

**IMPLEMENTASI SENAM ANAK SHOLEH DALAM MENGEMBANGKAN
MOTORIK KASAR ANAK USIA 3-4 TAHUN DI PG MUSLIMAT BUANA
WEDORO**

NUR FATIMAH

nurfatimah2910@gmail.com

STAI YPBWI SURABAYA

Tuhfatul Khalidiyah

tuhfatulkhalidiyah@gmail.com

Mahasiswa PIAUD STAI YPBWI

MUKHAMMAD WAHYUDI

ucokpuxaliliibien@gmail.com

STAI YPBWI SURABAYA

Abstrak

Motorik kasar anak usia 3-4 tahun rata-rata ditahap masih berkembang. Agar motorik kasar anak berkembang dengan baik, salah satunya dengan kegiatan senam. Oleh karena itu, implementasikan senam anak sholeh dalam mengembangkan motorik kasar anak perlu diterapkan terhadap anak usia dini. penelitian ini mendeskripsikan proses implementasi senam anak sholeh di PG Muslimat Buana Wedoro dengan data observasi, wawancara, dan dokumentasi sekaligus menggunakan dua teknik analisis data mendeskripsikan proses implementasi atau penerapan senam anak sholeh dalam mengembangkan motorik kasar anak, kemudian membandingkan motorik kasar anak saat sebelum diterapkan senam anak sholeh dan sesudah diterapkan senam anak sholeh. Implementasi senam anak sholeh dalam mengembangkan motorik kasar anak usia 3-4 tahun di PG Muslimat Buana Wedoro memiliki tiga tahapan, yakni tahapan pembuka atau pemanasan, tahapan inti, dan tahapan penutup atau pendinginan. Dalam tahapan pembuka perlu dipersiapkan baik dari segi fasilitas dan terutama

JOECES

Journal of Early Childhood Education Studies

Volume 1, Nomor 2 (2021)

pengamatan terhadap tingkat kemampuan motorik kasar anak, dalam tahapan inti perlu menyusun dan menyiapkan RPPH, Mencari dan mendownload musik senam anak sholeh di YouTube, Berlatih sebelum memberikan contoh kepada anak dan dalam tahap penutup menyiapkan lembar observasi penilaian siswa. Pentingnya administrasi dalam perkembangan peserta didik mutlak adanya, sebagai bentuk evaluasi dini dan revisi pada tahap selanjutnya.

Kata Kunci: Senam Anak Sholeh, Motorik Kasar anak Usia 3-4 Tahun

Pendahuluan

Anak usia dini adalah sosok individu yang sedang menjalani suatu proses perkembangan dengan pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Anak usia dini berada pada rentang usia 0-8 tahun. Pada masa ini proses pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek sedang mengalami masa yang cepat dalam rentang perkembangan hidup manusia. Proses pembelajaran sebagai bentuk perlakuan yang diberikan pada anak harus memperhatikan karakteristik yang dimiliki setiap tahapan perkembangan anak.¹

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan interselular, berarti bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan, sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat. Sedangkan perkembangan adalah bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta

¹ Yuliani Nurani Sujiono, *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, (Jakarta: Indeks, 2013), 6.

sosialisasi dan kemandirian.² Pertumbuhan dan perkembangan merupakan satu kesatuan yang padu dalam mewarnai laju perkembangan anak hari demi hari, bulan demi bulan, dan tahun demi tahun.

Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT. dalam Surah Ghafir Ayat 67:

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِّنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ
طِفْلًا ثُمَّ لِيَتَّبِعُوا أَسْدَكُمْ ثُمَّ لِيَكُونُوا شُيُوعًا ۚ وَمِنْكُمْ مَّن يُّتَوَفَّىٰ مِنْ قَبْلُ
وَلِيَتَّبِعُوا أَجَلًا مُّسَمًّىٰ وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

“Dialah yang menciptakanmu dari tanah, kemudian dari setetes mani, lalu dari segumpal darah, kemudian kamu dilahirkan sebagai seorang anak, kemudian dibiarkan kamu sampai dewasa, lalu menjadi tua. Tetapi di antara kamu ada yang dimatikan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) agar kamu sampai kepada kurun waktu yang ditentukan, agar kamu mengerti.” (Q.S. Ghafir: 67).³

Ayat di atas menjelaskan tentang pertumbuhan dan perkembangan manusia sejak dalam kandungan hingga lahir menjadi seorang anak, kemudian menjadi dewasa, lalu menjadi tua. Proses inilah yang harus dilakukan seoptimal mungkin untuk mencapai tujuan yang diinginkan, termasuk tujuan pendidikan anak dalam kemampuan fisik motorik.

² Kemenkes RI, *Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, Dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak, Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 1524*, 2014.

³ Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Pelita, 2012), 475.

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang terjadi dalam kehidupan manusia, dimulai sejak dalam kandungan sampai akhir hayat. Usia lahir sampai memasuki pendidikan dasar merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis dalam kehidupan. Masa usia dini merupakan masa peletak dasar atau pondasi awal bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Apa yang diterima anak pada masa usia dini mulai dari makanan, minuman, serta stimulasi dari lingkungan, dapat memberikan kontribusi yang sangat besar pada pertumbuhan dan perkembangan anak di masa selanjutnya.

Masa lima tahun pertama pertumbuhan dan perkembangan anak disebut dengan masa keemasan (*the golden age*) karena pada masa itu kemampuan otak dan fisik anak sedang berkembang sangat cepat.⁴ Untuk memenuhi masa *the golden age* tersebut, ada 6 aspek perkembangan yang harus dicapai oleh anak sebagaimana Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 tahun 2013, yakni: aspek nilai agama dan moral, fisik-motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, serta seni.⁵ Enam aspek tersebut sangat berkaitan untuk memenuhi kebutuhan anak. Namun ada yang paling mendasar, yakni fisik-motorik. Perkembangan fisik motorik merupakan proses yang dimana seseorang berkembang melalui respon yang menghasilkan suatu gerakan yang berkoordinasi,

⁴ Diah Mutiah, *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*, (Jakarta: Kencana, 2002), 2.

⁵ Kemendikbud RI, *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia*, Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini, Nomor 137 Tahun 2014, 2.

terorganisir dan terpadu.⁶ Perkembangan fisik motorik ini dibagi menjadi dua, motorik halus dan motorik kasar. Motorik halus yaitu suatu gerakan tubuh yang menggunakan otot kecil, dan memerlukan konsentrasi antara mata dan tangan, seperti, melipat, menggunting dan meronce. Sedangkan motorik kasar yaitu gerakan yang menggunakan otot besar dan membutuhkan banyak tenaga seperti, berlari, berjalan dan melakukan lompatan.

