



Pengaruh Latihan Senam Fantasi terhadap Kemampuan Motorik Anak pada Usia Dini di TK Raudhatul Islam

Hermanega, Jonni, Pitnawati, Sri Gusti Handayani

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

hermanega30@gmail.com , drs.jonni.mpd@gmail.com , pitnawati@fik.unp.ac.id ,

srigusti@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Pengaruh Latihan Senam Fantasi terhadap Motorik Anak Usia Dini

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam fantasi terhadap motorik siswa TK Raudhatul Islam kenagarian Halaban Kab. Lima Puluh Kota. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, yang mana latihan senam fantasi merupakan variabel bebas, sedangkan kemampuan motorik variabel terikat. Populasi adalah siswa TK Raudhatul Islam kenagarian Halaban Kab. Lima Puluh Kota, yang berjumlah 38 orang yang terdiri dari 18 orang laki-laki dan 20 orang perempuan, sedangkan sampel diambil dengan cara *purposif sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 20 orang. Data diperoleh melalui uji statistik t (uji beda). Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan senam fantasi dapat berpengaruh terhadap motorik anak usia dini di TK Raudhatul Islam kenagarian Halaban Kab. Lima Puluh Kota. Data penelitian ini berupa data *aTest* kemampuan Motorik Anak TK Raudhatul Islam Kenagari Halaban Kab. Lima Puluh Kota, Data yang diambil sebelum (*Pre test*) dan sesudah (*Post test*) diberikan perlakuan

Keywords : *The Effect of Fantasy Gymnastics on Motoric Early Childhood*

Abstract : *This study aims to determine the effect of fantasy gymnastics on the motor skills of Raudhatul Islam Kindergarten students in Halaban Kab. Fifty Cities. This type of research is a quasi-experimental, in which the exercise of fantasy exercise is an independent variable, while motor skills are dependent on the variable. The population is Raudhatul Islam Kindergarten students in Halaban Kab. Fifty Cities, which amounted to 38 people consisting of 18 male and 20 female, while the sample was taken by proportional sampling so that a sample of 20 people was obtained. The data was obtained through t statistical test (difference test). Based on the results of data analysis, it shows that fantasy gymnastics exercises can affect the motor skills of early childhood in Raudhatul Islam Kindergarten, Nagarian Halaban Kab. Fifty Cities. The data of this research are in the form of aTest of Children's Motor Skills at TK Raudhatul Islam Kenagari Halaban Kab. Fifty Cities, Data taken before (Pre test) and after (Post test) were given treatment*

PENDAHULUAN

Anak usia dini ialah individu yang berbeda, unik, dan juga memiliki karakteristik yang berbeda sesuai dengan tahapan usianya. Pada masa ini merupakan masa keemasan (*golden age*) yang mana stimulasi seluruh aspek perkembangan berperan sangat

penting untuk tugas perkembangan selanjutnya. Perlu disadari bahwa masa-masa awal kehidupan anak, termasuk anak TK, merupakan masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan seseorang anak. Pada masa ini pertumbuhan otak sedang mengalami perkembangan yang pesat (Anton Komaini 2018).

Menurut UU RI No.4 tahun 2022 pasal 5 butir 2 tentang sistem pendidikan nasional mengatakan bahwa :

Standar tingkat pencapaian perkembangan anak usia dini sebagaimana dimaksud pada ayat (1) difokuskan pada aspek perkembangan anak yang mencakup:

- a. nilai agama dan moral;
- b. nilai Pancasila;
- c. fisik motorik;
- d. kognitif;
- e. bahasa; dan
- f. sosial emosional.

Pendidikan pada anak usia dini adalah sebuah upaya untuk menstimulasi, membimbing, mengasuh dan memberikan kegiatan pembelajaran yang mampu menghasilkan kemampuan dan keterampilan pada anak usia dini.

“Motorik adalah terjemahan dari kata “motor” yang menurut Gallahue adalah suatu dasar biologi atau mekanika yang menyebabkan terjadinya suatu gerak”. Dengan kata lain, gerak (*movement*) adalah kulminasi dari suatu tindakan yang didasari oleh proses motorik. Perkembangan motorik terdapat tiga unsur yang menentukannya yaitu otot, saraf, dan otak.

Kemampuan motorik kasar adalah menggerakkan berbagai bagian tubuh atas perintah otak dan mengatur gerakan badan terhadap macam-macam pengaruh dari luar dan dalam. Motorik kasar sangat penting dikuasai oleh seseorang karena bisa melakukan aktivitas sehari-hari, tanpa mempunyai motorik kasar kita tidak akan bisa berlari, melompat, mendorong, melempar, menangkap, dan menendang. (Asnaldi, 2020).

