

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Karangka Teoritis

2.2.1. Perkembangan Motorik kasar

2.1.1.1. Pengertian Perkembangan Motorik Kasar Anak

Perkembangan motorik kasar merupakan hal yang sangat penting bagi anak usia dini. Banyak sekali anggapan bahwa perkembangan motorik kasar akan berkembang secara otomatis dengan bertambahnya usia sang anak. Akan tetapi sebenarnya perkembangan motorik kasar pada anak memerlukan adanya bantuan dari para pendidik di lembaga pendidikan anak usia dini baik dari segi apa yang dibantu, bagaimana membantu yang tepat (appropriate), jenis latihan yang aman bagi anak sesuai dengan tahapan usia, dan bagaimana kegiatan fisik motorik kasar yang menyenangkan bagi anak, seperti penjelasan “pendidikan anak usia dini dirancang tepat akan mampu mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki oleh anak baik fisik, seni, keognitif, bahasa serta sosial emosional anak secara optimal.

Perkembangan motorik kasar adalah proses seorang anak belajar untuk terampil menggerakkan seluruh anggota tubuhnya. Untuk itu anak dapat belajar dari orang tua atau guru tentang dari beberapa pola gerakan yang dapat mereka lakukan untuk dapat melatih ketangkasan, kecepatan, kekuatan, kelunturan serta ketepatan koordinasi tangan dan mata. Motorik adalah terjemahan dari kata “motor” yang menurut Gallahue adalah suatu dasar biologi atau mekanik yang menyebabkan terjadinya suatu gerak. Dengan kata lain, gerak (movement) adalah kulminasi dari suatu tindakan yang didasari oleh

proses motorik. Karena motorik menyebabkan terjadinya suatu gerak, maka setiap pengguna kata motorik selalu dikaitkan dengan gerak dan di dalam penggunaan sehari-hari sering tidak dibedakan antara motorik dengan gerak. Namun, yang harus selalu diperhatikan adalah bahwa gerak yang dimaksudkan disini bukan hanya semata-mata berhubungan dengan gerak yang kita lihat sehari-hari, yakni dengan geraknya anggota tubuh (tangan, lengan, kaki dan tungkai) melalui alat gerak tubuh (otot dan rangka).

Perkembangan motorik kasar anak berarti dengan perkembangan pengendalian gerakan jasmani melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Pengendalian tersebut bersal dari perkembangan refleksi dan kegiatan masa yang ada waktu lahir (Hurlock, 1978:150). Sedangkan menurut Corbin (dalam sumantri, 2005:48) mengemukakan bahwa perkembangan motorik adalah perubahan kemampuan gerak dari bayi sampai dewasa yang melibatkan berbagai aspek perilaku dan kemampuan gerak. Perkembangan motorik kasar (gross motor skill), yaitu segala keterampilan anak dalam menggerakkan dan menyeimbangkan tubuhnya. Bisa juga diartikan sebagai gerakan-gerakan seorang anak yang masih sederhana seperti berjalan (Fadlillah, 2009:59). Gerak motorik kasar adalah anggota badan secara kasar atau keras. Laura E Berk (dalam suyandi, 2010:68) mengungkapkan bahwa semakin anak bertambah dewasa dan kuat tubuhnya, maka gaya gerakannya semakin sempurna. Hal ini mengakibatkan tumbuh kembang otot semakin membesar dan menguat. Musfiroh, Tadkiroatun (2012:13) perkembangan motorik kasar anak lebih dulu berkembang dari pada motorik halus, misalnya anak akan lebih dulu memegang benda-benda yang ukuran besar dari pada ukuran yang kecil.

Motorik kasar adalah kemampuan anak TK beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besar. Kemampuan dengan menggunakan otot-otot besar ini bagi TK tergolong pada kemampuan dasar anak, kemampuan ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup anak TK kemampuan gerak dasar di bagi menjadi tiga yaitu : lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Contohnya sebagai berikut :

1. Gerak Locomotor :

Gerak lokomotor adalah gerakan tubuh yang memindahkan tubuh dari suatu tempat ketempat lain. Artinya ketika melakukan gerak lokomotor tubuh tidak hanya bergerak seperti mengangguk, membungkuk, ataupun mengangkat tangan, namun juga berpindah tempat ke tempat yang lain. Contohnya adalah. sebagai berikut :

a. Berjalan

Gerak ini merupakan gerakan alami vertikal yang polanya ditandai dengan tindakan alternatif dan berulang-ulang hingga terjadinya perpindahan tubuh ketempat yang lain.

b. Berlari

Gerakan ini adalah perpenjangan alami dari gerakan awal mula berjalan dengan pelan hingga dengan berjalan dengan kencang/lari.

c. Melompat

Gerakan ini merupakan tubuh manusia yang menggantung di udara selama persekian detik.

