



Efektivitas Senam Irama dalam Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5–6 Tahun

Zulfi Indah Nadya Fajrin^{1*}, Anita Chandra D. S.², Ratna Wahyu Pusari³,
Fairuz Annisa⁴

¹⁻³Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

⁴Program Magister Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: zulfiindahnadyafajrinupgris@gmail.com

Abstrack. *This study aims to examine the effect of rhythmic gymnastics on the gross motor development of children aged 5–6 years. The research employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a nonequivalent control group design. The sample consisted of 30 children divided into two groups, namely the experimental group and the control group, each comprising 15 children. Data were collected through observation using a gross motor development assessment instrument and analyzed using descriptive and inferential statistics. The results showed an improvement in gross motor skills in the experimental group after receiving rhythmic gymnastics treatment. The mean score increased from 23.8 (pretest) to 40.67 (posttest), while the control group increased from 22.2 to 32.33. Category distribution indicated that the experimental group was dominated by high and very high levels, whereas the control group remained in moderate and high categories. The findings indicate that rhythmic gymnastics has a positive effect on the gross motor development of children aged 5–6 years and can be used as an effective learning method in early childhood education.*

Keywords: *Child Development; Early Childhood; Gross Motor Skills; Learning Method; Rhythmic Gymnastics.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (quasi experimental design) dan desain *nonequivalent control group design*. Sampel penelitian terdiri dari 30 anak yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 15 anak. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dengan instrumen penilaian perkembangan motorik kasar. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan motorik kasar pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa senam irama. Nilai rata-rata kelompok eksperimen meningkat dari 23,8 pada *pretest* menjadi 40,67 pada *posttest*, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 22,2 menjadi 32,33. Distribusi kategori juga menunjukkan bahwa kelompok eksperimen didominasi kategori tinggi dan sangat tinggi, sedangkan kelompok kontrol berada pada kategori cukup dan tinggi. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa senam irama berpengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Oleh karena itu, senam irama dapat digunakan sebagai salah satu metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini.

Kata kunci: Anak Usia Dini; Metode Belajar; Motorik Kasar; Perkembangan Anak; Senam Irama.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan anak usia dini merupakan periode fundamental yang menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Salah satu aspek perkembangan yang memiliki peran penting adalah perkembangan fisik motorik, khususnya motorik kasar. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat anak Indonesia yang mengalami hambatan perkembangan motorik sehingga menjadi isu yang perlu mendapat perhatian serius (Ilyas & Amal, 2020; Rahmawati, 2019; Silawati et al., 2019; Wulandari & Fitri, 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa stimulasi perkembangan motorik anak belum optimal dan memerlukan intervensi yang tepat dalam lingkungan pendidikan.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran strategis dalam memberikan stimulasi yang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Pembelajaran yang terencana dan berbasis aktivitas terbukti mampu meningkatkan perkembangan motorik anak secara signifikan (Hidayat & Nurjanah, 2021; Pratiwi, 2021; Putri, 2021; Sari, 2020). Oleh karena itu, penerapan metode pembelajaran yang aktif dan menyenangkan sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Perkembangan motorik kasar berkaitan dengan kemampuan anak dalam menggunakan otot-otot besar untuk melakukan berbagai aktivitas seperti berlari, melompat, menjaga keseimbangan, serta koordinasi gerak tubuh. Perkembangan ini tidak terjadi secara otomatis, tetapi dipengaruhi oleh stimulasi dan pengalaman belajar yang diberikan secara terarah (Astuti & Handayani, 2023; Fitriani et al., 2022; Nugraheni & Astuti, 2020; Suryani & Lestari, 2021). Selain itu, keterampilan motorik kasar yang baik juga berkontribusi terhadap perkembangan aspek lain seperti kognitif dan sosial emosional anak.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar anak masih belum optimal. Anak masih mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas yang membutuhkan koordinasi dan keseimbangan, seperti berjalan di atas garis, berlari zig-zag, dan menjaga keseimbangan tubuh. Hal ini disebabkan oleh kurangnya stimulasi gerak yang variatif serta pembelajaran yang masih bersifat konvensional (Dewi & Anggraini, 2020; Kurniawati & Sari, 2023; Lestari & Widodo, 2020; Wahyuni & Prasetyo, 2022). Kondisi ini menunjukkan perlunya inovasi dalam metode pembelajaran yang dapat meningkatkan aktivitas fisik anak.