Perkembangan fisik motorik ini perlu dilakukan stimulasi dengan kegiatan yang bervariasi, sehingga membuat anak tertarik untuk ikut melakukan kegiatan yang akan dilakukan. Namun, permasalahannya seringkali peneliti melihat kegiatan motorik belum mendapatkan hasil optimal. Kegiatan yang menunjukkan hasil yang kurang adalah saat anak melompat, lari di tempat, menendang bola, dan juga saat koordinasi kepala, tangan dan kaki saat bergerak. Kurang maksimalnya pencapaian perkembangan motorik kasar ini diidentifikasi ada beberapa faktor pendukung yaitu keberanian anak untuk mencoba, keseimbangan koordinasi otot besar yang kurang terlatih, anak masih malu-malu, bahkan kurang minat atau tidak tertarik dengan kegiatan yang dilakukan. Sehingga perkembangan motorik anak kurang tercapai secara maksimal.

Perkembangan motorik anak akan dapat terlihat secara jelas melalui beberapa gerakan dan permainan yang dapat mereka

⁶ Khadijah dan Nurul Amelia, *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini: Teori dan Praktik*, (Surabaya: Prenada Media, 2020), 2.

lakukan. Semakin kuat dan terampilnya gerak seorang anak, akan membuat seorang anak senang dan tak lelah menggerakkan anggota tubuhnya. Dengan begitu, aktivitas-aktivitas kemandirian, aktivitas bermain, dan keterampilan dalam pendidikan anak usia dini akan terpenuhi secara maksimal.

Perkembangan motorik kasar merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan, karena pertumbuhan dan perkembangan fisik terjadi dari bayi hingga dewasa. Perkembangan motorik kasar anak akan mempengaruhi di setiap kehidupan sehari-hari anak. Jika perkembangan motorik kasar anak berkembang dengan baik, perkembangan yang lainnya pun akan berkembang dengan baik pula.

Menurut Firsty, kegiatan pengembangan motorik kasar yang dapat dikembangkan pada seorang anak sejak dini yaitu kegiatan memutar badan dengan benar, ancang-ancang sebelum berlari dan melompat, membungkukan pinggul, lutut dan pergelangan kaki terintegrasi dalam semua kegiatan pengembangan motorik kasar anak melalui kegiatan bermain. Salah satu kegiatan bermain aktivitas jasmani dalam mengembangkan motorik kasar kasarnya adalah senam.⁷

Senam merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dikembangkan anak. Gerakan-gerakan senam dapat mendukung perkembangan jasmani anak seperti kekuatan dan daya tahan otot.

⁷ Anik Lestarinigrum, "Pengaruh Senam Bebek Berenang Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun", *Jurnal Efektor*, Vol. 6 No. 1 (2019), 2.

Metode senam ini dapat digunakan oleh guru dalam peningkatan motorik kasar anak. Sebagaimana pendapat Suhartini dalam Jurnal Pendidikan Jasmanai Indonesia, perkembangan motorik kasar dapat dirangsang melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan model-model permainan gerak.⁸

Menurut Madijono, senam merupakan suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur, dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh.⁹ Begitu juga dengan senam anak sholeh, senam anak sholeh merupakan salah satu bentuk dari senam irama, karena senam ini diiringi oleh sebuah musik yang dapat menarik perhatian seorang anak. Senam anak sholeh juga merupakan suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur, dan terencana melalui gerakan-gerakan manipulatif yang menyerupai gerakan wudhu dan gerakan sholat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh, hingga meningkatkan keterampilan dan kesiapan mental secara spiritual.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik menyusun skripsi dan melakukan penelitian yang berjudul “Implementasi Senam Anak Sholeh dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun di PG Muslimat Buana Wedoro”.

⁸ Bernadeta Suhartini, “Merangsang Motorik Kasar Tuna Rungu Kelas Dasar Sekolah Luar Biasa Melalui Permainan”, *Jurnal Pendidikan Jasmanai Indonesia*, Vol. 8 No. 2 (2011), 153.

⁹ Sapto Madijono, *Bergembira dengan Senam*, (Semarang: Aneka Ilmu, 2019), 1.

Senam Anak Sholeh

a. Pengertian Senam Anak Sholeh

Menurut Madijono, senam merupakan suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur, dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh.¹⁰ Menurut Peter H. Werner yang dikutip oleh Mahendra, senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh.¹¹ Sedangkan menurut Nenggala, senam adalah suatu gerakan atau kombinasi beberapa gerakan yang disusun secara sistematis untuk mencapai kondisi tubuh yang sehat, bugar, dan indah, serta untuk meningkatkan keterampilan dan kesiapan mental spiritual.¹²

Dari beberapa pendapat di atas, sebagaimana yang kita ketahui bersama bahwa pada saat melakukan senam maka tubuh akan melakukan gerakan tertentu. Gerakan ini ditujukan untuk melatih otot di bagian tubuh tertentu supaya lebih kuat dan kemudian memberi manfaat lebih kompleks bagi tubuh.

¹⁰ Sapto Madijono, *Bergembira dengan Senam*, (Semarang: Aneka Ilmu, 2019), 1.

¹¹ Agus Mahendra, *Senam*, (Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, 2000), 9.

¹² Asep Kurnia Nenggala, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Bandung: Grafindo Media Pratama, 2006), 60.

Senam anak sholeh merupakan salah satu bentuk dari senam irama, karena senam ini diiringi oleh sebuah musik. Sebagaimana menurut Nenggala, senam irama adalah salah satu jenis senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian.¹³ Senam anak sholeh juga merupakan suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur, dan terencana melalui gerakan-gerakan manipulatif yang menyerupai gerakan wudhu dan gerakan sholat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh, hingga meningkatkan keterampilan dan kesiapan mental secara spiritual.

Senam anak sholeh ini diawali dengan musik yang membawa suasana kesemangatan pada anak. “dung dung hei hei, dung dung hei hei, dung dung Allahu Akbar, dung dung Allahu Akbar”. Suara takbir inilah yang menjadi ciri khas dari senam anak sholeh.

Sesuai dengan namanya, senam anak sholeh ini memasukkan unsur-unsur moral dan agama di dalamnya. Dimana dalam musik tersebut menjelaskan tentang suasana pagi yang ceria, do’a orang tua, adab-adab di sekolah, anjuran menyayangi teman, menggapai cita-cita, hingga urutan-

¹³ Asep Kurnia Nenggala, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Bandung: Grafindo Media Pratama, 2006), 149.

urutan wudhu dan sholat, dan ditutup dengan bersyukur atas segala nikmat yang diberikan Allah.

