

**HUBUNGAN ANTARA LATIHAN  
SENAM IRAMA DENGAN KEMAMPUAN  
GERAKAN TERKOORDINASI ANAK USIA DINI**

**JURNAL**

**Oleh**

**Anisa Ayu Lestari**

**(1113054006)**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2015**

**HALAMAN PENGESAHAN  
JURNAL SKRIPSI**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA LATIHAN SENAM  
IRAMA DENGAN KEMAMPUAN  
GERAKAN TERKOORDINASI ANAK USIA  
DINI**

Nama Mahasiswa : Anisa Ayu Lestari

Nomor Pokok Mahasiswa : 1113054006

Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Bandar Lampung, Oktober 2015  
Peneliti,

Anisa Ayu Lestari  
NPM 1113054006

Mengesahkan

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Drs. Baharuddin Risyak, M.Pd  
NIP. 19510507 198103 1 002

Dra. Sasmiati, M.Hum  
NIP. 19560424 198103 2 003

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA LATIHAN SENAM IRAMA DENGAN KEMAMPUAN GERAKAN TERKOORDINASI ANAK USIA DINI

Anisa Ayu Lestari<sup>1)</sup>, Baharuddin Rissyak<sup>2)</sup>, Sasmiati<sup>3)</sup>  
FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG

The background of this study was children low ability to perform coordinated movements aged 5-6 years old in Melati Puspa Tanjung Senang kindergarten Bandar Lampung. This study aimed to examine the relationship between rhythmic gymnastics exercises toward children coordinated movement ability. The research used correlations study. Data were analyzed by using test table and statistical test method with Spearman Rank test. Data were collected by using observation and documentation. The results showed that there was a positive relationship between rhythmic gymnastics exercises with children coordinated movement ability aged 5-6 years in Melati Puspa kindergarten Tanjung Senang Bandar Lampung 2015.

**Keywords:** coordinated movements, rhythmic gymnastics, early childhood

Penelitian ini berlatar belakang dari rendahnya kemampuan melakukan gerakan yang terkoordinasi anak usia 5-6 tahun di TK Melati Puspa Tanjung Senang Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan yang positif antara latihan senam irama dengan kemampuan melakukan gerakan terkoordinasi Anak. Penelitian yang digunakan adalah penelitian Korelasional dengan teknik analisis data menggunakan uji analisis tabel dan uji statistik dengan rumus korelasi Tata Jenjang (Spearman Rank). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara latihan senam irama dengan kemampuan melakukan gerakan yang terkoordinasi pada Anak Usia 5-6 tahun di TK Melati Puspa Tanjung Senang Bandar Lampung Tahun 2015.

**Kata kunci:** gerakan terkoordinasi, latihan senam irama, anak usia dini.

- 1) Mahasiswa
- 2) Pembimbing 1
- 3) Pembimbing 2

## PENDAHULUAN

Anak adalah manusia kecil yang memiliki potensi yang masih harus dikembangkan. Pada rentang usia ini anak mengalami *the golden years* yang merupakan masa emas perkembangan anak. Anak pada usia tersebut mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk perkembangan fisik-motoriknya.

Merujuk pada konsep Undang-Undang tersebut di atas pendidikan pada masa usia dini merupakan wahana pendidikan yang sangat fundamental dalam memberikan kerangka dasar yang dilakukan oleh pendidik dan orang tua dalam proses perawatan, pengasuhan, dan pendidikan pada anak dengan melalui rangsangan yang dapat membantu tumbuh kembangnya perkembangan anak baik rohani maupun jasmani untuk proses pendidikan selanjutnya.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem

Pendidikan Nasional pada Bab 1 ayat 14 ditegaskan bahwa “Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut”.

Demikian dalam kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik anak, pemerintah mulai memperhatikan setiap tumbuh kembang anak. Seperti yang tertulis dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia nomor 58 Tahun 2009 tentang standar Pendidikan Anak Usia Dini bahwa tingkat pencapaian perkembangan anak usia 5-6 tahun yaitu anak mampu melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan.

