



## UPAYA MENINGKATKAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN MELALUI KEGIATAN SENAM TRADISIONAL

Asih Wikaningtyas

Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

[she.is.tyas@gmail.com](mailto:she.is.tyas@gmail.com)

Abdul Basith

Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

[noloyudho@gmail.com](mailto:noloyudho@gmail.com)

### Abstract

*The development of gross motor skills in children is an important factor in carrying out all life activities because it is closely related to the physical and intellectual condition of children. There are still many children aged 5-6 years who have not been able to complete their activities independently because they often get help from adults. Children aged 5-6 years tend to prefer to sit back and relax while playing with gadgets because they don't require a lot of energy. This study aims to improve children's gross motor skills through traditional gymnastic activities using the Classroom Action Research (CAR) method. The data analysis technique used is to collect data, reduce data, present data, and conclude observations. Data collection was carried out by observation, interview, and documentation techniques. The results of observations are described in a narrative description. Indicators of success are shown by the Developing As Expected (BSH) and Very Well Developing (BSB) categories. The results of the research at the end of the remedial activity, which is on the fifth day of cycle 2, show that the gross motor skills of children aged 5-6 years have shown the BSH and BSB categories. This indicates that the gross motor skills of children aged 5-6 years through traditional gymnastic activities have increased optimally.*

**Keywords:** *Early Childhood, Gross Motor Skills, Traditional Gymnastic.*

## Abstrak

*Perkembangan kemampuan motorik kasar pada anak merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan segala aktivitas kehidupan karena berhubungan erat dengan kondisi fisik dan intelektual anak. Masih banyaknya anak dengan usia 5-6 tahun yang belum dapat menuntaskan kegiatan-kegiatannya secara mandiri karena masih sering mendapatkan bantuan dari orang dewasa. Anak-anak di usia 5-6 tahun cenderung lebih senang duduk santai sambil bermain gawai karena tidak membutuhkan tenaga yang besar. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan Senam Tradisional dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan mengumpulkan data, mereduksi data, menyajikan data, dan menyimpulkan hasil pengamatan. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil pengamatan dijabarkan secara deskripsi narasi. Indikator keberhasilan ditunjukkan dengan kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB). Hasil penelitian di akhir kegiatan perbaikan, yaitu di hari kelima siklus 2 menunjukkan bahwa, kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun telah menunjukkan kategori BSH dan BSB. Hal ini menandakan bahwa kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun melalui kegiatan senam tradisional telah meningkat optimal.*

**Kata Kunci:** *Anak Usia Dini, Kemampuan Motorik Kasar, Senam Tradisional.*

## A. Pendahuluan

Kecerdasan motorik pada anak sangat penting untuk terus ditingkatkan karena merupakan landasan utama dalam keberhasilan perkembangan pada aspek lainnya, di mana pencapaian tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan stimulasi yang baik sesuai dengan tingkatan usia pada masing-masing anak.<sup>1</sup> Perkembangan motorik pada anak usia 5-6 tahun menurut pandangan peneliti, saat ini banyak mengalami penurunan, banyak di antara mereka khususnya usia 5-6 tahun cenderung tidak dapat melakukan gerakan-gerakan yang melibatkan motorik kasar dan motorik halus, misalnya kurang tepat dalam memegang pensil, belum dapat menangkap bola dengan 2 tangan, belum berani memanjat pada alat permainan panjatan tali segitiga ataupun kubus majemuk, belum bisa berlari melompati rintangan, memakai pakaian

---

<sup>1</sup> Herdina Indrijati, *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini: Sebuah Bunga Rampai*. (Jakarta: Kencana, 2017), h. 33-34.

sendiri tanpa bantuan orang lain, dan lain-lainnya. Perlu diketahui, "indikator perkembangan anak usia dini khususnya di rentang usia 5-6 tahun adalah dapat berjalan lurus, berdiri dengan menggunakan 1 kaki selama 11 detik, menggambar orang lengkap, menangkap bola kecil dengan 2 tangan, berpakaian sendiri tanpa dibantu, mengikuti aturan permainan, dan lain-lain".<sup>2</sup>

Seorang peneliti mengatakan "Terampilnya aktivitas fisik motorik seorang anak, akan mendapatkan keuntungan lebih dalam menjalani kegiatannya sehari-hari, dari yang tidak bisa dilakukan menjadi bisa dilakukan. Kegiatan motorik dapat dilakukan melalui permainan, senam, tari-tarian, dan olahraga. Walaupun dalam perkembangannya pada tiap anak itu berbeda, namun tetap memiliki nilai positif terhadap perkembangan motorik kasar, di antaranya anak menjadi lebih mandiri, dapat meningkatkan konsentrasi, dan meningkatnya aktivitas sosial".<sup>3</sup>

Mayoritas anak-anak saat ini lebih menyukai permainan media elektronik, yang tidak perlu pergi ke mana-mana atau hanya berdiam diri di rumah. Anak enggan untuk berinteraksi dengan lingkungannya agar dapat bermain dengan teman sebayanya. Akibatnya, otot-otot mereka menjadi tidak berfungsi secara maksimal, membuat mereka lamban, tidak bisa berkonsentrasi dan sering tidak tuntas mengerjakan tugasnya. Padahal, permainan yang dimainkan anak-anak dengan banyak gerakan berdampak positif bagi perkembangan motorik kasarnya; mereka menjadi lebih fleksibel dalam segala hal.

Seorang anak di masa *golden age* ini seharusnya mengalami tumbuh kembang yang baik.<sup>4</sup> "Peran orang dewasa pada masa ini amat dibutuhkan dalam mendampingi dan membimbing di segala aktivitasnya".<sup>5</sup> Pemahaman orang tua akan pentingnya meningkatkan gerakan motorik kasar anak, bersosialisasi dengan teman sebaya, dan mengurangi penggunaan media elektronik seperti televisi dan gawai sangat dibutuhkan. Namun, kebanyakan para orang tua seakan terlena dan membiarkan dengan alasan anak akan menjadi lebih tenang jika diam di rumah sambil bermain gawai atau menonton televisi terus menerus.