2. Non-Lokomotor

Non-Lokomotor adalah sebuah aktivitas yang menggerakkan tubuh dan tidak berpindah tempat. Gerakan ini sering dilakukan oleh orang-orang untuk menyegarkan seluruh anggota tubuh sebelum memulai aktivitas. Contohnya adalah sebagai berikut :

a. Gerakan Membengkokkan

Gerakan ini adalah gerakan yang mempertemukan satu titik tubuh ke titik lainnya dengan melenturkan tubuh.

b. Gerakan Meregangkan

Gerakan ini dilakukan untuk melemaskan sebagian tubuh.

c. Geleng kepala

Mengelengkan kepala adalah dengan menggerakkan kepala ke kiri dan ke kanan ataupun ke atas dan kebawah, kegiatan ini sering dilakukan sebagai pemanasan tubuh sebelum melakukan kegiatan olah raga.

3. Manipulatif

Manipulatif adalah kemampuan tubuh untuk bergerak atau melakukan aktivitas dengan menggunakan tangan dan kaki untuk mencapai sebuah tujuan. Contohnya adalah sebagai berikut :

a. Melempar

Gerakan ini adalah dengan memindahkan benda yang bisa di angkat dengan mengayunkan tangan dengan tenaga.

b. Menangkap

Gerakan ini adalah yang digunakan saat menerima suatu objek dengan tangan

c. Memukul

Gerakan ini adalah yang membuat suatu objek bergerak dengan pukulan tangan

Berdasarkan pengertian diatas penulis dapat simpulkan bahwa perkembangan motorik kasar adalah merupakan suatu proses pertumbuhan gerak seorang anak yang menggunakan otot-otot besar, perkembangan motorik kasar anak tidak dapat berkembang tanpa adanya bantuan seorang guru atau orang tua, untuk membantu meningkatkan motorik kasar anak, dalam hal ini peran guru dan orang tua sangatlah penting untuk mencapai tingkat kematangan motorik anak. Dalam meningkatkan motorik kasar anak pentingnya guru memperhatikan metode yang sesuai pada diri anak dalam meningkatkan motoriknya, yang dimana metode sangatlah menentukan capaian kematangan motorik kasar anak.

2.1.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar Anak

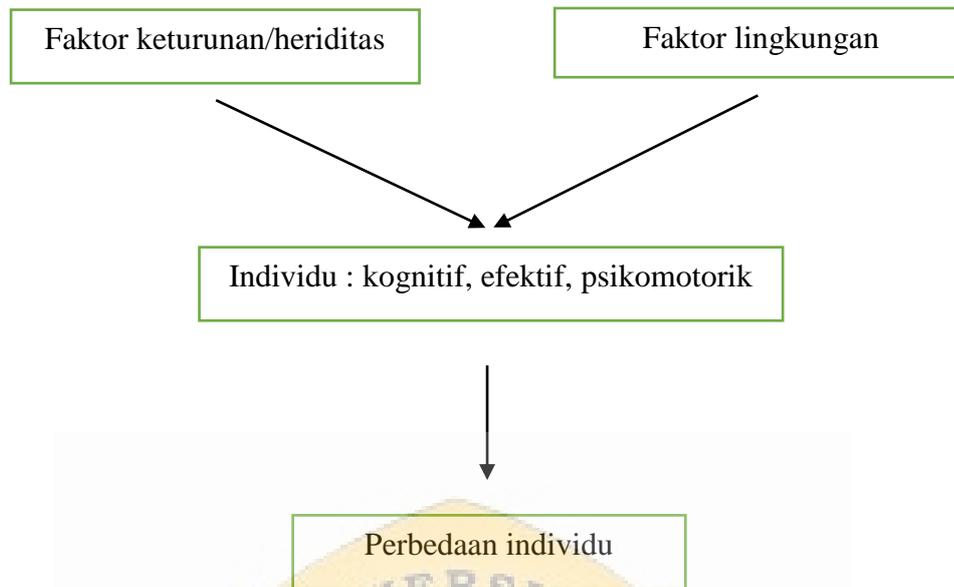
Perkembangan motorik kasar anak berbanding lurus dengan pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak. Pentingnya perhatian lebih pada motorik kasar anak untuk selalu di kembangkan dengan sebaik mungkin dikarenakan motorik kasar anak berkembang secara bertahap dan unik pada setiap individunya, dalam hal ini guru di tuntut untuk lebih profesional dalam memilih dan memillih sebuah metode yang cocok dalam meningkatkan motorik kasar anak. Oleh karena itu berikut menurut para ahli tentang faktor-faktor yang mampu mempengaruhi motorik kasar anak.

Menurut Rahyudi (2012: 225) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mampu mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak yaitu sebagai berikut : perkembangan

sistem saraf anak, kondisi fisik anak, motivasi yang kuat, lingkungan yang kondusif, aspek psikologis, usia, jenis kelamin, potensi.