Gallahue dalam (Samsudin, 2008:13) menyatakan bahwa untuk

mengembangkan pola-pola gerak anak sebaiknya dilakukan melalui aktivitas-aktivitas seperti menari, permainan, olahraga dan senam dimana aktivitas-aktivitas tersebut termasuk ke dalam wilayah pendidikan jasmani.

Oleh sebab itu anak Tk harus disiapkan ke arah kebutuhan gerak dasar olahraga melalui pendidikan jasmani dengan pendekatan multilateral yang disesuaikan dengan tahap perkembangan dan kematangannya. Anak usia dini tidak lagi direpotkan dengan berbagai kegiatan jasmani yang bersifat dasar, seperti bagaimana agar dapat berlari atau berjalan dengan baik. Pada masa ini, tugas perkembangan jasmani anak ditekankan pada koordinasi gerakan tubuh, seperti berlari, melompat, bergantung, melempar dan menangkap, serta menjaga keseimbangan.

Pada awalnya gerakan anak belum terkoordinasi dengan baik, seiring dengan kematangan dan pengalaman anak, gerakan terkoordinasi tersebut berkembang dari tidak terkoordinasi

dengan baik menjadi terkoordinasi secara baik (Jamaris, 2006:10).

Latihan senam irama merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan melakukan gerakan yang terkoordinasi pada anak usia dini. Latihan senam irama merupakan latihan yang paling sederhana, murah, dan mudah untuk dilaksanakan. Pelaksanaan latihan senam irama tersebut selain tidak menggunakan peralatan yang banyak dan tempat yang luas juga bisa dilakukan secara berkelompok maupun sendiri.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di TK Melati Puspa Tanjung Senang Bandar Lampung, terlihat bahwa anak rendahnya kemampuan melakukan gerakan yang terkoordinasi anak, seperti gerakan memutar, berjinjit, berdiri diatas satu kaki. Dari 28 anak kelompok usia 5-6 tahun, hanya 28,57 persen yang sudah terkoordinasi dengan baik, selebihnya yang 71,42% belum seperti yang diharapkan.

Delphie (2005:35) mengemukakan bahwa dalam kehidupan didunia ini ada hubungan antara manusia dengan irama. Begitu pula dengan anak ketika mereka mendengarkan musik menimbulkan ketegangan-ketegangan yang menjadikan anak untuk melakukan gerakan, adapun kegiatan berirama yang bisa dilakukan anak TK yaitu senam irama, ketika mendengarkan irama, anak diharapkan dapat melakukan gerakan yang terkoordinasi, baik gerakan spontan maupun gerakan yang dilakukan dengan kesadaran penuh, serta diharapkan anak dapat belajar menggunakan tenaganya secara tepat. Pada saat melakukan gerakan guru turut berperan sebagai fasilitator dalam upaya meningkatkan gerakan terkoordinasi, sehingga anak dapat mengekspresikan gerakan dan bergerak lebih baik sesuai dengan keterampilan geraknya.

Rumusan Masalah, berdasarkan pemaparan yang dikemukakan diatas diajukan rumusan masalah sebagai berikut “kemampuan anak usia 5-6 tahun dalam melakukan gerakan yang terkoordinasi di TK Melati

Puspa belum berkembang sesuai yang diharapkan”

## **Kemampuan Gerakan**

### **Terkoordinasi Anak Usia Dini**

Menurut Jamaris (2006:10) prinsip utama perkembangan fisiologis anak usia dini adalah koordinasi gerakan motorik, baik motorik kasar maupun motorik halus. Koordinasi diartikan sebagai kemampuan pelaksanaan untuk mengintegrasikan jenis gerakan kebentuk yang lebih kompleks.

Pada awal perkembangannya, gerakan motorik anak tidak terkoordinasi dengan baik, seiring dengan kematangan dan pengalaman anak, kemampuan motorik tersebut berkembang dari tidak terkoordinasi menjadi terkoordinasi secara baik.