---

<sup>2</sup> Kemenkes RI, *Pedoman Pelaksanaan: Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak, di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar* (Jakarta: Kemenkes RI, 2016).

<sup>3</sup> Wa Ode Hartina and Sitti Rahmaniar Abubakar, "Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Irama," *Jurnal Riset Golden Age Paud Uho* 2, no. 1 (2019): 64, <https://doi.org/10.36709/jrga.v2i1.8309>.

<sup>4</sup> Kautsar Eka Wardhana, "Pengaruh Kematangan Anak Usia Dini Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar," *Sultan Idris Journal of Psychology and Education*, 2022, 56–66.

<sup>5</sup> Rhomey Roslyn, *Metode Pengembangan Motorik Anak* (Karanganyar: Intera 2021), h. 12.

Peran pendidik di sekolah, wajib memberikan kegiatan tambahan yang tidak didapat anak di rumah, baik itu tentang ilmu pengetahuan maupun ketrampilan. Untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak dengan baik, maka guru dapat memberikan stimulasi kepada anak-anak yang melibatkan gerak motorik kasar maupun motorik halus dengan kegiatan-kegiatan yang membuat anak menjadi lebih tertarik. Pendidik perlu mengenalkan gerakan-gerakan sederhana yang mudah ditiru oleh anak. Peran guru dan orang tua pun sebaiknya hanya mengawasi dan memberikan keamanan dan kenyamanan dalam aktivitas motorik anak sehari-hari, agar pertumbuhan dan perkembangan motorik anak dapat berperan penting dalam mengembangkan kompetensi anak.<sup>6</sup>

Pada penelitian sebelumnya, beberapa peneliti mengatakan bahwa kemampuan motorik kasar pada anak dapat ditingkatkan melalui kegiatan senam irama, di mana aktivitas otot besar dapat terstimulasi sehingga kualitas perkembangan dan pengontrolan fisiknya meningkat dengan baik.<sup>7</sup> Peneliti berikutnya mengatakan bahwa melalui kegiatan bermain melempar dan menangkap bola dengan metode demonstrasi dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.<sup>8</sup> Sementara peneliti ketiga telah menstimulasi motorik anak melalui kegiatan senam ritmik sehingga kemampuan motorik kasar anak dapat meningkat dengan baik.<sup>9</sup> Ketiga penelitian tersebut merupakan penelitian terdahulu yang memiliki subjek yang sama yaitu anak usia 5-6 tahun dan akan diteliti kembali oleh peneliti saat ini dengan subjek yang sama namun berbeda jenis kegiatan, peneliti saat ini akan menstimulasi melalui kegiatan senam tradisional, dan dengan jenis penelitian yang sama yaitu metode penelitian kualitatif melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang hasilnya berupa narasi atau deskriptif.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti sebagai seorang guru ingin menstimulasi dan mengajak anak-anak untuk lebih aktif dalam menggerakkan tubuh mereka agar tubuh menjadi luwes dan lincah dan tidak mudah lemah. Peneliti berupaya untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun melalui kegiatan senam tradisional.

---

<sup>6</sup> Muh. Daud, et. al., *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak*. (Makassar: Kencana 2020), h. 44.

<sup>7</sup> S T Maghfiroh, "Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Senam Irama," *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)* 8, no. 1 (2020): 40-46.

<sup>8</sup> M Mujahidah Y Yuliani, K Khojir, "Peningkatan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Melempar Dan Menangkap Bola Menggunakan Metode Demonstrasi.," *Sultan Idris Journal of Psychology and Education* 1 (2021): 17-34.

<sup>9</sup> Agni Firdaus, Yuyun Yulianingsih, and Tuti Hayati, "Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Ritmik," (*JAPRA*) *Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal (JAPRA)* 1, no. 1 (2018): 25-39, <https://doi.org/10.15575/japra.v1i1.3543>.

## B. Kajian Pustaka

Proses tumbuh kembang anak usia dini tidak terlepas dari perkembangan motorik yang berkaitan dengan perkembangan pusat motorik di otak dan mengakibatkan ketrampilan motorik menjadi berkembang seiring dengan kematangan syaraf dan otot. Fisik manusia mulai terbentuk di masa prenatal atau masa dalam kandungan, di mana fisik manusia termasuk sistem organ yang sangat penting. Kesehatan fisik pada usia dini sudah tumbuh stabil, sehingga Petterson (1996) mengatakan bahwa masa anak-anak atau *middle childhood* merupakan usia keemasan atau *golden age* dalam perkembangan motorik.<sup>10</sup>

Motorik terbagi menjadi 2 jenis, yaitu motorik kasar dan motorik halus.<sup>11</sup> Pengembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun, menurut Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA) Kurikulum 2013 menunjukkan bahwa:

1. Mampu melakukan gerakan anggota tubuh (mata, tangan, kaki, dan kepala) secara terkoordinasi dalam menirukan berbagai gerakan yang teratur (misal: senam dan tarian).
2. Mampu melakukan berbagai gerakan terkoordinasi secara terkontrol, seimbang dan lincah.
3. Melakukan permainan fisik dengan aturan.
4. Melakukan kegiatan kebersihan diri.
5. Anak terampil menggunakan tangan kanan dan kiri dalam berbagai aktivitas (misal: mengancingkan baju, mengikat tali sepatu, menggunting, menempel, menggambar, dan makan sendiri).<sup>12</sup>

