

---

**PENERAPAN GERAKAN SENAM CERIA UNTUK MENINGKATKAN  
MINAT SISWA DALAM KEGIATAN FISIK MOTORIK  
KELOMPOK B DI POS PAUD TERPADU KARTINI  
KOTA SURABAYA**

**ABSTRAK**

Umi Zulfah

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Narotama, Surabaya

[Umizulfah1976@gmail.com](mailto:Umizulfah1976@gmail.com)

Pada anak usia dini keaktifan dalam berbagai aktivitas diperlukan bagi pengembangan otot besar dan otot kecil. Di laksanakan senam ceria sangat membantu perkembangan siswa dalam kegiatan fisik motorik. Tujuan penelitian adalah mendiskripsikan penerapan gerakan senam ceria yang digunakan untuk meningkatkan minat siswa dan menjelaskan penerapan gerakan senam ceria dapat meningkatkan minat siswa. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Pengumpulan data menggunakan lembar observasi rekapitulasi data peningkatan minat siswa dan dokumentasi foto. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif prosentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) kondisi awal minat siswa terhadap kegiatan fisik motorik termasuk rendah, setelah diberi penerapan gerakan senam ceria terlihat peningkatan terhadap fisik motorik siswa. (2) Hasil penelitian pada siklus I dan siklus II menunjukkan ada peningkatan dari 54,375% menjadi 85% dari rata-rata jumlah siswa sehingga masuk kategori BSH (Berkembang Sesuai Harapan). Dari hasil tersebut bisa disimpulkan bahwa senam ceria dapat meningkatkan minat siswa terhadap kegiatan fisik motorik kelompok B di Pos Paud Terpadu Kartini Kota Surabaya.

Kata kunci : Motorik kasar, senam ceria, PAUD

**ABSTRACT**

Early childhood activity in various activities is necessary for the development of large muscles and small muscles. The implementation of cheerful gymnastics is very helpful for student development in physical motor activities. The aim of the study is to describe and outline the students' interest in the physical motor activity and to decipher the application of the cheerful gymnastics movement can increase student interest. This research is a class action research (PTK). Data collection using an observation sheet recapitulation of student interest increase data and photo documentation. Data analysis techniques used is descriptive qualitative and descriptive quantitative. The results showed that (1) the initial conditions of the students' interest in physical motor activities included low, after being given the application of cheerful gymnastics movements seen an increase in physical motor students. (2) results of research on cycle I and cycle II Shows there is an increase from 54.375% to 85% of the average number of students so it enters the category BSH (growing as expected). From these results can be concluded that the cheerful gymnastics can increase students' interest in the physical activities of Group B in Pos Paud Terpadu Kartini Surabaya.