Malina (Jamaris, 2006:10) prinsip utama perkembangan motorik adalah kematangan, urutan, motivasi, pengalaman dan latihan atau praktik.

Berdasarkan Teori yang disebut Multiple Intelligences yang dikemukakan oleh Gardner (Sujiono,

2013:182) menyatakan bahwa ada 9 kecerdasan yang dapat digunakan anak untuk mempelajari sebuah keterampilan atau konsep salah satunya yaitu kecerdasan Fisik-Kinestetik yaitu belajar melalui gerakan atau sentuhan.

### **Latihan Senam Irama**

Menurut Nenggala (2007:82) senam irama adalah salah satu jenis senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian, ada dua jenis senam irama yaitu tanpa alat dan dengan alat. Latihan senam irama yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu aktivitas fisik yang tersusun secara sistematis yang dilakukan melalui latihan dengan menggerakkan anggota tubuh dengan tujuan memberikan kesenangan dan mengembangkan kemampuan gerakan terkoordinasinya.

Gerak irama merupakan gerak yang disadari dan disimulasi dengan adanya rangsangan terhadap seseorang, rangsangan tersebut diteruskan ke otak melalui syaraf sensori. Otak menerima rangsangan

tersebut kemudian mengolahnya serta dikembalikan kembali ke syaraf gerak tubuh sehingga alat-gerak tubuh berupa otot-otot melakukan gerakan yang diinginkan (Delphie, 2005:7).

Untuk dapat melakukan gerakan irama atau ritmik seperti spontan dan baik, guru dapat memberikan latihan gerakan-gerakan dasar secara terpimpin agar anak dapat menguasai gerakan tersebut, seperti gerakan yang termasuk kedalam jenis gerakan lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif.

### **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Korelasional yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel. Sampel dalam penelitian ini adalah anak usia 5-6 tahun dikelas B1 yang terdiri dari 28 anak di TK Melati Puspa Tanjung Sennag Bandar Lampung.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Teknik Pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik observasi menggunakan kisi-kisi instrumen yang sudah dibuat b dan teknik dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan yaitu teknik kuantitatif dengan uji statistik menggunakan rumus Korelasi Tata Jenjang (Spearman Rank).

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji analisis tabel variabel dependen dan independen. Teknik analisis data digunakan untuk menguji hipotesis asosiatif diuji menggunakan Spearman Rank, dengan rumus

$$p=1-\frac{6b_i^2}{n(n^2-1)} \text{ Sugiyono (2009:245).}$$

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari penelitian ini kemudian direkap pada tabel 1. Berdasarkan data pada tabel 1, terdapat 64 persen anak yang Sangat Aktif mengikuti latihan senam irama sedangkan pada kemampuan melakukan gerakan yang terkoordinasi anak masuk pada kategori 39 persen Berkembang Sangat Baik dan 25 persen

Berkembang Sesuai Harapan, kemudian terdapat 14,28 persen anak Aktif mengikuti latihan senam irama masuk pada kategori 7,14 persen Berkembang Sangat Baik dan 7,14 persen Berkembang Sesuai Harapan, terdapat 14,28 persen anak Kurang aktif mengikuti latihan senam irama pada kemampuan melakukan gerakan yang terkoordinasi anak masuk pada kategori Berkembang Sesuai Harapan dan 7,15 persen anak Tidak Aktif mengikuti latihan senam irama pada kemampuan melakukan gerakan yang terkoordinasi anak masuk pada kategori Berkembang Sesuai Harapan.

**Tabel 1.** Silang Latihan Senam Irama dengan Kemampuan Melakukan Gerakan yang Terkoordinasi

VX	BS B	BS H	M B	BB	Jumlah
VY					
SA	11(39%)	7(25%)	0	0	18(64%)
A	2(7,14%)	2(7,14%)	0	0	4(14,28%)
KA	0	4(14,28%)	0	0	4(14,28%)
TA	0	2(7,15%)	0	0	2(7,15%)
Jumlah	13(46%)	15(54%)	0	0	28(100%)



Dari hasil perhitungan Uji Hipotesis menggunakan Rumus Spearman Rank, maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif sebesar 0,67 antara latihan senam irama dengan kemampuan melakukan gerakan yang terkoordinasi.