Perlunya melatih motorik anak agar dapat berkembang dengan baik, karena perkembangan motorik anak berhubungan erat dengan kondisi fisik dan intelektual anak. Perkembangan motorik anak yang melibatkan gerak seluruh tubuh dalam sebuah aktivitas senam dapat mengoptimalkan seluruh ketrampilan fisik baik dalam hal motorik halus maupun motorik kasar anak, sehingga perkembangannya akan menjadi dasar pada gerakan-gerakan berikutnya, seperti kegiatan menulis, memasang kancing,

---

<sup>10</sup> Dadan Suryana, *Pendidikan Anak Usia Dini. Stimulasi dan Aspek Perkembangan Anak. Edisi Pertama* (Padang: Kencana 2017)

<sup>11</sup> Dadan Suryana, *Pendidikan...*

<sup>12</sup> Kemendikbud RI, *Permendikbud RI No. 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini* (Jakarta: 2014)

menggantung dan lain sebagainya.<sup>13</sup> Berkembangnya kemampuan motorik pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor genetik, ketersediaan gizi yang diserap oleh anak, pengasuhan, dan latar belakang budaya.<sup>14</sup>

Pengertian motorik kasar adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dengan melibatkan seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kecakapan anak itu sendiri, contoh kemampuan untuk duduk, berdiri, berlari, menaiki tangga, dan lain-lain.<sup>15</sup> Segala kegiatan yang melibatkan motorik kasar, sangat dipengaruhi oleh pergerakan dari otot inti, seperti lengan dan kaki, sebagai contoh kegiatan berjalan, berlari, melompat, menari, melakukan gerakan senam, hingga duduk membutuhkan aktivitas motorik kasar.

Pemberian stimulasi yang tepat dapat mengoptimalkan kemampuan motorik anak. Namun bisa menjadi lebih optimal lagi jika, lingkungan untuk melatih aktivitas gerak anak juga mendukung. Tempat yang luas, terdapat alat-alat pendukung, seperti mainan untuk memanjat, irama musik yang menggembirakan untuk melatih gerak olah tubuh yang sesuai irama, dan lain sebagainya. Pada umumnya, anak-anak memiliki fisik yang sangat lentur sehingga mereka cenderung menyenangi kegiatan olahraga dan senam yang teratur.<sup>16</sup>

Stimulasi dapat diberikan melalui kegiatan yang melibatkan kemampuan motorik kasar, contohnya melakukan aktivitas gerak yang diiringi dengan alunan musik yang menggembirakan dibarengi dengan alunan musik tradisional sehingga memicu anak untuk bergerak dengan lincah sekaligus mengenalkan anak dengan kebudayaan melalui alunan musik tradisional.

Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian dari motorik kasar anak adalah kemampuan gerak tubuh yang memerlukan koordinasi antara saraf, otot tubuh, otak, dan *spinal cord* dan kematangan dari anak itu sendiri untuk melakukan gerakan-gerakan yang melibatkan otot besar.

Madijono mengungkapkan bahwa, senam merupakan suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh.<sup>17</sup> Sedangkan Haryanto dan Ibrahim (2011) mengatakan, pengertian senam

---

<sup>13</sup> Fitri Andriani, *Perkembangan Fisik dan Motorik dalam Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. Sebuah Bunga Rampai. Edisi Pertama* (Surabaya: Kencana 2015), h. 40-41.

<sup>14</sup> Bambang Sujiono, *Metode Pengembangan Fisik*. (Tangerang: Universita Terbuka, 2020)

<sup>15</sup> Dadan Suryana, *Pendidikan...*

<sup>16</sup> Fitri Andriani, *Perkembangan Fisik dan Motorik dalam Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. Sebuah Bunga Rampai. Edisi Pertama* (Surabaya: Kencana, 2015).

<sup>17</sup> Sapto Madijono, *Bergembira dengan Senam*. (Demak: Aneka Ilmu).

adalah cabang olahraga yang melibatkan aktivitas fisik dari anggota tubuh dan mengacu pada komponen-komponen kemampuan motorik, seperti ketepatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan agilitas. Menurut keduanya pula, ciri-ciri dari senam adalah :<sup>18</sup>

1. Gerakannya merupakan ciptaan sendiri yang disengaja.
2. Ada tujuan tertentu dalam setiap gerakan, yaitu meningkatkan kelentukkan, melatih sikap dan gerak, keindahan tubuh, meningkatkan kesehatan dan ketrampilan, dan lain-lain.
3. Gerakannya tersusun secara sistematis.

Kegiatan senam biasanya dimanfaatkan untuk kegiatan rekreasi, *relaksasi* atau menenangkan pikiran, dan utamanya adalah untuk menyehatkan badan, biasanya dilaksanakan di dalam rumah, di tempat sarana olahraga, di sekolah ataupun di alam terbuka, seperti pantai, pegunungan, halaman sekolah ataupun *playground*.<sup>19</sup> Jenis-jenis senam di Indonesia ada berbagai macam, di antaranya senam aerobic, senam jantung sehat, senam irama, dan lain-lain. Sejak usia dini, anak-anak sudah dikenalkan dengan kegiatan senam, baik itu senam irama, senam dengan menggunakan alat, senam lantai, ataupun senam fantasi. Melakukan senam sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia, karena dapat membuat tubuh menjadi sehat, dapat meregangkan otot-otot yang kaku, dan menyegarkan pikiran. Racun-racun dalam tubuhpun akan keluar melalui keringat yang mengucur saat melakukan senam.

Masyarakat di Indonesia lebih banyak mengenal senam *aerobic* ritmik dan sangat populer di kalangan tua maupun muda, begitupula dengan senam *aerobic* yang berasal dari luar negeri seperti zumba yang mengandung unsur *dance*.<sup>20</sup>

Haryanto dan Ibrahim (2011) berpendapat, senam *aerobic* adalah senam untuk memperoleh oksigen sebanyak-banyaknya yang menggabungkan rangkaian gerak dengan musik yang berirama cepat sehingga muncul keselarasan antara gerak dan musik. Senam *aerobic* juga dapat diartikan sebagai senam yang menggunakan kinerja oksigen sebagai

---

<sup>18</sup> Haryanto dan Ellbrahim. *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. (Yogyakarta: Balai Pustaka, 2011), h. 1-2.