Permasalahan tersebut juga diperkuat oleh praktik pembelajaran di PAUD yang masih cenderung monoton dan kurang melibatkan anak secara aktif. Aktivitas yang dilakukan seringkali bersifat berulang tanpa variasi yang menantang sehingga anak kurang mendapatkan pengalaman gerak yang optimal (Ilyas & Amal, 2020; Putri, 2021; Rahmawati, 2019; Sari, 2020). Padahal, pembelajaran pada anak usia dini seharusnya dirancang secara aktif, menyenangkan, dan berbasis pengalaman langsung.

Salah satu alternatif pembelajaran yang dapat digunakan adalah senam irama, yaitu aktivitas yang menggabungkan gerakan tubuh dengan irama musik. Senam irama melibatkan koordinasi, keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan tubuh secara simultan. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas ini efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak karena memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan terstruktur (Astuti & Handayani, 2023; Fitriani et al., 2022; Susanti & Rahman, 2021; Ulfah et al., 2021). Selain itu, aktivitas berbasis musik juga mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan anak dalam pembelajaran.

Penggunaan musik dalam kegiatan gerak memberikan stimulus ritmik yang membantu anak dalam mengoordinasikan gerakan tubuh secara lebih harmonis. Musik juga mampu meningkatkan konsentrasi dan partisipasi anak dalam aktivitas pembelajaran (Pratiwi, 2021; Rahmawati, 2019; Sari, 2020; Wulandari & Fitri, 2020). Dengan demikian, senam irama tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang holistik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara pentingnya perkembangan motorik kasar dengan praktik pembelajaran di lapangan. Kurangnya variasi metode pembelajaran menyebabkan stimulasi motorik anak belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang efektif dan menyenangkan, salah satunya melalui senam irama, untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini (Pratiwi, 2021; Putri, 2021; Sari, 2020; Ulfah et al., 2021).

2. METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental design*). Desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*, yaitu melibatkan dua kelompok yang tidak dipilih secara acak, namun diberikan *pretest* dan *posttest*. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan berupa senam irama terhadap perkembangan motorik kasar anak dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di TK IT Mutiara Hati yang terletak di Desa Patemon, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Lokasi ini dipilih karena merepresentasikan satuan pendidikan anak usia dini dengan karakteristik lingkungan belajar yang mendukung pelaksanaan penelitian.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia 5–6 tahun yang berjumlah 30 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 15 anak.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah senam irama sebagai perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

Variabel terikat adalah perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun yang meliputi indikator keseimbangan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kelenturan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati perkembangan motorik kasar anak selama kegiatan berlangsung dengan menggunakan lembar observasi. Wawancara dilakukan kepada guru untuk memperoleh informasi pendukung terkait kondisi pembelajaran dan perkembangan anak. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa foto kegiatan dan catatan selama penelitian berlangsung.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa lembar observasi yang disusun berdasarkan indikator perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Penilaian menggunakan skala ordinal dengan empat kategori, yaitu Belum Berkembang (BB) dengan skor 1, Mulai Berkembang (MB) dengan skor 2, Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dengan skor 3, dan Berkembang Sangat Baik (BSB) dengan skor 4. Instrumen telah diuji validitas menggunakan korelasi *product moment* dan reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha. Hasil uji menunjukkan seluruh item valid dan reliabel sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi penyusunan instrumen, perizinan, dan penentuan sampel. Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian *Pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui kemampuan awal motorik kasar anak. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa kegiatan senam irama selama beberapa pertemuan, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran konvensional. Setelah perlakuan selesai, kedua kelompok diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahan kemampuan motorik kasar anak. Tahap evaluasi dilakukan dengan menganalisis data hasil penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan hasil perkembangan motorik kasar anak sebelum dan sesudah perlakuan. Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji homogenitas.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok. Uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan sebelum

dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok, sedangkan uji *independent sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Apabila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji nonparametrik, yaitu uji Wilcoxon untuk data berpasangan dan uji Mann-Whitney untuk dua kelompok independen. Kriteria pengujian hipotesis ditentukan berdasarkan nilai signifikansi, yaitu jika nilai Sig. < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan, dan jika nilai Sig. > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil Pretest Deskripsi Data Penelitian