Menurut Izzaty (2005:10), mengatakan kajian medik dan psikologi perkembangan menunjukkan bahwa disamping dipengaruhi oleh faktor bawaan, kualitas anak juga sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, seperti faktor lingkungan yang tidak lepas dari faktor psikososial. Baik faktor bawaan atau sering juga disebut dengan faktor keturunan dan faktor lingkungan yang berbeda-beda antara anak yang satu dengan yang lain, maka menyebabkan perbedaan yang disebut individual differences. Dengan pernyataan di atas dapat dijelaskan dalam sebuah skema dengan sebagai berikut.





Gambar 2.1 Pengaruh motorik kasar

Menurut Yusuf (2007: 31) faktor yang mempengaruhi perkembangan (kognitif, fisik motorik, bahasa, sosial-emosional, dan moral agama) ada dua yaitu sebagai berikut :

a. Heriditas (keturunan/pembawaan)

Heriditas merupakan “totalitas karakteristik individual yang diwariskan orang tua kepada anak, atau segala potensi baik fisik maupun psikis yang dimiliki individu sejak masa konsepsi (pembuahan ovum oleh sperma) sebagai pewaris dari pihak orang tua melalui gen-gen”

b. lingkungan perkembangan

Lingkungan perkembangan merupakan “berbagai peristiwa, situasi atau kondisi diluar organisme yang diduga mempengaruhi perkembangan individu”

Berdasarkan faktor-faktor diatas penulis dapat simpulkan bahwa adanya faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar adalah karna adanya faktor keturunan atau faktor kesehatan sang ibu serta faktor lingkungan. Faktor-faktor tersebut sangatlah mempengaruhi tumbuh kembang anak, bahkan perkembangan fisik motorik anak terancam dalam pertumbuhannya. Dalam hal ini selama mengandung sang ibu harus memakan makanan yang bergizi untuk menjaga daya tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit yang membahayakan kandungan, sering datang kerumah sakit bila ada gejala yang mencurigakan atau melakukan pengecekan rutin pada kandungan di rumah sakit.

2.1.1.3. Tahap-Tahap Perkembangan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Kemampuan motorik kasar anak usia dini setiap tahap berbeda-beda karena sesungguhnya perkembangan motorik kasar itu bergantung pada kematangan otot syaraf anak, sehingga sebelum sistem syaraf dan otot matang dan berkembang dengan baik maka upaya untuk mengajarkan gerakan atau keterampilan motorik pada anak akan sia-sia (Hurlock, 1978). Akan tetapi hal itu tidak semata-mata menjadi hal mutlak dalam proses untuk membelajarkan keterampilan pada anak, karena ada beberapa hal penting lain yang perlu diperhatikan dan diketahui dalam rangka mempelajari keterampilan motorik pada anak antara lain kesiapan belajar, kesempatan belajar, kesempatan berpraktek, model yang baik, bimbingan, motivasi, dipelajari satu persatu (Hurlock, 1978: 157)

Menurut pendapat Hurlock (1978: 152) urutan perkembangan motorik kasar anak usia dini adalah berawal dari bagian kepala, kemudian bagian batang tubuh, bagian

tangan, baru kemudian bagian kaki. Tahap usia anak dan perkembangan motorik kasar anak usia dini ialah tergantung pada kematangan otot dan syaraf.

Selanjutnya Hurlock (1978: 150) mengemukakan bahwa tahapan perkembangan motorik pada anak usia dini adalah sebagai berikut :

- a. Berawal dari sebuah pengendalian yang berasal dari perkembangan refleks, dan kegiatan yang ada pada waktu lahir.
- b. Setelah 4 tahun pertama pasca lahir, anak dapat mengendalikan gerakan yang kasar, dimana gerakan tersebut melibatkan bagian badan yang luas digunakan dalam berjalan, berlari, melompat, berenang dan sebagainya.
- c. Setelah usia 5 tahun pengendalian koordinasi lebih baik yaitu yang melibatkan otot-otot yang lebih kecil seperti untuk melempar, menangkap bola (kemampuan motorik manipulatif).