Setiap gerakan yang dilakukan oleh anak, akan mereka simpan dalam memorinya sebagai koleksi dari serangkaian gerak

yang mereka lakukan. Semakin banyak gerak yang anak lakukan, maka akan semakin banyak koleksi gerak yang mereka miliki sehingga menjadikan anak lebih luwes dalam melakukan aktivitas gerak (Kibadra K, dkk. 2020).

Pada hakikatnya, semua anak memiliki keterampilan motorik kasar namun dalam tingkatan yang bervariasi. Sebagian anak memiliki motorik kasar yang baik, namun disisi lain ada anak yang memiliki hambatan dalam perkembangan motorik kasar sehingga lebih lambat dari anak yang lainnya. (Bakhtiar et al., 2020)

Kontrol motorik adalah kontrol sistem saraf otot dalam mengkoordinasikan gerakan agar terampil. Dalam beberapa tahun terakhir, para peneliti di bidang perkembangan motorik dan kontrol motorik telah menemukan banyak kesamaan. Dengan memahami hubungan antara sistem saraf dan perubahan kemampuan gerakan dengan usia, kita dapat memperluas pengetahuan tentang motorik, dan sekarang ada banyak penelitian mengenai perkembangan motorik dan kontrol motorik. (S Bakhtiar, 2015).

Senam fantasi pada modifikasi senam fantasi ini ada beberapa hal yang berkaitan dengan motorik anak antara lain dapat melatih gerakan terkoordinasi mata-kaki-kepala dalam menirukan tarian/senam seperti berdiri di atas satu kaki dengan seimbang, berlari sambil melompat dengan seimbang tanpa jatuh dan sebagainya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang penulis lakukan pada TK Radhatul Islam Kenagari Halaban Kab. Lima Puluh Kota, bahwasanya kemampuan Motorik yang dimiliki anak belum baik, hal ini dapat dilihat pada saat anak melakukan

gerakan lempar tangkap bola ke dinding yang mana saat bola kembali anak tidak mampu menangkap bola dengan baik, juga belum mempunyai anak memepertahankan keseimbangannya saat melakukan sikap menyerupai pesawat terbang, salah seorang Guru memberikan kegiatan Senam Sehat Gembira yang sifatnya masih monoton, Sehingga menyebabkan anak tidak bersemangat dan tidak termotifasi untuk melakukan gerakan yang diinstruksikan oleh Gurunya, media yang di gunakan juga belum memadai sehingga berpengaruh terhadap kemampuan Motorik anak, serta sarana dan prasarana yang ada pun tidak memadai juga menghambat kemampuan motorik anak, serta status gizi yang dimiliki anak tidak ideal, beranjak dari permasalahan tersebut, maka Peneliti memberikan solusi berupa latihan Senam Fantasi dalam rangka untuk meningkatkan Motorik pada Anak Usia dini Usia 5-6 tahun.

METODE

Teknik analisis data yang akan digunakan peneliti untuk penelitian ini menggunakan statistik uji t (uji beda) Populasi adalah siswa TK Raudhatul Islam kenagarian Halaban Kab. Lima Puluh Kota, yang berjumlah 38 orang yang terdiri dari 18 orang laki-laki dan 20 orang perempuan, sedangkan sampel di ambil dengan cara *purposif sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 20 orang. Data penelitian ini berupa data Test kemampuan Motorik Anak TK Raudhatul Islam Kenagari Halaban Kab. Lima Puluh Kota, Data yang diambil sebelum (*Pre test*) dan sesudah (*Post test*) diberikan perlakuan.

HASIL

a. Hasil Pre Test dan Post Test Pertama

kemampuan motorik

Berdasarkan hasil data dilapangan, diperoleh tes awal skor maksimal 3,43 skor minimal 2,57 dengan rata-rata 2,93 dan standar deviasi 0,210. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel distribusi frekuensi.

Tabel 1, Distribusi Frekuensi pre Test

Interval	Frekuensi	Persentase
		%
		%
		%
		%
Jumlah		100%

Berdasarkan table di atas, dari 20 murid diperoleh 2 anak dengan kategori berkembang sangat baik (BSB) dengan persentase 10%, 18 anak dengan kategori berkembang sesuai harapan (BSH) dengan persentase 90%.

b. Hasil Post Test Pertama kemampuan motorik

Berdasarkan hasil data dilapangan, diperoleh tes akhir skor maksimal 3,57 skor minimal 3,14 dengan rata-rata 3,42 dan standar deviasi 0,137. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel distribusi frekuensi.

