

**STRATEGI PEMBELAJARAN SENAM IRAMA
ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK RAUDHATUL MUHTADIN
PONTIANAK**

ARTIKEL PENELITIAN



**OLEH:
GHITA SRI CAHYATI
NIM. F1121151011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2020**

STRATEGI PEMBELAJARAN SENAM IRAMA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK RAUDHATUL MUHTADIN

Ghita Sri Cahyati, Aunurrahman, Dian Miranda

Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini FKIP Untan Pontianak

Email: ghitacahyati@gmail.com

Abstract

This study aims to find out how rhythmic gymnastic learning strategies in developing children's muscle strength, children's flexibility, children's agility and children's balance. In the gross motor skills of children learning to move the whole body, then the method used is a method of activities that can spur all the rough activities that need to be developed by children such as children can learn gymnastic movements, catching the ball, kicking, jumping and so forth. Gymnastics is a child's gross motor development activities that can be learned in early childhood. Rhythmic gymnastics applied by the teacher is very helpful in the process of grow motor development of children, especially children aged 5-6 years, children are able to follow coordinated exercise movements such as stretching hands, walking in place, small jumps, swinging hands to the right and left, following the appropriate gymnastic movements the rhythm of the song is not late nor the speed according to the teacher's guide. The gross motor development referred to in this study is the gross motor development of children aged 5-6 years that will be developed namely developing the strength of children with small jumping movements, developing the flexibility of children by swinging their arms, developing the flexibility of children with small jogging movement in place, develops a child's balance by standing on one leg.

Keywords : Rhythmic Gymnastic, Gross Motor Skills, Children Ages 5-6 Years

PENDAHULUAN

Senam merupakan kegiatan perkembangan motorik kasar anak yang dapat dibelajarkan pada anak usia dini. Istilah senam berasal dari Bahasa Inggris, yaitu "gymnos". Senam dapat diartikan sebagai suatu cabang olahraga melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Menurut (Menke G. Frank dalam Encyclopedia of Sport, 1960), Senam dilakukan dengan gerakan-gerakan tertentu.

Senam dilakukan dengan gerakan-gerakan tertentu. Senam ada berbagai macam, diantaranya senam lantai, senam artistik, senam ritmik, senam hamil, senam aerobic, senam pramuka, senam kebugaran jasmani (SKJ) menggunakan irama musik dan lagu, dan lain-lain. Biasanya, disekolah TK maupun SD guru-guru mengajarkan senam-senam yang mudah

dicerna oleh murid, seperti SKJ dengan iringan musik dan lagu dan senam pramuka atau yang biasa disebut dengan senam irama.

Senam irama adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama musik yang mengiringi (Aip Syarifuddin & Muhadi, 1993: 117). Melalui kegiatan senam irama anak dapat menggerakkan seluruh anggota badannya.

Dalam melakukan senam irama hal yang harus dilakukan yaitu menguasai gerakan dasar sikap dan dasar gerak. Dasar sikap digunakan pada awal pelaksanaan senam irama, yaitu sikap awal senam irama. Sikap awal senam irama yaitu sikap tegak langkah dengan posisi badan berdiri tegak, kaki kiri lurus sebagai tumpuan berat badan, kaki kanan di tekuk pada lutut dengan ujung kaki menyentuh lantai di tengah-tengah telapak kaki kiri.

Pengembangan motorik anak merupakan proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang anak. Pada dasarnya, perkembangan ini berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot anak. Sehingga, setiap gerakan sesederhana apapun, adalah merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol oleh otak. Salah satu aspek yang perlu dikembangkan yaitu perkembangan fisik,

Perkembangan fisik berkaitan erat dengan motorik. Motorik adalah semua gerakan yang mungkin didapatkan oleh seluruh tubuh, sedangkan perkembangan motorik dapat disebut sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh (sujiono,2008:1:3).

Perkembangan motorik merupakan proses memperoleh keterampilan dan pola gerakan yang dapat di lakukan anak, misalnya dalam kemampuan motorik kasar anak belajar menggerakkan seluruh tubuh, kemudian metode yang digunakan adalah metode kegiatan yang dapat memacu semua kegiatan kasar yang perlu di kembangkan anak seperti anak dapat belajar gerakan senam, menangkap bola, menendang, melompat dan lain sebagainya.

Menurut sujiono (2007, hlm.1.13), menyatakan bahwa :“Perkembangan motorik anak telah terbagi menjadi dua bagian, yaitu gerak motorik kasar dan gerak motorik halus. Gerak motorik kasar terbentuk saat anak mulai memiliki koordinasi dan keseimbangan hampir seperti orang dewasa. Gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagi tubuh anak”. Perkembangan motorik kasar anak usia dini 5-6 tahun seperti, berlari dan langsung menendang bola, melompat-lompat dengan kaki bergantian, melambungkan bola tenis dengan satu tangan dan menangkapnya dengan satu tangan, berjalan pada suatu garis yang sudah di tentukan, berjinjit dengan tangan dan pinggul, mengayuhkan satu kaki kedepan atau kebelakang tanpa kehilangan keseimbangan.