Keywords : gross Motoric, cheerful gymnastics, early childhood

## PENDAHULUAN

Pada masa perkembangan anak di PAUD pada usia tahun pertama yang disebut usia keemasan (*The golden years*) yang merupakan masa emas perkembangan anak dan pada usia tersebut anak mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek-aspek perkembangannya yaitu : pembiasaan, bahasa, kognitif, fisik-motorik dan seni. Perkembangan fisik adalah dasar untuk kemajuan perkembangan selanjutnya. Berkenaan dengan perkembangan fisik, Kuhlén dan Thompson (Hurlock, 1956: 101) mengemukakan bahwa: Perkembangan fisik perorangan/peranak meliputi empat aspek, yaitu (1) sistem syaraf, yang begitu mempengaruhi perkembangan kecerdasan dan emosi; (2) otot-otot yang mempengaruhi perkembangan kekuatan dan kemampuan motorik; (3) kelenjar endokrin, yang mengakibatkan timbulnya pola-pola tingkah laku baru, misalnya di usia remaja berkembang perasaan senang untuk aktif di sebuah kegiatan, dimana sebagian dari anggotanya terdiri dari lawan jenis; dan (4) struktur fisik/tubuh, yang terdiri dari tinggi, berat dan proporsi.. Tugas dan fungsi penting pendidikan PAUD adalah pengembangan yang optimal dan penanaman motorik atau gerak yang benar. Karena pembelajaran di tingkat PAUD adalah pemeriksaan secara dini dan bertahap pada kemampuan gerak dasar yang optimal terhadap usianya dimana kemaksimalan kemampuan untuk mendapat kesenangan melalui gerak, dengan demikian anak akan mendapat kualitas gerak berkelanjutan dari gerak dasar yang benar menuju gerak khusus yang dibutuhkan anak. Hal ini didasarkan pada hasil observasi awal yang dilakukan pada kelompok B di Pos Paud Terpadu Kartini Kota Surabaya, terlihat bahwa semangat siswa kurang dalam mengikuti senam irama terutama dalam gerakannya. Ini bisa di buktikan dengan beberapa siswa yang masih mengikuti kegiatan senam sampai selesai. Sedangkan yang lain masih ada siswa yang belum mau untuk mengikuti kegiatan dan ada juga yang hanya berbaris melihat saja. Hal ini terjadi karena guru dalam pemberian kegiatan senam kurang begitu aktif. Maka dari itu bisa membuat siswa kurang tertarik dan kurang semangat. Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan adanya cara dan gaya guru dalam mengajar terkesan monoton sehingga anak cepat menjadi bosan. Guru kurang memaksimalkan untuk pelatihan gerak dasar fisik dan motorik sebagai pembelajaran. Upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini, dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai cara dan berbagai media. Penerapan gerakan senam ceria yang diimplementasikan melalui beberapa pengembangan gerak dasar, di antaranya 1) menggerakkan kepala, tangan atau kaki sesuai dengan irama musik/ ritmik, 2) mengikuti gerakan senam sederhana sesuai irama musik, 3) mengekspresikan diri dalam gerak, dan 4) mengekspresikan diri secara bebas sesuai irama musik, menurut pendapat Sujiono (2007:1.5), pertumbuhan motorik kasar anak dapat berkembang secara optimal karena secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi perilaku anak sehari-harinya. Secara langsung pertumbuhan fisik anak menentukan keterampilannya dalam bergerak. Sementara itu secara tidak langsung, pertumbuhan dan perkembangan kemampuan motorik kasar anak mempengaruhi cara anak memandang dirinya sendiri dan orang lain. Berdasarkan hal-hal di atas, peneliti berupaya menemukan solusi pemecahan masalah melalui penelitian tindakan kelas. Dalam hal ini penelitian tindakan kelas perlu dilakukan guna mengetahui kualitas dan tingkat capaian perkembangan kemampuan motorik kasar siswa dengan mengambil “Peningkatan Minat Siswa Terhadap Kegiatan Fisik Motorik Melalui Gerakan Senam Ceria Kelompok B di Pos Paud Terpadu Kartini Kota Surabaya”.

## **METODOLOGI**

Peneliti ini menggunakan jenis penelitian PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan proses investigasi terkendali untuk menemukan dan memecahkan masalah pembelajaran dikelas. Akbar dalam Ihsan (2013: 44) mengatakan bahwa Proses pemecahan masalah yang dilakukan dengan cara siklus, bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran serta hasil pembelajaran dikelas tertentu. Subyek penelitian adalah Guru PAUD, dan Obyek penelitiannya adalah siswa kelompok B di Pos Paud Terpadu Kartini Kota Surabaya. Yaitu ada 10 siswa, 5 siswa perempuan dan 5 siswa laki-laki. Dalam melaksanakan penelitian, peneliti melakukan siklus pertama yang terdiri dari proses perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Pada Kemmis dan Mc Taggart, antara setiap langkah dalam siklus tersebut saling keterkaitan. Menurut Kemmis dan Mc Taggart dalam Arikunto (2006: 97) model alur penelitian itu terdiri dari empat kegiatan pokok yaitu perencanaan pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi dan observasi. Pada teknik analisis data, data yang di analisis oleh peneliti adalah hasil kegiatan pembelajaran yang berkaitan dengan peningkatan minat siswa dalam kegiatan fisik motorik melalui penerapan gerakan senam ceria. Analisis pembelajaran siswa dilakukan pada setiap pertemuan dalam siklus I dan II. Adapun rumus yang digunakan dalam analisa data dengan teknik diskriptif kuantitatif presentasi menurut Anas Sujiono(1986: 146) sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

