



## Pengaruh Senam Bebek Berenang Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun

Anik Lestaringrum

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

Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini  
Universitas Nisantara PGRI Kediri

### Abstract

This study aims to determine the effect of swimming duck gymnastics activity against gross motor skills of children aged 3-4 years using a type of pre-experiment research (non-design) with a one-shot case study design. Population of all of students PAUD Labschool UN PGRI Kediri age 3-4 years with a sample of 10 children using saturated sampling technique. Data collection in this research is the method of observation and documentation conducted in second semester of academic year 2016/2017 for a month that is January 2017. Test analysis used is Wilcoxon Signed-Rank Test test because sample less than 30 and do not use control class and see influence of the activities of duck gymnastics swimming in children before and after applied. The results of the Test Statistics showed the amount of Sig of 0.005 then the decision taken is to reject  $H_0$  because the Sig value is smaller than the  $\alpha$  that has been set that is 0.05 so it shows there is a significant influence of the activity of swimming duck gymnastics in early childhood. From the results of Ranks also seen the mean value of 5.50. A positive mean value indicates that, swimming duck gymnastics activities have a positive effect.

**Keywords:** Gross Motoric Aged 3-4 Years, Gymnastics Duck Swimming

### Abstrak

Tujuan dari penelitian yang akan dilakukan untuk mengetahui pengaruh kegiatan senam bebek berenang pada kemampuan motorik kasar anak usia 3-4 tahun dengan menggunakan jenis penelitian pre-eksperimen (non design) dengan desain *one-shot case study*. Populasinya semua anak PAUD Labschool UN PGRI Kediri usia 3-4 tahun dengan sampel sebanyak 10 anak menggunakan teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan dengan metode observasi dan dokumentasi yang dilakukan pada semester II tahun Ajaran 2016/2017 selama sebulan yaitu Januari 2017. Uji data adalah uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dikarenakan sampel kurang dari 30 dan tidak menggunakan kelas kontrol serta melihat pengaruh dari kegiatan senam bebek berenang pada anak sebelum dan sesudah diterapkan. Hasil penelitian dari *Test Statistics* menunjukkan besarnya *Sig* sebesar 0,005 dihasilkan diambil adalah menolak  $H_0$  karena nilai *Sig* lebih kecil dari  $\alpha$  yang telah ditetapkan yaitu 0,05 sehingga menunjukkan terdapat pengaruh yang lebih signifikan dari kegiatan senam bebek berenang pada anak usia dini. Dari hasil *Ranks* juga terlihat nilai *mean rank* sebesar 5,50. Nilai *mean* yang positif menunjukkan bahwa, kegiatan senam bebek berenang memberikan pengaruh yang positif.

**Kata Kunci:** Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun, Senam Bebek Berenang

## PENDAHULUAN

Pengembangan berbagai kemampuan motorik pada anak perlu dilakukan stimulasi dengan kegiatan yang bervariasi dan juga membuat anak tertarik dan senang melakukan kegiatan yang direncanakan oleh pendidik. Permasalahan yang ada dilapangan pada waktu observasi awal ditemukan anak PAUD Labschool UN PGRI Kediri saat melakukan kegiatan motorik kasar belum mendapatkan hasil optimal. kegiatan yang menunjukkan hasil yang kurang adalah saat anak melompat, berlari di tempat 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 belum terlatih sebagai faktor penyebab hasil kurang optimal.

Pengembangan kemampuan motorik kasar dilakukan oleh seorang pendidik di PAUD dengan menarik dan menyenangkan karena pembelajaran motorik atau pembelajaran gerak merupakan hal yang sangat penting serta berbagai tahapan dilalui pada seorang anak menyatu dalam kehidupan manusia itu sendiri. Perkembangan keterampilan motorik memang berbeda dari setiap anak ada yang perkembangan motoriknya melebihi optimal atau juga masih membutuhkan stimulasi lebih banyak dibandingkan dengan anak lain. Menurut Hurlock, (1978;150) perkembangan motorik merupakan hal pada perkembangan pengendalian berbagai aktivitas jasmani melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi. Tahapan awal belajar, mengkoordinasi pusat syaraf, urat syaraf dan otot banyak menyebabkan kegagalan sehingga kesalahan sering dilakukan serta tidak tepat dalam berbagai aktivitas gerakan.