Menurut Permendikbud no. 137 Tahun 2014 (Lampiran 1), tingkat pencapaian perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun yaitu : Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan,

keseimbangan dan kelincahan, melakukan koordinasi gerakan mata-kaki-tangan-kepala dalam menirukan tarian atau senam, melakukan permainan fisik dengan aturan, terampil menggunakan tangan kanan dan kiri, melakukan kegiatan kebersihan diri.

Berbagai kegiatan yang dapat mengembangkan motorik kasar anak pun di lakukan guru, terutama dilakukan sambil bermain dan menarik perhatian anak seperti bermain lompat tali, menari, senam, dan lainnya.

Melalui observasi awal di Taman Kanak-kanak Raudhatul Muhtadin Pontianak. Dari hasil pengamatan tersebut penulis menemukan beberapa hal. Yaitu bahwa perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Raudhatul Muhtadin sudah terstimulasi dan berkembang dengan baik melalui kegiatan senam irama yang dilakukan setiap hari jumat, dengan 2 orang guru pembimbing senam.

Terbukti Senam irama yang di terapkan oleh guru sangat membantu proses perkembangan motorik kasar anak khususnya anak usia 5-6 tahun, anak mampu mengikuti gerakan senam secara terkoordinasi seperti merentangkan tangan, jalan di tempat, melompat kecil, mengayunkan tangan ke kanan dan ke kiri, mengikuti gerakan senam sesuai irama lagu tidak terlambat maupun kecepatan sesuai panduan guru. Maka dari itu penulis tertarik meneliti strategi pembelajaran senam irama anak usia 5-6 tahun di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak.

Menurut Djamarah (2014: 5) Strategi dapat diartikan sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mencapai tujuan. Strategi-strategi merupakan berbagai tipe atau gaya rencana yang digunakan oleh para guru untuk mencapai tujuan.

Secara umum strategi mempunyai pengertian suatu garis besar haluan untuk bertindak dalam usaha mencapai sasaran yang telah ditentukan. Dihubungkan dengan belajar mengajar, strategi bisa diartikan sebagai pola-pola umum kegiatan guru dalam perwujudan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang telah digariskan. Strategi digunakan sebagai teknik penyajian yang dikuasai guru untuk mengajar atau menyajikan

bahan pelajaran kepada peserta didik didalam kelas, agar pelajaran tersebut dapat ditangkap, dipahami, dan digunakan oleh peserta didik dengan baik

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Dalam hal ini penulis akan mengungkap secara luas dan menyeluruh mengenai situasi yang akan diteliti. Menurut Sumanto (dalam Mahmud 2011: 100), "Penelitian deskriptif ditujukan untuk memaparkan dan menggambarkan dan memetakan fakta-fakta berdasarkan cara pandang atau kerangka pikir tertentu". Dari pernyataan tersebut penelitian ini dimaksudkan menggambarkan kegiatan yang dilakukan guru saat mengajar, kegiatan anak saat belajar dan aktivitas lain yang sedang berlangsung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data, mendeskripsikan dan menganalisis suatu peristiwa atau aktivitas yang kemudian dipaparkan melalui kata-kata, maka peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono (2012:1), "Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistic karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*)". Dari pernyataan di atas karakteristik penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan secara langsung pada sumber yang akan diteliti untuk memperoleh informasi berupa kata-kata dan gambaran tentang masalah yang peneliti temukan di lapangan.

Penelitian kualitatif memandang objek sebagai sesuatu yang dinamis, hasil konstruksi pemikiran dan interpretasi terhadap gejala yang dialami, serta utuh (holistik) karena setiap aspek dan objek mempunyai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Dengan demikian penelitian kualitatif adalah untuk mengumpulkan data-data, mendeskripsikan dan menganalisis peristiwa, aktivitas, dan dipaparkan melalui kata-kata dan gambaran yang mengandung makna yang sebenarnya.

Lokasi Penelitian adalah tempat di mana penelitian dilakukan. Penentuan lokasi penelitian ini bertujuan untuk mempermudah dan memperjelas tempat yang akan menjadi sasaran penelitian. Adapun lokasi di mana

penelitian ini dilaksanakan adalah di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak.

Alasan penulis memilih TK Raudhtaul Muhtadin Pontianak, karena penulis sudah mengenal situasi dan kondisi di lingkungan tersebut melalui observasi yang penulis lakukan sebelumnya.

Subyek dalam penelitian dapat diartikan sebagai sasaran penelitian. Subyek dalam penelitian ini adalah 2 orang guru yang merupakan 1 orang guru senam dan 1 orang guru pendamping senam di kelompok B Taman Kanak-Kanak Raudhatul Muhtadin Pontianak. teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik observasi.