Table 2, Frekuensi disribusi post test

Interval	Frekuensi	Persentase
		100%
		%
		%
		%
Jumlah		100%

Berdasarkan table di atas, dari 20 murid diperoleh 20 anak dengan kategori berkembang sangat baik (BSB) dengan persentase 100%.

c. Uji NORMALITAS

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui normal atau tidak suatu data.

TABLE 3. RANGKUMAN HASIL UJI NORMALITAS

kelompok	Mean	Standar Deviasi	Lo	Ltabel	Keterangan
Pre-Test	2,93	0,21	0,18	0,195	Normal
Post-Test	3,42	0,137	0,182	0,195	Normal

Berdasarkan tabel rangkuman uji normalitas data diatas bahwa seluruh data diperoleh normal. Hal ini mengindikasikan bahwa data dapat di uji hipotesis

d. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas varians adalah suatu teknik analisis untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak. Kaidah homogenitas jika Fhitung lebih kecil dari Ftabel sesuai dengan taraf signifikan yang dipilih. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

	Fhitung	Ftabel	Ket.
Pre-Test	2,33	4,38	Homogen
Post-Test	3,42	4,38	

Test			
------	--	--	--

Dari hasil tersebut terlihat dari tabel nilai presentil untuk distribusi F dengan hasil Fhitung $2,33 < 4,38$ Ftabel. Oleh karena itu data bersifat homogen maka analisis dapat dilanjutkan dengan pengujian hipotesis.

e. Uji HIPOTESIS / HASIL PENELITIAN

Hipotesis yang diajukan yaitu hipotesis Ho ditolak dan Ha diterima. Hasil analisis hipotesis ini urainya terdapat pada lampiran dan terangkum pada tabel dibawah ini:

PRE TEST DAN POST TEST KEMAMPUAN MOTORIK

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis

	Variabel	Mean	Std. Deviasi	Thitung	ttabel	Keterangan
A	Pre-Test	2,936	0,210	19,867	0,175	Ho ditolak Ha diterima
	Post-Test	3,422	0,137			

Berdasarkan rangkuman tabel diatas, setelah dilakukan uji hipotesis *pre-test* dan *post-test* bentuk Test Kemampuan Motorik didapatkan hasil analisis dengan kesimpulan Ho ditolak dan Ha diterima dengan nilai thitung $(19,867) >$ ttabel $(1,725)$. Jadi kesimpulannya yaitu "Adanya terdapat pengaruh yang signifikan bentuk Latihan Senam fantasi terhadap Kemampuan Motorik

Pada Anak Usia Dini”.

PEMBAHASAN

Perkembangan motorik anak tercermin dalam munculnya keterampilan baru dalam proses perbaikan (*refinement*) kehalusan gerak dan hasilnya. Pada awalnya anak-anak bergerak tanpa di sengaja (*invontuntary*), gerak rrefleks dan juga dengan gerakan tangan dan kaki yang tidak terarah. Pada tahun berikutnya, pada umumnya gerak refleks sedikit demi sedikit mnghalangi saat anak-anak memperoleh gerakan dasar yang belum sempurna (*basic rudimentary*). Tetapi gerak yang di sengaja menuntut untuk menggenggam dengan tangan (*prehension*) dan lokomotor. Perkembangan dapat di jelaskan dari segi keterampilan baru (*new skill*) yang di pelajari oleh anak tersebut. Akhirnya, keterampilan itu muncul dalam tahap-tahap yang tetap (*consistant*) dari satu anak ke anak lainnya, walaupun waktu muncul berbeda-beda (Gusril, 2016)

Mengetahui motorik setiap anak tidak hanya dipengaruhi oleh gerakan berlari, gerakan berjinjit namun gerakan lari gallop pada garis lurus, melompat ke depan dengan dua kaki, meloncat ke samping kiri dan kanan serta ke belakang dan mendarat dengan dua kaki secara serentak, meloncat di tempat dengan dua kaki, meloncat di tempat dengan satu kaki 3 kali berurutan dengan kaki kiri dan kanan secara bergantian, berdiri dengan satu kaki selama 10 detik, sikap menyerupai pesawat terbang yaitu salah satu kaki diangkat, kedua tangan direntangkan lalu perlahan badan di bungkukkan, menaiki tangga dengan kaki bergantian tetapi tetap turun dengan kaki yang sama pada tiap injakan dan berjalan di atas papan titian, ada salah satu cara yang

bisa dijadikan indikator untuk meningkatkan kemampuan motorik anak dengan cara memodifikasi sebuah gerakan senam yakni memberikan kegiatan senam fantasi.