Ahli lain yang berpendapat sama dengan Hurlock yaitu Gesell (dalam Santrock, 2007: 207) mengungkapkan bahwa perkembangan motorik anak usia dini dipengaruhi oleh kematangan otot. Sementara pendapat lain berdasarkan research menyatakan bahwa urutan perkembangan motorik tidak sepenuhnya ditentukan oleh kematangan karena penelitian Adolph dan Berger (dalam Santrock, 2007: 207) menyebutkan bahwa perkembangan motorik mengalami pembentukan ulang seiring dikembangkannya pandangan baru mengenai cara berkembangnya keterampilan motorik salah satunya dengan pemberian stimulus dan motivasi lingkungan serta adanya faktor pendukung lainnya. Tahapan perkembangan motorik anak usia dini secara umum menurut Sukamti (Diktat Perkembangan Motorik, 2007) adalah sebagai berikut :

- a. Tahap pra keterampilan : tingkatan refleksi, tingkatan integrasi sensoris dan perkembangan pola gerakan dasar Tahap pra keterampilan ialah merupakan tahap awal perkembangan motori kanak yaitu diawali dengan kemampuan reflek yaitu gerak akibat adanya dorongan dari luar sebagai perangsang yang kemudian dilengkapi dengan tahap integrasi sensori (gerak). Artinya kepekaan reflek tersebut dibantu yang kemudian menimbulkan integrasi sensori. Selanjutnya pola gerakan dasar seperti kemampuan lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif terbentuk pada tahap ini.
- b. Tahap pengembangan keterampilan Tahap pengembangan keterampilan ialah tahap kelanjutan atau pengembangan dari pola gerakan dasar yang terbentuk dari tahapan sebelumnya. Pada tahap pengembangan keterampilan yang dimaksud ialah mengembangkan pola gerakan dasar yang telah ada menjadi lebih terkoordinasi dan optimal serta gerakan dasarnya tepat sebagai persiapan untuk mengarah ke tahap keterampilan anak pada tahap berikutnya.
- c. Tahap keterampilan meliputi penghalusan keterampilan, tahap penampilan, dan pola kemunduran Tahap keterampilan ialah tahap penghalusan dan penampilan kemampuan motorik anak dari tahapan sebelumnya untuk menjadi lebih sempurna membentuk sebuah keterampilan anak seperti kemampuan anak dalam melompat dua kaki. Pada tahap ini akan diperhalus dan lebih disempurnakan sehingga kemampuan melompat anak tersebut menjadi sebuah keterampilan yang lebih baik.

2.1.1.4. Tahap-Tahap Perkembangan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun

Menurut bambang (dalam Diktat Sukamti, 2007) tahap-tahap perkembangan keterampilan motorik kasar anak usia 5-6 tahun yaitu sebagai berikut :

1. Tahap verbal kognitif, yaitu tahap belajar motorik melalui uraian lisan atau menangkap penjelasan konsep tentang gerak yang akan dilakukan.
2. Tahap asosiatif, yaitu tahap belajar untuk menyesuaikan konsep ke dalam bentuk gerakan dengan mempersesifkan konsep gerakan pada bentuk perilaku gerak yang dipelajarinya/mencoba-coba gerakan dan memahami gerak yang dilakukan.
3. Tahap otomatisasi adalah melakukan gerakan dengan berulang-ulang untuk mendapatkan gerakan yang benar secara alamiah.

Berdasarkan uraian diatas penulis dapat simpulkan bahwa ketercapaian motorik kasar anak sangatlah penting untuk diperhatikan oleh seorang guru, yang bertujuan untuk membantu melatih kelincahan tubuh anak dengan menggunakan otot-otot besarnya. Dengan demikian anak bisa melakukan berbagai gerakan yang rumit contoh seperti melompat tali setinggi lutut anak dan mendarat tanpa terjatuh dan tanpa tersentuh oleh tali tersebut, dan lain sebagainya.

2.1.1.5. Indikator perkembangan Motorik kasar Anak Usia 5-6 Tahun

Menurut Rangkuti (2013:87) Indikator adalah ukuran atau kombinasi ukuran yang memberikan gambaran mengenai proses, proyek atau produk. Indikator disusun

berdasarkan kebutuhan organisasi. Indikator umumnya memuat perbandingan antara dua nilai, seperti perbandingan antara rencana dengan realisasi.

Tabel 2.1. Indikator perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun

No	Umur	Perkembangan motorik kasar
1	5-6 Tahun	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anak mampu menyeimbangkan tubuhnya saat menari 2. Kelincahan anak saat menari 3. Anak mampu mengkoordinasikan tangan dan kepala saat kegiatan senam 4. Anak mampu menari sesuai ketukan musik 5. Anak mampu menirukan gerak senam

2.1.1.6. Unsur-Unsur Keterampilan Motorik Kasar Anak

Keterampilan motorik kasar setiap orang pada dasarnya berbeda-beda tergantung pada banyaknya gerakan yang dikuasainya. Unsur-unsur keterampilan kasar antara lain :

a. Kekuatan

keterampilan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dimiliki oleh seorang anak sejak dini, apa bila anak tidak memiliki kekuatan otot tentu anak tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik, seperti berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong.

b. Koordinasi

Keterampilan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas yang kompleks. Contoh anak melakukan sebuah lemparan, harus adanya koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat.

c. Kecepatan

Sebagai keterampilan yang berdasarkan kelenturan dalam suatu waktu tertentu. Contohnya berapa jarak yang ditempuh anak, maka semakin tinggi kecepatannya.