*P* = Angka persentase

*F* = Frekuensi yang sedang dicari  
Presentasinya

*N* = Jumlah Frekwensi

Hal ini berdasarkan pendapat Zainal Aqip (dalam Ihsani 2013), maka penelitian ini dinyatakan berhasil dan termasuk dalam kategori berkembang sesuai harapan jika 75% dari jumlah siswa mendapat skor 3 atau bintang 3 dan skor 4 atau bintang 4 pada masing-masing indikatornya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Observasi Pra Tindakan**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan tindakan observasi terlebih dahulu yang dilaksanakan pada tanggal 4, 5, dan 6 Oktober 2018, bagaimana mengetahui kemampuan motorik kasar yang dimiliki oleh siswa kelompok B di Pos Paud Terpadu Kartini. . Kegiatan Pra Tindakan dilakukan pada tanggal 21 Februari 2019. Dari hasil Pra Tindakan yang dilakukan terhadap siswa di kelas B, mengenai kemampuan motorik kasar pada siswa

kelompok B di Pos Paud Terpadu Kartini masih kurang optimal. Hal ini bisa dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Rekapitulasi Data Kegiatan Fisik Motorik Siswa (PraTindakan)

No	Inisial	Instrumen				Skor	Rata-rata	Prosentase (%)
		Menggerakkan kepala, tangan atau kaki sesuai dengan irama musik/ritmik	Mengikuti gerakan senam sederhana sesuai irama musik	Mengekspresikan diri dalam gerak	Mengekspresikan diri secara bebas sesuai irama musik			
1.	AI	-	-	-	-	-	-	-
2.	AL	2	2	2	1	7	1,75	43,75
3.	AR	1	1	1	1	4	1	25
4.	CH	2	2	2	2	8	2	50
5.	ER	2	2	2	2	8	2	50
6.	FA	-	-	-	-	-	-	-
7.	FAT	2	2	2	1	7	1,75	43,75
8.	FI	2	3	2	2	9	2,25	56,25
9.	KA	2	2	3	2	9	2,25	56,25
10.	QI	2	2	2	2	8	2	50
Jumlah						60	15	375
Rata-rata						6	1,5	37,5

**Keterangan :**

- Nilai 1 : Belum Berkembang (BB)
- Nilai 2 : Mulai Berkembang (MB)
- Nilai 3 : Berkembang Sesuai Harapan (BSH)
- Nilai 4 : Berkembang Sangat Baik (BSB)

Berdasarkan atas penjabaran tabel di atas, maka peningkatan siswa dalam kegiatan fisik motorik sangat kurang, masih banyak siswa yang belum mau melakukan gerakan berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik. Dengan demikian dapat diartikan bahwasannya peningkatan siswa dalam kegiatan fisik motorik pada siswa kelompok B di Pos Paud Terpadu Kartini Kota Surabaya belum maksimal berdasarkan kriteria prosentase penyesuaian. Maka dari itu, hal demikian menjadi landasan untuk meningkatkan minat siswa dalam kegiatan fisik motorik melalui penerapan gerakan senam ceria. Atas dasar data diatas, peneliti melanjutkan melakukan kegiatan siklus pertama supaya dapat mengetahui kemampuan siswa dalam mengikuti kegiatan senam ceria.

**Siklus I**

Tindakan Siklus I dilaksanakan dalam 3 pertemuan, pertemuan pertama dilaksanakan pada kamis, 14 Maret 2019, pertemuan ke dua dilaksanakan jum'at, 15 Maret 2019 dan pertemuan ke tiga dilaksanakan sabtu, 16 Maret 2019. Selama proses pembelajaran dengan menerapkan media senam ceria, peneliti melakukan pengamatan terhadap pelaksanaan pembelajaran yang

dilaksanakan oleh guru dan aktivitas siswa selama pembelajaran. Dengan melihat Tindakan Siklus I dapat disimpulkan gambaran mengenai hasil unjuk kerja “ Meningkatkan Minat Siswa dalam Kegiatan Fisik Motorik”. Adapun hasil dari pertemuan siklus I dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Rekapitulasi Data Peningkatan Minat Siswa dalam Kegiatan Fisik Motorik pada Siklus I