Pengembangan kemampuan motorik kasar anak akan dilakukan dengan berbagai bentuk kegiatan dimana seorang pendidik harus menggabungkan berbagai kegiatan tersebut untuk meminimalis agar anak perlahan-lahan dapat mengurangi kesalahan yang dilakukan saat gerakan-gerakan motorik kasar seperti melompat, berlari, ataupun menggabungkan gerakan lompat dan lari dapat berkurang kemusian anak dapat terampil melakukannya. Diperlukan latihan dengan berbagai stimulasi salah satunya dengan menggunakan senam. Senam menggunakan iringan musik dan lagu membuat kegiatan lebih bervariasi serta menarik bagi anak lebih senang dalam mencoba gerakan-gerakan baru yang harus dilakukan.

Menurut Setyowati, (2011:2) memberikan batasan tentang motorik sebagai sebuah peristiwa laten terdiri atas keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh, baik dalam hal fisiologis serta secara psikis dimana akan menyebabkan adanya sebuah gerak. Mempelajari konsep motorik, sikap serta perilaku tingkah laku kognitif diperlukan adanya keselarasan pada kondisi tertentu yang akan menghasilkan perubahan perilaku dalam berbagai tindakan. Perkembangan motorik selalu mengalami perubahan selaras usia anak. Jaringan dalam saraf terus berkembang serta pertumbuhan otak akan mampu mengembangkan aktivitas dan pengembangannya semakin baik. Sebelum bisa memadukan berbagai kegiatan motorik yang lebih koplek individu bisa harus memiliki kemampuan keterampilan konsep dasar pijakan awal.

Fisik motorik khususnya kasar merupakan aktivitas fisik yang memerlukan keseimbangan serta terkoordinir sesama anggota bagian tubuh dalam mengoptimalkan otot-otot besar, separuh maupun seluruh anggota tubuh (Novianti dan Okta, 2015:1-10), contohnya seperti berjalan, berlari, melompat dan sebagainya. Pada dasarnya urutan perkembangan motorik sama namun kecepatan dari perkembangan motorik dari masing-masing anak beragam. Sedangkan menurut Firsty, (2014:20) menyatakan kegiatan pengembangan motorik kasar yang dapat dikembangkan pada seorang anak sejak dini yaitu kegiatan memutar badan dengan benar, ancap-ancap 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 fisik motorik kasarnya adalah senam.

Pelaksanaan senam bebek berenang juga merupakan senam mendengarkan iringan ada musik dan lagu sangat membantu perkembangan anak khususnya dalam motorik kasar. Kemampuan fisik

motorik kasar yaitu keaktifan dalam melatih otot-otot besar pada tubuhnya, hal ini nampak saat anak melakukan gerakan dalam senam bebek berenang yaitu ada berlari di tempat, berjalan maju mundur, melompat bertumpu satu kaki atau dua kaki maju dan mundur. Aktivitas gerak pada usia antara 3-4 tahun dapat tercapai apabila dilakukan sesuai dengan prosedur, selain itu harus aman, nyaman dan menyenangkan. Karakteristik dan struktur gerakan senam merupakan aktivitas fisik yang seduai dalam mengembangkan kualitas fisik motorik dan kualitas segi fisik anak secara bersamaan. Senam memiliki unsur gerakan lokomotor yang unsurnya mampu melatih konsep kekuatan tubuh, kecepatan gerak, power, daya tahan fisik, kelincahan, serta keseimbangan anak. Dihubungkan dalam gerak non lokomotor kegiatan senam memiliki unsur meningkatkan aspek kekuatan, kelenturan serta keseimbangan yang statis. Dihubungkan dengan gerak manipulatif senam mampu merangsang kemampuan koordinasi serta pengolahan rangsang pada pusat kesadaran anak (Pradipta dan Sukoco, 2013;134).