Mengenai urutan-urutan dan gerakannya dalam senam anak sholeh, akan kami bahas dalam sub-bab berikutnya.

b. Tahapan-tahapan Senam Anak Sholeh

Sebagaimana tahapan-tahapan senam pada umumnya, senam anak sholeh juga memiliki tiga tahapan. Tahapan yang pertama adalah tahap pembukaan atau tahap pemanasan, tahapan kedua adalah tahap inti, dan yang terakhir adalah tahap penutup atau tahap pendinginan.

Pada tahap pembukaan atau tahap pemanasan dalam senam anak sholeh dilakukan untuk menyiapkan kondisi tubuh secara fisiologis maupun psikologis, menyiapkan sistem pernafasan, peredaran darah, otot, dan persendian.

Gerakan inti dalam senam anak sholeh diantaranya adalah gerakan motorik kasar yang melatih kelenturan, keseimbangan, kelincahan, kelentukan serta koordinasi otot-otot yang bergerak. Sedangkan pada tahap penutup atau pendinginan dilakukan untuk melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, dan mengatur pernafasan agar tubuh menjadi rileks.

Setiap pergantian antara tahap pembukaan atau pemanasan, tahap inti, dan tahap penutup atau pendinginan terdapat masa transisi atau masa peralihan. Masa transisi adalah masa yang menunjukkan adanya sebuah pergantian tahapan dalam senam. Tanda masa transisi tersebut adalah suara musik “dung dung hei hei, dung dung hei hei, dung dung Allahu Akbar, dung dung Allahu Akbar”.

c. Manfaat Senam

Menurut Mahendra, senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motorability*).¹⁴ Lewat berbagai kegiatannya, anak yang terlibat dalam senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, kelenturannya, kelincahannya, serta keseimbangannya.

Manfaat senam yang dilakukan dengan cara yang benar dan teratur, dengan jangka waktu yang cukup memungkinkan untuk menciptakan suasana menyenangkan selama pelajaran dan peningkatan keadaan emosional. Dengan begitu, senam dapat menciptakan sebuah rangsangan yang optimal untuk sistem syaraf yang bermanfaat bagi proses pendidikan.

¹⁴ Agus Mahendra, *Senam*, (Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, 2000), 14.

Manfaat senam juga dapat merangsang anak untuk bergerak, mendorong keadaan relaksasi dan ketenangan, memfasilitasi kinerja sistem ritmis gerakan, memudahkan internalisasi kemampuan motorik dan kemampuan khusus untuk senam, memberikan kontribusi untuk pengembangan memori dan perhatian distributif.

Motorik Kasar

a. Pengertian Motorik Kasar

Motorik adalah terjemahan dari kata “motor” yang menurut Samsudin adalah suatu dasar biologi atau mekanika yang menyebabkan suatu gerak.¹⁵

Menurut Lerner & Kline keterampilan motorik kasar melibatkan kemampuan otot-otot besar seperti: leher, lengan, dan kaki. Keterampilan motorik kasar meliputi: berjalan, berlari, menangkap, dan melompat. Untuk memberikan rangsangan untuk pengembangan motorik kasar, anak-anak membutuhkan lingkungan yang aman yang bebas dari rintangan, dan membutuhkan banyak dorongan dari orang tua dan guru.¹⁶

¹⁵ Samsudin, *Pembelajaran Motorik di Taman Kana-kanak*, (Jakarta: Litera Prenada Media Group, 2018), 10.

¹⁶ Michael Johannes. H Louk and Pamuji Sukoco, “Pengembangan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Keterampilan Motorik Kasar Pada Anak Tunagrahita Ringan”, *Jurnal Keolahragaan*, Vol. 4 No. 1 (2016), 3.

Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan sebagian besar otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi kematangan anak itu sendiri meliputi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulative.¹⁷

Gerak dasar lokomotor adalah keterampilan berpindah tempat, seperti: berjalan, berlari, melompat, berjingkat dan memanjat. Gerakan dasar nonlokomotor adalah keterampilan yang memanfaatkan ruas-ruas tubuh sebagai porosnya dan tidak menyebabkan berpindahnya tempat, misalnya: gerak menekuk dan meregangkan tubuh, menjinjit, menggerak-gerakkan anggota tubuh ke berbagai arah, dsb. Sedangkan gerak dasar manipulative adalah gerakan yang mengandalkan kemampuan anggota tubuh seperti tangan, kaki, kepala, lutut, paha maupun dada, untuk memanipulasi objek luar seperti bola dan benda lainnya. Gerak seperti ini adalah menangkap, melempar, memukul.

Sujiono berpendapat bahwa gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Gerakan motorik kasar melibatkan

¹⁷ Arif Rohman and Hakim Soegiyanto, "Pengaruh Usia Dan Latihan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Kelas Bawah Mampu Didik Sekolah Luar Biasa", *Journal Physical Education and Sports*, Vol. 2 No. 1 (2013), 202.

aktivitas otot-otot besar seperti otot tangan, otot kaki dan seluruh tubuh anak.¹⁸

Motorik kasar adalah lawan dari motorik halus. Jika beberapa pendapat di atas dijelaskan bahwa motorik kasar adalah gerakan yang melibatkan oto-otot kasar atau seluruh tubuh, berbeda halnya dengan motorik halus. Motorik halus adalah

Dari beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa motorik kasar adalah gerakan tubuh yang melibatkan oto-otot besar atau seluruh anggota tubuhnya bergerak.

b. Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun

Perkembangan motorik kasar anak merupakan hal yang menjadi dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya. Ketika fisik berkembang dengan baik memungkinkan anak untuk dapat lebih mengembangkan keterampilan fisiknya, dan eksplorasi lingkungannya dengan tanpa bantuan dari orang lain.¹⁹ Adapun aspek-aspek yang dapat di kembangkan dalam perkembangan motorik kasar anak menurut Babang Sujiono adalah:

¹⁸ Ni Kadek Nelly Paspiani, "Kegiatan Latihan Gerak Dan Lagu (Jeruk Bali) Untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini", *Jurnal Pendidikan Anak*, Vol. 4 No. 1 (2015), 540.

¹⁹ Ahmad Susanto, *Perkembangan Anak Usia Dini Pengantar Dalam Berbagai Aspeknya*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), 33.