Observasi adalah suatu metode pengumpulan data dimana peneliti mencatat setiap informasi sesuai dengan kenyataan yang mereka alami selama penelitian berlangsung. Observasi dapat diartikan sebagai kegiatan mempelajari hal-hal dan peristiwa yang terjadi di lapangan secara apa adanya.

Agar observasi berjalan dengan baik peneliti menggunakan pedoman observasi berupa buku yang membahas tentang strategi pembelajaran mengembangkan motorik kasar anak usia dini. Panduan observasi digunakan untuk membantu peneliti dalam melakukan pengamatan secara langsung mengenai strategi pembelajaran senam irama anak usia 5-6 tahun di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak. Kemudian menggunakan teknik wawancara, wawancara merupakan suatu teknik pengumpulan data untuk mendapatkan informasi yang digali dari sumber data langsung melalui percakapan atau tanya jawab. Menurut Gall,dkk (2007: 228) "*interviews consist of oral questions asked by the interviewer and oral responses by the research participant.*" Makna dari pendapat tersebut adalah wawancara terdiri dari pertanyaan lisan yang diajukan oleh pewawancara.

Dari pendapat diatas,penulis menyimpulkan bahwa wawancara adalah metode pengambilan data melalui percakapan yang dilakukan dua pihak untuk bertukar informasi melalui Tanya jawab. Wawancara akan dilakukan kepada 2 orang guru kelompok B di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak.

Pedoman wawancara merupakan alat pengumpulan data yang berupa daftar pertanyaan yang telah dibuat oleh peneliti sebagai panduan untuk mengadakan wawancara kepada guru serta kepala Taman Kanak-Kanak Raudhatul Muhtadin Pontianak. Kemudian menggunakan teknik dokumentasi. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen dapat dikategorikan sebagai dokumen pribadi, dokumen resmi, dan dokumen budaya populer kadang-kadang dokumen ini digunakan dalam hubungannya dengan atau mendukung wawancara dan observasi berperan serta dalam penelitian. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen dapat dikategorikan sebagai dokumen pribadi, dokumen resmi, dan dokumen budaya populer kadang-kadang dokumen ini digunakan dalam hubungannya dengan atau mendukung wawancara dan observasi berperan serta dalam penelitian.

Catatan lapangan dalam penelitian ini merupakan catatan secara tertulis tentang apa yang dilihat, didengar, dipikirkan serta yang dialami oleh peneliti pada saat melaksanakan penelitian dalam pengumpulan data penelitian ini. Dalam hal ini, peneliti akan mengamati guru tentang strategi pembelajaran senam irama anak usia 5-6 tahun di Tk Raudhatul Muhtadin Pontianak. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data model Miles and Huberman. Menurut Miles dan Huberman (dalam Sugiyono 2012: 91) “ Bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jelas.

Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction* (reduksi data), *data display* (penyajian data), *conclusion drawing/verification* (penarikan kesimpulan)”. Adapun masing-masing penjelasan aktivitas analisis data adalah *data collection*, *data reduction*, *data display*, *conclusion drawing/verifying*. Pada tahap awal untuk penelitian ilmiah, maka peneliti

berusaha mencari data-data yang terkait dan semua data-data yang diperlukan terkait dengan fokus penelitian sehingga data tersebut nantinya digunakan dan dijadikan bahan-bahan penelitian. Menurut Sugiyono (2012: 92), “Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dari tema dan polanya”. Adapun data yang dikumpulkan adalah pengembangan karakter religius pada anak kelompok B6 di Taman Kanak-kanak Mujahidin 1 Pontianak Selatan. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya. Sugiyono (2012: 95), “Mengatakan bahwa penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk tabel, grafik, pie chart, pictogram, dan sejenisnya”. Selanjutnya Miles dan Huberman (Sugiyono 2012: 95), “Menyatakan bahwa yang paling sering digunakan untuk penyajian data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka penyajian data dalam laporan penelitian upaya pengembangan karakter religius pada anak yaitu menyajikan data dengan teks yang bersifat naratif dan tabel yang dibentuk secara sederhana dan terpadu dengan maksud pembaca dapat mengerti apa yang terjadi. Langkah terakhir dalam menganalisis data adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung dengan bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang *credible*.

Langkah selanjutnya dalam penelitian kualitatif adalah pemeriksaan keabsahan data. Dalam penelitian kualitatif, penelitian dikatakan valid apabila tidak ada perbedaan diantara yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Triangulasi adalah pengecekan data dengan cara pengecekan atau pemeriksaan ulang. (Putra

& Ninin, 2012: 89). Trianggulasi ini sama dengan cek dan ricek. Tekniknya adalah pemeriksaan kembali data dengan tiga cara, yaitu: trianggulasi sumber, metode, dan waktu.

