

PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK ANAK USIA 3-4 TAHUN MELALUI KEGIATAN GERAK DAN LAGU (SENAM POHON APEL)

Siti Atikah¹

Program Studi PG PAUD, FKIP, Universitas Terbuka

Corresponding E-mail: atikahumihabibah@gmail.com

Received Month 10, 2023;

Revised Month 02, 2024;

Accepted Month 02, 2024;

Published Online 05, 2024

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa gerak dan lagu pohon apel merupakan suatu kegiatan yang bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan aspek motorik kasar anak usia dini. Dengan meningkatnya keterampilan motorik anak maka anak akan semakin lincah dalam melakukan gerak dan dapat memengaruhi cara anak menilai dirinya dengan lingkungannya. Senam pohon apel merupakan suatu gerakan yang disukai oleh anak dan gerakannya mudah ditiru anak usia 3-4 tahun, serta gerakannya sederhana. Dalam penelitian ini mengambil gerak dan lagu "senam pohon apel" yaitu gerak dan lagu yang dilakukan sebagai peran meniru gerakan suatu tanaman yang tertiup angin. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang dilakukan di PAUD AN NAJAH Jatinom Klaten pada jenjang KB (Kelompok Bermain) dengan usia 3-4 tahun pada tanggal 1-10 November 2023 dengan meneliti sebanyak 10 anak didik sebagai sampel yang dipilih secara acak. Peneliti mengumpulkan data yaitu melalui wawancara, dokumentasi, dan observasi. Melakukan gerak yang berirama atau gerak lagu membuat anak lebih terarah dan lebih semangat, berekspresi bahagia dalam melakukan kegiatan, serta menarik untuk dilakukan anak didik lainnya. Terbukti bahwa dengan adanya kegiatan tersebut, terdapat kelas lain yang bergabung melakukan kegiatan, sehingga diketahui bahwa penelitian senam pohon apel dapat meningkatkan penguasaan motorik anak.

Kata kunci : anak usia dini, motorik kasar, gerak dan lagu, senam pohon apel

Abstract

The aim of this research is to prove that apple tree movements and songs are useful activities for developing gross motor skills in early childhood. As children's motor skills increase, children will become more agile in their movements and this will influence the way children see themselves and other people. Apple tree exercise is a movement that children like and has simple movements that are easy for children aged 3-4 years to imitate. In this research, the movements and songs of "apple tree gymnastics" are taken, namely movements and songs that are performed as a role to imitate the movements of a plant being blown by the wind. This research was qualification research that was conducted at PAUD AN NAJAH Jatinom Klaten at the KB (Play Group) level with ages 3-4 years on 1-10 November 2023 by examining 10 students as randomly selected samples. The data collection used by researchers is through interviews, documentation and observations. By doing rhythmic movements or movements to songs, children are more focused and more enthusiastic and express happiness when doing activities and are interesting for other students to do. It was proven that with this activity, there were other classes who joined in carrying out the activity, so it was known that research on improving children's motor skills could be carried out with movement and song activities.

Key words: early childhood, gross motor skills, movements and songs, apple tree exercise

How to Cite:

Siti Atikah. 2024. Peningkatan Kemampuan Motorik Anak Usia 3-4 Tahun Melalui Kegiatan Gerak Dan Lagu (Senam Pohon Apel) Jurnal Kreatif: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 2 Noo.1

PENDAHULUAN

Anak yang berusia dini yaitu anak yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan optimal dalam semua aspek perkembangan yaitu usia antara usia 0-6 tahun, hal ini tertuang dalam Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Anak yang berusia dini yaitu individu yang sedang mengalami suatu masa yang harus mendapatkan rangsangan tepat untuk berkembang sehingga potensinya yang tersembunyi muncul, masa ini disebut dengan masa peka. Karakteristik anak usia dini juga diam. Anak usia dini juga mempunyai rasa egoisme yang tinggi, permainan berbentuk kerjasama yang paling disukai, meningkatnya proses peniruan anak terhadap segala sesuatu di sekelilingnya, suka bereksplorasi, dan terdapat juga masa pembangkangan. Perkembangan yang berhubungan dengan gerak tubuh disebut dengan motorik. Seiring dengan bertambahnya usia, perkembangan kemampuan gerak anak akan semakin meningkat secara berkelanjutan yaitu dari gerak sederhana menuju penampilan gerak yang lebih rumit dan terorganisasi secara lebih baik. Menurut Patmonodewa (2000), masa lima tahun pertama adalah masa keemasan. Karena pertumbuhan dan perkembangan anak sedang berkembang sangat pesat. Semakin bagus pertumbuhan anak juga semakin bagus perkembangan kemampuannya terutama dalam kegiatan gerak tubuh atau disebut dengan kemampuan atau keterampilan motorik. Semakin meningkat keterampilan motorik anak maka anak akan semakin lincah dan banyak bergerak. Jadi gerak termasuk unsur utama yang berperan dalam pengembangan motorik anak, maka perkembangannya bisa terlihat dengan mengamati gerakan dan permainan yang sedang dilakukan semua anak.