Hasil analisis deskriptif perkembangan motorik kasar anak pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan data *Pretest* yang diperoleh melalui instrumen observasi.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Perkembangan Motorik Kasar Anak (*Pretest*).

| Kelompok | N | Jumlah Skor | Rata-rata | Minimum | Maksimum |
|------------|----|-------------|-----------|---------|----------|
| Eksperimen | 15 | 357 | 23,8 | 12 | 30 |
| Kontrol | 15 | 333 | 22,2 | 12 | 31 |

Berdasarkan **Tabel 1**, diketahui bahwa jumlah responden pada masing-masing kelompok adalah 15 anak. Kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor sebesar 23,8, sedangkan kelompok kontrol sebesar 22,2. Nilai minimum pada kedua kelompok sama, yaitu 12, sedangkan nilai maksimum pada kelompok eksperimen sebesar 30 dan kelompok kontrol sebesar 31. Perbedaan rata-rata antara kedua kelompok tidak terlalu besar, sehingga menunjukkan bahwa kemampuan awal motorik kasar anak pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kondisi yang relatif seimbang.

Distribusi Frekuensi Data Pretest

Pengelompokan skor dilakukan berdasarkan kategori perkembangan anak, yaitu: BB (Belum Berkembang), MB (Mulai Berkembang), BSH (Berkembang Sesuai Harapan), dan BSB (Berkembang Sangat Baik).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol.

| Kategori | Interval | Eksperimen (n) | Eksperimen (%) | Kontrol (n) | Kontrol (%) |
|---------------------------------|----------|----------------|----------------|-------------|-------------|
| BB (Belum Berkembang) | 12–19 | 2 | 13,3% | 4 | 26,6% |
| MB (Mulai Berkembang) | 20–27 | 10 | 66,6% | 8 | 53,3% |
| BSH (Berkembang Sesuai Harapan) | 28–35 | 3 | 20,0% | 3 | 20,0% |
| BSB (Berkembang Sangat Baik) | 36–51 | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Total | | 15 | 100% | 15 | 100% |

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, sebagian besar anak pada kedua kelompok berada pada kategori Mulai Berkembang (MB). Pada kelompok eksperimen, sebanyak 66,6% anak berada pada kategori MB, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 53,3%.

Kategori Belum Berkembang (BB) pada kelompok kontrol lebih tinggi (26,6%) dibandingkan kelompok eksperimen (13,3%). Sementara itu, kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) pada kedua kelompok memiliki persentase yang sama, yaitu 20%. Tidak terdapat anak yang mencapai kategori Berkembang Sangat Baik (BSB) pada kedua kelompok.

Secara keseluruhan, kemampuan motorik kasar anak pada kedua kelompok sebelum perlakuan masih didominasi kategori Mulai Berkembang (MB) dan sebagian Belum Berkembang (BB), dengan kondisi awal yang relatif setara. Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok, sehingga keduanya layak digunakan untuk menguji efektivitas perlakuan.

Hasil Pelaksanaan Senam Irama

Kegiatan senam irama dilaksanakan pada kelompok eksperimen sebagai bentuk perlakuan dalam penelitian ini. Senam dilakukan secara terstruktur dengan mengikuti rangkaian gerakan yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia 5–6 tahun, meliputi gerakan pemanasan, inti, dan penutup yang diiringi musik ritmis.

Selama pelaksanaan kegiatan, anak-anak menunjukkan antusiasme yang tinggi dan mampu mengikuti instruksi gerakan secara bertahap. Gerakan yang dilakukan seperti melompat, mengayun tangan, berlari di tempat, serta menjaga keseimbangan tubuh terlihat semakin terkoordinasi dari pertemuan ke pertemuan.