d. Keseimbangan

keseimbangan adalah kemampuan yang relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh atau pusat gravitasi dan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan dibantu oleh system musculoskeletal dan bidang tumpu.

e. Kelincahan

Keterampilan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari titik ke satu titik yang lain. Contohnya bermain kucing dan tikus bermain ikan dan lain lain

Berdasarkan uraian diatas penulis dapat simpulkan bahwa Unsur-unsur keterampilan motorik kasar seperti yang dikemukakan di atas merupakan unsur-unsur yang sangat penting dalam kalangan untuk mendukung suatu perkembangan fisik motorik kasar anak, hanya saja dalam melakukan keterampilan tersebut waktu yang mampu mengoptimalkan perkembangan tersebut dengan arahan seorang guru.

2.1.1.7. Tujuan Dan Fungsi Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak

Dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak di TK memiliki tujuan dan fungsi yang mampu menguntungkan pada diri anak, dalam mencapai tujuan motorik kasar anak sehingga dapat memiliki fungsi yang sangat berguna bagi kehidupan anak, guru terlebih dahulu untuk memahami pertumbuhan anak, mengamati anak saat bermain, memilih metode yang cocok bagi anak sesuai dengan umurnya. Menurut M, Yudha dkk (2005: 114) mengatakan tujuan dan fungsi perkembangan motorik merupakan penguasaan keterampilan yang tergambar dalam kemampuan dalam menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dari seberapa jauh anak mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas motorik tinggi, berarti motorik yang dilakukannya efektif dan efisien. Sehingga motorik kasar, memiliki tujuan dan fungsi dalam melaksanakannya.

1). Tujuan meningkatkan motorik kasar anak

- Mampu meningkatkan keterampilan gerak anak.
- Mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani.
- Mampu menanamkan sikap percaya diri.
- Mampu bekerjasama.
- Mampu berperilaku disiplin, jujur dan sportif.

2). Fungsi pengembangan motorik kasar meliputi sebagai berikut :

- Sebagai alat pemacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan kesehatan untuk anak.
- Membentuk, membangun serta memperkuat tubuh anak.
- Melatih keterampilan dan ketangkasan gerak juga daya pikir anak.

- Sebagai alat untuk meningkatkan perkembangan emosional anak.
 - Menumbuhkan perasaan senang dan memahami manfaat kesehatan pribadi.
- Elizabeth Hurlock (1956) membedakan beberapa alasan tentang fungsi dalam meningkatkan motorik diantaranya :
- a. Melalui keterampilan motorik anak dapat menghibur dirinya dan memperoleh perasaan orang.
 - b. Melalui keterampilan motorik kasar anak dapat beranjak dari kondisi “helplessness” (tidak berdaya) pada bulan-bulan pertama dalam kehidupannya ke kondisi yang “independence” (bebas, tidak bergantung) dan akan menunjang perkembangan “self confidence” (rasa percaya diri).
 - c. Melalui keterampilan motorik, saat anak di lingkungan sekolah anak dapat menyesuaikan dirinya (school adjustment).
 - d. Melalui peningkatan motorik yang normal memungkinkan anak dapat bermain serta bergaul dengan teman sebayanya, namun apabila perkembangan motoriknya tidak normal akan menghambat anak untuk bergaul sehingga anak akan terkucilkan atau menjadi anak yang “fringer”(terpinggirkan).
 - e. Keterampilan motorik sangat penting bagi perkembangan “self concept” (kepribadian anak).

Menurut Wulan, Ratna (2011: 23) mengatakan bahwa saat anak mulai masuk TK, anak itu mulai bergaul dengan teman sebayanya sehingga anak semakin banyak menghabiskan waktu untuk bermain aktif bersama temannya, peningkatan yang dialami anak mempengaruhi keterampilannya dalam bergerak dan bermain, sehingga

perkembangan motorik memiliki fungsi perkembangan bagi anak seperti yang di kemukakan oleh para ahli.

Berdasarkan tujuan dan fungsi motorik kasar pada penelitian diatas peneliti dapat simpulkan bahwa bila motorik kasar anak sudah meningkat dengan baik maka anak mampu percaya diri, menjalin kerja sama pada teman serta menciptakan suasana hati yang tenang dan lain sebagainya. Dalam hal ini peran seorang guru begitu penting dalam memilih sebuah metode yang cocok untuk meningkatkan motorik anak.

2.1.2. Senam Irama

2.1.2.1. Pengertian senam irama

Senam merupakan sebuah aktifitas fisik yang mampu membantu mengoptimalkan pergerakan tubuh. Senam juga mampu membantu melancarkan peredaran darah dan menyehatkan tubuh serta membangkitkan semangat. Senam mengacu pada bentuk gerakan yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menari.