- 1) Kekuatan, yaitu kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot dapat dikembangkan melalui latihan-latihan otot melawan tahanan yang diinginkan sedikit demi sedikit. Kekuatan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong atau menarik beban.
- 2) Daya tahan, yaitu kemampuan tubuh mensuplai oksigen yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan. Daya tahan tubuh diberikan dalam bentuk kegiatan lari perlahan atau jalan cepat dengan jarak agak jauh, daya tahan otot dapat diberikan dengan latihan-latihan, seperti lompat tali, lari naik tangga, dorong mendorong, tarik menarik yang dilakukan dengan berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama.
- 3) Kecepatan, yaitu perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Dapat diberikan dengan kegiatan latihan yang serba cepat, seperti lari dengan jarak yang pendek.
- 4) Kelincahan, yaitu kemampuan seseorang untuk bergerak secara cepat. Komponen kelincahan adalah melakukan gerakan perubahan arah secara cepat, berlari cepat kemudian berhenti secara mendadak dan kecepatan bereaksi.

- 5) Kelentukan, yaitu kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan rentang gerakannya. Dapat dilakukan dengan latihan-latihan pelepasan sendi agar gerak sendi lebih luas.
- 6) Koordinasi gerak, merupakan kemampuan yang mencakup dua atau lebih kemampuan perseptual pola-pola gerak.
- 7) Keseimbangan, keseimbangan ini diklasifikasikan menjadi 2 macam, yaitu keseimbangan statik dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh, sedangkan keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan.²⁰

Dalam buku Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi, Dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Ditingkat Pelayanan Kesehatan Dasar, perkembangan motorik kasar anak usia 3-4 tahun adalah sebagai berikut:

- 1) Anak dapat melempar bola lurus sejauh 1,5 meter.
- 2) Anak dapat mengayuh sepeda roda tiga sejauh sedikitnya 3 meter.

²⁰ Bambang Sujiono, *Metode Pengembangan Fisik*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008),73.

- 3) Anak dapat berdiri dengan satu kaki tanpa berpegangan, lalu ia dapat mempertahankan keseimbangannya dalam waktu 2 detik atau lebih.
- 4) Anak dapat melompati sebuah rintangan dengan mengangkat kedua kakinya secara bersamaan tanpa didahului lari.²¹

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar

Menurut Soetjningsih, faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak diantaranya adalah:

- 1) Gizi ibu pada waktu hamil

Gizi ibu yang jelek sebelum terjadi kehamilan maupun pada waktu sedang hamil lebih sering menghasilkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR), disamping itu dapat pula menyebabkan hambatan perkembangan otak janin yang mempengaruhi kecerdasan dan emosi.

- 2) Status Gizi

Makanan memegang peranan penting dalam tumbuh kembang anak, dimana kebutuhan anak berbeda dengan kebutuhan orang dewasa, status gizi yang kurang akan mempengaruhi kekuatan dan kemampuan motorik kasar anak.

²¹ Kemenkes RI, *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi, Dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Ditingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*, 2012.

3) Stimulasi

Stimulasi merupakan hal yang penting dalam tumbuh kembang anak. Anak yang mendapat stimulasi yang terarah dan teratur akan lebih cepat berkembang terutama dalam perkembangan motorik kasar seperti berjalan, berlari, melompat dan naik turun tangga.

4) Pengetahuan ibu

Faktor pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku ibu dalam tumbuh kembang anaknya, dengan terbatasnya kemampuan ibu dalam pengetahuan sehingga memungkinkan terhambatnya perkembangan anak. Pengetahuan ibu mempunyai pengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak pada periode tertentu.²²

Sedangkan menurut Mahendra, faktor-faktor yang mempengaruhi motorik kasar anak secara umum dibedakan menjadi tiga, yaitu:

1. Faktor proses belajar

Proses belajar yang baik tentunya harus mendukung upaya menjelmannya pembelajaran pada setiap anak atau peserta didiknya. Dalam hal pembelajaran motorik, proses belajar yang harus diciptakan adalah dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori

²² Soetjiningsih, *Tumbuh Kembang Anak*, (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 1995), 8.

belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan nilai manfaatnya. Teori-teori pembelajaran mengarahkan kita pada pemahaman tentang metode pengembangan atau pembelajaran yang efektif, yang akan membantu mengarahkan pada pencapaian keterampilan motorik.

2. Faktor pribadi

Setiap orang merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam fisik, mental sosial, maupun kemampuan-kemampuannya. Seseorang anak lebih cepat menguasai keterampilan motorik, sedangkan anak yang lain terlihat memerlukan waktu yang lebih lama. Dari semua itu terlihat bahwa setiap individu memiliki ciri, kemampuan, minat, kecenderungan, serta bakat yang berbeda-beda. Semakin baik kemampuan dan bakat anak dalam keterampilan tertentu, maka akan semakin mudah ia menguasai keterampilan tersebut. Ini semua membuktikan bahwa faktor pribadi merupakan suatu yang mempengaruhi penguasaan keterampilan motorik.

3. Faktor situasional

Faktor situasional berhubungan dengan faktor lingkungan dan faktor-faktor lain yang mampu memberi perubahan makna serta situasi pada kondisi pembelajaran. Pada faktor situasional ini termasuk seperti

faktor-faktor tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media pembelajaran, dan kondisi sekitar pembelajaran dilangsungkan. Faktor-faktor ini pada pelaksanaannya akan mempengaruhi proses pembelajaran dan kondisi pribadi anak, yang kesemuanya saling menunjang dan atau melemahkan.²³

Profil Tempat Penelitian

a. Sejarah Singkat Berdirinya PG Muslimat Buana Wedoro

PG Muslimat Buana Wedoro berdiri pada tahun 2010. Didikan oleh ibu-ibu muslimat ranting Wedoro agar setiap ranting atau desa ada lembaga Play Group.

Untuk itu sebagai pengurus ranting muslimat di Kelurahan Wedoro merasa terpanggil untuk membentuk lembaga. Lembaga Play Group tersebut yang diprakarsai oleh Ibu Ketua ranting Muslimat Wedoro, baru berdiri sudah mendapatkan murid yang banyak dengan dua guru.

Sejak berdiri tahun 2010, PG Muslimat Buana Wedoro sudah memiliki gedung sendiri dengan satu kelas dan satu kantor yang beralamat di Jalan Kolonel Sugiono No. 59 Wedoro Waru Sidoarjo.²⁴

b. Letak Geografis PG Muslimat Buana Wedoro

²³ Agus Mahendra, *Senam*, (Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, 2000), 21.

