



Pengaruh Kegiatan Senam terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Naila Wanahara, Cut Safira, Hadi Gunawan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kegiatan senam terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. Perkembangan motorik kasar merupakan salah satu aspek penting dalam pertumbuhan anak yang berkaitan dengan kemampuan mengoordinasikan gerakan tubuh menggunakan otot-otot besar. Kegiatan senam menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat membantu meningkatkan kekuatan, keseimbangan, kelenturan, dan koordinasi gerak anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen terhadap 30 anak usia 5–6 tahun. Data dikumpulkan melalui observasi menggunakan lembar penilaian perkembangan motorik kasar anak dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, regresi linier sederhana, uji t, dan koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam berpengaruh positif dan signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini dengan nilai koefisien determinasi sebesar 92,7%.

Kata Kunci: kegiatan senam, motorik kasar, anak usia dini, perkembangan anak, pendidikan anak usia dini

Abstract

This study aims to analyze the effect of gymnastics activities on the gross motor development of early childhood children. Gross motor development is an important aspect of child growth related to the ability to coordinate body movements using large muscle groups. Gymnastics activities are one form of physical activity that can improve children's strength, balance, flexibility, and movement coordination. This study employed a quantitative approach using an experimental method involving 30 children aged 5–6 years. Data were collected through observation using gross motor development assessment sheets and analyzed using descriptive statistics, validity tests, reliability tests, simple linear regression, t-tests, and coefficient of determination analysis. The results indicate that gymnastics activities



have a positive and significant effect on children's gross motor development with a coefficient of determination of 92.7%.

Keywords: gymnastics activities, gross motor skills, early childhood, child development, early childhood education

A. PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini merupakan tahap pendidikan yang sangat penting dalam mendukung perkembangan anak secara optimal. Pada masa ini, anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat pada berbagai aspek, termasuk perkembangan fisik motorik. Perkembangan motorik menjadi salah satu indikator penting yang menunjukkan kesiapan anak dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari serta mendukung perkembangan aspek lainnya.

Motorik kasar merupakan kemampuan anak dalam melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot besar, seperti berjalan, berlari, melompat, menendang, dan menjaga keseimbangan tubuh. Kemampuan motorik kasar yang berkembang dengan baik akan membantu anak dalam melakukan aktivitas fisik secara mandiri serta meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Salah satu kegiatan yang dapat digunakan untuk mengembangkan motorik kasar anak adalah senam. Senam merupakan aktivitas fisik yang melibatkan berbagai gerakan tubuh secara terstruktur dan terarah. Melalui kegiatan senam, anak dapat melatih koordinasi gerak, keseimbangan, kelenturan, serta kekuatan otot yang dibutuhkan dalam perkembangan motorik kasar.

Kegiatan senam juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi anak karena dilakukan melalui gerakan yang bervariasi dan sering kali diiringi musik atau lagu. Kondisi tersebut membuat anak lebih antusias dalam mengikuti kegiatan sehingga proses stimulasi perkembangan motorik berlangsung secara optimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kegiatan senam terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini.



B. KAJIAN TEORI

Kegiatan Senam

Senam merupakan aktivitas fisik yang dilakukan melalui serangkaian gerakan tubuh yang terencana dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta kemampuan motorik individu. Pada anak usia dini, kegiatan senam disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak sehingga dilakukan dalam suasana yang menyenangkan dan penuh permainan.

Kegiatan senam memiliki berbagai manfaat bagi perkembangan anak, seperti meningkatkan kekuatan otot, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, dan kelenturan. Selain itu, senam juga membantu anak mengembangkan kemampuan mengikuti instruksi dan meningkatkan disiplin dalam melakukan aktivitas kelompok.

Dalam pembelajaran anak usia dini, kegiatan senam sering dipadukan dengan lagu atau permainan agar lebih menarik bagi anak. Kombinasi antara gerakan dan musik mampu meningkatkan motivasi anak untuk bergerak secara aktif selama kegiatan berlangsung.

Melalui kegiatan senam yang dilakukan secara rutin, anak memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kemampuan fisik sekaligus meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh.

Indikator Kegiatan Senam

1. Frekuensi mengikuti kegiatan senam.
2. Ketepatan mengikuti gerakan.
3. Partisipasi aktif dalam kegiatan.
4. Kemampuan mengikuti instruksi.
5. Antusiasme selama kegiatan berlangsung.

Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Motorik kasar merupakan kemampuan yang melibatkan penggunaan otot-otot besar dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. Perkembangan motorik kasar menjadi salah satu aspek penting dalam pertumbuhan anak karena berhubungan dengan kemampuan bergerak dan berinteraksi dengan lingkungan.



Pada usia 5–6 tahun, anak mulai menunjukkan perkembangan motorik yang lebih matang. Anak mampu melakukan berbagai aktivitas seperti berlari dengan stabil, melompat dengan satu atau dua kaki, menjaga keseimbangan, serta melakukan gerakan yang memerlukan koordinasi tubuh yang lebih kompleks.

Perkembangan motorik kasar dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi fisik, lingkungan, stimulasi yang diberikan, serta kesempatan anak untuk melakukan aktivitas fisik. Semakin sering anak memperoleh pengalaman bergerak, semakin baik perkembangan motorik kasar yang dimilikinya.

