas geraknya. Sehingga tingkat kemampuan motoriknya juga berbeda-beda. Sesuai dengan kondisi tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian mengenai tingkat kemampuan motorik kasar pada anak-anak di kelurahan mesat seni.

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen Terdapat kelompok eksperimen ini diberikan program latihan selama 10 kali pertemuan/ 1 bulan 1 minggu. Metode yang digunakan adalah survai dengan teknik tes sebagai alat pengumpul data. Penelitian ini dilaksanakan di kelurahan mesat jaya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak yang dijadikan subjek penelitian yaitu: anak-anak yang ada di kelurahan mesat seni yang terdiri dari 20 populasi dan memiliki 10 sample, sample dipilih secara acak/random. Lalu anak-anak tersebut diberikan perlakuan berupa program senam yang telah dibuat.

Dalam penelitian ini Instrument Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Penelitian ini menggunakan item test dari Novi Merytha R (2010: 50-51) untuk mengukur kemampuan motorik siswa meliputi:

**Tabel 1. Komponen Kemampuan Motorik**

No	Instrumen	Kompoen	Komponen
1	Lari 30 meter	Kecepatan	Detik
2	Lari zig-zag	Kelincahan	Detik
3	Melempar	Kekuatan	Meter

4	Berdiri dengan 1 kaki selama 30 detk	Keseimbangan	Detik
5	Lompat jauh tanpa awalan	Kekuatan	Meter

Sumber: Novi Merytha R (2010)

**Tabel.2 Norma Penilaian Kemampuan Motorik**

No	Interval	Kategori
1	$X \geq 64,99$	Baik sekali
2	$55,00 \leq X < 64,99$	Baik
3	$44,98 \leq 44,00$	Sedang
4	$34,99 \leq 44,98$	Kurang
5	$X < 34,99$	Kurang sekali
	JUMLAH	

Sumber: Novi Merytha R (2010)

Tata cara pelaksanaan tes kemampuan motorik kasar anak yaitu:

1. Dalam tahap pelaksanaan tes dalam penelitian ini siswa melakukan berbagai jenis tes sebagai berikut: lari 30 meter, lari zig-zag, melempar sejauh jauhnya, berdiri 1 kaki (jinjit selama 30 detik), lompat jauh tanpa awalan.
2. Pengukuran Dalam proses penelitian ini menggunakan formulir penelitian yang sistematis guna mendapatkan data yang valid dari obyek penelitian.
3. Pencatatan data Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Data hasil pengukuran dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan tes kemampuan, adapun berbagai tes kemampuan tersebut meliputi:
  - 1) Kecepatan dengan lari jarak pendek 30 meter.
  - 2) Kelincahan dengan lari zig zag

- 3) Kekuatan dengan lempar bola sejauh jauhnya
- 4) Kekuatan dengan lompat jauh tanpa awalan
- 5) Keseimbangan dengan berdiri satu kaki

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam melaksanakan suatu penelitian banyak hal dan rintangan yang dapat menghambat proses pelaksanaan penelitian, seperti motivasi anak dalam melaksanakan tes, karena tes ini memiliki sifat yang berkelanjutan dan harus dapat diselesaikan sesuai dengan item tes dalam satu hari, kurang dapatnya dorongan orang tua terhadap anak untuk melaksanakan tes tersebut karena menganggap bahwa tes tersebut memanfaatkan anak untuk kepentingan penelitian saja, padahal tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak mereka sendiri, cuaca yang kurang mendukung juga menjadi penghambat pelaksanaan perlakuan di sore hari karena sering terjadinya hujan.

Secara umum bahwa penelitian ini dapat terlaksana dengan baik, dari penelitian ini di dapat data tingkat kebugaran jasmani anak yang diukur dengan menggunakan Tes kemampuan motorik kasar dalam pengambilan data awal anak-anak kelurahan mesat seni, nilai tertinggi adalah 11 dengan kategori kurang dan nilai terendah 7 dengan kategori kurang sekali, dengan rata-rata keseluruhan tes awal 9,4 kategori kurang sekali, untuk lebih jelasnya lagi dapat dilihat dari tabel berikut ini:

**Tabel 1. Tes Awal Kemampuan Motorik Sebelum Melakukan Senam Kreasi**

No	Interval	Kategori	Jumlah	%
1	$X \geq 64,99$	Baik sekali	0	0
2	$55,00 \leq X < 64,99$	Baik	0	0
3	$44,98 \leq 44,00$	Sedang	3	30
4	$34,99 \leq 44,98$	Kurang	6	60
5	$X < 34,99$	Kurang sekali	1	10