Berdasarkan hasil observasi, terjadi peningkatan pada kemampuan motorik kasar anak, khususnya dalam aspek koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan. Anak yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik setelah mengikuti kegiatan senam irama secara berulang.

Peningkatan tersebut sejalan dengan hasil data penelitian. Pada kelompok eksperimen, rata-rata skor perkembangan motorik kasar anak meningkat dari 23,8 (*pretest*) menjadi 40,67 (*posttest*). Selain itu, terjadi perubahan kategori perkembangan yang cukup signifikan, di mana sebelum perlakuan sebagian besar anak berada pada kategori Mulai Berkembang (MB) sebesar 66,6%, kemudian setelah perlakuan berpindah ke kategori Berkembang Sangat Baik (BSB) sebesar 60,0% dan 33,3% pada rentang skor tertinggi.

Sebaliknya, pada kelompok kontrol peningkatan yang terjadi tidak sebesar kelompok eksperimen. Rata-rata skor meningkat dari 22,2 menjadi 32,33, dengan distribusi kategori yang masih didominasi pada Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan sebagian pada Berkembang

Sangat Baik (BSB). Dengan demikian, hasil pelaksanaan kegiatan senam irama menunjukkan adanya peningkatan yang lebih optimal pada perkembangan motorik kasar anak dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Hal ini mengindikasikan bahwa senam irama memberikan kontribusi positif dalam menstimulasi kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun.

Hasil Posttest Statistik Deskriptif Data Posttest

Hasil analisis deskriptif perkembangan motorik kasar anak setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Hasil *Posttest*.

| Kelompok | N | Jumlah Skor | Rata-rata | Minimum | Maksimum |
|-----------------|----------|--------------------|------------------|----------------|-----------------|
| Eksperimen | 15 | 610 | 40,67 | 19 | 47 |
| Kontrol | 15 | 485 | 32,33 | 12 | 43 |

Berdasarkan **Tabel 3**, diketahui bahwa rata-rata skor perkembangan motorik kasar pada kelompok eksperimen sebesar 40,67, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 32,33. Nilai minimum pada kelompok eksperimen adalah 19 dan maksimum 47, sedangkan pada kelompok kontrol nilai minimum 12 dan maksimum 43.

Perbedaan rata-rata antara kedua kelompok menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol.

Distribusi Frekuensi Data Posttest

Distribusi skor *posttest* diklasifikasikan ke dalam kategori perkembangan anak, yaitu BB (Belum Berkembang), MB (Mulai Berkembang), BSH (Berkembang Sesuai Harapan), dan BSB (Berkembang Sangat Baik).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen dan Kontrol.

| Kategori | Interval | Eksperimen (n) | Eksperimen (%) | Kontrol (n) | Kontrol (%) |
|---------------------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|
| BB (Belum Berkembang) | 12–19 | 1 | 6,6 | 2 | 13,3 |
| MB (Mulai Berkembang) | 20–27 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| BSH (Berkembang Sesuai Harapan) | 28–35 | 0 | 0 | 7 | 46,6 |
| BSB (Berkembang Sangat Baik) | 36–43 | 9 | 60,0 | 6 | 40,0 |
| BB (Belum Berkembang) | 44–51 | 5 | 33,3 | 0 | 0 |
| Total | | 15 | 100 | 15 | 100 |

Berdasarkan **Tabel 4**, sebagian besar anak pada kelompok eksperimen berada pada kategori Berkembang Sangat Baik (BSB), yaitu sebesar 60,0% dan 33,3% pada rentang skor tertinggi. Hanya sebagian kecil anak yang masih berada pada kategori Belum Berkembang (BB) (6,6%), serta tidak terdapat anak pada kategori Mulai Berkembang (MB) maupun

Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Sementara itu, pada kelompok kontrol, sebagian besar anak berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) (46,6%) dan Berkembang Sangat Baik (BSB) (40,0%). Namun, masih terdapat anak pada kategori Belum Berkembang (BB) sebesar 13,3%, serta tidak ada yang mencapai rentang skor tertinggi kategori BSB.