Senam bebek berenang termasuk dalam kategori keterampilan manipulatif, dimana dalam setiap gerakan-gerakan yang dilakukan mengikuti gerak dan lagu yang ada dalam irama musik yang mengiringi senam. Pemberian nama senam bebek berenang karena salah satu gerakan menirukan gerakan bebek yang sedang berenang. Keterampilan manipulatif memiliki makna yaitu kemampuan dalam memanipulasi sebuah objek dengan anggota tubuh, tangan, kaki dan kepala. Kegiatan senam bebek berenang yang dilakukan berulang-ulang bersamaan dengan mendengarkan perintah-perintah yang harus dilakukan anak saat melakukan senam dari irama musik maka, anak akan mampu menirukan gerakan-gerakan sambil terus menggerakkan tubuhnya sebagai upaya membangun pengembangan motorik kasarnya sekaligus aspek perkembangan lain seperti sosialisasi, konsentrasi akan terstimulasi melalui gerakan berbagai aktivitas senam sering dilakukan anak.

#### METODE PENELITIAN

Desain yang diterapkan dalam rancangan ini adalah pra eksperimental yaitu rancangan penelitian eksperimen paling lemah dan tidak digunakan untuk membuktikan kausalitas dengan menggunakan pendekatan one-shot case study. Penelitian ini menggunakan desain one-shot case study karena, dalam penelitian ini tidak ada ditemui kelompok kontrol dan anak didik diberi perlakuan khusus atau pengajaran selama beberapa waktu (tanda X). Subjek dalam penelitian ini akan mendapat perlakuan (treatment) yaitu penggunaan senam bebek berenang. Kemudian di akhir program, anak didik diberi observasi yang terkait dengan perlakuan/pengajaran yang diberi (tanda O). Berikut ini adalah desain penelitian *one-shot case study* menurut Sugiyono, (2012;109):



Atau dijabarkan sebagai berikut :

Subjek	Treatment	Observasi
1 kelompok	X	O

Keterangan :

- X : Treatment atau perlakuan dengan menggunakan dengan menggunakan kegiatan senam bebek berenang pada kelas eksperimen (variabel independen)
- O : Observasi setelah diberikan perlakuan (variabel dependen)

Pada penelitian ini populasi seluruh anak PAUD kategori 3-4 tahun di PAUD Labschool beralamat Jalan Lintasan Nomor 7, kecamatan Mojojoto, Kota Kediri sebanyak 17 anak. Sampel dipilih ini adalah sebagian anak usia 3-4 tahun di PAUD Labschool sejumlah 10 anak dengan menggunakan teknik sampling jenuh dimana setiap elemen yang dijadikan sampel, semua anggota populasi dijadikan sampel. Sampel 10 anak inilah yang akan diberikan perlakuan kegiatan senam bebek berenang.

Metode digunakan penggalan data menggunakan lembar observasi dan dokumentasi untuk mengetahui kemampuan motorik kasar sesuai dengan perkembangan anak. Proses selanjutnya peneliti melakukan observasi kemampuan motorik kasar setelah melakukan kegiatan senam bebek berenang sebanyak 4 x perlakuan terhitung dalam 1 bulan. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini berupa butir-butir instrumen yang dikembangkan peneliti melalui indikator pencapaian perkembangan fisik motorik kasar kategori 3-4 tahun dan disesuaikan dengan gerakan senam bebek berenang sebagai alat untuk memberikan perlakuan pada anak usia 3-4 tahun. Senam bebek berenang dilaksanakan 4 x pertemuan kemampuan motorik kasar dievaluasi dengan lembar observasi perkembangan anak yang disusun peneliti.

Uji pengolahan analisis disini adalah uji Wilcoxon Signed- Rank Test, digunakan uji Wilcoxon, dikarenakan banyaknya sampel kurang dari 30 ( $n < 30$ ) dan tidak menggunakan kelas kontrol serta melihat pengaruh dari kegiatan senam bebek berenang pada anak sebelum dan sesudah diterapkan.

