

Pengembangan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Kreasi pada Anak PAUD Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe

Elfiadi¹; Desiva Munasti²

¹Institut Agama Islam Negeri Lhokseumawe

²TK Al Mukhlisin Lhokseumawe

e-mail: ¹elfiadi@iainlhokseumawe.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.47766/ibrah.v1i1.1127>

ABSTRACT

Submitted:
2022-04-18
Accepted:
2022-05-12
Published:
2022-06-30

Keywords:
Creative
Gymnastics,
Rough
motoric

This study aims to develop children's gross motor skills through creative gymnastics activities at the Baitul Ishlah Lhokseumawe Study Center. The type of research used is classroom action research. The technique of collecting data using interviews, observation, and documentation with qualitative descriptive data analysis techniques. The results showed that creative gymnastics activities can develop gross motor skills of the children in the Baitul shlah Lhokseumawe Research Center. Cycle I show the gross motor development of children who have not developed as many as 4 children or 11 children who are developin and those who are developing according to expectations and developing very well do not exist. In the second cycle, there was gross motoric development of the children, namely 13 very well-developed children and 2 children who developed according to expectations, while there were no more children who began to develop and had not developed. As for how to develop children's gross motor skills through creative gymnastics activities carried out by the steps 1) Stand up straight while stretching out your arms as in a prayer movement, opening your legs and looking forward. 2) do the walking in place, stretch your hands to the left and right then swing your hands forward while shaking them. 3) Walk sideways to the left and right while shaking hands, cutting right and left movements while stomping alternately. 4) The legs are shoulder-width apart, arms straight up and do up and down movements forwards and backwards and leaning the left and right sides.

[CC BY-SA license](#) - Copyright © 2022: Elfiadi, Desiva Munasti

ABSTRAK

Kata Kunci:
Motorik Kasar,
Senam Kreasi

Penelitian ini bertujuan mengembangkan motorik kasar anak melalui kegiatan senam kreasi di Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe. Jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian tindakan kelas. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi dengan teknis analisis data deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam kreasi dapat mengembangkan motoric kasar anak Balai Pengajian Baitul shlah Lhokseumawe. Siklus I menunjukkan perkembangan motorik kasar anak yang belum berkembang (BB) sebanyak 4 anak atau, mulai berkembang

(MB) 11 anak dan yang berkembang sesuai harapan (BSH) dan berkembang sangat baik (BSB) belum ada. Pada siklus II, terjadi perkembangan motorik kasar anak yakni 13 anak berkembang sangat baik (BSB) dan yang berkembang sesuai harapan (BSH) sebanyak 2 anak, sedangkan tidak ada lagi anak yang mulai berkembang (MB) dan belum berkembang (BB). Adapun cara mengembangkan kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan senam kreasi dilakukan dengan langkah-langkah 1) Berdiri tegak sambari menadahkan tangan seperti dalam gerakan berdoa, kedua kaki dibuka serta pandangan kedepan. 2) melakukan gerakan jalan ditempat, rentangkan tangan ke samping kiri dan kanan lalu ayunkan tangan kedepan sembari digoyangkan. 3) Berjalan menyamping kekiri dan kanan sembari menggoyangkan tangan, melakukan gerakan memotong kekanan dan kekiri sambil menghentak-hentakkan kaki secara bergantian. 4) Kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan lurus keatas dan lakukan gerakan naik turun kedepan dan kebelakang serta mencondongkan badan samping kiri dan kanan.

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir hingga usia 6 tahun, melalui rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani. Tujuan utama PAUD adalah mempersiapkan anak untuk memasuki jenjang pendidikan lebih lanjut dengan kesiapan yang optimal. Masa usia dini sering disebut sebagai periode emas (*golden age*) bagi perkembangan anak, di mana mereka memiliki kemampuan besar untuk menyerap berbagai fakta di lingkungannya (Susanto, 2021; Octaviani, dkk., 2022).

Pembinaan dan rangsangan pada anak usia dini bertujuan untuk mengembangkan dan mengoptimalkan seluruh aspek perkembangan anak, termasuk aspek motorik. Perkembangan motorik berkaitan erat dengan perkembangan pusat motorik di otak dan mempengaruhi aspek perkembangan lain seperti kognitif, sosial emosional, dan Bahasa (Sumiyati, 2018; Saripuddin, 2019). Khususnya, perkembangan motorik kasar melibatkan kebugaran tubuh dan keterampilan otot-otot besar yang mencakup gerakan tangan, kaki, dan seluruh tubuh anak. Aktivitas motorik kasar seperti merangkak, berjalan, berlari, melompat, atau berenang, penting untuk keseimbangan, kekuatan fisik, dan koordinasi.