<sup>19</sup> Wikipedia  
<https://id.wikipedia.org/wiki/Senam#:~:text=Senam%20merupakan%20suatu%20cabang%20olahraga%20balok%20keseimbangan%20dan%20senam%20lantai.>

<sup>20</sup> Ari Poerwanto, Mimi Haetami, and Uray Gustian, "Pengembangan Gerak Senam Aerobik Berbasis Tarian Tradisional," *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa* 8, no. 10 (2019).

kerja utamanya dan dilakukan secara kontinyu dengan menghabiskan waktu lebih dari 4 menit.<sup>21</sup>

Dengan berkembangnya teknologi dan jaman, muncullah perpaduan senam *aerobic* dengan senam tradisional. Senam ini dikemas dengan alunan irama dari senam *aerobic* yang penuh dengan gaya enerjik dan musik yang penuh semangat dan dipadu dengan musik tari tradisional yang menggembirakan. Jadi senam tradisional adalah bentuk latihan senam yang banyak digemari masyarakat karena bawaan musiknya yang sangat riang dan merupakan perpaduan antara senam *aerobic* dengan tari tradisional yang menggembirakan dengan gerakan yang lincah dan tegas namun tetap lentur dan gemulai. Senam tradisional merupakan penggabungan berbagai macam gerak yang berirama dan teratur dan diiringi irama musik tradisional yang menggambarkan kekhasan daerah tertentu.<sup>22</sup>

Perpaduan antara senam *aerobic* dengan tarian tradisional di Indonesia, sangat jarang ada, padahal perpaduan tersebut dapat bermanfaat sebagai pengembangan atau pelestarian kebudayaan lokal karena kita diperkenalkan kembali dengan gerakan maupun musik daerah tertentu.<sup>23</sup> Senam tradisional pertama kali dikenalkan oleh KPOTI (Komite Permainan Olahraga Tradisional Indonesia) Propinsi Nusa Tenggara Barat.<sup>24</sup> Pengertian dari tradisional (dalam hal ini yang berbentuk tarian) memiliki arti tentang kebudayaan-kebudayaan di daerah pedalaman yang menunjukkan ciri khas tertentu. Sementara pengertian tari menurut Andewi adalah suatu hasil dari kreativitas seni gerak tubuh dinamis yang menghasilkan keindahan dalam ekspresi jiwa yang diciptakan oleh masyarakat dengan mengedepankan budaya-budaya daerah yang telah ada. Tari tradisional adalah tari yang memiliki landasan kebudayaan dengan pola-pola yang telah menjadi tradisi dan tarian ini bersifat kedaerahan yang kental.<sup>25</sup> Arti dari kata tari itu sendiri adalah ungkapan ekspresi dari jiwa seseorang yang berubah menjadi bentuk imajinasi dan

---

<sup>21</sup> Haryanto dan Ellbrahim. *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. (Yogyakarta: Balai Pustaka, 2011), h. 35.

<sup>22</sup> Poerwanto, Haetami, and Gustian, "Pengembangan Gerak Senam Aerobik Berbasis Tarian Tradisional."

<sup>23</sup> Poerwanto, Haetami, and Gustian.

<sup>24</sup> Intan Primayanti et al., "PELATIHAN SENAM OLAHRAGA TRADISIONAL PADA GURU Akan Diperlombakan Maka Sejak Dini Undikma Sebagai Salah Satu Kampus Olahraga Di Mitra Untuk Selain Menjaga Imunitas Guru Dan Siswa Di Masa Pandemi Dimana Guru Sehingga Mampu Diterapkan Di MA Al Ijtihad Danger . Senam Olahraga Tradisional" 2, no. 2 (2021): 186–89.

<sup>25</sup> Keni Andewi, *Mengenal Seni Tari* (Semarang: Mutiara Aksara, 2019), h. 20.

berbentuk simbolis. Unsur gerak dalam tari adalah gerak (lokomotor dan non lokomotor), ritme, bunyi musik, dan lain-lain.

### C. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Asrori mendefinisikan Penelitian Tindakan Kelas sebagai penelitian yang dilakukan di dalam kelas dengan tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran siswa agar mendapatkan hasil belajar yang baik.<sup>26</sup> Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, yang didefinisikan oleh Sugiyono<sup>27</sup> sebagai penelitian yang mengamati secara langsung dan mengumpulkan informasi terhadap objek penelitian dari berbagai sumber dengan menempatkan peneliti sebagai instrumen kunci yang hasilnya nanti akan diuraikan secara narasi dan dideskripsikan atau dijelaskan secara nyata tentang kondisi dan situasi dalam kegiatan siswa yang melaksanakan kegiatan senam tradisional Kalimantan Timur "Olah Bebaya" dari hasil pemberian stimulasi terhadap anak khususnya usia 5-6 tahun.

Subyek dari penelitiannya adalah seluruh murid kelompok usia 5-6 tahun pada TK Wijaya Kusuma Samarinda, yang terdata di tahun ajaran 2022-2023 dan berjumlah 11 siswa. Sedangkan obyek penelitiannya adalah meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, khususnya pada kemampuan untuk bergerak sesuai irama/musik, keluesan, kelincahan, dan seimbang antara gerak dan musik.

Peneliti mengumpulkan data dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi atau yang biasa disebut dengan teknik triangulasi. Analisis data dilakukan dengan teknik pengumpulan data, reduksi data (mengkategorikan data pada data yang paling penting), penyajian data, dan menyimpulkan data.<sup>28</sup> Analisis data adalah suatu proses yang dilakukan untuk mendapatkan data yang benar melalui berbagai teknik seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi, yang kemudian dikumpulkan ke dalam beberapa kategori untuk disimpulkan agar mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>29</sup>

Penelitian difokuskan kepada bagaimana cara meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan senam tradisional di TK

---

<sup>26</sup> Muhammad Asrori. *Penelitian Tindakan Kelas*. (Bandung: Wacana Prima, 2019), h. 6.