Trianggulasi sumber mengharuskan peneliti mencari lebih dari satu sumber untuk memahami data atau informasi. Trianggulasi metode adalah menggunakan lebih dari satu metode untuk melakukan cek dan ricek. Trianggulasi waktu, yaitu memerhatikan perilaku anak itu ketika baru datang ke PAUD, saat mengikuti aktivitas dan kala hendak pulang.

Trianggulasi adalah pemeriksaan keabsahan data yang sangat sering dan banyak digunakan dalam penelitian kualitatif. Ini terjadi karena trianggulasi memberi peluang paling besar untuk mendapatkan data sesuai dengan realitas yang sesungguhnya.

Maka dalam Strategi Pembelajaran Pada Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak Raudhatul Muhtadin Pontianak ini peneliti menggunakan trianggulasi sumber dan trianggulasi metode. Trianggulasi sumber menurut Patton (dalam Moleong 2014: 330) berarti “membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.” Untuk trianggulasi sumber digunakan ketika peneliti melakukan wawancara dengan guru senam dan kepala TK.

Sedangkan trianggulasi metode menurut Patton (dalam Moleong 2014: 331) “terdapat dua strategi yaitu: pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data dan pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama.” Untuk trianggulasi metode digunakan pada saat wawancara, observasi dan catatan lapangan.

Member check adalah, proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Tujuan member check adalah untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh pemberi data. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh para pemberi data, berarti data tersebut valid sehingga semakin dipercaya, tetapi apabila data yang ditemukan konfirmability berarti menguji hasil penelitian,

dikaitkan dengan proses yang dilakukan, maka peneliti tersebut telah memenuhi standar konfirmability. Dalam penelitian, jangan sampai proses tidak ada, tetapi hasilnya ada.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada bagian ini akan diuraikan tentang hasil penelitian yang berkaitan dengan strategi pembelajaran senam irama dalam mengembangkan kekuatan otot anak, strategi senam irama dalam mengembangkan kelenturan tubuh anak, strategi senam irama dalam mengembangkan kelincahan anak, strategi senam irama dalam mengembangkan keseimbangan anak usia 5-6 tahun di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan ibu Mayisa selaku guru pembimbing senam di TK Raudhatul Muhtadin, dan guru pendampingnya ibu Tiwi mengenai strategi senam irama dalam mengembangkan kekuatan otot anak usia 5-6 tahun yaitu senam irama dilakukan pada setiap hari jum'at pagi. Senam dilakukan di lapangan terbuka dengan iringan musik dan guru yang memandu gerakan anak di depan. Musik yang digunakan dalam senam irama menggunakan 3 jenis musik yang di variasikan menjadi satu, yaitu musik pada gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Senam irama bertujuan untuk mengembangkan motorik kasar anak, salah satunya kekuatan otot anak. gerakan yang dapat mengembangkan kekuatan otot anak yaitu dengan gerakan melompat kecil.

Gerakan melompat kecil dalam senam ini sangat membantu mengembangkan kekuatan otot anak. Berdasarkan hasil observasi pada dua orang guru pembimbing senam di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak, guru menggunakan lagu dengan tempo dan ritme yang cepat dan semangat, gerakan melompat kecil ini ada pada bagian gerakan inti senam, guru mencontohkan terlebih dahulu di depan gerakan melompat kecil kepada anak, setelah itu anak menirukan gerakan melompat kecil tersebut, guru mencontohkan gerakan berulang kali sampai anak melakukannya dengan benar, guru juga membimbing secara individual

kepada anak yang tertinggal hingga anak tersebut bisa. Hasil pengamatan dan dokumentasi yang peneliti lakukan selama 4 kali pertemuan pada 2 orang guru pembimbing senam di TK Raudhatul muhtadin sudah baik, anak mengikuti gerakan senam dengan kompak dan teratur, bergerak dengan arahan guru dan tidak bergerak sendiri. Dari pengamatan yang peneliti lakukan, peneliti melihat bahwa guru pembimbing senam di TK Raudhatul Muhtadin ini sangat sabar dan bekerja keras melatih gerakan anak berulang-ulang sampai anak bisa, hingga melatih secara individual pun dilakukan guru kepada anak yang masih terlambat agar bisa mengikuti dengan baik seperti anak-anak yang sudah bisa. Pada gerakan melompat kecil ini guru sangat melatih dengan sabar karena gerakan ini cukup berat di lakukan anak karena menopang berat seluruh tubuh nya, tujuan gerakan melompat kecil ini adalah untuk mengembangkan kekuatan otot anak usia dini.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan ibu Mayisa selaku guru pembimbing senam di TK Raudhatul Muhtadin, dan guru pendamping nya ibu Tiwi mengenai strategi senam irama dalam mengembangkan kelenturan tubuh anak usia 5- 6 tahun yaitu senam irama dilakukan pada setiap hari jum'at pagi. Senam di lakukan di lapangan terbuka dengan iringan musik dan guru yang memandu gerakan anak di depan.