Gerakan anak selalu melibatkan tiga unsur utama yaitu otak, syaraf, dan otot. Apabila salah satu dari ketiga unsur tersebut tidak berfungsi maka gerakan yang dihasilkan tidak bermakna. Sedangkan dilihat dari unsur otot yang digunakan saat bergerak, gerak motorik terbagi menjadi dua yaitu motorik kasar dan motorik halus. Keterampilan gerak motorik merupakan perkembangan yang sejalan dengan perkembangan syaraf dan juga otot yang setiap gerakannya berhubungan erat dengan perkembangan di pusat gerak motorik yang berada di otak. Perkembangan motorik anak merupakan perubahan kemampuan gerak mulai dari bayi sampai dewasa serta melibatkan aspek perilaku manusia dan kemampuan motorik. Menurut Seefel (Moeslichatoen, 1999), keterampilan motorik terbagi menjadi tiga yaitu keterampilan lokomotorik (gerakan bagian tubuh dengan berpindah tempat, contohnya berjalan), keterampilan nonlokomotorik (gerakan bagian tubuh tanpa berpindah tempat, contohnya yaitu jalan di tempat) dan keterampilan memproyeksi, melempar dan menangkap suatu benda.

Pertumbuhan dan perkembangan kemampuan fisik/motorik secara tidak langsung akan memengaruhi cara anak menilai dirinya sendiri dengan orang lain. Sebagai contoh, jika tidak terbiasa bergerak saat mendengar lagu atau musik maka dia akan mengakui bahwa dirinya tidak mampu mengikuti gerak dan lagu, sehingga dapat dikatakan bahwa kemampuan gerak motorik yang didalamnya terdapat keterampilan gerak, dibutuhkan anak untuk bermain. Landasan pengembangan motorik anak usia dini menggunakan dua landasan yaitu Landasan pedagogis dan landasan psikologis. Dalam landasan pedagogis, pengembangan motorik anak yang berusia dini harus benar-benar dicocokkan dengan sifat, keadaan individunya, serta kapasitas anak berdasarkan perkembangannya. Ada beberapa teori pengembangan motorik anak yaitu: (1) tidak membutuhkan alat khusus untuk melatih motorik anak, anak sudah secara refleks sudah menggunakan fungsi motorik. Untuk mengembangkan secara optimal, hendaknya memberi kebebasan anak dari setiap kegiatan yang melibatkan seluruh fungsi motoriknya; (2) setiap anak mempunyai tahapan perkembangan yang berbeda sehingga dia mengelompokkan menjadi beberapa masa yaitu sensori motorik atau permulaan berpikir, masa praoperasional, masa operasional konkret; (3) Hurlock mengatakan bahwa

pada usia sekitar 4-5 tahun anak dapat mengendalikan gerakan kasar dan dalam usia 5 tahun, anak akan berkembang dalam mengatur otot yang lebih terkondisi; (4) keterampilan motorik mempunyai tiga tingkatan yaitu pengamatan terhadap diri sendiri, pengamatan lingkungan terdekat, pengamatan ke dalam lingkun yang lebih luas; (5) ketrampilam motorik terbagi menjadi dua yaitu mottorik kasar yang yang berhubungan dengan kegiatan yang memerlukan tenaga lebih besar dan motorik yang menggunakan fungsi kerja otot halus pada tangan. Sedangkan pada landasan psikologis, terdapat lima tahapan perkembangan motorik pada anak yaitu imitation/peniruan, manipulation/menggunakan konsep, presition/ketelitian, articulation/perangkaian, dan naturalization/kewajaran.