Kegiatan pengembangan motorik kasar meliputi aktivitas seperti berjalan, berlari, melompat, senam, menari, dan latihan ritmik. Keterampilan ini merupakan dasar yang perlu dikembangkan dalam pendidikan anak usia dini.

Melalui motorik kasar, anak belajar menggerakkan tubuh mereka dengan keseimbangan, kekuatan, koordinasi, dan keberanian.

Menurut Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4 Tahun, anak usia 4-5 tahun diharapkan sudah mampu naik turun tangga dengan kaki bergantian dan meniru gerakan senam sederhana. Namun, hasil observasi di Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar anak belum optimal. Ketika melakukan gerakan tarian, hanya 5 dari 15 anak yang dapat menggerakkan kaki dan tangan secara optimal. Anak-anak sering kali hanya bertepuk tangan tanpa melakukan gerakan lain seperti jalan di tempat, menunjukkan kurangnya koordinasi motorik kasar.

Usia 4 tahun adalah waktu yang tepat untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar, meskipun rentang konsentrasi anak pada usia ini cenderung pendek. Anak-anak dapat fokus lebih lama jika aktivitas yang dilakukan menarik bagi mereka. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengembangkan motorik kasar anak di Balai Pengajian Baitul Ishlah melalui kegiatan senam kreasi. Senam kreasi, seperti senam gemari, melibatkan gerakan yang dirancang atau dimodifikasi untuk melatih gerak motorik kasar, membantu keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi anak. Kegiatan senam bertujuan melatih koordinasi tangan dan kaki, yang penting untuk pengembangan motorik kasar pada anak usia 4 tahun.

Pengabdian masyarakat kegiatan dalam tindakan kelas diharapkan dapat berkontribusi pada literatur dan praktik terbaik dalam pendidikan anak usia dini, khususnya dalam hal metode yang efektif untuk mengembangkan motorik kasar. Hasil dari pembahasan ini bisa digunakan oleh pendidik baik di Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe maupun institusi sebagai referensi dalam menerapkan kegiatan senam kreasi sebagai bagian dari kurikulum mereka.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena memenuhi ciri penelitian kualitatif. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), yang prosedur dan langkah-langkahnya mengikuti prinsip dasar yang dikemukakan oleh Sanjaya (2011), yaitu: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian ini dilakukan di Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe. Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah guru dan peserta didik di Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe.

Elfiadi, Desiva Munasti

Pengembangan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Kreasi pada Anak PAUD
Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam beberapa siklus, dan setiap siklus terdiri dari tahap-tahap: 1) Perencanaan; merancang kegiatan senam kreasi yang akan dilakukan, termasuk menentukan gerakan-gerakan yang akan diajarkan dan cara pelaksanaannya. 2) Pelaksanaan; melaksanakan kegiatan senam kreasi sesuai dengan rencana yang telah dibuat. 3) Pengamatan (Observasi); mengamati dan mencatat perkembangan motorik kasar anak selama kegiatan berlangsung, serta mengamati respons dan partisipasi anak. 4) Refleksi; mengevaluasi hasil pengamatan untuk mengetahui sejauh mana tujuan telah tercapai dan menentukan perbaikan atau langkah selanjutnya dalam siklus berikutnya.

Metode pengumpulan data terdiri dari: 1) Observasi; mengamati kemampuan motorik kasar anak dan aktivitas guru serta siswa selama proses pembelajaran. 2) Wawancara; mendapatkan pemahaman mendalam mengenai perkembangan anak terhadap pembelajaran yang telah dilakukan. 3) Dokumentasi; mengumpulkan data-data pendukung yang dapat menguatkan hasil penelitian.

Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan metode analisis data kualitatif berdasarkan pendapat Miles, Huberman, Saldana (2014) yang terdiri dari: 1) kondensasi data, 2) penyajian data, dan 3) penarikan kesimpulan atau verifikasi. Untuk memastikan keabsahan data, dilakukan pengecekan dengan teknik triangulasi, yaitu memanfaatkan berbagai sumber data sebagai pembanding.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Perencanaan

Dalam perencanaan ini dilakukan beberapa kegiatan, antara lain:

- a. Penetapan Tujuan; menentukan tujuan kegiatan senam kreasi, yaitu meningkatkan perkembangan motorik kasar anak.
- b. Pemilihan Gerakan; menyeleksi gerakan-gerakan senam kreasi yang sesuai untuk anak usia 4-5 tahun yang meliputi: lompat-lompat kecil, mengayunkan tangan, berputar, dan gerakan menirukan ikan.
- c. Penyusunan Jadwal; merancang jadwal pelaksanaan kegiatan senam kreasi, tiga kali seminggu selama 2 minggu, dengan durasi setiap sesi sekitar 20 menit.

- d. Persiapan Alat dan Ruang; menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan (matras, musik pengiring) dan memastikan ruang yang aman untuk senam.
- e. Sosialisasi; mengkomunikasikan rencana kegiatan kepada guru dan orang tua, menjelaskan tujuan dan manfaat dari kegiatan senam kreasi.

2. Pelaksanaan

- a. Pembukaan Kegiatan; memulai sesi senam dengan pemanasan ringan yang melibatkan seluruh tubuh, seperti berjalan di tempat.
- b. Pelaksanaan Senam Kreasi; mengajarkan gerakan-gerakan senam dengan panduan visual dan verbal, kemudian dilakukan secara bersama-sama.
- c. Motivasi dan Pendampingan; memberikan motivasi kepada anak-anak untuk tetap semangat dan aktif selama kegiatan berlangsung, serta memberikan pendampingan agar gerakan dilakukan dengan benar.

3. Pengamatan (Observasi)

- a. Pengamatan Langsung; mengamati dan mencatat perkembangan motorik kasar anak yang difokuskan pada kemampuan dalam melakukan gerakan, koordinasi antara tangan dan kaki, serta keseimbangan.
- b. Pencatatan Data; mencatat respons dan partisipasi anak-anak, seperti antusiasme, konsentrasi, dan kerja sama dalam kelompok.
- c. Penggunaan Instrumen; menggunakan lembar observasi. Kriteria yang diamati meliputi: belum berkembang (BB), mulai berkembang (MB), berkembang sesuai harapan (BSH), dan berkembang sangat baik (BSB).

4. Refleksi

- a. Analisis Hasil Pengamatan; mengevaluasi data hasil pengamatan untuk mengetahui sejauh mana tujuan telah tercapai.
- b. Diskusi dengan Guru; mengadakan diskusi dengan guru untuk membahas hasil pengamatan dan mendapatkan masukan terkait kendala kegiatan.
- c. Penentuan Perbaikan; menentukan perbaikan dan langkah selanjutnya berdasarkan hasil evaluasi.
- d. Perencanaan Siklus II; merancang rencana kegiatan untuk siklus II dengan memperbaiki kelemahan-kelemahan yang ditemukan pada siklus I.

Berikut adalah hasil dari pelaksanaan kegiatan siklus I dalam pengembangan motorik kasar anak melalui penerapan kegiatan senam gemari di Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe:

Tabel 1. Perkembangan Motorik Halus anak siklus I

No	Perkembangan Motorik Halus	Siklus I	
		F	%
1	Belum Berkembang (BB)	-	-
2	Mulai Berkembang (MB)	-	-
3	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)	11	73
4	Berkembang Sangat Baik (BSB)	4	27
Jumlah		15	100

Data di atas menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar anak di Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe sudah mulai mengalami perubahan kearah perkembangan yang lebih baik. Secara rinci dapat dipaparkan bahwa kemampuan motorik kasar anak berkembang sangat baik (BSB) dan berkembang sesuai harapan (BSH) belum ada, dan mulai berkembang sebanyak 11 anak atau 73 % dan belum berkembang (BB) sebanyak 4 atau 27%. Pada siklus I ini rata-rata angka kemampuan motorik kasar anak mulai berkembang, namun belum mencapai hasil yang memuaskan. Oleh karena itu peneliti tetap melanjutkan kegiatan pada siklus II agar dapat mencapai persentase yang lebih baik.

Untuk siklus 2, berikut adalah kegiatan yang dilakukan:

1. Perencanaan

- Evaluasi Hasil Siklus I; menganalisis data hasil dari siklus I untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan senam kreasi sebelumnya.
- Revisi Rencana; merencanakan ulang kegiatan senam kreasi dengan memperhatikan temuan dan evaluasi dari siklus I. Menyesuaikan gerakan-gerakan, durasi, dan metode sesuai dengan kebutuhan anak-anak.
- Penyesuaian Alat dan Bahan; memastikan ketersediaan alat dan bahan yang diperlukan berdasarkan evaluasi siklus sebelumnya.
- Pemberian Instruksi; memberikan instruksi yang jelas kepada guru dan orang tua tentang tujuan, rencana, dan harapan untuk siklus kedua.