Musik yang digunakan dalam senam irama menggunakan 3 jenis musik yang di variasikan menjadi satu, yaitu musik pada gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Senam irama bertujuan untuk mengembangkan motorik kasar anak, salah satu nya kelenturan tubuh anak. gerakan yang dapat mengembangkan kelenturan tubuh anak yaitu dengan gerakan mengayunkan tangan ke depan belakang, kanan kiri, dan ke atas bawah. Gerakan mengayunkan tangan dalam senam ini sangat membantu mengembangkan kelenturan tubuh anak.

Berdasarkan hasil observasi pada dua orang guru pembimbing senam di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak, guru menggunakan lagu dengan tempo dan ritme yang pelan dan semangat, gerakan mengayunkan lengan tangan ini ada pada bagian gerakan pemanasan dan

pendinginan senam, guru mencontohkan terlebih dahulu di depan gerakan gerakan mengayunkan tangan ke depan belakang, kanan kiri, dan ke atas bawah kepada anak, setelah itu anak menirukan gerakan melompat kecil tersebut, guru mencontohkan gerakan berulang kali sampai anak melakukannya dengan benar, guru juga membimbing secara individual kepada anak yang tertinggal hingga anak tersebut bisa.

Hasil pengamatan dan dokumentasi yang peneliti lakukan selama 4 kali pertemuan pada 2 orang guru pembimbing senam di TK Raudhatul muhtadin sudah baik, anak mengikuti gerakan senam dengan kompak dan teratur, bergerak dengan arahan guru dan tidak bergerak sendiri.

Dari pengamatan yang peneliti lakukan, peneliti melihat bahwa guru pembimbing senam di TK Raudhatul Muhtadin ini sangat sabar dan bekerja keras melatih gerakan anak berulang-ulang sampai anak bisa, hingga melatih secara individual pun dilakukan guru kepada anak yang masih terlambat agar bisa mengikuti dengan baik seperti anak-anak yang sudah bisa. Pada gerakan mengayunkan tangan ini guru melatih dengan sabar dan berhati-hati karena gerakan ini tidak terlalu berat tetapi harus menjaga jarak setiap anak agar tidak berpindah-pindah dan bertabrakan pada saat anak mengayunkan tangan.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan ibu Mayisa selaku guru pembimbing senam di TK Raudhatul Muhtadin, dan guru pendamping nya ibu Tiwi mengenai strategi senam irama dalam mengembangkan kekuatan otot anak usia 5- 6 tahun yaitu senam irama dilakukan pada setiap hari jum'at pagi.

Senam di lakukan di lapangan terbuka dengan iringan musik dan guru yang memandu gerakan anak di depan. Musik yang digunakan dalam senam irama menggunakan 3 jenis musik yang di variasikan menjadi satu, yaitu musik pada gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Senam irama bertujuan untuk mengembangkan motorik kasar anak, salah satu nya kelincahan tubuh anak. gerakan yang dapat mengembangkan kelincahan tubuh anak yaitu dengan gerakan berlari kecil di tempat. Gerakan berlari kecil di tempat dalam

senam ini sangat membantu mengembangkan kelincahan tubuh anak.

Berdasarkan hasil observasi pada dua orang guru pembimbing senam di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak, guru menggunakan lagu dengan tempo dan ritme yang cepat dan semangat, gerakan berlari kecil ini ada pada bagian gerakan pemanasan senam, guru mencontohkan terlebih dahulu di depan gerakan berlari kecil di tempat kepada anak, setelah itu anak menirukan gerakan berlari kecil di tempat tersebut, guru mencontohkan gerakan berulang kali sampai anak melakukannya dengan benar, guru juga membimbing secara individual kepada anak yang tertinggal hingga anak tersebut bisa.

Hasil pengamatan dan dokumentasi yang peneliti lakukan selama 4 kali pertemuan pada 2 orang guru pembimbing senam di TK Raudhatul muhtadin sudah baik, anak mengikuti gerakan senam dengan kompak dan teratur, bergerak dengan arahan guru dan tidak bergerak sendiri.

Dari pengamatan yang peneliti lakukan, peneliti melihat bahwa guru pembimbing senam di TK Raudhatul Muhtadin ini sangat sabar dan bekerja keras melatih gerakan anak berulang-ulang sampai anak bisa, hingga melatih secara individual pun dilakukan guru kepada anak yang masih terlambat agar bisa mengikuti dengan baik seperti anak-anak yang sudah bisa.