Menurut beberapa ahli pendidikan, anak usia 3-4 tahun merupakan kelompok prasekolah (preschool), sedangkan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh anak usia dini diantaranya adalah rasa aman, nyaman, tentram dalam lingkungannya, kegiatan yang beragam, teman sebaya, istirahat, perhatian, makanan yang cukup, serta tidak lupa juga anak membutuhkan kesempatan untuk melakukan sesuatu pada dirinya. Anak usia dini membutuhkan orang dewasa untuk memenuhi kebutuhan dan membantu perkembangan kemampuannya. Dalam pembelajaran terdapat komponen yang tidak mungkin terlupakan yaitu pendidik atau guru yang sangat berpengaruh atau mempunyai peran penting dalam bidang pendidikan. Dalam penelitian ini, guru akan memberikan peran dalam pengembangan motorik anak. Menurut Yudha (2009), secara formal seperti yang tertera dalam Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005, Pasal 1, butir 1, tentang Guru dan Dosen, guru adalah pendidikan professional dengan tugas yaitu mengajar, mendidik, membimbing, melatih, mengarahkan, menilai, dan mengevaluasi anak didik. Peran guru adalah contoh yang digugu dan ditiru terutama oleh anak-anak yang sering meniru apa yang dilakukan oleh orang-orang di sekitarnya. Anak usia dini cenderung menerapkan apa yang mereka lihat, mereka dengar, dan mereka rasakan dari lingkungannya. Peran penting seorang guru untuk mengembangkan penguasaan motorik anak didik dapat dilakukan dengan kegiatan permainan. Seorang guru juga berperan untuk membangun minat anak terhadap berbagai kegiatan motorik, contohnya dengan senam sederhana atau gerak dan lagu. Guru juga bisa bertanggung jawab atas tugasnya dalam membantu perkembangan motorik kasar anak usia dini dengan cara membuat rencana dan pengaturan secara baik terhadap lingkungan belajar dan proses kegiatan belajar untuk mencapai tujuan perngembangan kemampuan motorik AUD. Guru dapat melakukan dengan cara yaitu menyediakan peralatan atau lingkungan yang mendukung, memperlakukan anak secara sama, memperkenalkan beragam gerak motorik, dan melatih kerjasama.

lakukan dengan melatih anak berlari, melompat, berjinjit, memanjat, melakukan gerak seperti kapal terbang, meniti, dan senam. Untuk melatih gerakan motoric kasar, dapat juga dilakukan dengan kegiatan gerak dan lagu (pohon apel). Dalam gerak dan lagu pohon apel, anak didik akan melakukan beragam gerakan yang mudah dikerjakan oleh anak yang berusia dini terutama usia sekitar 3-4 tahun, dimana dalam lembaga PAUD AN NAJAH Jatinom Klaten, usia 3-4 tahun termasuk dalam jenjang KB atau Kelompok Bermain, dan pada tahun pelajaran 2023/2024 terdapat 72 anak didik pada jenjang KB. PAUD AN NAJAH Jatinom adalah sekolah Islam yang merupakan lembaga pendidikan usia dini yang bergerak di bawah yayasan GIS (Global Islamic School) dan bernaung dibawah Dinas Pendidikan serta amal usaha Muhammadiyah yaitu Pimpinan Cabang Muhammadiyah Jatinom. PAUD AN NAJAH Jatinom berdiri pada tanggal 12 November 2005, beralamat di Komplek Gedung Muhammadiyah Jatinom, Jl. Masjid Besar Sawahan RT. 13/ RW.5 Bonyokan Jatinom Klaten.

Kegiatan pengembangan gerak yang diprogramkan untuk anak usia sekitar 3-4 tahun dalam melakukan gerak dan lagu yaitu dengan memperdengarkan ritme suara (kegiatan seperti tepuk tangan atau musik), diharapkan anak akan bergerak seperti tarian yang