<sup>27</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, R&D, dan Penelitian Tindakan*. (Bandung: Alfabeta, 2021), h. 25.

<sup>28</sup> Salsabila Miftah Rezkia. *Langkah-langkah Menggunakan Teknik Analisis Data Kualitatif*. Vol. 9. (DO Lab: 2020). <https://www.dqlab.id/data-analisis-pahami-teknik-pengumpulan-data>

<sup>29</sup> Sugiyono. *Metode ...*, h. 436.

Wijaya Kusuma Samarinda, serta melihat faktor pendukung maupun penghambat dari upaya meningkatkan ketrampilan motorik kasar anak.

#### D. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di TK Wijaya Kusuma dengan jumlah siswa berusia 5-6 tahun sebanyak 11 siswa terdiri dari 5 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan. TK Wijaya Kusuma bertempat di Jl. Ir. H. Juanda 2, Perumahan Wijaya Kusuma IV RT. 19 No. 1 Kelurahan Air Putih, Kecamatan Samarinda Ulu, dengan luas bangunan 152 m<sup>2</sup> di atas tanah seluas 574 m<sup>2</sup>. Penelitian dilakukan selama satu bulan, terhitung dari 01 November 2022 hingga 30 November 2022.

Sebelum penelitian ini dilakukan, peneliti mengidentifikasi masalah pada murid-murid TK Wijaya Kusuma, dan kemudian peneliti menemukan beberapa masalah yang berkaitan dengan kemampuan motorik kasar anak terutama pada aktivitas senam, yaitu:

No.	Aspek Penilaian	Jumlah Siswa Berdasarkan Kategori Penilaian				Total Jumlah Siswa
		BM	MM	BSH	BSB	
1.	Ketepatan gerak	5	4	2	0	11
2.	Keluwesan	6	3	3	0	11
3.	Keseimbangan	4	4	3	0	11
4.	Kelincahan	4	4	3	0	11
5.	Kekuatan	3	6	2	0	11

Sumber data: Catatan hasil observasi awal sebelum penelitian di tanggal 12 Oktober 2022.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Penilaian Senam Tradisional Sebelum Perbaikan

Dari tampilan tabel dapat dilihat bahwa:

1. Ketepatan gerak, mendapat hasil dari 11 siswa hanya 2 siswa dengan kategori BSH.
2. Keluwesan, memperoleh hasil hanya 3 siswa dengan kategori BSH.
3. Keseimbangan gerak, mendapatkan hasil hanya 3 siswa dengan kategori BSH.
4. Kelincahan gerak, mendapat hasil dari 11 siswa hanya 3 siswa dengan kategori BSH.
5. Kekuatan gerakan, memperoleh hasil hanya 2 siswa dengan kategori BSH.

### Analisis dan Perbaikan

Berdasarkan hasil pengamatan awal, peneliti menemukan permasalahan dari masih rendahnya kemampuan motorik kasar anak pada aktivitas senam adalah kurang bersemangatnya anak dalam melakukan gerakan senam diakibatkan oleh beberapa anak cenderung bosan dengan bentuk gerakannya dan jenis musiknya yang mengakibatkan masih banyak anak yang belum mau bergerak dan bahkan cenderung keliling ruangan dan asyik bermain sendiri sehingga mengganggu konsentrasi anak-anak yang lain.

Hal ini dapat berdampak pada kemampuan motorik kasar anak tidak dapat berkembang optimal. Jika masalah ini tidak diselesaikan maka kemungkinan besar akan dapat menghambat perkembangan motorik kasar dan kepekaan anak terhadap suara dan ketepatan gerakan juga terhambat.

Peneliti mengambil langkah untuk melakukan perbaikan pada aktivitas senam melalui kegiatan senam tradisional yang menggunakan model spiral<sup>30</sup> yang menyajikan penelitian dalam 2 siklus dengan 4 tahapan, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Pada siklus 1, peneliti akan memberikan kegiatan berupa gerakan-gerakan dasar senam terlebih dahulu dan mengenalkan musik tradisional yang telah dikombinasi dengan musik senam modern, dan dilaksanakan selama 5 hari. Siklus kedua dilakukan selama 5 hari juga, di mana pada siklus ini merupakan penerapan senam tradisional dengan gerakan-gerakan yang sudah dipelajari dan sudah dikenal anak.

Diharapkan setelah melakukan kegiatan perbaikan melalui 2 siklus, maka kemampuan motorik kasar anak melalui aktivitas senam tradisional dapat meningkat optimal sehingga anak tidak mudah lesu, anak selalu bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, anak menjadi lebih percaya diri, anak selalu ceria dan tentunya menjadi sehat. Begitupula dengan situasi kelas selalu tercipta suasana yang kondusif dalam pembelajaran. Apabila hasil data yang dikumpulkan telah mencapai indikator yang diharapkan maka upaya peneliti dikatakan berhasil. Perbaikan dikatakan berhasil jika unsur dalam senam tradisional seperti ketepatan gerakan, kecepatan gerakan, kelentukan, kelincahan, dan kekuatan memiliki kriteria

---

<sup>30</sup> Ella H Tumaloto et al., "PENGEMBANGAN SENAM KREASI DAERAH MELALUI PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL (TIK-TOK DAN YOUTUBE KIDS) DEVELOPMENT OF REGIONAL CREATIVE GYSMS THROUGH OF SOCIAL MEDIA (TIK-TOK AND YOUTUBE KIDS)," *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, vol. 1 (Oktober 2022 Journal Homepage, n.d.).

penilaian berupa BSH (Berkembang Sesuai Harapan) atau BSB (Berkembang Sangat Baik).