Pada gerakan berlari kecil di tempat ini guru sangat melatih dengan sabar dan di bantu juga dengan masing-masing wakil kelas untuk ikut serta memperhatikan gerakan berlari kecil anak ini karena takut berpindah-pindah tempat dan mengambil posisi anak yang lain.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan ibu Mayisa selaku guru pembimbing senam di TK Raudhatul Muhtadin, dan guru pendamping nya ibu Tiwi mengenai strategi senam irama dalam mengembangkan kekuatan otot anak usia 5- 6 tahun yaitu senam irama dilakukan pada setiap hari jum'at pagi.

Senam di lakukan di lapangan terbuka dengan iringan musik dan guru yang memandu gerakan anak di depan. Musik yang digunakan dalam senam irama menggunakan 3 jenis musik yang di variasikan menjadi satu, yaitu musik pada gerakan pemanasan, gerakan inti dan

gerakan pendinginan. Senam irama bertujuan untuk mengembangkan motorik kasar anak, salah satu nya keseimbangan tubuh anak.

Gerakan yang dapat mengembangkan keseimbangan anak yaitu dengan gerakan berdiri dengan satu kaki. Gerakan satu kaki dalam senam ini sangat membantu mengembangkan keseimbangan tubuh anak.

Berdasarkan hasil observasi pada dua orang guru pembimbing senam di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak, guru menggunakan lagu dengan tempo dan ritme yang pelan dan semangat, gerakan berdiri dengan satu kaki ini ada pada bagian gerakan pemanasan senam, guru mencontohkan terlebih dahulu di depan gerakan berdiri dengan satu kaki kepada anak, setelah itu anak menirukan gerakan berdiri dengan satu kaki tersebut, guru mencontohkan gerakan berulang kali sampai anak melakukannya dengan benar, guru juga membimbing secara individual kepada anak yang tertinggal hingga anak tersebut bisa.

Hasil pengamatan yang peneliti lakukan selama 4 kali pertemuan pada 2 orang guru pembimbing senam di TK Raudhatul muhtadin sudah baik, anak mengikuti gerakan senam dengan kompak dan teratur, bergerak dengan arahan guru dan tidak bergerak sendiri. Dari pengamatan yang peneliti lakukan, peneliti melihat bahwa guru pembimbing senam di TK Raudhatul Muhtadin ini sangat sabar dan bekerja keras melatih gerakan anak berulang-ulang sampai anak bisa, hingga melatih secara individual pun dilakukan guru kepada anak yang masih terlambat agar bisa mengikuti dengan baik seperti anak-anak yang sudah bisa.

Pada gerakan berdiri dengan satu kaki ini guru sangat melatih dengan sabar dan mendampingi secara langsung di samping anak dan di bantu dengan wali kelas masing-masing kelas karena gerakan ini cukup berat di lakukan anak karena menopang berat seluruh tubuh nya dengan satu kaki, tujuan gerakan berdiri dengan satu kaki ini adalah untuk mengembangkan keseimbangan tubuh anak usia dini.

Pembahasan

Pada bagian ini akan dibahas hasil penelitian berupa strategi senam irama dalam mengembangkan kekuatan otot anak, strategi senam irama dalam mengembangkan kelenturan

tubuh anak, strategi senam irama dalam mengembangkan kelincahan tubuh anak, strategi senam irama dalam mengembangkan keseimbangan tubuh anak.

Strategi senam irama dalam mengembangkan kekuatan otot anak usia 5-6 tahun di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak sudah terlaksana dengan baik dan benar. Fakta dilapangan pada setiap hari jum'at pagi kegiatan senam irama selalu rutin di laksanakan, semua anak dan guru mengenakan pakaian olahraga.

Kemudian guru mengatur barisan anak sambil merentangkan tangan untuk memberi jarak antar anak agar tidak bertabrakan dan leluasa melakukan gerakan senam irama. Guru mengatur musik untuk gerakan pertama yaitu gerakan pemanasan dan di lanjutkan dengan gerakan inti dan yang terakhir gerakan pendinginan. Strategi senam irama dalam mengembangkan gerakan kekuatan otot anak, guru memberikan anak gerakan melompat kecil. Dimana pada gerakan melompat kecil ini kekuatan bertumpu di kaki karena kaki lah yang menopang seluruh berat badan untuk melakukan lompatan kecil, maka dari itu lah kekuatan otot anak akan berkembang.

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sukadiyanto, 2011:91). Derajat kekuatan otot tersebut pada umumnya berbeda untuk setiap orang.

Kekuatan otot dapat dikembangkan melalui latihan-latihan otot melawan tahanan yang ditingkatkan sedikit demi sedikit seperti gerakan melompat kecil. Menurut Samsudin (2008:10) salah satu gerak dasar ini adalah kemampuan lokomotor, kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat.

Kemudian gerakan melompat kecil ini biasa berada pada gerakan inti senam dengan iringan musik yang semangat, yang mana sebelumnya sudah di buka dengan gerakan pemanasan.