No	Inisial	Instrumen				Skor	Rata-rata	Prosentase (%)
		Menggerakkan kepala, tangan atau kaki sesuai dengan irama musik/ ritmik	Mengikuti gerakan senam sederhana sesuai irama musik	Mengekspresikan diri dalam gerak	Mengekspresikan diri secara bebas sesuai irama musik			
1.	AI	2	2	2	1	7	1,75	43,75
2.	AL	2	2	2	1	7	1,75	43,75
3.	AR	1	1	1	1	4	1	25
4.	CH	3	3	3	3	12	3	75
5.	ER	3	3	3	2	11	2,75	68,75
6.	FA	1	2	2	1	6	1,5	37,5
7.	FAT	3	3	3	2	11	2,75	68,75
8.	FI	3	3	3	2	11	2,75	68,75
9.	KA	3	3	3	3	12	3	75
10.	QI	1	2	2	1	6	1,5	37,5
Jumlah						87	21,75	543,75
Rata-rata						8,7	2,175	54,375

Dari data yang diambil dari siklus I memperoleh skor nilai rata-rata kelas 8,7 dihitung dari jumlah total nilai dibagi jumlah murid. Sedang nilai prosentase rata-rata kelas dapat dihitung dengan rumus :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\% \text{ yang menunjukkan hasil}$$

$$\frac{8,7}{16} \times 100\% = 54,375$$

Berdasarkan dari hasil pengamatan serta diskusi peneliti dan guru diatas, ternyata dapat diketahui masih banyak siswa yang belum sesuai harapan dalam melakukan unjuk kerja senam ceria dalam kegiatan ”peningkatan minat dalam kegiatan fisik motorik” sehingga perlu dilanjutkan dalam upaya peningkatan minat siswa dalam kegiatan fisik motoriknya. Dari data tersebut diperoleh hal-hal yang menjadi hambatan pada tindakan siklus I, serta upaya perbaikan yang akan dilakukan pada tindakan siklus II di uraikan pada tabel berikut.

Tabel 6. Hambatan dan Upaya Perbaikan untuk Tindakan Siklus II

Hambatan	Upaya Perbaikan
----------	-----------------

1). Pada saat guru mendemonstrasikan gerakan senam ceria, tidak ada instruktur pendamping yang mengarahkan siswa dalam melakukan setiap gerakan senam ceria.	1). Selain peneliti, guru meminta bantuan pada guru lain untuk mendampingi dan membantu siswa pada saat menirukan gerakan senam ceria.
2). Adanya satu atau dua siswa yang tidak mengikuti senam sehat ceria, bisa mempengaruhi konsentrasi siswa yang mengikuti senam ceria.	2). Guru pendamping harus memberikan support dan arahan kepada siswa yang tidak mengikuti senam ceria, serta siswa yang mengikuti gerakan senam ceria bisa lebih berkonsentrasi saat melakukan kegiatan senam ceria.
3). Pemberian contoh yang dilakukan oleh guru pada saat mendemonstrasikan gerakan senam ceria kurang berenergi.	3). Guru dalam mendemonstrasikan gerakan senam harus memaksimalkan gerakan, supaya siswa timbul semangat untuk melakukan gerakan senam ceria.

Dari hasil refleksi yang dilakukan pada tindakan siklus I, bahwa peningkatan minat siswa dalam kegiatan fisik motorik kelompok B di Pos Paud Terpadu Kartini Kota Surabaya belum mencapai keberhasilan yang ditetapkan.

### Siklus II

Dengan melihat Tindakan Siklus II dapat disimpulkan gambaran mengenai hasil unjuk kerja “Meningkatnya Minat Siswa dalam Kegiatan Fisik Motorik”. Adapun hasil dari pertemuan siklus II dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 8. Rekapitulasi Data Kegiatan Fisik Motorik Siswa (Siklus II)

No	Inisial	Instrumen				Skor	Rata-rata	Prosentase (%)
		Menggerakkan kepala, tangan atau kaki sesuai dengan irama musik/ ritmik	Mengikuti gerakan senam sederhana sesuai irama musik	Mengekspresikan diri dalam gerak	Mengekspresikan diri secara bebas sesuai irama musik			
1.	AI	3	4	3	3	13	3,25	81,25
2.	AL	3	4	4	3	14	3,5	87,5
3.	AR	2	4	3	3	12	3	75
4.	CH	3	4	4	4	15	3,75	93,75
5.	ER	3	4	4	3	14	3,5	87,5
6.	FA	2	4	3	3	12	3	75
7.	FAT	3	4	3	4	14	3,5	87,5
8.	FI	3	4	4	4	15	3,75	93,75
9.	KA	3	4	4	4	15	3,75	93,75
10.	QI	2	4	3	3	12	3	75
Jumlah						136	34	850
Rata-rata						13,6	3,4	85