Syarifudin & Muhadi (1993: 117) berpendapat bahwa seni adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk dengan iraman yang mengiringnya. Misalnya irama, tepukan, nyanyian, dan musik. Keindahan bentuk-bentuk gerakan menciptakan variasi gerakan dan membentuk kombinasi berbagai gerakan dengan irama.

Sejalan dengan Syarifudin dan Muhadi, (sutisna dkk, 2004: 68) mengemukakan bahwa senam irama adalah senam yang diiringi dengan irama dan gerakanya harus tetap mengikuti irama, senam irama merupakan perpadua antara gerakan olahraga dan seni tari. Senam irama mengutamakan gerakan yang sangat indah dan cocok dengan ketukan musik yang ada yang dapat dilakukan dengan cara berjalan atau berlari.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat penulis simpulkan bahwa senam irama adalah suatu perpaduan antara bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Gerakan harus sesuai dengan ketukan setiap alunan musik agar selaras dengan irama yang mengiringinya juga. Senam irama juga mampu membantu menyehatkan tubuh dan membangun gairah seseorang dan mampu membuang stres.

2.1.2.2. Model Pembelajaran Senam Irama

Senam irama ini adalah senam yang khusus diciptakan untuk anak-anak yang masih berada ditingkat Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar dari kelas satu sampai kelas tiga. Yang bertujuan untuk membangkitkan semangat dan gairah anak sebelum proses pembelajaran sehingga setelah melakukan kegiatan senam irama anak begitu ceria dan bersemangat, dan tidak hanya itu saja manfaat yang di dapat oleh anak melainkan dari diri anak mempunyai manfaat fisik, emosi, sosial dan intelektual. Melalui senam irama juga diharapkan generasi penerus bangsa menjadi sehat, tangguh, ceria dan kreatif. Manfaat senam ceria banyak, yaitu mempunyai manfaat fisik, emosi, sosial dan intelektual.

Model pembelajaran senam irama ini menggunakan metode demonstrasi terlebih dahulu, guru memberikan contoh gerakan senam kepada anak terdiri dari tiga latihan

yaitu latihan pemanasan terdiri dari sembilan gerakan, latihan inti terdiri dari enam gerakan, dan latihan pendinginan terdiri dari tujuh gerakan. Setiap gerakan terdiri dari 2 x 8 dan 1x8 hitungan. Senam irama ceria ini berdurasi 12 menit. Latihan pemanasan terdiri dari latihan: jalan di tempat, leher, bahu(mengayun kedua lengan), bahu (mengangkat lengan), sisi badan dan paha, bahu (putaran satu bahu), bahu (putaran 2 bahu), lengan dan kaki (mengayunkan lengan ke samping kanan dan kiri), otot bisep (satu lengan,dua lengan dan kaki).Latihan inti terdiri dari latihan: Lengan dan paha, pinggang (lengan dan kaki)bahu, lengan dan kaki, pinggang kaki dan tangan, lengan dan kaki, paha dan lengan. Terakhir yaitu latihan pendinginan terdiri dari tujuh latihan yaitu: lengan dan paha, sisi badan, leher, paha. otot trisep (lengan kanan dan kiri), paha dan tangan, pernafasan.

Dalam kegiatan senam irama ini memiliki keunggulan dan kelemahan juga dalam melakukan kegiatan senam ini yang dimana berikut ada beberapa point yang menjadi keunggulan dan kelemahan dalam kegiatan senam irama ini.

1. Keunggulan.

- Gerakannya mudah ditiru,
- Irama senam menggunakan lagu anak-anak, jadi sambil senam anak dapat bernyanyi,
- Gerakan-gerakan senam tersebut apabila dilakukan dengan teratur dapat meningkatkan kesehatan dan juga pertumbuhan fisik pada anak.

2. Kelemahan.

- Kelemahan pada senam irama tersebut gerakannya sangat bervariasi sehingga sulit bagi anak untuk menghafalkan gerakan pada senam irama ceria tersebut.

2.1.2.3. Manfaat Senam Irama

Krotee dan Hatfield menyatakan berbagai aspek kebugaran terkait kesehatan, seperti : daya tahan cardiovascular dan cardiorespiratory, kekuatan otot, daya tahan dan power, fleksibilitas dan rekreasi merupakan cermin penting dari manfaat senam.

