

## **IMPLEMENTASI SENAM IRAMA DALAM PEMBELAJARAN ANAK DI MASA PANDEMI COVID-19 DI TK NURUL IMAN LOA JANAN ILIR SAMARINDA**

**Puteri Larasati**

*putlarasati99@gmail.com*

IAIN Samarinda

**Mujahidah**

*IAIN Samarinda*

**Sunanik**

*IAIN Samarinda*

### **Abstrak**

Kegiatan senam irama di TK Nurul Iman yang tetap berjalan sebagaimana mestinya walaupun berada di masa pandemi covid-19. Pada pembelajaran *online* kegiatan senam tetap di laksanakan di rumah melalui via whatsapp dan pada pembelajaran *offline* anak tetap melakukan senam irama. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui implementasi senam irama dalam pembelajaran motorik kasar anak di masa pandemi covid-19 di TK Nurul Iman, serta mengetahui faktor pendukung dan penghambatnya. Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipan, wawancara tidak terstruktur dan dokumentasi. Sumber data primer yaitu kepala sekolah dan wali kelas. Sumber data sekunder yaitu dokumentasi, laporan, serta hasil yang relevan. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi sumber, triangulasi waktu. Data dianalisis menggunakan metode Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam irama dalam pembelajaran motorik kasar pada masa wabah corona di TK Nurul Iman Loa Janan Ilir Samarinda dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut. 1) perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, perencanaan berisi tentang guru mempersiapkan alat dan bahan yang menunjang kegiatan senam irama seperti: RPPM, catatan anekdot, dan ceklis, pelaksanaan yaitu anak mengikuti guru sebagai instruktur gerakan senam irama, dan evaluasi yaitu: Senam irama yang menggunakan musik senam garuda, senam maumere, dan senam sentuhan, telah mencapai tujuan sesuai indikator pencapaian. Senam irama dilakukan dengan tiga gerakan dasar yang dapat menstimulasi keterampilan kinestetik anak yaitu gerakan lokomotor, nonlokomotor, dan gerakan manipulasi. 2) faktor pendukung dan penghambat adapun faktor pendukung senam Faktor pendukung dan penghambat dalam proses kegiatan senam irama. Pada faktor pendukung seperti keterampilan setiap instruktur senam, Kesehatan anak dilihat dari anak antusias dan ceria anak dalam bergerak, dan media dan halaman sarana prasarana. Adapun faktor penghambat seperti *Mood* anak berubah, posisi guru, dan durasi waktu yang cukup lama menjadikan anak kehilangan konsentrasi atau *mood*.

**Kata kunci:** senam irama, motorik kasar, pembelajaran anak

## A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses pembelajaran secara terencana dan terstruktur untuk mewujudkan dan mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan, keterampilan, akhlak mulia, serta yang dibutuhkan oleh dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.<sup>1</sup> Usia dini pada anak disebut sebagai usia emas atau *golden age*. Masa-masa tersebut merupakan masa kritis dimana seorang anak membutuhkan rangsangan-rangsangan yang tepat untuk mencapai kematangan yang sempurna. Undang-Undang Sisdiknas No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 angka 14 menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 8 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Dalam perkembangannya, masyarakat telah menunjukkan kepedulian terhadap masalah pendidikan, pengasuhan, dan perlindungan anak usia dini 0-6 tahun dengan berbagai jenis layanan sesuai dengan kondisi yang ada baik Pendidikan formal maupun non formal.<sup>2</sup>

Perkembangan fisik motorik kasar di sekolah, guru dapat membantu anak meningkatkan minat dan rasa percaya diri anak serta perasaan mampu melakukan berbagai kegiatan fisik/motorik yang sesuai untuk anak TK. Perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan iringan irama musik merupakan salah satu kegiatan senam irama, anak dapat menggerakkan seluruh anggota tubuhnya secara leluasa, sehingga perkembangan fisik motorik anak akan meningkat selain itu juga, melalui kegiatan senam irama perkembangan tangan dan kaki anak dapat terstimulus dengan baik.<sup>3</sup>

Senam irama dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak jasmani khususnya pembelajaran senam irama adalah untuk membantu anak dalam memenuhi hasrat dalam bergerak, kemudian sebagai wahana mengembangkan kebugaran jasmani anak, selain itu juga dapat digunakan untuk mengembangkan berbagai jenis keterampilan gerak dasar yang berorientasi pada proses, dan sebagai pengayaan berbagai macam keterampilan gerak dasar.<sup>4</sup>

Peneliti mengambil judul ini karena kegiatan senam di masa pandemi covid-19 masih berjalan dengan baik menjadikan senam irama salah satu kegiatan untuk mengembangkan motorik kasar yang ada di kegiatan sehari-hari anak, peneliti ingin meneliti bagaimana perkembangan anak dari hari ke hari mengenai senam irama terkait pembelajaran motorik kasar anak usia disini.