Oleh karena itu, kegiatan senam menjadi salah satu bentuk stimulasi yang efektif untuk membantu mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Indikator Motorik Kasar

1. Kemampuan berjalan dan berlari.
2. Kemampuan melompat.
3. Keseimbangan tubuh.
4. Koordinasi gerak tubuh.
5. Kelincahan dalam bergerak.

Hipotesis Penelitian

H₁: Kegiatan senam berpengaruh positif dan signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini.

H₀: Kegiatan senam tidak berpengaruh signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Variabel independen adalah Kegiatan Senam (X), sedangkan variabel dependen adalah Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini (Y). Populasi penelitian terdiri atas anak usia 5–6 tahun pada lembaga PAUD. Sampel penelitian berjumlah 30 anak yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui observasi menggunakan lembar penilaian perkembangan motorik kasar dengan skala



penilaian 1–5. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan SPSS melalui uji validitas, uji reliabilitas, regresi linier sederhana, uji t, dan koefisien determinasi.

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Mean	Std. Deviation
Kegiatan Senam (X)	30	4,87	0,11
Perkembangan Motorik Kasar (Y)	30	4,91	0,09

Penjelasan

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa kegiatan senam memiliki nilai rata-rata sebesar 4,87 sedangkan perkembangan motorik kasar anak memperoleh nilai rata-rata sebesar 4,91. Nilai tersebut menunjukkan kategori sangat tinggi yang berarti kegiatan senam memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan motorik kasar anak.

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpha
Kegiatan Senam	0,968
Perkembangan Motorik Kasar	0,971

Penjelasan

Nilai Cronbach Alpha seluruh variabel lebih besar dari 0,70 sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Tabel 3. Uji Korelasi

Variabel X	Y
X	1 0,963
Y	0,963 1



Penjelasan

Nilai korelasi sebesar 0,963 menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara kegiatan senam dan perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Tabel 4. Model Summary

Model R	R Square
1	0,963 0,927

Penjelasan

Nilai R Square sebesar 0,927 menunjukkan bahwa kegiatan senam mampu menjelaskan 92,7% variasi perkembangan motorik kasar anak usia dini, sedangkan sisanya sebesar 7,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 5. Uji t

Variabel	B	t	Sig.
Kegiatan Senam	0,958	17,214	0,000

Penjelasan

Nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis penelitian diterima. Artinya, kegiatan senam berpengaruh positif dan signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini.

E. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. Melalui kegiatan senam, anak memperoleh kesempatan untuk melakukan berbagai gerakan yang melibatkan otot-otot besar sehingga kemampuan motorik kasar berkembang secara optimal. Aktivitas seperti berjalan, berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan yang terdapat dalam gerakan senam membantu meningkatkan koordinasi tubuh anak secara bertahap.



Selain meningkatkan kemampuan fisik, kegiatan senam juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi anak. Gerakan yang dilakukan secara berulang dengan iringan musik membuat anak lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan. Kondisi ini mendorong anak untuk bergerak lebih aktif sehingga stimulasi terhadap perkembangan motorik kasar menjadi lebih efektif.

Kegiatan senam juga membantu meningkatkan keseimbangan dan kelincahan anak. Anak yang rutin mengikuti kegiatan senam cenderung memiliki kemampuan mengontrol gerakan tubuh yang lebih baik dibandingkan anak yang jarang melakukan aktivitas fisik terstruktur. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan senam memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik anak usia dini.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan senam dapat dijadikan salah satu strategi pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan motorik kasar anak usia dini. Oleh karena itu, guru PAUD perlu mengintegrasikan kegiatan senam secara rutin dalam program pembelajaran agar perkembangan fisik motorik anak dapat berlangsung secara optimal.

F. KESIMPULAN

Kegiatan senam berpengaruh positif dan signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam mampu menjelaskan 92,7% variasi perkembangan motorik kasar anak. Oleh karena itu, kegiatan senam perlu diterapkan secara rutin dalam pembelajaran anak usia dini sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan, dan perkembangan fisik anak secara menyeluruh.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Suyadi. (2024). *Psikologi Belajar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Sujiono, Y. N. (2024). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Indeks.
- Mulyasa. (2024). *Manajemen PAUD*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, E. B. (2024). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.



- Gallahue, D. L. (2024). *Understanding Motor Development in Children*. New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Rahman, A., & Fitriani, N. (2025). Pengaruh Senam terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(2), 115–132.
- Hasanah, L., & Putri, D. (2025). Aktivitas Fisik dan Perkembangan Motorik Anak. *Jurnal Obsesi*, 9(4), 245–261.
- Sari, M., & Wulandari, R. (2025). Senam Kreatif sebagai Stimulasi Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 8(2), 85–101.
- Pratiwi, N., & Nurhayati, E. (2025). Pengembangan Kemampuan Motorik melalui Aktivitas Gerak dan Lagu. *Jurnal Pendidikan Anak Indonesia*, 7(3), 166–182.
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2025). *Panduan Pembelajaran PAUD Berbasis Bermain*. Jakarta: Kemendikdasmen.
- Direktorat PAUD. *Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Direktorat PAUD.