²⁴ KTSP PG Muslimat Buana Wedoro

PG Muslimat Buana Wedoro Jl. Kolonel Sugiono 59 Wedoro Waru Sidoarjo.²⁵ Lokasinya mudah dijangkau oleh angkutan umum, dekat dengan masjid dan dekat dengan pemukiman penduduk.

c. Profil PG Muslimat Buana Wedoro

1) Kelembagaan

- a) Nama Lembaga : PG Muslimat Buana Wedoro
- b) Alamat : Jl. Kolonel Sugiono No. 59 Wedoro, Kelurahan Wedoro, Kecamatan Waru, Kabupaten Sidoarjo, propinsi Jawa Timur, Kode Pos 61256.
- c) Status Lembaga : Swasta
- d) Tahun Pendirian : 2010
- e) Katergori Sekolah : PG Biasa
- f) NPSP : 69816641
- g) Kepala TK : Firda Alfianita Akmala
- h) Nama Yayasan : YPM NU Bina Bakti Wanita
- i) Alamat Yayasan : Jl. Merpati No. 01 Larangan Candi Sidoarjo
- j) Akte Pendirian Yayasan: Nomor 02 Tanggal 02 Maret 2015.²⁶

2) Visi, Misi dan Tujuan Sekolah

²⁵ KTSP PG Muslimat Buana Wedoro

²⁶ KTSP PG Muslimat Buana Wedoro

PG Muslimat Buana Wedoro memiliki visi dan misi sebagai mana berikut ini:

Visi:

Membentuk generasi cerdas, kreatif, taqwa dan berakhlaqul karimah.

Misi:

- a) Mengembangkan seluruh kemampuan yang di miliki anak sesuai dengan tahap perkembangan.
- b) Melaksanakan pendidikan dan pengajaran dalam rangka pengembangan anak (kepribadian dan tingkat kecerdasannya) sesuai minat dan bakatnya.
- c) Memberi kesempatan anak belajar sambil bermain atau bermain seraya belajar.
- d) Mengoptimalkan pembiasaan terhadap nilai –nilai agama dalam kehidupan sehari-hari.
- e) Meletakkan dasar-dasar ke arah perkengan sikap, pengetahuan dan keterampilan bagi anak usia dini dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya untuk pertumbuhan serta pengembangan selanjutnya.

Tujuan

- a) Memiliki rasa keimanan dan ketaqwaan terhadap Allah SWT. terbiasa hidup rukun, damai, harmonis dan toleransi.

- b) Terciptanya lingkungan sekolah yang aman, nyaman, rapi dan bersih.
- c) Memiliki sikap kedisiplinan yang tinggi.
- d) Memiliki kreativitas yang tinggi melalui pengembangan bakat dan minat peserta didik.
- e) Memiliki wawasan yang luas melalui pengembangan ilmu pengetahuan

d. Kurikulum

Kurikulum PAUD PG Muslimat Buana Wedoro disusun dengan mengusung nilai-nilai islami sebagai dasar untuk pengembangan karakter peserta didik agar dapat terbentuknya insan kamil yang siap menghadapi tantangan zaman dengan dasar iman takwa dan ber akhlakul karimah.²⁷

Dalam mengelola kegiatan pembelajaran yang menyenangkan, kreatif, dan partisipatif, PG Muslimat Wedoro menerapkan model pembelajaran kelompok dengan kegiatan pengaman, dimana kelompok anak dalam satu kelas mengerjakan 2 kegiatan inti bagi anak yang sudah selesai mengerjakan tugas maka di persilahkan untuk bermain.

PG Muslimat Buana Wedoro mempunyai materi khusus tambahan yaitu :

- 1) Keagamaan islam
 - a) Mengenal huruf hijaiyah

²⁷ KTSP PG Muslimat Buana Wedoro

- b) Ke NU an
 - c) Membaca surat- surat pendek
 - d) Membaca doa doa harian
 - e) Membaca sholawat nariyah
 - f) Praktek ibadah dasar
- 2) Kegiatan Ekstra
- a) Musik
 - b) Melukis
 - c) Bahasa arab
 - d) Bahasa inggris

Kegiatan ekstra dilaksanakan 1 kali dalam 1 minggu.

e. Sarana dan Prasarana

1. Ruang pembelajaran

Pembelajaran di PG Muslimat Buana Wedoro Untuk bermain peserta TPA terbagi dalam 4 arena, yaitu: arena keaksaraan, arena ibadah, arena seni dan olah tubuh, serta arena balok.

Sedangkan kelompok belajar (KB) terbagi menjadi 4 arena, yaitu: arena ibadah, arena persiapan, arena seni, serta arena IPA dan bercocok tanam. Dan untuk TK-A dan TK-B terbagi dalam 8 arena, yaitu: arena seni dan kreativitas, arena persiapan, arena UKS, arena ibadah, arena IT, arena IPA dan bercocok tanam, arena balok, serta arena koki kecil.

2. Kolam renang

Kegiatan di kolam renang bertujuan untuk melatih motorik kasar, kemandirian dan keberanian anak. Keegiatannya dilakukan sesuai dengan jadwal dan didampingi oleh guru.

3. Permainan ular

Permainan luar yang ada di PG Muslimat Buana Wedoro banyak ragamnya antara lain: Beberapa ayunan, tangga majemuk, papan titian, jungkitan, putaran dan perusutan.

4. Kebun sekolah

Kebun Sekolah adalah sarana untuk anak didik dalam kegiatan belajar di Arena Bercocok Tanam. Anak didik dapat secara langsung (praktik) menanam berbagai macam tanaman sayuran, merawat dan memanen hasil tanamannya.

5. Ruang UKS

PG Muslimat Buana Wedoro mempunyai satu ruang UKS yang sangat memadai, karena di dalam ruang UKS terdapat macam-macam peralatan dan obat-obatan yang lengkap (untuk pertolongan pertama). Di sini belajar mengenal alat-alat dan cara betindak. Hal ini dibuktikan dengan keberhasilan sekolah meraih Juara II tingkat Nasional lomba UKS.

Implementasi Senam Anak Sholeh dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun di PG Muslimat Buana Wedoro

Penelitian dilakukan selama 3 kali pertemuan, yakni pada tanggal 28 Januari 2022, 11 Februari 2022, dan 25 Februari 2022. Hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum mengimplementasikan senam anak sholeh untuk mengembangkan motorik kasar anak usia 3-4 tahun di PG Muslimat Buana Wedoro diantaranya adalah:

- a. Peneliti melakukan pengamatan terhadap tingkat kemampuan motorik kasar anak dalam kegiatan jasmani, yakni senam. Pengamatan ini sebagai langkah awal sebelum menentukan jenis senam yang akan dipilih. Hasil yang diperoleh pada kemampuan awal sebelum praktek senam anak sholeh ini, pada akhirnya akan dibandingkan dengan hasil setelah dipraktekkan senam anak sholeh. Perbandingan bertujuan untuk menunjukkan adanya peningkatan sebelum dan sesudah melakukan senam anak sholeh.
- b. Menyusun dan menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH). Menyusun dan mempersiapkan RPPH ini bertujuan sebagai acuan dalam melakukan pembelajaran di sekolah, sehingga diharapkan proses pembelajaran dapat berjalan terencana, sistematis, dan maksimal.
- c. Mencari dan mendownload musik senam anak sholeh di YouTube. Kegiatan ini dilakukan agar ketika diimplementasikan

kepada siswa tidak terjadi kendala seperti tidak adanya WiFi atau sinyal yang tidak stabil.