---

<sup>1</sup>Mukhtar Latif, *Orientasi Baru Pendidikan Anak Usia Dini Teori dan Aplikasi*, (Jakarta:Kencana,2013), h.25-26.

<sup>2</sup>Slamet Suyanto, *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, (Yogyaarta: Hikayat Publishing, 2005), h.12.

<sup>3</sup> Sasmita, "Pengaruh Senam Irama", dalam *Pernik Jurnal Paud* edisi no.1, vol.3, 2020.

<sup>4</sup> mira Adina Ulfah, "Analisis Penerapam Senam Irama Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini" dalam *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* edisi No.2 Vol.5, 2021.

## **B. Tinjauan Pustaka**

### **1. Senam Irama**

*Senam irama merupakan salah satu jenis olahraga senam yang dapat dilakukan dengan menggunakan iringan musik maupun nyanyian dan ketukan. Kegiatan ini termasuk dalam jenis salah satu jenis bidang olahraga umum karena sangat mudah untuk dilakukan dan tidak membutuhkan biaya yang mahal akan tetapi kegiatan ini lebih menyenangkan jika dilakukan oleh banyak peserta. Keseimbangan, fleksibilitas dan ketepatan dalam iringan irama merupakan unsur-unsur dalam kegiatan senam irama.*<sup>5</sup>

### **2. Model Pembelajaran Senam Irama**

Senam irama ceria ini adalah senam yang khusus diciptakan untuk anak-anak yang masih berada ditingkat Taman Kanak-Kanak. Melalui senam irama ceria diharapkan generasi penerus bangsa menjadi sehat, Tangguh, ceria dan kreatif. Manfaat senam ceria banyak, yaitu mempunyai manfaat fisik, emosi, sosial dan intelektual. Model pembelajaran senam irama ceria ini menggunakan model demonstrasi terlebih dahulu, guru memberikan contoh gerakan senam kepala anak terdiri dari tiga Latihan yaitu Latihan pemanasan terdiri dari Sembilan gerakan, Latihan inti. Senam menyenangkan ini berdurasi kurang lebih 15 menit. Berjalan ditempat, mengayun kedua tangan dan lengan, maju dan bertepuk tangan, menggerakkan kepala, mengangkat kedua bahu, kemudia otot bises yang termasuk dari latihan pemanasan.<sup>6</sup>

## **C. Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptis, yaitu penelitian adalah penelitian kualitatif deskriptif. Menurut Zainal penelitian kualitatif yaitu suatu proses penelitian yang dilakukan secara wajar dan natural sesuai dengan kondisi objektif di lapangan tanpa adanya manipulasi, serta jenis data yang dikumpul terutama data kualitatif.<sup>7</sup> Subjek penelitian ini yaitu, kepala sekolah, wali kelas, dan wali murid. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Langkah kerja Miller dan Huberman, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## **D. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi maka pada bagian ini akan dibahas mengenai data-data yang dipaparkan di atas. Berdasarkan obeservasi pada tanggal 18 Juli 2021, bahwa senam irama dalam pembelaran motorik kasar

---

<sup>5</sup> Tim Penjas Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani 6 Olahraga dan Kesehatan, (Jakarta: Yudhistira, 2007), h.58.

<sup>6</sup> Rosdiana, Dini, Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan, (Bandung : Alfabeta, 2013), h. 124

<sup>7</sup>Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), h.140.

dilakukan secara *online* dan *offline*. Senam irama dilakukan dengan 16 anak yang dibagi menjadi 2 kelas yaitu B1 dan B2. Pada kondisi seperti ini senam irama dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah disusun oleh guru kelas masing, seperti misalnya: pada hari senin kelompok jadwal kelas *offline* sehingga anak B1 turun ke sekolah dan untuk anak B2 melakukan kegiatan pembelajaran di rumah/ pembelajaran *online*. Pada pembelajaran *online* dilakukan di rumah dengan menggunakan aplikasi WhatsApp, pemilihan irama musik telah disiapkan guru kelas dengan mengirimkan video.

Pada pembelajaran *offline* sebelum peserta didik datang ke sekolah, guru melakukan bersih-bersih di ruang kelas, dan lingkungan sekolah. Guru berusaha untuk tetap menjaga protocol yang ada seperti *handsanitizer* dan masker yang disiapkan di sekolah. Setelah itu guru menyiapkan alat dan bahan untuk mengaji anak yang rutin dilaksanakan sebelum kegiatan senam irama. Guru juga menyiapkan penilaian berupa catatan kecil atau catatan anekdot.