### Hasil Perbaikan

Dari pemberian kegiatan untuk perbaikan, didapatkan hasil pada siklus 1, yaitu kegiatan perbaikan di hari pertama untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui pelaksanaan senam tradisional, di mana sebelumnya, hasil pengamatan peneliti menunjukkan masih rendahnya kemampuan motorik kasar anak pada aktivitas senam. Dari hasil perbaikan di hari pertama siklus 1, hasil pengamatan terhadap 11 siswa yang melakukan senam tradisional terdapat beberapa siswa yang mengalami perubahan atau peningkatan dalam melaksanakan kegiatan senam.

Jika dilihat dari indikator penilaian, maka didapat hasil:

Tabel 2.

Rekapitulasi Hasil Penilaian Senam Tradisional Hari Pertama Siklus 1

No.	Aspek Penilaian	Jumlah Siswa Berdasarkan Kategori Penilaian				Total Jumlah Siswa
		BM	MM	BSH	BSB	
1.	Ketepatan gerak	2	5	4	0	11
2.	Keluwesan	2	5	4	0	11
3.	Keseimbangan	1	6	4	0	11
4.	Kelincahan	1	4	5	0	11
5.	Kekuatan	2	4	5	0	11

Sumber data: Catatan hasil observasi perbaikan siklus 1 hari pertama tanggal 1 November 2022.

Dalam tabel perbaikan siklus 1 di hari pertama, ditemukan:

1. Ketepatan gerakan, sebelum perbaikan hanya terdapat 2 siswa dari 11 siswa dengan kategori BSH dan setelah perbaikan pertama menjadi 4 siswa. Sementara siswa lainnya berada pada kategori MB.
2. Keluwesan, saat pengamatan hanya terdapat 3 siswa dengan kategori BSH, setelah mendapatkan perbaikan meningkat menjadi 4 siswa.
3. Keseimbangan, sebelum perbaikan terdapat 3 siswa dengan kategori BSH dan setelah mendapat perbaikan menjadi 4 siswa.
4. Kelincahan gerakan, terdapat 5 siswa dengan kategori BSH setelah mendapatkan perbaikan, di mana sebelumnya hanya 3 siswa saja.
5. Kekuatan gerakan, saat pengamatan awal hanya terdapat 2 siswa dengan kategori BSH dan setelah perbaikan menjadi 5 siswa.

Perubahan yang terjadi dari hasil perbaikan di hari pertama siklus 1 menunjukkan, kemampuan siswa masih banyak yang belum Berkembang Sesuai Harapan (BSH), hal ini kemungkinan dikarenakan anak-anak belum memahami gerakan dasar dalam senam tradisional, beberapa anak masih ada yang malu-malu bergerak, dan gerakan masih kaku. Di kegiatan inti yaitu kegiatan senam tradisional "Tari Kreasi Tradisional x Modern" mayoritas anak-anak senang melakukannya, namun beberapa anak gerakannya belum tepat sesuai irama. Sedangkan di kegiatan penutup yaitu melakukan kegiatan Gerak dan Lagu "Up and Down", seluruh siswa antusias dalam melakukannya karena variasi gerakan dan tempo irama lagu yang bervariasi membuat murid-murid terpancing untuk bergerak.

Dari hasil perbaikan hari pertama masih terdapat kelemahan, yaitu macam gerakannya sangat banyak dan bervariasi, sehingga membuat anak-anak sulit menghafal gerakannya karena belum dilatih tanpa musik, sehingga cenderung membuat anak menjadi jenuh dan berantakan. Sedangkan kelebihan dari perbaikan tersebut adalah, banyaknya macam kegiatan penunjang perbaikan yang bervariasi dan hentakan musik tari yang dapat memancing anak untuk bergerak.

Berdasarkan hasil observasi dari siklus 1 dapat terlihat sangat jelas bahwa hasil belajar anak belum memuaskan dan masih perlu perbaikan, hal ini dikarenakan beberapa anak masih berada pada indikator Mulai Berkembang (MB) yang berarti hasil belajar masih berada pada kategori belum memuaskan. Belum optimalnya hasil ketuntasan belajar anak yang tercapai pada siklus ini dikarenakan kegiatan senam tradisional yang dilakukan peneliti kurang bervariasi dan kurang menarik minat anak serta kurang memenuhi kebutuhan anak yang suka bergerak sehingga beberapa anak kurang berminat dengan pembelajaran yang diberikan. Untuk mengoptimalkan hasil perbaikan, maka upaya yang dilakukan peneliti untuk mengatasi kendala pada siklus 1 yaitu:

1. Menyediakan kegiatan senam tradisional dan kegiatan pendukung yang lebih menarik minat siswa.
2. Menyiapkan kegiatan pendukung yang melibatkan gerak badan anak.
3. Memberikan reward berupa stiker dan kata "good job" pada anak yang dapat melakukan kegiatan senam tradisional.

Karena hasil perbaikan siklus 1 belum memuaskan maka dilakukanlah perbaikan pada siklus 2, yaitu tindakan lanjutan dalam rangka peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan senam tradisional yang dilakukan selama 5 hari juga. Langkah awal yang dilakukan peneliti adalah:

1. Membuat Rencana Kegiatan Harian (RKH) atau RPPH selama 5 hari.
2. Menyiapkan video senam tradisional yang lebih bervariasi ataupun kegiatan pendukung lainnya yang lebih energik, seperti tarian maupun gerak dan lagu.
3. Menyiapkan lembar kerja siswa.
4. Menyiapkan lembar observasi anak.
5. Menyiapkan reward berupa stiker atau stampel bentuk bintang.