Pengambilan keputusan hasil penelitian berdasarkan penghitungan hasil probabilitas (nilai Sig) yang diperoleh, yaitu sebagai berikut:

Jika  $Sig > 0,05$  maka Hipotesis Nol ( $H_0$ ) diterima.

Jika  $Sig < 0,05$  maka Hipotesis Nol ( $H_0$ ) ditolak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Test Statistics Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun Setelah Melakukan Senam Bebek Berenang

Tabel 1: Test Statistics<sup>b</sup>

	Nilai_Sesudah - Nilai_Sebelum
Z	-2.807 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Dari tabel 1 tentang hasil Test Statistics menunjukkan besarnya nilai Sig sebesar 0,005 maka hasil keputusan diperoleh adalah menolak  $H_0$  karena nilai Sig lebih kecil dari alpha dimana sudah ditetapkan, yaitu sebesar 0,05 sehingga kemampuan motorik kasar pada anak usia 3-4 tahun di PAUD Labschool UN PGRI Kediri sebelum mendapatkan tindakan berupa kegiatan senam bebek berenang sesudah mendapatkan tindakan berupa kegiatan senam bebek berenang. Dengan demikian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari kegiatan senam bebek berenang pada anak usia dini. Adapun data pendukung hasil penelitian penghitungan Ranks yang menunjukkan nilai mean yang positif dari kegiatan senam bebek berenang dapat dilihat seperti tabel di bawah ini:

Tabel 2: Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai_Sesudah - Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
Nilai_Sebelum Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	10		

Dari tabel 2 tentang hasil Ranks dapat dilihat bahwa nilai mean rank sebesar 5,50. Nilai mean yang positif dari tabel tersebut menunjukkan bahwa kegiatan senam bebek memberikan pengaruh yang positif. Dengan demikian dapat disimpulkan adanya hasil pengaruh sangat signifikan dari kegiatan senam bebek berenang pada kemampuan fisik motorik kasar pada anak 3-4 tahun di lembaga PAUD

Labschool UN PGRI Kediri. Dengan kata lain, kegiatan senam bebek berenang dapat membuat kemampuan motorik kasar lebih baik efeknya di usia 3-4 tahun di PAUD Labschool UN PGRI Kediri.

Berdasarkan paparan data diatas, kemampuan fisik motorik kasar di PAUD Labschool setelah diberikan perlakuan kegiatan senam bebek berenang tergolong tinggi, hal ini dipengaruhi oleh jenis-jenis gerakan aktivitas gerak yang ada dalam urutan gerak senam bebek berenang. Aktivitas gerak tersebut sangat mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak terutama pada keseimbangan dan koordinasi gerak antar anggota tubuh anak. Semakin sering melakukan gerakan-gerakan senam bebek berenang perkembangan koordinasi syaraf anak terkait keseimbangan dan koordinasi anggota tubuh juga semakin meningkat. Seperti pendapat Hurlock, (1978;150) koordinasi urat syaraf anak dimasa awal akan sering melakukan kesalahan sehingga perlu latihan secara terus menerus untuk menguatkan sehingga kematangan anak terhadap keterampilan motorik juga semakin baik.

Pembelajaran motorik sering dikaitkan dengan aktivitas olahraga karena di dalam hampir semua kegiatan senam terjadi aktivitas gerakan motorik yang aktif dan padat. Tujuan pembelajaran motorik adalah meningkatkan atau mengembangkan aspek-aspek psikomotor. Pembelajaran fisik motorik merupakan usaha dalam mengubah sebuah perilaku motorik melalui berbagai kondisi serta situasi yang ada unsur kesengajaan dilakukan supaya proses berubah lebih efektif dan efisien. Untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan upaya-upaya yang harapannya sesuai dalam situasi dan kondisi pengajaran (Rahyubi, 2012:209).