## 1. Perencanaan

- a. Perencanaan pertama, yaitu guru Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mingguan (RPPM), anekdot, dan ceklis. Membuat rencana mingguan merupakan suatu hal yang harus disiapkan agar pembelajaran berjalan dengan lancar dan sesuai dengan apa yang diharapkan. Perencanaan dapat membuat pembelajaran berlangsung secara sistematis, terarah, dan terorganisir.
- b. Perencanaan kedua, kegiatan senam irama secara *offline* dan *online*. Pada saat kegiatan senam irama secara *offline* guru menyiapkan alat dan bahan seperti *speaker*, dan *handphone*, laptop untuk memutar musik irama. dalam tahap awal pertama-tama guru bertanya pada guru-guru yang lain untuk musik irama apa saja yang digunakan dikegiatan senam irama hari ini, karena ada beberapa irama musik yang diwajibkan dan ada juga yang hanya sebagai tambahan agar anak tidak bosan. Menetapkan alat dan bahan pada kegiatan senam irama dalam pembelajaran motorik kasar secara *online*, guru berkerjasama dengan orang tua wali murid untuk menyiapkan alat yang menunjang saat senam di rumah, dibutuhkan adanya komunikasi yang baik dengan orang tua anak didik juga tidak memberatkan orang tua pada kegiatan senam irama.

## 2. Pelaksanaan

- a. Sebelum melaksanakan senam irama semua guru harus menyambut kedatangan anak, mengecek suhu badan anak menggunakan termometer. Semua anak yang datang diantar orang tua atau keluarganya. Setelah anak melakukan pengecekan suhu dengan guru anak bisa langsung ke kelas menaruh tas dan menaruh tabungannya kepada guru yang piket. Setelah itu anak bisa langsung mengaji iqro terlebih dahulu. Guru yang piket senam menyiapkan media yang digunakan untuk melakukan senam irama, dan jadwal anak yang belajar *online* guru harus memberikan video senam melalui WhatsApp.
- b. Pelaksanaan kegiatan senam irama guru sebagai instruktur yang membantu dan membimbing anak saat kegiatan pada tahap ini

mengajarkan anak bergerak secara bebas dan menyenangkan. Tetapi tidak semua anak mengikuti gerakan sesuai apa yang dilakukan instruktur senam. Beberapa anak mengikuti kegiatan secara sungguh-sungguh sesuai yang dilakukan oleh instruktur dan beberapa anak lain melakukan gerakan yang sesukanya. guru memegang peran penting dalam proses pembelajaran, bukan hanya sebagai pendidik, pengajar, tetapi guru juga memiliki peran membantu anak dalam pelaksanaan belajar mengajar. orang tua sebagai pendukung dan memastikan anaknya menerima dan menjalankan kegiatan serta pembelajaran yang berkualitas. Orang tua juga perlu menyadari bahwa belajar adalah hal yang penting, menyenangkan dan harus dilakukan.

- c. *Recalling* dilakukan hanya pada saat senam irama dilaksanakan secara *offline*. Setelah selesai kegiatan instruktur mengajak anak duduk sambil meluruskan kaki dan memijat bagian area kaki dengan tujuan agar otot-otot tidak tegang setelah senam. Lalu guru bertanya kepada anak apakah ada yang berkeringat setelah senam irama, melalui jawaban-jawaban yang disampaikan oleh anak, guru dapat mengetahui berbagai ekspresi maupun perasaan anak pada saat kegiatan senam irama sebagai proses pembelajaran motorik kasar bagi anak.

### **3. Evaluasi**

Evaluasi merupakan proses pengumpulan berbagai informasi secara menyeluruh dan berkesinambungan tentang proses dan hasil belajar yang telah dicapai oleh setiap anak melalui proses pembelajaran, saat pembelajaran maupun akhir pembelajaran. Guru dapat menilai dari awal anak mengikuti kegiatan senam irama hingga selesai. Guru melakukan evaluasi berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di TK Nurul Iman Loa Janan, dimana diakhir kegiatan setelah melakukan kegiatan senam irama atau pembelajaran motorik kasar, guru melakukan evaluasi dengan bertanya apakah ada yang sudah keluar keringatnya, apakah ada yang merasa kelelahan dengan pertanyaan yang dilontarkan setiap hari.