Menurut Agus mehendra manfaat senam ada dua yaitu mempunyai manfaat fisik dan manfaat mental dan sosial adapun penjelasannya sebagai berikut :

a. Manfaat fisik

Senam adalah kegiatan utama dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Anak yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelentukan, koordinasi, kelincahan serta keseimbangannya. Kegiatan senam dapat menyumbang pada pengayaan perbendaharaan gerak para pesertanya. Dasar-dasar senam akan sangat baik dalam mengembangkan pelurusan (aligmente) tubuh, penguasaan dan kesadaran tubu secara umum, dan keterampilan senam. Contohnya berdiri dengan postur tubuh yang baik, menggantung dalam posisi terbalik serta menampilkan fariasi gulingan secara berturut-turut. Singkatnya kemampuan-kemampuan yang dikembangkan ketika mengikuti senam dapat dianggap membantu anak untuk mempersiapkan diri untuk bisa berhasil pada cabang-cabang olahraga yang lain.

b. Manfaat mental dan sosial

Ketika mengikuti program senam, anak harus di tuntut untuk berfikir sendiri tentang perkembangan keterampilannya. Untuk itu anak harus mampu ,enggunakan kemampuan berfikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian anak akan berkembang kemampuan mentalnya. Program senam meberikan manfaat sumbangan yang sangat besar dari program senam dalam meningkatkan konsep diri. Hal ini bisa terjadi karena senam menyediakan banyak pengalaman dimana anak mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan tingkat keberhasilan yang tinggi, sehingga memungkinkan membentuk konsep yang positif.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas penulis simpulkan bahwa hasil yang diperoleh dari keterlibatan sang anak dalam melakukan kegiatan senam irama yang dapat menampilkan kerja yang lebih lama dan semangat setelah melakukan kegiatan senam yaitu terdapat beberapa point penting yang di peroleh saat melakukan kegiatan senam irama yaitu sebagai berikut :

- Mendapatkan sebuah rangsangan yang bermanfaat bagi proses perkembangan motorik kasar anak.
- Dapat membakar lemak yang berlebihan, meningkatkan daya tahan tubuh dan jantung.
- Meningkatkan kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan daya tahan, dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan lainnya dengan baik.
- Meningkatkan kecerdasan dan keluwesan kekuatan dan gerak kasar
- Meningkatkan kebugaran jasmani jika dilakukan dengan benar dan dengan intensitas yang cukup.

- Dapat menciptakan ruangan yang kondusif dan tidak pasif

2.1.2.4. Prinsip- Prinsip Senam Irama

Dalam melaksanakan kegiatan senam irama hingga berjalan dengan secara optimal ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan pada prinsip-prinsip dalam senam tersebut. Prinsip-prinsip senam ini meliputi irama, kelentukan tubuh dan gerakan (fleksibilitas) dan kontinuitas gerakan (Woerjati, dkk, tanpa tahun: 45).

a. Irama

Dalam melakukan kegiatan senam irama, hal yang sangat penting untuk diperhatikan dalam melaksanakan kegiatan tersebut adalah dengan mengenal dan merasakan irama dalam lagu-lagu yang akan digunakan sebagai musik pengiring. Selain itu, seseorang dapat dengan mudah menyesuaikan irama dengan gerakannya (woerjati, dkk, tanpa tahun: 45).

(woerjati, dkk, tanpa tahun: 45). Menyebut irama lagu yang ada dalam nyanyian dibedakan menjadi irama $2/4$, $4/4$, $3/4$, dan $6/8$. Penggunaan masing-masing irama lagu tersebut dalam kegiatan senam irama berbeda-beda, tergantung latihan-latihan yang sedang dilakukan. Irama lagu yang digunakan pada saat pemanasan akan berbeda dengan irama lagu yang digunakan pada saat latihan inti dan penenangan.

b. Kelentukan tubuh (fleksibilitas)

Kelentukan tubuh (fleksibilitas) dalam senam irama dimaksudkan sebagai kemampuan seseorang dalam menekuk (melipat) dan meliukkan tubuh, sehingga

tampak adanya elastisitas dan kelenturan gerak tubuh. Contoh gerakan yang membutuhkan kelenturan tubuh adalah membungkuk badan, meliukkan badan kesamping, dan memilin badan. Kelenturan tubuh ini sangatlah penting dalam melakukan kegiatan senam irama agar tidak menimbulkan gerakan-gerakan yang kaku (woerjati, dkk, tanpa tahun: 47).

c. Kontinuitas gerakan

Berbagai macam gerakan yang dilakukan dalam kegiatan senam irama merupakan suatu kelanjutan gerakan satu dengan gerakan selanjutnya adalah suatu rangkain yang tidak dapat diputus. Gerakan-gerakan yang dilakukan merupakan suatu kesatuan yang berkesinambungan mulai dari awal sampai akhir kegiatan (woerjati, dkk, tanpa tahun: 47).

Berdasarkan uraian diatas penulis dapat simpulkan bahwa prinsip-prinsip yang terdapat dalam kegiatan senam irama meliputi irama, kelenturan tubuh dalam melakukan gerakan (fleksibilitas) dan komunitas gerakan. Dengan melakukan senam irama motorik kasar anak akan semakin meningkat bahkan anak bisa menari dengan sesuai ketukan musik.