Distribusi ini menunjukkan adanya perbedaan yang jelas antara kedua kelompok setelah perlakuan diberikan. Kelompok eksperimen menunjukkan dominasi pada kategori perkembangan tertinggi, sedangkan kelompok kontrol masih berada pada kategori sedang hingga tinggi.

Perbandingan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Tabel 5. Perbandingan Kategori Perkembangan Motorik Kasar Kelompok Eksperimen.

| Kategori | Pretest (n) | Pretest (%) | Posttest (n) | Posttest (%) |
|---------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| BB (Belum Berkembang) | 2 | 13,3 | 1 | 6,6 |
| MB (Mulai Berkembang) | 10 | 66,6 | 0 | 0 |
| BSH (Berkembang Sesuai Harapan) | 3 | 20,0 | 0 | 0 |
| BSB (Berkembang Sangat Baik) | 0 | 0 | 9 | 60,0 |
| BB (Belum Berkembang) | 0 | 0 | 5 | 33,3 |

Berdasarkan **Tabel 5**, terjadi perubahan yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen. Sebelum perlakuan, sebagian besar anak berada pada kategori Mulai Berkembang (MB) sebesar 66,6%. Setelah diberikan perlakuan berupa senam irama, mayoritas anak berpindah ke kategori Berkembang Sangat Baik (BSB), yaitu sebesar 60,0% dan 33,3% pada rentang skor tertinggi. Perubahan ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar yang sangat signifikan setelah anak mengikuti kegiatan senam irama.

Secara keseluruhan, terdapat perbedaan perkembangan motorik kasar antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah perlakuan. Kelompok eksperimen yang mengikuti senam irama menunjukkan peningkatan lebih optimal, ditandai dominasi kategori Berkembang Sangat Baik (BSB). Dengan demikian, senam irama berpengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun.

Uji Hipotesis

Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada data yang tidak berdistribusi normal. Uji ini bertujuan untuk melihat pengaruh perlakuan yang diberikan dengan membandingkan dua sampel berpasangan.

Kriteria pengujian adalah sebagai berikut: (1) Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan. (2) Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 6. Uji Wilcoxon.

| | <i>Posttest Eksperimen – Pretest Eksperimen</i> | <i>Posttest Kontrol – Pretest Kontrol</i> |
|------------------------|---|---|
| Z | -3,419 ^b | -3,177 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | 0,001 | 0,001 |

^a Wilcoxon Signed Ranks Test

^b Based on negative ranks

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada **Tabel 6**, diperoleh nilai Z pada kelompok eksperimen sebesar -3,419 dengan nilai signifikansi 0,001, sedangkan pada kelompok kontrol nilai Z sebesar -3,177 dengan nilai signifikansi 0,001.

Karena nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Meskipun kedua kelompok menunjukkan perbedaan yang signifikan, peningkatan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, sehingga menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh yang lebih optimal.

Pembahasan

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen maupun kontrol (Sig. 0,001 < 0,05). Hal ini menandakan bahwa proses pembelajaran memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Namun, peningkatan yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa perlakuan berupa senam irama lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa intervensi berbasis aktivitas fisik mampu meningkatkan perkembangan anak secara signifikan (Sari, 2020; Ulfah et al., 2021).

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen. Peningkatan ini terlihat dari perubahan nilai rata-rata serta kategori kemampuan anak dari rendah menjadi tinggi. Aktivitas fisik yang terstruktur terbukti mampu mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak usia dini secara signifikan (Putri, 2021; Rahmawati, 2019). Hal ini menegaskan bahwa pembelajaran yang melibatkan gerak aktif sangat penting dalam tahap perkembangan anak.