Dari data yang diambil dari Siklus II memperoleh skor nilai rata-rata kelas 13,6 dihitung dari jumlah total nilai dibagi jumlah murid. Sedangkan nilai prosentase rata-rata kelas dapat dihitung dengan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\% \text{ yang menunjukkan hasil } \frac{13,6}{16} \times 100\% = 85$$

Dari hasil evaluasi keseluruhan kegiatan senam ceria mengalami perkembangan yang signifikan. Semua siswa begitu antusias dalam melaksanakan senam ceria. Siswa mengikuti kegiatan senam ceria dari awal sampai selesai, walaupun masih terdapat siswa yang sebentar berhenti, setelah itu siswa melanjutkan gerakan kembali. Semua siswa terlihat semangat dan merasa senang sekali.

Berdasarkan hasil observasi Siklus I, Siklus II yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka perubahan peningkatan minat siswa yang terlihat selama penelitian dapat dilihat pada tabel observasi berikut ini :

**Tabel 9. Rekapitulasi Perbandingan Skor**

No	Nama	Pra Tindakan		Siklus I		Siklus II	
		Skor	%	Skor	%	Skor	%
1	AI	-	--	7	43,75	13	81,25
2	AL	7	43,75	7	43,75	14	87,5
3	AR	4	25	4	25	12	75
4	CH	8	50	12	75	15	93,75
5	ER	8	50	11	68,75	14	87,5
6	FA	-	-	6	37,5	12	75
7	FAT	7	43,75	11	68,75	14	87,5
8	FI	9	56,25	11	68,75	15	93,75
9	KA	9	56,25	12	75	15	93,75
10	QI	8	50	6	37,5	12	75
Jumlah		60	375	87	543,75	136	850
Rata-rata		6	37,5	8,7	54,375	13,6	85

Berdasarkan tabel tersebut diatas bisa dilihat peningkatan minat siswa dalam kegiatan fisik motorik kelompok B di Pos Paud Terpadu Kartini dapat dikatakan baik, karena rata-rata siswa mengalami peningkatan. Hal ini dibuktikan dengan adanya hasil observasi prosentase setiap siswa pada siklus II mencapai 75% sampai dengan 93,75%, dan sudah bisa memenuhi target yang diharapkan yaitu 70%.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bisa disimpulkan bahwa (1) dari 10 siswa yang mengikuti gerakan-gerakan yang dipandu guru, ternyata tidak semua mengikuti gerakan tersebut karena kurang adanya variasi gerakan atau musik yang mengiringi.

(2) pada tindakan siklus I dan siklus II telah diketahui ada peningkatan yaitu dari 54,375% menjadi 85% dari rata-rata jumlah siswa sehingga bisa masuk kategori BSH (Berkembang Sesuai Harapan). Dari hasil tersebut, maka bisa dikatakan bahwa hipotesis tindakan yaitu senam ceria dapat meningkatkan minat siswa dalam kegiatan fisik motorik kelompok B di Pos Paud Terpadu Kartini Kota Surabaya bisa dibuktikan. (2) penerapan gerakan senam ceria pada siswa pada kelompok B Pos Paud Terpadu Kartini Kota Surabaya dilakukan secara *continue*. Maksimal satu minggu tiga kali dan minimal satu minggu dua kali. Hal ini buktikan dengan kegiatan senam ceria yang sudah terlaksana selama penelitian berlangsung

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ihsan. (2013). *Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Irama Pada Kelompok A TK Aisyiyah Bustanul Athfal Koripan Pocosari Srandakan Bantul Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta, tersedia pada laman <https://eprints.uny.ac.id/15437/Fitri%20Nurul%20Ihsani%20BARU.pdf> (diunduh 25 Januari 2019).
- Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Aqip, Zaenal. (2007). *Membangun Profesionalisme Guru dan Pengawas Sekolah*. Bandung: CV Yrama Widya.
- Sujiono, Anas. 1986. *Teknik Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hurlock, E.B. (1956). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga
- Sujiono, (2007). *Pengertian Bermain Anak Usia Dini*. PT Indek, Jakarta.