Hasil perbaikan pada hari ke 5 di siklus 2 mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.  
Rekapitulasi Hasil Penilaian Senam Tradisional Hari Kelima Siklus 2

No.	Aspek Penilaian	Jumlah Siswa Berdasarkan Kategori Penilaian				Total Jumlah Siswa
		BM	MM	BSH	BSB	
1.	Ketepatan gerak	0	0	5	6	11
2.	Keluwesan	0	0	9	2	11
3.	Keseimbangan	0	0	7	4	11
4.	Kelincahan	0	0	11	0	11
5.	Kekuatan	0	0	11	0	11

Sumber data: Catatan hasil observasi perbaikan siklus 2 hari kelima tanggal 18 November 2022.

Dari tabel di atas tampak perubahan sebagai berikut:

1. Ketepatan gerakan, sebanyak 6 siswa memperoleh hasil BSB (Berkembang Sangat Baik) dan 5 siswa dengan kategori BSH (Berkembang Sesuai Harapan).
2. Keluwesan, terdapat 2 siswa dengan kategori BSB dan 9 lainnya dengan kategori BSH.
3. Keseimbangan, pada hari ke 5 siklus 2 terdapat 4 siswa dengan kategori BSB dan 7 lainnya dengan kategori BSH.
4. Kelincahan gerakan, dari 11 siswa kesemuanya dapat melakukan dengan kategori BSH.
5. Kekuatan gerakan, dari 11 siswa kesemuanya dapat melakukan dengan kategori BSH.

Dari hasil perbaikan hari ke-5 siklus 2, dapat dilihat bahwa terjadi perubahan yang maksimal pada tingkat kemampuan perkembangan motorik kasar. Pada perbaikan di siklus pertama hari pertama, masih terdapat beberapa siswa yang belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Sedangkan pada perbaikan di siklus 2 hari kelima atau hari terakhir perbaikan kemampuan siswa meningkat, dan di siklus ini posisi indikator berada pada kategori BSH (Berkembang Sesuai Harapan) dan BSB (Berkembang Sangat Baik).

Berdasarkan hasil observasi pada siklus 2 hari kelima atau hari terakhir perbaikan, hasil belajar anak sudah tercapai dan memuaskan, setiap siswa sudah berada pada indikator yang memperoleh nilai BSH (Berkembang Sesuai Harapan) dan BSB (Berkembang Sangat Baik). Tercapainya hasil belajar secara optimal ini dikarenakan, siswa sudah terbiasa dengan kegiatan-kegiatan yang memicu kemampuan perkembangan motorik kasar melalui berbagai kegiatan pada umumnya dan melalui kegiatan senam tradisional khususnya. Selain itu optimalnya hasil ketuntasan belajar anak yang tercapai pada siklus ini dikarenakan kegiatan senam tradisional yang dilakukan peneliti sangatlah bervariasi dan sangat menarik minat anak yang diiringi dengan musik-musik senam yang membangkitkan semangat siswa sehingga memenuhi kebutuhan anak yang suka bergerak.

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

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti, baik saat pengamatan awal hingga perbaikan kegiatan, upaya peneliti dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun melalui kegiatan senam tradisional telah memperoleh hasil optimal, ini terbukti dari saat pertama kali pengamatan, peneliti melihat bahwa kemampuan motorik anak usia 5-6 tahun masihlah kurang optimal, namun setelah dilakukan upaya perbaikan yang dilakukan dalam 2 siklus dengan pelaksanaan 5 hari kegiatan di masing-masing siklus maka peneliti berhasil meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Anak dapat bergerak lincah, luwes, dan seimbang serta memiliki kekuatan dan ketepatan dalam bergerak melakukan aktivitas senam tradisional sehingga kemampuan motorik kasar anak dapat dicapai optimal.

Jika dikaitkan dengan ketiga penelitian terdahulu seperti, pada peneliti pertama yang mengatakan bahwa kemampuan motorik kasar pada anak dapat ditingkatkan melalui kegiatan senam irama, di mana aktivitas otot besar dapat terstimulasi sehingga kualitas perkembangan dan

pengontrolan fisiknya meningkat dengan baik.<sup>31</sup> Lalu pada peneliti kedua mengatakan bahwa melalui kegiatan bermain melempar dan menangkap bola dengan metode demonstrasi dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.<sup>32</sup> Kemudian peneliti ketiga telah menstimulasi motorik anak melalui kegiatan senam ritmik sehingga kemampuan motorik kasar anak dapat meningkat dengan baik.<sup>33</sup> Pada penelitian ini yang memberikan perbaikan dalam meningkatkan ketrampilan motorik kasar anak melalui kegiatan senam tradisional, maka upaya peneliti menunjukkan hasil yang sama yaitu terjadi peningkatan yang baik jika anak-anak distimulasi dengan kegiatan yang relevan dengan kebutuhannya.

## E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Wijaya Kusuma Samarinda dapat meningkat optimal melalui kegiatan senam tradisional. Hal ini terlihat dari indikator yang telah dicapai anak-anak di hari ke-5 siklus 2 menunjukkan bahwa seluruh siswa yang berjumlah 11 siswa, menunjukkan indikator BSH (Berkembang Sesuai Harapan) dan BSB (Berkembang Sangat Baik).

Kelebihan dari kegiatan perbaikan pada siklus 2 adalah perubahan jenis gerak dan musik yang diberikan, di mana pada perbaikan siklus 2 gerakan dan musiknya dapat membangkitkan semangat anak untuk bergerak. Karena senam tradisional yang merupakan penggabungan antara senam aerobic dengan tarian daerah tradisional memiliki gerakan dan musik yang sangat asyik dan menuntut kelincahan gerakan.

Kelemahan dari kegiatan perbaikan ini adalah kurangnya referensi tentang senam tradisional. Para pendidik harus lebih aktif dan kreatif dalam mencari referensi dan bahkan dituntut untuk kreatif dalam menciptakan gerakan dan musik tradisional yang baru.