Fakta dilapangan tentang guru diperkuat pula dengan hasil pengamatan yaitu guru memperhatikan setiap gerakan anak dengan mencontohkan berulang-ulang dan

membimbing secara individual terutama latihan senam irama akan di tambah ketika akan mengikuti lomba atau porseni.

Dengan demikian guru sudah melaksanakan strategi pembelajaran senam irama dalam mengembangkan kekuatan otot anak usia 5-6 tahun di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak dengan baik.

Strategi senam irama dalam mengembangkan kelenturan tubuh anak usia 5-6 tahun di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak sudah terlaksana dengan baik dan benar. Fakta dilapangan pada setiap hari jum'at pagi kegiatan senam irama selalu rutin di laksanakan, semua anak dan guru mengenakan pakaian olahraga.

Kemudian guru mengatur barisan anak sambil merentangkan tangan untuk memberi jarak antar anak agar tidak bertabrakan dan leluasa melakukan gerakan senam irama. Guru mengatur musik untuk gerakan pertama yaitu gerakan pemanasan dan di lanjutkan dengan gerakan inti dan yang terakhir gerakan pendinginan.

Strategi senam irama dalam mengembangkan gerakan kelenturan tubuh anak, guru memberikan anak gerakan mengayunkan tangan. Dimana pada gerakan mengayunkan tangan ini, lengan tangan di ayunkan ke depan dan belakang, ke atas dan kebawah, kesamping kanan dan kiri. Maka dari itu lah kelenturan tubuh anak akan berkembang.

Kelenturan menurut Sujiono (2008: 7.5) adalah kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan tentang gerakanya. Fleksibilitas seseorang ditentukan oleh kemampuan gerak dari sendi-sendi. Semakin luas ruang gerak sendi-sendi semakin baik fleksibilitasnya seseorang. Suatu derajat fleksibilitas yang tinggi diperlukan untuk menghasilkan suatu gerakan yang efisien dan untuk mencegah terjadinya cedera pada otot maupun persendian. Sendi merupakan pertemuan antara dua tulang, tetapi pertemuan tersebut memungkinkan terjadinya gerakan.

Kemudian gerakan mengayunkan tangan ini biasa berada pada gerakan pemanasan senam dengan iringan musik yang semangat, dan melenturkan tubuh sebelum memulai gerakan

inti. Sukadiyanto (2005: 128) menyatakan ada dua macam kelenturan, yaitu kelenturan statis, dan kelenturan dinamis. Pada kelenturan statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian sedangkan kelenturan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergeak dengan kecepatan tinggi. Gerakan ayunan tangan terdiri dari ayunan lengan tangan ke depan belakang, kanan kiri, dan atas bawah.

Fakta dilapangan tentang guru diperkuat pula dengan hasil pengamatan yaitu guru memperhatikan setiap gerakan anak dengan mencontohkan berulang-ulang dan membimbing secara individual terutama latihan senam irama akan di tambah ketika akan mengikuti lomba atau porseni.

Dengan demikian guru sudah melaksanakan strategi pembelajaran senam irama dalam mengembangkan kelenturan tubuh anak usia 5-6 tahun di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak dengan baik.

Strategi senam irama dalam mengembangkan kelincahan anak usia 5-6 tahun di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak sudah terlaksana dengan baik dan benar. Fakta dilapangan pada setiap hari jum'at pagi kegiatan senam irama selalu rutin di laksanakan, semua anak dan guru mengenakan pakaian olahraga.

Kemudian guru mengatur barisan anak sambil merentangkan tangan untuk memberi jarak antar anak agar tidak bertabrakan dan leluasa melakukan gerakan senam irama. Guru mengatur musik untuk gerakan pertama yaitu gerakan pemanasan dan di lanjutkan dengan gerakan inti dan yang terakhir gerakan pendinginan. Strategi senam irama dalam mengembangkan kelincahan anak, guru memberikan anak gerakan berlari kecil ditempat. Dimana pada gerakan berlari kecil ini kekuatan bertumpu di kecepatan kaki karena kaki lah yang bergerak dengan cepat menopang seluruh berat badan untuk melakukan gerakan berlari kecil, maka dari itu lah kelincahan anak akan berkembang.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secara cepat (Sujiono, 2008: 7.4). Komponen kelincahan adalah seperti berikut ini: (a) melakukan gerak perubahan arah

secara cepat, (b) berlari cepat, kemudian berhenti secara mendadak,(c) kecepatan berekasi.

Kemudian gerakan berlari kecil ini biasa berada pada gerakan inti senam dengan iringan musik yang semangat, yang mana sebelumnya sudah di buka dengan gerakan pemanasan. Gerakan yang dapat mengembangkan kelincahan anak adalah berlari kecil. Untuk merangsang kelincahan anak menurut Sujiono, (2008) dapat di lakukan seperti melatih anak unutm meloncat, memanjat, berlari, berjinjit, berdiri di atas satu kaki dan berjalan dititian, dan sebagainya.