2. Pelaksanaan

- Implementasi Rencana; melaksanakan kegiatan senam kreasi sesuai dengan rencana yang telah direvisi. Memastikan setiap gerakan dieksekusi dengan benar dan aman.
- Penguatan Motivasi; meningkatkan motivasi dan keterlibatan anak-anak dalam kegiatan dengan memanfaatkan teknik-teknik yang relevan, seperti pujian, pemberian hadiah kecil, atau permainan interaktif.

- c. Pendampingan yang Aktif; memberikan pendampingan yang aktif kepada anak-anak untuk memastikan mereka dapat mengikuti gerakan dengan baik dan memperbaiki teknik yang kurang tepat.
3. Pengamatan (Observasi)
- a. Pengamatan Lanjutan; melakukan pengamatan terhadap perkembangan motorik kasar anak-anak selama pelaksanaan kegiatan. Fokus pada perubahan dan kemajuan dari siklus sebelumnya.
 - b. Pencatatan Respons; mencatat respons dan partisipasi anak-anak, serta tanggapan guru dan orang tua terhadap perubahan yang terjadi.
4. Refleksi
- a. Analisis Hasil; menganalisis hasil pengamatan dan pencatatan untuk mengevaluasi kemajuan anak-anak dalam perkembangan motorik kasar.
 - b. Diskusi Kolaboratif; mengadakan diskusi dengan guru dan orang tua untuk mendapatkan masukan dan tanggapan terhadap hasil pengamatan serta mencari solusi untuk perbaikan lanjutan.

Dengan melaksanakan kegiatan tersebut, diharapkan bahwa siklus kedua akan memberikan hasil yang lebih baik dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak-anak di Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe. Berikut ini adalah hasil perkembangan motorik kasar anak pada siklus II:

Tabel 2. Perkembangan Motorik kasar anak siklus II

No	Perkembangan Motorik Halus	Siklus I	
		F	%
1	Belum Berkembang (BB)	13	87
2	Mulai Berkembang (MB)	2	13
3	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)		
4	Berkembang Sangat Baik (BSB)		
Jumlah		15	100

Data di atas menunjukkan bahwa perkembangan motorik motorik kasar anak di Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe sudah mencapai tingkat ketuntasan. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak melalui senam kreasi sudah berkembang sangat baik (BSB). Secara rinci dipaparkan berkembang sangat baik (BSB) 13 anak atau 87%, berkembang sesuai harapan (BSH) 2 anak atau 13% dan mulai berkembang (MB) dan belum berkembang (BB) tidak ada.

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap dua siklus menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dari siklus I ke siklus II. Dalam siklus I menunjukkan bahwa anak belum berkembang (BB) 27%, mulai berkembang (MB) 73%, berkembang sesuai harapan (BSH) dan berkembang sangat baik (BSB) belum ada. Dalam siklus II menunjukkan bahwa anak belum berkembang (BB) dan mulai berkembang (MB) tidak ada, berkembang sesuai harapan (BSH) 13% dan berkembang sangat baik (BSB) 87%. Keberhasilan tersebut membuktikan bahwa dengan kegiatan senam kreasi dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar anak kelompok tahfiz di Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe.

Perkembangan anak meliputi: aspek nilai-nilai agama dan moral, sosial emosional, bahasa, seni, kognitif dan fisik motorik (Fuadi, 2021). Perkembangan motorik adalah proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang anak. Pada dasarnya, perkembangan ini sejalan dengan kematangan saraf dan otot anak. Sehingga, gerakan sederhana apapun merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang di kontrol oleh otak anak. Menurut Sukintaka (2016) perkembangan motorik merupakan perubahan tingkah laku motorik yang terjadi secara terus-menerus sepanjang siklus kehidupan manusia yang dipengaruhi oleh tuntutan-tuntutan tugas biologis, individual dan juga lingkungan.

Aktivitas yang rendah akan berdampak terhadap perkembangan kemampuan motorik anak. Guru perlu melakukan pendekatan, agar anak dapat aktif dan percaya diri terhadap gerakan, sehingga anak memiliki partisipasi yang lebih tinggi. Beberapa peneliti menemukan bahwa aktivitas fisik motorik sangat penting dalam mengembangkan keterampilan anak, dengan demikian anak harus aktif secara fisik untuk mengembangkan keterampilan motorik melalui gerakan motorik.