Keterampilan adalah sebuah gambaran dari fisik motorik seseorang yang ditunjukkan adanya penguasaan dari suatu gerakan. Dalam suatu proses pembelajaran motorik, anak diharapkan mampu menguasai keterampilan motorik meliputi keterampilan gerak mencakup kekuatan, ketahanan, kelincahan, yang terdapat dari gerakan-gerakan dalam senam sudah dilakukan anak. Dalam senam bebek berenang juga mencakup unsur terkait keterampilan motorik yang harus dikuasai anak melalui gerakan menirukan bebek merenang menggerakkan tangan dan kaki maju mundur, melompat bertumpu dua kaki dan juga berjalan maju mundur.

Motorik khususnya kasar adanya gerakan aktivitas fisik yang memerlukan keseimbangan serta adanya koordinasi semua anggota tubuh, melalui menggunakan wilayah otot-otot besar, sebagian ataupun seluruh dari anggota tubuh. Perkembangan fisik motorik kasar ialah perkembangan dalam gerak di gerakan tubuh serta digunakannya bagian otot-otot besar secara kecil atau seluruhnya dimana dipengaruhi dari kematangan dalam diri anak sendiri secara individu Endah, (dalam Rufaida, 2015;24). Sehingga dapatlah disimpulkan dalam sebuah proses perkembangan motorik kasar seorang anak kategori usia 3-4 tahun adaah sebuah aktivitas bergerak tubuh dimana yang dibutuhkan adalah keseimbangan serta koordinasi antara sebagian anggota tubuh, penggunaan dari kekuatan otot-otot besar atau di sebagian besar ataupun seluruh tubuh akan dipengaruhi oleh sebuah proses kematangan dari anak itu sendiri secara berbeda.

Setelah melakukan senam bebek berenang selama 4 x pertemuan peneliti melakukan observasi berikutnya terkait perkembangan kemampuan motorik kasar pada kategori usia anak 3-4 tahun di PAUD Labschool diperoleh hasil yang terjadi peningkatan secara signifikan terkait gerakan motorik kasar anak hal ini, menunjukkan bahwa gerakan perlakuan aktivitas senam bebek berenang mempengaruhi perkembangan motorik khususnya yang kasar anak. Aktivitas fisik yang tepat akan memacu tumbuh kembang anak lebih optimal.

## SIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan diatas, akhirnya dapatlah disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dan juga berpengaruh hasil positif terhadap perkembangan aspek kemampuan motorik kasar seorang anak setelah dilakukan aktivitas dengan senam bebek berenang. Berdasarkan pengolahan data hasil observasi penelitian kemampuan motorik kasar diketahui bahwa nilai mean pada hasil observasi adalah 5,50 tergolong tinggi dan berpengaruh positif.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Firsty, Dini, Nurmalina. 2014. *Meningkatkan kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Senam Fantasi*. Universitas Pendidikan Indonesia. Repositori.upi.perpustakaan.upi.edu;201
- Hurlock, Elizabeth B. 1978. *Perkembangan Anak*. Jilid I. Jakarta: Erlangga
- Novianti, F. & Oka, N. 2015. *Penerapan Metode Demonstrasi Melalui Permainan Tradisional Engklek Untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B2 Semester II TK Widya Santhi*. Jurnal PG-PAUD. Vol.3 (1);1-10
- Pradipta, Dwi, G. & Sukoco, P. 2013. *Model Senam Si Buyung Untuk Pembelajaran Motorik Kasar Pada Siswa Taman Kanak-kanak*. Jurnal Keolahragaan, Vol. 1, nomor 2, 2013:130-141
- Rahyubi. H. 2012. *Teori-Teori Belajar Dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media
- Rufaida, Z. 2015. *Pengaruh Senam PAUD Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun Di PAUD Tarbiyatush Sshibyan Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto*. Jurnal:Online; <http://www.verydoc.com> (diakses 10 Oktober 2017)
- Setyowati, Sri. 2011. *Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia Dini*. Pendidikan dan Latihan Profesi Guru 2012, Rayon. 114 Unesa.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung; Alfabeta.