sederhana atau gerak dan lagu, misalnya dengan meliukkan badan, meliukkan tangan, memutar-mutar tangan, mengangkat tangan, menunjuk dirinya kearah dada dengan jari jempol, ataupun dengan berjalan di tempat). Dalam kegiatan gerak dan lagu pohon apel, guru akan memberi contoh gerakan yang bisa dilakukan dengan mendengarkan syair lagunya. Hal ini dapat dilihat bahwa pada usia tersebut, karakteristik gerak anak yang berkaitan dengan gerak atau motorik kasar adalah dengan senam mengikuti contoh. Gerak dapat didefinisikan sebagai perubahan posisi atau perubahan sikap atau perpindahan tubuh antar posisi, sedangkan lagu adalah suara yang digubah dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal (biasanya diiringi dengan alat musik) untuk menghasilkan gubahan musik yang mengandung irama. Dan ragam nada atau suara yang berirama disebut juga dengan lagu. Gerak dan lagu adalah gerakan berdasar pada syair lagu yang biasanya dinyanyikan oleh anak secara individu maupun bersama. Syair lagu akan mengarahkan atau menuntun anak pada gerakan yang meniru gerak dalam lagu tersebut (dalam penelitian ini syair lagu pohon apel). Gerak dan lagu yaitu suatu ilmu yang diaplikasikan dalam kegiatan belajar mengajar yang dengan cara bergerak sambil bernyanyi. Manfaat gerak dan lagu, antara lain adalah: (1) membantu melatih kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi anggota tubuh; (2) melatih kepekaan anak terhadap bunyi, ketukan dan irama; (3) melatih mengendalikan emosi yang kurang baik; (4) membantu anak melepaskan energi berlebih; (5) memperkaya kehidupan rohani, merangsang pertumbuhan fisik; (6) sebagai alat bagi anak untuk mengungkapkan pikiran, perasaan dan ide untuk berkomunikasi; (7) memberi kepuasan, kegembiraan dan kebahagiaan; (8) lebih mudah dalam memahami dan mempraktikan teori; (9) melatih anak lebih kreatif. Gerak dasar dalam gerak dan lagu dapat melatih gerak dasar, melalui gerak dan lagu, anak juga dapat menyalurkan kebutuhan untuk bergerak ekspresif dan kreatif dimana dengan gerak dan lagu kreatif, anak akan mengekspresikan keinginan, perasaan, dan rasa frustasinya. Gerakan tersebut merupakan suatu kepuasan bagi anak dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar. Latihan gerakan yang baik membuat anak dapat bergerak dengan mudah dan luwes dalam mengatasi tantangan lingkungannya. Melalui model gerakan yang berhubungan dengan tubuh kasar dan pergerakan lokomotor, anak dapat lebih memahami penggunaan tubuhnya. Untuk menampilkan gerak dan lagu dengan mudah, terdapat beberapa prosedur pembelajarannya, yaitu 1. Latar belakang harus diberikan kepada anak sehubungan dengan keadaan lagu dan bagaimana seharusnya ditampilkan. 2. Anak diajak untuk mendengarkan musik, guru dapat mengajak anak didik untuk memahami makna syair, serta mengajak anak didik untuk bergerak pelan-pelan sesuai syairnya. 3. Meminta anak berjalan di tempat sesuai pola musiknya. 4. Jika anak didik ikut bernyanyi, volume music bisa diseting lebih keras. 5. Apabila anak didik mengalami kesulitan dalam gerak lagu, bisa digantikan dengan kegiatan kesukaan anak didik, dan kembali berlatih gerak lagu lagi pada lain kesempatan.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan desain RnD. Penelitian ini dilakukan di PAUD AN NAJAH Jatinom, dari 72 anak didik dalam jenjang Kelompok Bermain (KB), peneliti mengambil sampel secara acak sebanyak 10 anak didik. Anak didik tersebut adalah Rafasya, Aleysia, Shafiyah, Safaluna, Esa, Fattah, Fatih, Shanum, Bagan, dan Zaira. Penilaian dilakukan di awal kegiatan, selama kegiatan, dan akhir penelitian. Penilaian untuk anak usia dini yang dilakukan di awal kegiatan yaitu pada awal diadakannya penelitian anak didik. Peneliti mengadakan wawancara bersama orang tua atau wali murid dalam mengumpulkan informasi tentang kemampuan motorik anak didik dalam gerak dan lagu. Peneliti juga membuat dokumentasi sebagai data yang dibutuhkan dalam membuat laporan penelitian ini. Penilaian kegiatan gerak lagu pohon apel yang dilakukan

selama proses melakukan kegiatan atau disebut dengan pendekatan formatif inilah yang menjadi fokus perkembangan motorik anak didik. Berkaitan dengan pengamatan kegiatan gerak dan lagu, pada hari ke-5 pendidik sudah mulai melatih anak didik untuk menghafal syair lagu pohon apel secara klasikal, dan selama 7 hari anak didik diberikan kegiatan yang serupa dengan gerak lagu pohon apel, anak didik sudah mulai menggerakkan tangan serta mencermati kalimat atau kata-kata dalam syair pohon apel, sehingga pada hari ke-8 anak didik sudah berusaha fokus dengan gerakan yang sesuai dengan syair lagu, dan pada hari ke 10 yaitu tanggal 10 November 2023 anak sudah bagus dalam melakukan kegiatan dengan menggunakan kostum yang bergambar apel dan mahkota berupa buah apel merah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seiring dengan majunya perkembangan musik, orang akan lebih kreatif untuk menciptakan lagu. Pada saat ini, lagu mengalami perubahan dari segi lirik dan alunan musiknya. Lagu anak merupakan lagu yang senagajin dirancang dengan lirik dan melodi yang disamakan dengan karakteristik dan kebutuhan anak. Melodi lagu anak umumnya bertempo sedang dan kaya pengulangan. Sementara liriknya disusun dengan bahasa yang sederhana, mudah diucapkan, dan diulang-ulang. Seperti syair lagu dalam senam atau gerak dan lagu pohon apel berikut ini: Aku pohon apel yang rindang Ini batangku dan ini rantingku Bila aku tumbang krek krek krek (4x) Bila angin kencang wus wus wus (2x) Gerak dan lagu pohon apel adalah suatu gerakan kreasi, jenis gerakannya adalah menirukan gerak pohon apel yang sedang meliuk karena terkena tiupan angin dari segala arah sehingga menimbulkan sebuah bunyi kayu yang terombang-ambing (krek krek krek). Gerakan sederhana ini merupakan keterampilan gerak atau gerak motorik kasar anak yang berusia 3-4 tahun berdasar pada tingkat pencapaian perkembangan anak usia tersebut dalam lingkup perkembangan motorik kasar dan sesuai dengan Permendikbud Nomor 137 tahun 2014 yaitu meniru gerakan senam sederhana, seperti menirukan gerakan pohon atau kelinci melompat. Berikut adalah syair dan gerakan dalam gerak dan lagu pohon apel.