### **4. Faktor Pendukung**

- a. Sarana dan prasarana sangat mendukung dalam proses senam irama seperti *speaker*, *handphone*, dan kabel panjang.
- b. Kegiatan senam irama dilaksanakan secara bertahap dan berulang selama 7 kali pertemuan. Variasi gerak dan irama musik yang dipergunakan dalam kegiatan gerak berirama sangat diperlukan untuk menjaga motivasi anak dalam bergerak. senam irama anak dengan tiga irama musik yaitu musik garuda didadaku, maumere, dan juga sentuhan boleh. semua guru termasuk instruktur senam yang menguasai gerakan-gerakan senam irama garuda didadaku, maumere, dan sentuhan boleh terlihat sangat lincah dan bersemangat saat memandu anak-anak saat melakukan senam irama.
- c. Kesehatan dan suasana hati anak dapat menunjang anak dalam kegiatan senam irama. Anak yang terlihat Bahagia, sehat dan ceria akan

semangat dalam melakukan senam.<sup>8</sup> Anak yang sehat memiliki emosional yang baik dapat membuat anak ingin melakukan senam irama garuda, senam maumere, dan sentuhan boleh.

## 5. Faktor Penghambat

- a. *Mood* anak yang berubah dapat menjadi faktor penghambat. Ketika observasi ada anak yang bergerak sesukanya dan anak yang *moodnya* berubah, maka guru akan mengajak anak dengan bersemangat sambil bergerak lincah agar membangkitkan *mood* anak.
- b. Durasi waktu yang lama membuat anak bosan dan tidak bersemangat hingga akhir kegiatan. Senam garuda memiliki durasi 9 menit yang menjadi faktor penghambat gerakan yang diajarkan guru terlalu rumit dan terkesan monoton, kegiatan senam setiap minggu hanya lagu-lagu itu saja yang digunakan berulang-ulang.

## E. Simpulan

Perencanaan senam irama diawali dari pembuatan RPPM, catatan anekdot dan ceklis. Jika pelaksanaan secara *online* guru menyiapkan video senam irama lalu dikirimkan di grup whatsapp. Setelah itu guru menetapkan peralatan yang menunjang dalam kegiatan senam irama, selanjutnya yaitu guru mempersiapkan lembar catatan anekdot sebagai acuan guru agar pembelajaran dapat terlaksana dengan tujuan yang sudah ditentukan. Pelaksanaan senam irama dimasa sekarang menjadi dua pelaksanaan yaitu *offline* dan *online*, sehingga terdapat perbedaan dan pelaksanaan *offline* maupun *online*. Ketika *offline* pelaksanaan senam kurang lebih 15 menit ketika *online* senam yang digunakan hanya satu senam dilaksanakan kurang lebih 3 menit. Evaluasi dilakukan guru bertanya kepada anak terkait perasaan anak, sedih atau senang. Kemudian guru menilai perkembangan anak dan setelah itu mengajak anak untuk bernyanyi dan menjelaskan tentang tema hari ini. Pembelajaran *online* guru melakukan komunikasi bersama orang tua saat guru orang tua di sekolah tentang pelaksanaan senam irama. Faktor pendukung dan penghambat dalam proses kegiatan senam irama. Pada faktor pendukung seperti keterampilan setiap instruktur senam, Kesehatan anak dilihat dari anak antusias dan ceria anak dalam bergerak, dan media dan halaman sarana prasarana. Adapun faktor penghambat seperti *Mood* anak berubah, posisi guru, dan durasi waktu yang cukup lama menjadikan anak kehilangan konsentrasi atau *mood*.

## Referensi

Arifin, Zainal, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012.

---

<sup>8</sup>Vivi Anggraini, Indara Yeni, "Stimulasi Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini Melalui Lagu Kreasi Minangkabau Pada Anak Usia Dini", dalam *Jurnal Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak Usia Dini* edisi No.2, Vol.3, 2019.

- Latif, Mukhtar, *Orientasi Baru Pendidikan Anak Usia Dini Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Kencana, 2013.
- Mira Adina Ulfa. "Analisis Penerapan Senam Irama Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar", dalam *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* edisi No.2, Vol. 5, 2021.
- Rosdiana, Dini, Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan, (Bandung : Alfabeta, 2013), h. 124
- Sasmita. "Pengaruh Senam Irama", dalam *Jurnal Paud* , No.1, Vol.3, 2020.
- Sugiyono, *Metodelogi Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2011.
- Suryanto, Slamet, *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Hikayat Publishing, 2005.
- Tim Penjas Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani 6 Olahraga dan Kesehatan, (Jakarta: Yudhistira, 2007), h.58.
- Vivi Anggaraini Indara Yeni,"Stimulasi Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini Melalui Lagu Kreasi Minangkabau Pada Anak Usia Dini", dalam *Jurnal Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak* edisi No.2, Vol.3, 2019.