Senam Fantasi merupakan kegiatan berfantasi yang menekankan pada metodologi yang kreatif dan fleksibel yang menempatkan proses gerakan dan ekspresi diri terhadap fantasi lebih penting daripada pola gerak yang dihasilkan. Keunggulan dari senam fantasi ialah melatih anak mengembangkan imajinasi melalui gerakan yang membebaskan anak untuk berkreasi menirukan gerak gerak tingkah laku manusia, binatang serta gerakan benda-benda yang ada disekitarnya (Yusmarni, 2012). Dengan menggunakan iringan musik, akan membuat anak lebih semangat dan antusias dalam mengikuti kegiatan. Senam fantasi bentuk meniru tanpa alat contohnya bagaimana mencangkul tanah, senam fantasi bentuk seolah-olah anak sebagai perilaku sebuah cerita atau mengalami suatu peristiwa.

Pada pelaksanaan latihan senam fantasi diawali dengan membuka pembelajaran dengan ucapan salam dan menanyakan keadaan anak-anak pada hari itu, selanjutnya menyampaikan pada anak-anak pada hari ini menyampaikan kepada anak bahwa hari ini berupa bermain di luar kelas dengan memberikan latihan senam fantasi.

Berdasarkan hal tersebut usia berpengaruh terhadap kesiapan dan kemampuan anak untuk mempelajari gerakan-gerakan sederhana kegerakan yang lebih bervariasi. Pernyataan ini diperkuat oleh pendapat Heri Rahyubi, (2014) bahwa usia sangat berpengaruh pada kegiatan motorik anak.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan motorik pada anak usia dini di TK Raudhatul Islam Kenagari Halaban Kab. Lima Puluh Kota. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung $19,867 > t$ tabel $1,725$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ Adanya pengaruh latihan senam fantasi terhadap kemampuan motoric pada anak usia dini”, diterima. Artinya latihan senam fantasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan motorik anak. Data *pre test* memiliki rata-rata $2,93$ selanjutnya pada saat *post test* rata-rata nya adalah $3,42$. Besarnya peningkatan keterampilan *passing* dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar $0,49$.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan yaitu, terdapat pengaruh yang signifikan terhadap motorik anak usia dini di Tk Raudhatul Islam Kenagarian Halaban Kab. Lima Puluh Kota setelah diberikan latihan senam fantasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arie, A. 2021, *Hubungan Keterampilan Motorik Kasar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga Kesehatan*. Jurnal Olahraga dan Pendidikan Jasmani. Volume. 21 No 1, 24-34.
- Anton, K. 2020. *Pengaruh Aktivitas Bermain Terhadap Motorik Anak*. Jurnal Stamina. Volume. 5 No 6, 812-820
- Bakhtiar, S. dkk 2020. *Pengaruh Keseimbangan Terhadap Tingkat Level Perkembangan*

Kemampuan Lokomotor Siswa Paud Kabupaten Padang Pariaman. Jurnal Educatio, Volume 15 No 1, 12–21.

- Gusril. 2016. *Pengaruh Aktifitas Bermain Terhadap Motorik Anak*, Volume 3 No 11, 47-58
- Kahar. 2022. Standar Pendidikan Nasional.
- Kibarda, K dkk. 2020. *Dissemination and Training of Early Childhood Motion Skill Level Development for PAUD / Kindergarten and Elementary Teachers in Lima Puluh Kota District*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Volume 1 No 1. 58-67
- Rahyubi, Heri. 2012, *Kemampuan Motorik Suku Anak Dalam di SDN 19/VII Pematang Kabau*, Jurnal Stamina, Volume. 2 No 8, 47-58.
- S, Bakhtiar. 2015. *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang. UNP Press
- Suryana. 2016. *Pendidikan Anak Usia dini*, Padang: UNP Press
- Y Yusmarni. 2012. *Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Fantasi Menurut Cerita di Taman Kanak-Kanak Negeri Pembina Padang Pariaman*. Jurnal Ilmiah Pesona PAUD . Volume 1 No 2, 1-11