- d. Berlatih terlebih dahulu secara pribadi sebelum diterapkan di depan siswa. Berlatih dan menghafal gerakan ini sangat penting dilakukan, agar ketika siswa mengikuti gerakan instruktur senam tidak bingung. Karena jika instruktur senam tidak hafal, siswa pasti bingung, dan hal tersebut dapat mempengaruhi ketertarikan siswa dalam mengikuti kegiatan.
- e. Menyiapkan lembar observasi penilaian siswa. Lembar observasi penilaian siswa ini sangat penting disiapkan agar dalam menilai siswa tidak asal-asalan, ada fakta dengan acuan yang jelas. Berikut ini adalah indikator penilaian yang terdapat dalam lembar observasi senam anak sholeh:

No	Indikator	Deskripsi	Kriteria penilaian	penilaian
1	Koordinasi mata dengan tangan dan kaki	Mampu melakukan gerakan melompat sambil bertepuk tangan	BB: Anak tidak mau melompat sambil bertepuk tangan	
			MB: Anak melompat sambil bertepuk tangan dengan bimbingan guru	
			BSH: Anak mampu melompat sambil bertepuk tangan	

			mengikuti instruksi guru	
			BSB: Anak mampu melompat sambil bertepuk tangan tanpa instruksi guru	
2	Keseimbangan gerakan tubuh	Mampu melakukan gerakan ke kanan dan ke kiri	BB: Anak tidak mau melakukan gerakan ke kanan dan ke kiri	
			MB: Anak mampu melakukan gerakan ke kanan dan ke kiri dengan dibantu guru	
			BSH: Anak mampu melakukan gerakan ke kanan dan ke kiri mengikuti instruksi guru	
			BSB: Anak mampu melakukan ke kanan dan ke kiri dengan semangat	
3	Kekuatan gerakan tubuh	Mampu melakukan gerakan tubuh dengan energik	BB: Anak tidak mau melakukan gerakan sama sekali	
			MB: Anak mau melakukan gerakan senam, namun	

			<p>sesekali masih perlu dibantu guru</p> <p>BSH: Anak mampu melakukan gerakan tubuh dengan energik</p> <p>BSB: Anak melakukan gerakan tubuh sangat energik dan sesuai instruksi guru</p>	
4	kelincahan dan gerakan tubuh	Mampu melakukan gerakan tubuh dengan cepat dan tepat	<p>BB: Anak tidak mau melakukan gerakan tubuh</p> <p>MB: Anak mau melakukan gerakan tubuh, namun masih sesekali diam</p> <p>BSH: Anak mampu melakukan gerakan tubuh dengan cepat namun kurang tepat</p> <p>BSB: Anak mampu melakukan gerakan tubuh dengan cepat dan tepat</p>	
5	Fleksibilitas gerakan	Mampu melakukan	BB: Anak tidak mau melakukan gerakan	

	tubuh	gerakan dengan lentur	dengan lentur MB: Anak mau mengikuti gerakan, namun masih kaku BSH: Anak mampu mengikuti gerakan namun belum begitu lentur BSB: Anak mampu mengikuti gerakan dengan lentur	
6	Keterampilan gerakan tubuh	Mampu mengingat dan mengikuti gerakan step by step	Anak tidak mampu mengingat dan melakukan gerakan step by step MB: Anak belum mampu mengingat namun masih mau mengikuti gerakan step by step BSH: Anak mulai mampu mengingat dan mengikuti gerakan step by step BSB: Anak mampu mengingat dan mengikuti gerakan step by step	

Adapun langkah-langkah senam anak sholeh dibagi menjadi tiga tahapan:

a. Tahapan pembuka atau pemanasan

Pada tahap pembukaan atau tahap pemanasan dalam senam anak sholeh dilakukan untuk menyiapkan kondisi tubuh secara fisiologis maupun psikologis, menyiapkan sistem pernafasan, peredaran darah, otot, dan persendian.

Gerakan-gerakan yang ada pada tahapan pembuka atau pemanasan diantaranya adalah:

- 1) Gerakan kedua tangan mengepal kemudian diayunkan seperti gerakan "yes"
- 2) Gerakan kaki membuka kemudian seperti sedang takbiratul ihram
- 3) Gerakan jalan ditempat
- 4) Gerakan merentangkan tangan
- 5) Gerakan merundukkan kepala
- 6) Gerakan maju mundur
- 7) Gerakan menggeserkan tangan ke kanan dan ke kiri

b. Tahapan inti

Gerakan inti dalam senam anak sholeh diantaranya adalah gerakan motorik kasar yang melatih kelenturan, keseimbangan, kelincahan,

kelentukan serta koordinasi otot-otot yang bergerak. Pada tahapan inti ini ada 3 sesi.

Gerakan-gerakan tahapan inti pada sesi 1 diantaranya adalah:

- 1) Gerakan badan menyerong ke kanan dan ke kiri, tangan lurus.
- 2) Gerakan mengangkat satu kaki, tangan bergerak naik turun
- 3) Gerakan tangan membuka tutup di depan wajah

Gerakan-gerakan tahapan inti pada sesi 2 diantaranya adalah:

- 1) Gerakan lari kecil dua langkah ke depan dan ke belakang, diselingi dengan gerakan wudhu membasuh wajah.
- 2) Gerakan wudhu membasuh tangan hingga siku-siku
- 3) Gerakan wudhu membasuh sebagian kepala dan telinga
- 4) Gerakan wudhu membasuh kaki

Sedangkan gerakan-gerakan tahapan inti pada sesi 3 diantaranya adalah:

- 1) Gerakan mengajak sholat, dengan kaki maju mundur secara bergantian
- 2) Gerakan takbiratul ihram

3) Gerakan maju mundur sambil membuka tutup tangan di depan dada

4) Gerakan rukuk

c. Tahapan penutup atau pendinginan

Sedangkan pada tahap penutup atau pendinginan dilakukan untuk melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, dan mengatur pernafasan agar tubuh menjadi rileks. Gerakan-gerakan yang ada pada tahapan penutup atau pendinginan diantaranya adalah:

1) Gerakan kaki dibuka, tangan direntangkan ditarik ke atas sambil tarik nafas pelan-pelan, kemudian diturunkan sambil buang nafas pelan-pelan.