Banyak cara untuk mengembangkan fisik motorik anak salah satunya dengan senam. Senam merupakan salah satu kegiatan yang dapat merangsang perkembangan fisik motorik anak usia dini. Selanjutnya sesuai dengan pendapat Madijono (2012), mengatakan bahwa senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh. Senam merupakan kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*).

Senam dapat diartikan juga sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Senam kreasi adalah salah satu senam yang dibuat dengan berbagai gerakan baru atau gerakan yang dimodifikasi dari gerakan sebelumnya, Senam kreasi yang dimaksud adalah senam gemari. Senam gemari merupakan salah satu senam untuk melatih gerak motorik anak, sehingga terjaga keseimbangan tumbuh kembang anak usia dini.

Pembahasan

1. Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Pencapaian kemampuan motorik kasar pada anak usia dini meliputi memindahkan otot-otot besar dalam tubuh khususnya lengan dan kaki secara sadar dan berhati-hati (Masganti, 2012:114). Perkembangan motorik anak berhubungan erat dengan kondisi fisik dan intelektual anak, perkembangan motorik anak berkembang secara bertahap tetapi memiliki alur kecepatan perkembangan yang berbeda pada setiap anak (Indijati, 2016:30). Kemampuan motorik merupakan proses perantara antara stimulus dan respon. Perkembangan ini berkembang secara bertahap dan berhubungan dan meningkat mulai dari gerakan yang tidak terarah atau terorganisir ke arah yang lebih kompleks dan semakin lama semakin terampil.

Perkembangan motorik kasar adalah perkembangan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Oleh karena, itu biasanya memerlukan tenaga karena dilakukan dengan menggunakan otot-otot yang lebih besar. Perkembangan motorik kasar anak pada dasarnya akan berkembang sesuai dengan usianya. Namun tanpa rangsangan dan stimulasi yang tepat akan sulit untuk berkembang optimal. Oleh karena itu, stimulasi perkembangan motorik kasar anak menjadi hal yang sangat penting sejak masa usia dini.

Motorik kasar adalah aspek perkembangan yang berhubungan dengan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian atau seluruh anggota tubuh motorik kasar diperlukan agar anak dapat pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, *spinal cord*, duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya. Sudjiono (2012:34) berpendapat bahwa gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar anggota tubuh anak.

Berdasarkan permendikbud nomor 137 tahun 2014 tentang standar tingkat pencapaian perkembangan motorik kasar anak usia 4 tahun. Dalam tingkat

pencapaian motorik kasar anak meliputi; anak sudah dapat menirukan gerakan binatang pohon tertiuip angin pesawat terbang, melakukan gerakan menggantung (bergelayutan), melakukan gerakan melompat meloncat dan berlari secara terkoordinasi, melempar sesuatu secara terarah, menangkap sesuatu secara tepat, melakukan gerakan antisipasi, menendang sesuatu secara terarah, memanfaatkan alat permainan di luar kelas.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik kasar anak usia 4 tahun terdiri dari: menirukan gerakan binatang pohon tertiuip angin pesawat terbang, melakukan gerakan menggantung (bergelayutan), melakukan gerakan melompat meloncat dan berlari secara terkoordinasi, melempar sesuatu secara terarah, menangkap sesuatu secara tepat, melakukan gerakan antisipasi, menendang sesuatu secara terarah, memanfaatkan alat permainan di luar kelas.

2. Pengembangan Motorik Kasar melalui Senam Kreasi

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dalam masyarakat (Sugiyono, 2010:48). Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Madijono (2012:3), senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh. Senam merupakan kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak.

Senam kreasi adalah salah satu senam yang dibuat dengan berbagai gerakan baru atau gerakan yang dimodifikasi dari gerakan sebelumnya. Macam-macam senam kreasi yaitu, senam trampolin, senam aerobik, senam lantai dan senam gemari. Salah satu senam kreasi yang sedang populer pada saat ini yaitu senam gemari. Senam gemari merupakan salah satu senam untuk melatih gerak motorik anak, sehingga terjaga keseimbangan tumbuh kembang anak usia dini, gerakannya terdiri dari gerakan jalan di tempat, merentangkan tangan, gerakan potong-potong, gerakan memasak dan sebagainya. Senam Gemari merupakan singkatan dari senam gemar makan ikan. Dinamakan senam gemari karena dalam senam ini terdapat ajakan kepada anak agar rutin mengonsumsi ikan, mengetahui jenis-jenis ikan dan kandungan yang terdapat dalam ikan.