Perkembangan motorik kasar merupakan kemampuan yang melibatkan otot-otot besar dan membutuhkan stimulasi yang tepat agar dapat berkembang secara optimal. Tanpa adanya aktivitas fisik yang cukup dan terarah, perkembangan anak cenderung terhambat. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan pembelajaran yang kurang memberikan variasi aktivitas fisik dapat menghambat perkembangan motorik anak (Ilyas & Amal, 2020; Silawati et al., 2019). Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang mampu mendorong anak untuk aktif bergerak. Sebelum diberikan perlakuan, kemampuan motorik kasar anak pada kedua kelompok berada pada kategori rendah dan relatif seimbang. Kondisi ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi yang tepat, perkembangan motorik anak tidak mengalami peningkatan yang optimal. Setelah diberikan perlakuan berupa senam irama, terjadi peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen. Senam irama yang menggabungkan gerakan dan musik terbukti mampu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan anak (Pratiwi, 2021; Ulfah et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam irama merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Metode ini tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik, tetapi juga mendorong keterlibatan anak secara aktif dalam pembelajaran. Dengan demikian, penerapan pembelajaran yang menyenangkan dan berbasis gerak dapat menjadi strategi yang tepat dalam mengoptimalkan perkembangan anak (Putri, 2021; Sari, 2020).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, di mana kelompok yang diberikan perlakuan berupa senam irama mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut. Peningkatan ini terlihat dari kenaikan nilai rata-rata serta pergeseran kategori kemampuan anak dari rendah menjadi tinggi dan sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa senam irama efektif digunakan sebagai metode pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini karena mampu memberikan stimulasi gerak yang terstruktur, variatif, dan menyenangkan.

Pendidik disarankan untuk mengintegrasikan kegiatan senam irama secara rutin dalam proses pembelajaran guna mengoptimalkan perkembangan motorik anak. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah subjek, durasi perlakuan, maupun variasi metode pembelajaran, sehingga dapat memperkuat dan memperluas temuan yang telah diperoleh.

DAFTAR REFERENSI

- Astuti, R., & Handayani, S. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Perkembangan Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 112–120. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3812>.
- Dewi, N. K., & Anggraini, D. (2020). Pembelajaran Motorik Kasar Anak Usia Dini melalui Aktivitas Bermain. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 145–153. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.512>.
- Fitriani, L., Rahman, A., & Putra, D. (2022). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Gerak dan Lagu terhadap Perkembangan Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3345–3353. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2468>.
- Hidayat, T., & Nurjanah, S. (2021). Stimulasi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 77–85. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1102>.
- Ilyas, M., & Amal, A. (2020). Pengaruh Perkembangan Motorik Kasar terhadap Aspek Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 123–130. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.468>.
- Kurniawati, E., & Sari, D. (2023). Pengembangan Metode Pembelajaran Inovatif untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1987–1995. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4123>.
- Lestari, P., & Widodo, A. (2020). Aktivitas Fisik dan Perkembangan Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 56–64. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.398>.
- Nugraheni, D., & Astuti, Y. (2020). Pengaruh Aktivitas Bermain terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 234–242. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.512>.
- Pratiwi, D. (2021). Pengaruh Musik terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 67–75. <https://doi.org/10.21831/jpa.v7i1.34567>.
- Putri, R. (2021). Hubungan Motorik Kasar dengan Perkembangan Sosial Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 89–97. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i2.1035>.
- Rahmawati, L. (2019). Aktivitas Fisik dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Kesehatan Anak*, 4(1), 34–40. <https://doi.org/10.20473/jka.v4i1.2019.34-40>.
- Sari, N. (2020). Peran Musik dalam Pembelajaran Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 78–85. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.456>.
- Silawati, E., & others. (2019). Analisis Perkembangan Motorik Anak Usia Dini di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 55–63. <https://doi.org/10.15294/kemas.v14i1.17208>.

- Suryani, E., & Lestari, M. (2021). Stimulasi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2101–2109. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1802>.
- Susanti, R., & Rahman, F. (2021). Pengaruh Aktivitas Senam terhadap Perkembangan Motorik Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 150–158. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i2.1345>.
- Ulfah, S., & others. (2021). Efektivitas Senam Irama dalam Meningkatkan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 201–210. <https://doi.org/10.21009/JPUD.063.09>.
- Wahyuni, S., & Prasetyo, B. (2022). Aktivitas Fisik dan Perkembangan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4120–4128. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.3021>.
- Wulandari, D., & Fitri, A. (2020). Pengaruh Aktivitas Gerak terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 98–105. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.420>.