Fakta dilapangan tentang guru diperkuat pula dengan hasil pengamatan yaitu guru memperhatikan setiap gerakan anak dengan mencontohkan berulang-ulang dan membimbing secara individual terutama latihan senam irama akan di tambah ketika akan mengikuti lomba atau porseni.

Dengan demikian guru sudah melaksanakan strategi pembelajaran senam irama dalam mengembangkan kelincahan anak usia 5-6 tahun di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak dengan baik.

Strategi senam irama dalam mengembangkan keseimbangan anak usia 5-6 tahun di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak sudah terlaksana dengan baik. Fakta dilapangan pada setiap hari jum'at pagi kegiatan senam irama selalu rutin di laksanakan, semua anak dan guru mengenakan pakaian olahraga.

Kemudian guru mengatur barisan anak sambil merentangkan tangan untuk memberi jarak antar anak agar tidak bertabrakan dan leluasa melakukan gerakan senam irama. Guru mengatur musik untuk gerakan pertama yaitu gerakan pemanasan dan di lanjutkan dengan gerakan inti dan yang terakhir gerakan pendinginan. Strategi senam irama dalam mengembangkan gerakan keseimbangan anak, guru memberikan anak gerakan berdiri dengan satu kaki. Dimana pada gerakan berdiri dengan satu kaki ini kekuatan bertumpu hanya pada sebelah kaki karena kaki lah yang menopang seluruh berat badan untuk melakukan gerakan berdiri dengan satu kaki, maka dari itu lah keseimbangan tubuh anak akan berkembang.

Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa keseimbangan statik adalah keseimbangan pada saat tubuh diam, misalnya sedang berdiri pada satu kaki, sedangkan keseimbangan dinamik adalah keseimbangan tubuh pada saat bergerak, misalnya berlari atau berjingkat. Untuk melatih keseimbangan pada anak usia TK, misalnya meniti balok, membuat keseimbangan dengan satu kaki, menumpu kaki yang lain lurus ke belakang, sedangkan kedua tangan lurus ke samping dengan sambil mata dipejamkan dan gerakan menekuk lutut dan kembali lurus lagi.

Kemudian gerakan berdiri dengan satu kaki ini biasa berada pada gerakan pemanasan senam dengan iringan musik yang semangat. Menurut Mukholid (2004:10) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otaknya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis.

Fakta dilapangan tentang guru diperkuat pula dengan hasil pengamatan yaitu guru memperhatikan setiap gerakan anak dengan mencontohkan berulang-ulang dan membimbing secara individual terutama latihan senam irama akan di tambah ketika akan mengikuti lomba atau porseni. Dengan demikian guru sudah melaksanakan strategi pembelajaran senam irama dalam mengembangkan keseimbangan tubuh anak usia 5-6 tahun di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak dengan baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat menarik kesimpulan dalam strategi pembelajaran senam irama di TK Raudhatul Muhtadin Pontianak sudah baik.

Saran

Dari hasil penelitian, maka peneliti menyarankan: Guru di sarankan untuk mengembangkan senam irama dengan lebih menarik dan kreasi yang terus di perbaharui agar anak lebih semangat dan tidak akan bosan, karena jika anak lebih semangat melakukan

senam irama maka perkembangan motorik kasarnya seperti kekuatan otot, kelenturan, kelincahan dan keseimbangan tubuh anak pun akan berkembang dengan baik. Kreativitas guru sangat di perlukan dalam kegiatan ini dalam menggabungkan lagu, musik dan gerakan. Bagi peneliti lain dalam mengembangkan kegiatan senam irama yang lebih kreatif dan lebih bervariasi agar anak tidak bosan dan lebih bersemangat dalam melakukan kegiatan tersebut. Orang tua disarankan untuk lebih mendampingi dan memberikan kesempatan kepada anak untuk menggerakkan otot-ototnya melalui aktivitas senam irama supaya keterampilan motorik kasar dapat meningkat

DAFTAR RUJUKAN

- Aip Syarifuddin & Muhadi.(1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta:Depdikbud
- Bambang Sujiono, dkk.(2007).*Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bambang Sujiono, dkk.(2007).*Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Herdiansyah, Haris. (2015). *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif (Cetakan ke-2)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Iskandar. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Cetakan ke-1)*. Jakarta: GP Press.
- Patilima, Hamid. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif (Cetakan ke-5)*. Bandung: Alfabeta.
- Sahadi,*Senam Ketangkasan*, (jakarta :Sketsa Aksara Lalitya,2010)
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Motorik Di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Predana Media Group.
- Sutisna, dkk. (2004). *Pendidikan Jasmani Media berolahraga dan berprestasi*. Jakarta: Yudistira.
- Surtiyo Utomo. (2008). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.