Senam Gemari merupakan bagian dari senam kreasi untuk melatih tubuh yang dilakukan dengan sengaja, sadar dan terencana. Disusun secara sistematis dengan berbagai gerakan baru maupun gerakan yang dimodifikasi bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan sikap percaya diri serta mengajak anak agar mengkonsumsi berbagai macam ikan.

Adapun langkah-langkah dalam menerapkan senam Gemari yaitu:

- a. Berdiri tegak sambari menadahkan tangan seperti dalam gerakan berdoa, kedua kaki dibuka serta pandangan ke depan.
- b. Lakukan gerakan jalan di tempat, rentangkan tangan ke samping kiri dan kanan lalu ayunkan tangan kedepan sembari digoyangkan.
- c. Berjalan menyamping ke kiri dan ke kanan sembari menggoyangkan tangan, melakukan gerakan memotong ke kanan dan ke kiri sambil menghentak-hentakkan kaki secara begantian.
- d. Kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan lurus keatas dan lakukan gerakan naik turun kedepan dan kebelakang serta mencondongkan badan samping kiri dan kanan.

KESIMPULAN

Kegiatan senam kreasi, khususnya senam gemari, dibuktikan dapat efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini di Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe. Perubahan yang signifikan dari siklus I ke siklus II menunjukkan bahwa stimulasi motorik yang tepat sangat penting dalam perkembangan anak. Pada siklus I, 73% anak mulai berkembang dan 27% belum berkembang sesuai harapan. Pada siklus II, 87% anak berkembang sangat baik dan 13% sesuai harapan. Hasil ini menunjukkan bahwa senam kreasi meningkatkan kemampuan motorik kasar anak secara signifikan.

Melalui pendekatan yang sistematis dan terencana, seperti: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, refleksi, maka pelaksanaan senam kreasi menjadi salah satu metode yang dapat diterapkan dalam pengembangan motorik kasar anak secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dimiyati, J. (2013). *Metode Peneliitian Dan Aplikasi Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Cet III*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Fadlillah, M. (2012). *Desain Pebelajaran PAUD*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.

- Fuadi, N. (2021). Pengembangan Kemampuan Eksplorasi Anak Usia 5-6 Tahun melalui Kegiatan Bermain Plastisin di TKN Pembina Syamtalira Bayu. *ITQAN: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, 12(2), 323-336. <https://doi.org/10.47766/itqan.v12i2.195>.
- Hartati. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Garuda Press.
- Kartini dan Kartono. (2011). *Psikologi Anak*. Bandung: Mandar Maju.
- Madijono. (2012). *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Masganti. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Depok: PT. Kharisma Putra Utama.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *A Methods Sourcebook. Qualitative Data Analysis*. Sage Publications.
- Mulyana. (2012). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasution, S. (2001). *Metodologi Research*. Bandung: Jammars.
- Octaviani, L. R., Mulyana, E. H., & Sumardi, S. (2022). Studi Literatur: Bagaimana Orang Tua Mendeteksi Dini Perkembangan Kognitif Anak Usia 3-4 Tahun? *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(3), 4520-4526.
- Permendikbud. (2013). *Struktur Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta.
- Permendikbud. (2014). *Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta.
- Permendiknas. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional Anak Usia Dini*. Jakarta.
- Sabri, A. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Saripudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 1(1), 114-130. <https://doi.org/10.24235/equalita.v1i1.5161>.
- Sujiono, B. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sujiono, Y. N. (2009). *Konsep Dasar PAUD*. Jakarta: Indeks.
- Sukintaka. (2016). *Tujuan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- Sumiyati, S. (2018). Metode Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 78-97. <https://doi.org/10.24235/awlad.v4i1.2509>.
- Suparno. (2014). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susanto, A. (2021). *Pendidikan Anak Usia Dini: Konsep dan Teori*. Bumi Aksara.
- Terza, T. T. D. (2022). Penerapan Seni Tari dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun di KB Zainul Hasan Tambelang Krucil Probolinggo. *BAHTSUNA: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 4(2), 205-216. <https://www.lp3mzh.id/index.php/bahtsuna/article/view/131>.