Beberapa upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, adalah sebagai berikut:

1. Memberikan gerakan-gerakan dasar senam untuk melatih pembiasaan anak dalam melaksanakan kegiatan senam tradisional.

---

<sup>31</sup> Maghfiroh, "Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Senam Irama."

<sup>32</sup> Y Yuliani, K Khojir, "Peningkatan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Melempar Dan Menangkap Bola Menggunakan Metode Demonstrasi."

<sup>33</sup> Firdaus, Yulianingsih, and Hayati, "Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Ritmik."

2. Memberikan stimulasi-stimulasi melalui kegiatan yang menarik untuk menunjang kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar.
3. Melakukan kegiatan pemanasan sebelum melaksanakan kegiatan inti agar anak-anak tidak kaku dalam melaksanakan kegiatan selanjutnya.
4. Memberikan gerakan-gerakan senam yang mudah ditiru oleh anak dan memberikan musik senam yang dapat membangkitkan semangat anak untuk bergerak.
5. Melakukan kegiatan perbaikan atau *recalling* kegiatan jika hasil belum optimal.

### Saran

Beberapa saran yang ingin disampaikan peneliti adalah:

1. Untuk membuat anak-anak tertarik terhadap kegiatan yang berhubungan dengan peningkatan kegiatan motorik kasar, hendaknya berikanlah kegiatan-kegiatan pendukung yang memicu semangat anak dalam bergerak.
2. Pilih musik senam yang mengasyikkan dan pilihlah gerakan yang mudah ditiru anak agar anak tidak mudah bosan.
3. Berikan reward berupa pujian atau stempel bintang kepada anak-anak yang mau melaksanakan kegiatan senam agar menarik minat anak-anak yang lain.
4. Pendidik harus lebih kreatif dalam mencari referensi senam tradisional atau bahkan lebih baik lagi jika pendidik dapat menciptakan gerakan dan musik baru untuk menambah referensi kegiatan senam.

### REFERENSI

- Andewi, Keni. *Mengenal Seni Tari*. Semarang: Mutiara Aksara, 2019.
- Andriani, Fitri. *Perkembangan Fisik dan Motorik dalam Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. Sebuah Bunga Rampai. Edisi Pertama*. Surabaya: Kencana, 2015.
- Asrosri, Muhammad. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Wacana Prima, 2019.
- Daud, Muhammad, *et.al.*, *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak*. Makassar: Kencana, 2020.
- Firdaus, Agni, Yuyun Yulianingsih, and Tuti Hayati. "Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Ritmik." (*JAPRA*) *Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal (JAPRA)* 1, no. 1 (2018): 25–39.
- Hartina, Wa Ode, and Sitti Rahmani Abubakar. "Meningkatkan Keterampilan

- Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Irama." *Jurnal Riset Golden Age Paud Uho* 2, no. 1 (2019): 64.
- Haryanto dan Nor El Ibrahim. *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Yogyakarta: Balai Pustaka, 2011.
- Indrijati, Herdina. *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini: Sebuah Bunga Rampai*. Jakarta: Kencana, 2017.
- Firdaus, Agni, Yuyun Yulianingsih, and Tuti Hayati. "Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Ritmik." (*JAPRA Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal (JAPRA)* 1, no. 1 (2018): 25–39. <https://doi.org/10.15575/japra.v1i1.3543>.
- Hartina, Wa Ode, and Sitti Rahmaniar Abubakar. "Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Irama." *Jurnal Riset Golden Age Paud Uho* 2, no. 1 (2019): 64. <https://doi.org/10.36709/jrga.v2i1.8309>.
- Maghfiroh, S T. "Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Senam Irama." *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)* 8, no. 1 (2020): 40–46.
- Poerwanto, Ari, Mimi Haetami, and Uray Gustian. "Pengembangan Gerak Senam Aerobik Berbasis Tarian Tradisional." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa* 8, no. 10 (2019).
- Primayanti, Intan, Sri Erny Mulyani, Fitri Anggraini Hariyanto, Indri Susilawati, Kecamatan Masbagik, and Senam Olahraga Tradisional. "PELATIHAN SENAM OLAHRAGA TRADISIONAL PADA GURU Akan Diperlombakan Maka Sejak Dini Undikma Sebagai Salah Satu Kampus Olahraga Di Mitra Untuk Selain Menjaga Imunitas Guru Dan Siswa Di Masa Pandemi Dimana Guru Sehingga Mampu Diterapkan Di MA Al Ijtihad Danger . Senam Olahraga Tradisional" 2, no. 2 (2021): 186–89.
- Tumaloto, Ella H, Andika Lasimpala, Dedi Misnaidi, Pendidikan Jasmani Kesehatan, Dan Rekreasi, Fakultas Olahraga, and Dan Kesehatan. "PENGEMBANGAN SENAM KREASI DAERAH MELALUI PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL (TIK-TOK DAN YOUTUBE KIDS) DEVELOPMENT OF REGIONAL CREATIVE GYSMS THROUGH OF SOCIAL MEDIA (TIK-TOK AND YOUTUBE KIDS)." *Jambura Arena of Physical Education and Sports*. Vol. 1. Oktober 2022 Journal Homepage, n.d.

Wardhana, Kautsar Eka. "Pengaruh Kematangan Anak Usia Dini Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar." *Sultan Idris Journal of Psychology and Education*, 2022, 56–66.

Y Yuliani, K Khojir, M Mujahidah. "Peningkatan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Melempar Dan Menangkap Bola Menggunakan Metode Demonstrasi." *Sultan Idris Journal of Psychology and Education* 1 (2021): 17–34.

Wikipedia.

<https://id.wikipedia.org/wiki/Senam#:~:text=Senam%20merupakan%20suatu%20cabang%20olahraga,balok%20keseimbangan%2C%20dan%20senam%20lantai.>

\_\_\_\_\_, *Permendikbud RI No. 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kemendikbud RI, 2014.

\_\_\_\_\_, *Pedoman Pelaksanaan: Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak, di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI, 2016.