	JUMLAH	10	100
--	--------	----	-----

Setelah anak-anak di kelurahan mesat seni diberikan perlakuan senam keasi selama 5 minggu atau 10 kali pertemuan, selanjutnya anak-anak tersebut diukur kembali tes kemampuan motorik kasar. Dimana pada pengukuran tes akhir ini diperoleh nilai tertinggi yaitu 64,99 dengan kategori baik dan nilai terendah 44,98 dengan kategori kurang. Dengan rata-rata nilai keseluruhan tes akhir yaitu 55,00 dengan kategori sedang 44,00. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2. Tes Akhir Kemampuan Motorik Setelah Melakukan Senam Kreasi**

No	Interval	Kategori	Jumlah	%
1	$X \geq 64,99$	Baik sekali	0	0
2	$55,00 \leq X < 64,99$	Baik	6	60
3	$44,98 \leq 44,00$	Sedang	3	30
4	$34,99 \leq 44,98$	Kurang	1	10
5	$X < 34,99$	Kurang sekali	0	0
	JUMLAH		10	100

**Tabel 1. Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
AWAL	.224	5	.200	.937	5	.645
AKHIR	.238	5	.200	.938	5	.655

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Dari data uji normalitas bahwa data tersebut berdistribusi normal, maka dapat melakukan uji paired sample t-test, yaitu:

**Tabel 2. Paired Samples Test**

		T	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	AWAL - AKHIR	-10.042	4	.001

Menurut Priyastama (2017;91) yang menyatakan nilai signifikan yang diperoleh ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  di terima atau  $H_a$  diterima jika  $t$  hitung  $< t$  tabel dan nilai signifikansi yang di peroleh ( $p > 0,05$ ) maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima atau  $H_0$  diterima bila  $t$  hitung  $> t$  tabel. Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil uji paired sampel test menunjukkan angka nilai signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan nilai signifikansi (2-tailed)  $p=0,00 < 0,05$  nilai  $t$  hitung (10.042)  $> t$  tabel (2.01). Maka hasil ini terdapat pengaruh terhadap perbedaan data pretest dan posttest. Hasil ini juga mununjukan  $H_a$ :diterima dan  $H_0$ :ditolak karena sesuai dengan aturan keputusan uji hipotesis, jika  $H_a$  di terima maka pernyataan  $H_a$  berbunyi “Pengaruh latihan senam kreasi terhadap kemampuan motorik anak usia 5-6 tahun di kelurahan mesat seni”.

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa latihan senam kreasi dapat meningkatkan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Terlihat bahwa adanya peningkatan yang terjadi pada tes awal dan akhir.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang ada, maka dapat mengemukakan kesimpulan. Senam kreasi berpengaruh terhadap meningkatnya motorik pada anak usia 5-6 tahun. Perlu dipahami oleh banyak orang bahwa senam kreasi ini memiliki banyak manfaat untuk anak usia 5-6 tahun terhadap proses pembelajaran dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat dikemukakan saran bahwa senam kreasi harus terus dilakukan untuk anak-anak di setiap minggunya agar dapat selalu meningkatkan motorik kasar pada setiap

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hurlock, E.B. (1978). *Perkembangan Anak Jilid II (Terjemahan) Edisi Keenam*. Jakarta. Erlangga
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIKUNY.
- Jahja, Y. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Jaya, U.A. (2010). *Kemampuan Motorik Siswa Kelas Bawah Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Kejajar Kabupaten Wonosobo*. Skripsi. Yogyakarta. FIKUNY.
- Kiram, P.Y. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Lutan, R. (1988). *Belajar Kemampuan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Ma'mun, A. & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Bandung: IKIP Bandung Press
- Mutohir, T.C. & Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Rachmawati, M.N. (2010). *Hubungan Kemampuan Motorik Kasar dan Kecerdasan Kinestetik Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Putra Kelas I II dan III SD Negeri Caturtunggal I*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Motorik Di Taman Kanak-Kanak*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sartinah. (2008). *Peran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Perkembangan Gerak Dan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar*. JPJI. 3. 64.
- Sukoco, P. (2004). *Perkembangan Motorik Murid Sekolah Dasar Purwomartani*.

Yogyakarta:FIKUNY