Harga  $r$  hitung tersebut selanjutnya dibandingkan dengan tabel nilai rho. Dari tabel nilai rho terlihat bahwa untuk  $n=28$  pada taraf kesalahan 5% diperoleh harga 0,377 dengan demikian  $r_{hit} 0,67 > r_t 0,377$  berarti  $H_0$  ditolak. Simpul yang diperoleh ada hubungan signifikan dan bernilai positif antara latihan senam irama dengan kemampuan melakukan gerakan yang terkoordinasi.

Hal tersebut dapat di interpretasi koefisien korelasi yang ditemukan sebesar 0.67 termasuk pada kategori kuat. Artinya terdapat hubungan yang kuat antara latihan senam irama dengan kemampuan melakukan gerakan yang terkoordinasi.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Gallahue dalam (Samsudin, 2008:13) yang menyatakan bahwa untuk

mengembangkan pola-pola gerak anak sebaiknya dilakukan melalui aktivitas-aktivitas seperti menari, permainan, olahraga dan senam dimana aktivitas-aktivitas tersebut termasuk ke dalam wilayah pendidikan jasmani.

Begitu juga dengan teori multiple intelligences yang dikemukakan oleh Gardner dalam (Sujiono, 2013:182) ada banyak cara belajar dan anak-anak dapat menggunakan intelegensinya yang berbeda untuk mempelajari sebuah keterampilan atau konsep, salah satunya Kecerdasan Fisik-Kinestetik yaitu anak belajar lewat gerakan dan sentuhan, adapun kegiatan yang dapat dilakukan untuk menstimulus kecerdasan fisik pada anak yaitu menari, bermain peran, drama, latihan fisik, pantomim, berbagai olah gerak seperti senam (Sujiono, 2013:177).

Dengan demikian Kemampuan melakukan gerakan yang terkoordinasi merupakan wujud dari perkembangan fisik motorik kasar anak. Penguasaan keterampilan dalam kemampuan menyelesaikan

tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Jika tingkat keberhasilan dalam melaksanakan motorik tinggi, berarti motorik yang dilakukan efektif dan efisien.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis, maka diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara latihan senam irama dengan kemampuan melakukan gerakan yang terkoordinasi pada anak usia 5-6 tahun di TK Melati Puspa Tanjung Senang Bandar Lampung tahun ajaran 2014/2015. Hal ini dibuktikan dari hasil perhitungan korelasi Spearman Rank dan dibandingkan dengan tabel Rho yang menunjukkan bahwa antara latihan senam irama dengan kemampuan melakukan gerakan yang terkoordinasi memiliki hubungan yang positif dan signifikan.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian dan pembahasan, maka penulis mengemukakan saran sebagai berikut: (1) Latihan senam irama dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk mengembangkan kemampuan fisik motorik kasar anak terutama pada kemampuan melakukan gerakan yang terkoordinasi sehingga menjadi suatu kegiatan yang menyenangkan dan bermakna bagi anak. (2) Guru hendaknya lebih mengintegrasikan pembelajaran melalui kegiatan yang menyenangkan. (3) Kepala sekolah hendaknya memberikan perhatian yang maksimal dalam mengembangkan pembelajaran.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Delphie, B. 2005. *Program Pembelajaran Individu Berbasis Gerak Irama*. Bandung: Pustaka bani Quraisy.
- Jamaris, M. 2006. *Perkembangan dan Pengembangan Anak Usia Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: PT Grasindo.
- Nenggala, A.K. 2007. *Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan*. Bandung: Drafindo Media Pratama.

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Motorik di Taman kanak-Kanak*. Jakarta: Pranada Media group.

Sugiyono. 2009. *Statitika untuk Penelitian*. Bandung: Alfa Beta.

Sujiono, Y.N. 2013. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT Indeks Permata Puri Media.