2.2. Penelitian Relevan

Adapaun hasil penelitian terdahulu yang relevan dalam penelitian ini diperlukan untuk mendukung kajian teori yang telah dikemukakan. Penelitian yang relecan adalah sebagai berikut :

Mareta Dwi Fetriananingtyas(2007) dengan judul “Pengaruh Metode Senam Irama Terhadap Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di KB Fatimatuz Zahra Desa

Pesayangan Kecamatan Talang Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2007”. Merupakan skripsi jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Negeri Semarang. Menyimpulkan bahwa pembelajaran senam irama dapat meningkatkan motorik kasar anak. Hal ini terbukti dengan adanya perbedaan yang signifikan dalam penilaian saat pretest dan posttest di KB Fatumatuz Desa Pesayangan Kecamatan Talang Kabupaten Tegal. Sebelum treatment tingkat perkembangan motorik kasar anak masih rendah, yang dapat dilihat di analisis deskriptif dengan nilai besar 13,70. Kemudian setelah dilakukan treatment nilai rata-rata posttest menjadi 25,47. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan nilai sebesar 12,4. Persamaan dengan penelitian ini sama-sama menggunakan metode senam irama.

Rizky HP dan M. Husni Abdullah yang berjudul “Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Di TK Al-Fitroh” Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian tentang pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik kasar anak kelompok B di TK Al-Fitroh Surabaya diperoleh hasil nilai rata-rata pre-test sebesar 16,37, kemudian setelah dilakukan post-test diperoleh hasil rata-rata sebesar 20,58. Analisis data menggunakan uji jenjang bertanda Wilcoxon yaitu $T_{hitung} = 0 < T_{tabel} (0 < 81)$ dan H_0 ditolak karena $T_{hitung} > T_{tabel} (0 > 81)$. Berdasarkan dengan hasil perhitungan, terbukti bahwa senam irama berpengaruh secara signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak kelompok B di TK Al-Fitroh Surabaya.

Tulus Sukma Al Wati dan Sihkabuden yang berjudul :Peningkatan Motorik Kasar Anak Siswa Down Syndrome Melalui Senam Irama Ceria Di SLBN Dr Rajiman Wedyodiningrat Ngawi”. Mahasiswa Universitas Negeri Malang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan yang diadaptasi dari model pengembangan Arief S. Sadiman (2010). Terdapat 3 subjek validasi yaitu,

- (1). Validasi ahli media yang menunjukkan presentase 94%,
- (2). Validasi ahli pembelajaran ABK yang memperoleh persentase 92%, dan
- (3). Ahli materi memperoleh prestase 87%.

Subjek ini uji coba dilakukan kepada 4 siswa down syndrome dengan diperoleh rata-rata ketuntasan adalah 100%. Artinya adalah video senam irama sangat layak dan sangat efektif sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak siswa down syndrome.

Adapaun persamaan penelitain yang penulis lakukan dengan yang dilakuka oleh Tulus Sukma Al Wati dan Sihkabuden, adalah sama - sama menggunakan metode dalam meningkatkan motorik kasar usia 5-6 tahun dengan metode senam irama.

2.3 kerangka berpikir

Perkembangan motorik merupakan proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang anak. perkembangan ini berjalan dengan kematangan saraf dan otot seorang anak, sehingga setiap gerakan sesederhana apapun merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol oleh otak. Perkembangan setiap anak bisa sama tergantung proses kematangan masing-masing anak. keterampilan motorik terbagi menjadi dua jenis perkembangan motorik yakni

motorik kasar dan motorik halus. Dalam pembahasan ini tentang motorik kasar yakni gerakan yang melibatkan sebagian besar bagian tubuh sehingga memerlukan tenaga tenaga yang lebih besar.

Pada masa anak TK proses perkembangan fisik motorik anak sebaiknya mendapatkan perhatian yang khusus agar seroang guru dapat memberikan stimulus atau rangsangan yang tepat dan benar. Selain itu seorang guru harus mengetahui aspek-aspek perkembangan fisik motorik anak sesuai dengan tahapan usia anak. Sejak awal anak sebaiknya di ajari aspek-aspek dasar atau awal gerak dasar anak yang meliputi gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif.

Senam irama merupakan aktivitas bentuk gerkan dengan irama atau musik yang mengiringinya. Gerakan-gerakan yang dilakukan berfungsi untuk menstimulasi otot-otot kasar pada anak. Apabila otot-otot kasar pada anak terstimulasi dengan baik maka perkembangan motorik kasar anak akan baik pula. Selain itu pemilihan lagu harus yang sesuai dengan dunia anak juga musik yang sudah sering didengar oleh anak-anak membuat anak menjadi lebih tertarik untuk melaksanakan kegiatan senam. Kegiatan senam irama yang dilakukan secara berulang-ulang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak dengan baik.