2) Gerakan tangan dan kaki menyilang

3) Gerakan menarik tangan dan badan ke samping kiri dan kanan

4) Gerakan tangan di atas kepala, badan dan kepala sedikit merunduk

1. Hasil dari Implementasi Senam Anak Sholeh Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun di PG Muslimat Buana Wedoro

Setelah mengimplementasikan senam anak sholeh, hasil observasi dianalisis secara kualitatif deskriptif,

apakah ada perkembangan pada motorik kasarnya atau sama saja tidak ada perubahan.

Berdasarkan penerapan senam anak sholeh yang diterapkan selama tiga kali pertemuan, ditemukan 16 dari 18 siswa usia 3-4 tahun di PG Muslimat Buana Wedoro menunjukkan bahwa motorik kasar anak berkembang sesuai harapan (BSH).

Hal tersebut dapat dilihat dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga anak sangat antusias saat mengetahui akan dilaksanakannya kegiatan senam anak sholeh. Tetapi saat dilakukan pertama kali, anak masih bingung untuk mengikuti gerakannya, karena baru mengenal senam anak sholeh. Setelah 2-3 dilakukannya senam, peserta didik mulai bisa menirukan gerakan sesuai dengan instruktur senam.

Berdasarkan pengamatan selama kegiatan senam pada pertemuan pertama, sebagian anak tidak bisa menggerakkan tubuhnya seperti instruktur senam. Sebagian anak terlihat malu saat ingin menggerakkan tubuhnya untuk melakukan gerakan senam, dan ada pula yang terlalu aktif sehingga ia menggerakkan tubuhnya mengikuti gerakan senam tetapi sambil mengganggu temannya dengan menyenggol tubuh temannya.

Pada pertemuan ke dua, antusias anak-anak sangat tampak karena sebelum senam dilakukan terlihat sebagian anak sudah mulai melakukan gerakan senam dan mengingatnya. Anak yang masih malu-malu menggerakkan tubuhnya di pertemuan pertama, kini mulai melemaskan tubuhnya untuk mengikuti senam anak sholeh.

Pada pertemuan ketiga, anak cukup menghafal dengan gerakan yang akan dilakukan. Terlihat dari mereka yang mulai bergerak-gerak dan bernyanyi “dung dung, hei hei”. Kegiatan senam kali ini sangatlah terasa ceria dan bersemangat karena tidak ada lagi anak yang terlihat malu-malu dalam bergerak dan tidak ada lagi yang saling mengganggu satu sama lain karena mereka sudah asik dan fokus mengikuti instruktur senam anak sholeh. Berikut ini adalah rekapitulasi hasil observasi pada pertemuan ke I, II, dan III.

Tabel 4.1
Rekapitulasi Hasil Observasi pada Pertemuan ke-I, II, dan III

No	Nama Anak	Pertemuan I	Pertemuan II	Pertemuan III
1.	AAR	MB	BSH	BSH

2.	AFD	MB	MB	BHS
3.	AFZ	MB	BSH	BSH
4.	AMF	BB	MB	BSH
5.	AQD	BB	MB	MB
6.	CAM	BSH	BSH	BSH
7.	CYA	MB	BSH	BSH
8.	MAT	BB	MB	BSH
9.	MAZA	BB	MB	BSH
10.	MFA	BB	MB	BSH
11.	MHA	BB	MB	BSH
12.	MRE	BB	MB	MB
13.	MRM	BB	MB	BSH
14.	MRRA	MB	MB	BSH
15.	NSZ	MB	BSH	BSH
16.	QAF	MB	BSH	BSH
17.	SAS	MB	BSH	BSH
18.	ZQ	BSH	BSH	BSH
Jumlah:		BB: 8 MB: 8 BSH: 2 BSB: -	BB: - MB: 10 BSH: 8 BSB: -	BB: - MB: 2 BSH: 16 BSB: -

Keterangan:

BB : Anak belum dapat mengikuti gerakan senam

MB : Anak mulai berkembang mengikuti gerakan senam

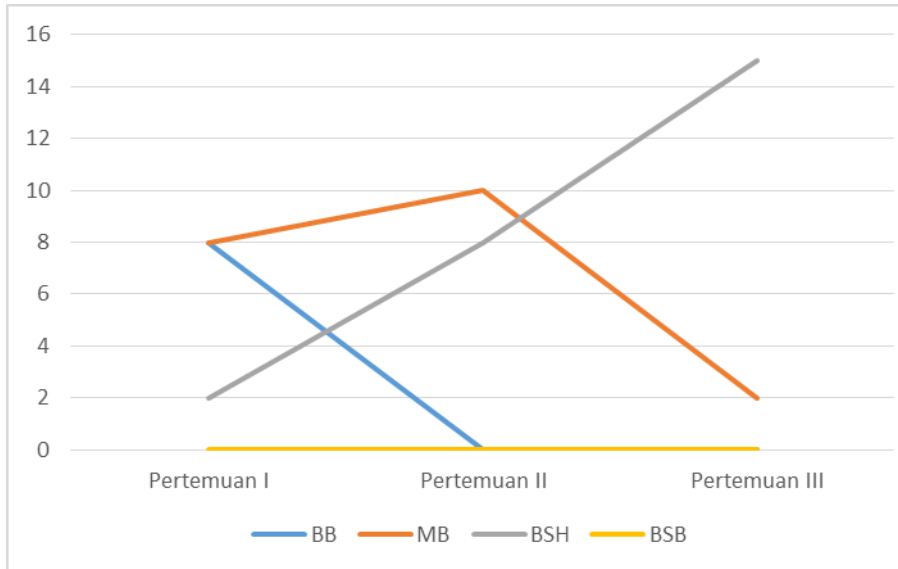
BSH : Anak mampu mengikuti gerakan senam sesuai instruktur

BSB : Anak mengikuti gerakan senam dari awal hingga akhir

Dari tabel 4.1, pertemuan ke-I, II, dan III menunjukkan adanya peningkatan yang terjadi pada motorik kasar anak usia 3-4 tahun di PG Muslimat Buana Wedoro. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:

Tabel 4.2

Diagram Hasil Observasi pada Pertemuan Ke-I, II, dan III



Dari diagram di atas dapat dijelaskan bahwa pada pertemuan ke-I ke pertemuan ke-II yang mulanya ada 8 anak masih belum berkembang (BB), dipertemuan ke-II mengalami perubahan hingga 0. Sedangkan anak yang mulai berkembang (MB) dipertemuan ke-I ada 8 anak, dipertemuan ke-II meningkat menjadi 10 anak, dan menurun menjadi 2 anak di pertemuan ke-III. Sedangkan dari pertemuan Ke-I hingga ke-III anak berkembang sesuai harapan (BSH) terus mengalami peningkatan hingga akhir. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dalam motorik kasar anak usia 3-4 tahun di PG Muslimat Buana Wedoro setelah dilakukannya kegiatan senam anak sholeh.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penemuan oleh peneliti, maka dapat peneliti simpulkan bahwa Implementasi senam anak sholeh dalam mengembangkan motorik kasar anak usia 3-4 tahun di PG Muslimat Buana Wedoro memiliki tiga tahapan, yakni tahapan pembuka atau pemanasan, tahapan inti, dan tahapan penutup atau pendinginan. Adapaun hal-hal yang yang perlu diperisapkan sebelum mengimplementasikan senam diantaranya adalah: 1) Melakukan pengamatan terhadap tingkat kemampuan motorik kasar anak; 2) Menyusun dan menyiapkan RPPH; 3) Mencari dan mendownload musik senam anak sholeh di YouTube; 4) Berlatih sebelum memberikan contoh kepada anak; dan 5) Menyiapkan lembar observasi penilaian siswa. Hasil implementasi senam anak sholeh dalam mengembangkan motorik kasar anak usia 3-4 tahun di PG Muslimat Buana Wedoro mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Hal tersebut dapat dilihat selama tiga kali pertemuan, ditemukan 16 dari 18 siswa usia 3-4 tahun di PG Muslimat Buana Wedoro menunjukkan bahwa motorik kasar anak berkembang sesuai harapan (BSH).

DAFTAR PUSATAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.

Departemen Agama RI. 2012. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Pelita.

Kemendikbud RI. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia*. Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini. Nomor 137.

Kemenkes RI. 2012. *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi, Dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Ditingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*.

Kemenkes RI. 2014. *Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, Dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak, Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 1524*.

Khadijah dan Nurul Amelia. 2020. *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini: Teori dan Praktik*. Surabaya: Prenada Media.

KTSP PG Muslimat Buana Wedoro.

Lestarinigrum, Anik. 2019. "Pengaruh Senam Bebek Berenang Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun". *Jurnal Efektor*, Vol. 6 No. 1.

Madijono, Sapto. 2019. *Bergembira dengan Senam*. Semarang: Aneka Ilmu.

Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Margono. 2000. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Michael Johan. H Louk and Pamuji Sukoco. 2016. "Pengembangan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran

Keterampilan Motorik Kasar Pada Anak Tunagrahita Ringan”.
Jurnal Keolahragaan. Vol. 4 No. 1.

Moleong, Lexy J. 2004. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Mutiah, Diah. 2002. *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.

Nasir, Moch. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta: Graha Indonesia.

Nenggala, Asep Kurnia. 2006. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama.

Paspiani, Ni Kadek Nelly. 2015. “Kegiatan Latihan Gerak Dan Lagu (Jeruk Bali) Untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini”. *Jurnal Pendidikan Anak*. Vol. 4 No. 1.

Rohman, Arif and Hakim Soegiyanto. 2013. “Pengaruh Usia Dan Latihan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Kelas Bawah Mampu Didik Sekolah Luar Biasa”. *Journal Physical Education and Sports*. Vol. 2 No. 1.

Samsudin. 2018. *Pembelajaran Motorik di Taman Kana-kanak*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.

Soetjiningsih. 1995. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Suhartini, Bernadeta. 2011. “Merangsang Motorik Kasar Tuna Rungu Kelas Dasar Sekolah Luar Biasa Melalui Permainan”. *Jurnal Pendidikan Jasmanai Indonesia*, Vol. 8 No. 2.

Sujiono, Bambang. 2008. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sujiono, Yuliani Nurani. 2013. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Indeks.

Susanto, Ahmad. 2012. *Perkembangan Anak Usia Dini Pengantar Dalam Berbagai Aspeknya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

LAMPIRAN



LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN

1. Nama: _____ Kelas: _____ Waktu: _____

No	Indikator	Deskripsi	Kriteria penilaian	penilaian
1	Koordinasi mata dengan tangan dan kaki	Mampu melakukan gerakan melompat sambil bertepuk tangan	BB: Anak tidak mau melompat sambil bertepuk tangan	
			MB: Anak melompat sambil bertepuk tangan dengan bimbingan guru	
			BSH: Anak mampu melompat sambil bertepuk tangan mengikuti instruksi guru	
			BSB: Anak mampu melompat sambil bertepuk tangan tanpa instruksi guru	
2	Keseimbangan gerakan tubuh	Mampu melakukan gerakan ke kanan dan ke kiri	BB: Anak tidak mau melakukan gerakan ke kanan dan ke kiri	
			MB: Anak mampu memlakukan gerakan ke kanan dan ke kiri dengan dibantu guru	
			BSH: Anak mampu melakukan gerakan ke kanan dan ke kiri mengikuti instruksi	

			guru	
			BSB: Anak mampu melakukan ke kanan dan ke kiri dengan semangat	
3	Kekuatan gerakan tubuh	Mampu melakukan gerakan tubuh dengan energik	BB: Anak tidak mau melakukan gerakan sama sekali	
			MB: Anak mau melakukan gerakan senam, namun sesekali masih perlu dibantu guru	
			BSH: Anak mampu melakukan gerakan tubuh dengan energik	
			BSB: Anak melakukan gerakan tubuh sangat energik dan sesuai instruksi guru	
4	kelincahan dan gerakan tubuh	Mampu melakukan gerakan tubuh dengan cepat dan tepat	BB: Anak tidak mau melakukan gerakan tubuh	
			MB: Anak mau melakukan gerakan tubuh, namun masih sesekali diam	
			BSH: Anak mampu melakukan gerakan tubuh dengan cepat namun kurang tepat	

			BSB: Anak mampu melakukan gerakan tubuh dengan cepat dan tepat	
5	Fleksibilitas gerakan tubuh	Mampu melakukan gerakan dengan lentur	BB: Anak tidak mau melakukan gerakan dengan lentur	
			MB: Anak mau mengikuti gerakan, namun masih kaku	
			BSH: Anak mampu mengikuti gerakan namun belum begitu lentur	
			BSB: Anak mampu mengikuti gerakan dengan lentur	
6	Keterampilan gerakan tubuh	Mampu mengingat dan mengikuti gerakan step by step	Anak tidak mampu mengingat dan melakukan gerakan step by step	
			MB: Anak belum mampu mengingat namun masih mau mengikuti gerakan step by step	
			BSH: Anak mulai mampu mengingat dan mengikuti gerakan step by step	

			BSB: Anak mampu mengingat dan mengikuti gerakan step by step	
--	--	--	---	--

Kesimpulan Penilaian:

Keterangan:

BB = Belum Berkembang

MB = Mulai Berkembang

BSH= Berkembang Sesuai Harapan

BSB= Berkembang Sangat Baik