Syair	Gerakan
Intro	Jalan di tempat, menghadap ke depan, ke samping kanan, ke samping kiri dan ke depan lagi.
Aku pohon apel yang rindang	Jari jempol tangan kanan dan kiri menunjuk ke dada anak secara maju dan mundur sambil melakukan kegiatan jalan di tempat
Ini batangku dan ini rantingku	Saat syair “ini batangku”, tangan terbuka menghadap ke bawah dan dimajukan sedikit dari posisi samping tubuh, sedangkan saat syair “ini rantingku”, kedua tangan terbuka dan diangkat ke atas sejajar dengan telinga. Kedua gerakan ini dilakukan juga sambil berjalan di tempat
Bila aku tumbang krek krek krek	Kedua tangan masih dalam posisi terbuka, diangkat sejajar dengan telinga, sambil meliukkan tubuh ke kanan dan ke kiri serta lutut ditekuk sedikit secara teratur (ditekuk, kembali lurus, ditekuk, kembali lurus).
Bila aku tumbang krek krek krek	Gerakan sama dengan diatas hanya meliukkan tubuhnya ke depan dan ke belakang
Bila angin kencang wus wus wus	Tangan memutar di atas kepala.
Gerakan sepenuhnya seperti diatas, dilakukan sebanyak dua kali	

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan pada awal pemberian kegiatan gerak dan lagu pohon apel yaitu berupa wawancara kepada orang tua tentang kemampuan anak didik di rumah jika diberikan suatu video menari atau senam sederhana. Dan hasilnya adalah sebagian besar dari anak didik yang ikut sebagai sampel penelitian ini, belum berminat untuk bergerak saat mendengar musik bernuansa anak-anak. Anak didik lebih sering melihat kesenian reog dan mendengarkan lagu masa kini seperti dangdut yang biasa diputar oleh lingkungan rumah. Penilaian kerja anak didik sebelum dilakukan observasi yaitu anak lebih suka bergerak kurang terarah dan terkadang anak didik masih kurang semangat dalam melakukan kegiatan bergerak sehingga gerakan yang dilakukan dalam indikator-indikator terkait gerak lagu pohon apel, masih belum berkembang. Berikut peneliti sajikan refleksi awal dari kegiatan anak didik berupa gambar dan tabel pencapaiannya

No.	Indikator	Pencapaian
1	Jalan di tempat, menghadap ke depan, ke samping kanan, kesamping kiri dan ke depan lagi	MB
2	Jari jempol tangan kanan dan kiri menunjuk ke dada anak secara maju dan mundur sambil melakukan kegiatan jalan di tempat	MB
3	Saat syair “ini batanku”, tangan terbuka menghadap ke bawah dan dimajukan sedikit dari posisi samping tubuh, sedangkan syair “ini rantingku”, kedua tangan terbuka dan diangkat ke atas sejajar dengan telinga. Kedua gerakan ini dilakukan juga sambil berjalan di tempat.	MB
4	Kedua tangan masih dalam posisi terbuka, diangkat sejajar dengan telinga, sambil meliukkan tubuh ke kanan dan ke kiri serta lutut ditekuk sedikit secara teratur (ditekuk, kembali lurus, ditekuk, kembali lurus).	MB
5	Kedua tangan masih posisi terbuka, diangkat sejajar dengan telinga, sambil meliukkan tubuh ke depan dan ke belakang serta lutut ditekuk sedikit secara teratur (ditekuk, kembali lurus, ditekuk, kembali lurus).	MB
6	Gerak tangan berputar di atas kepala	MB

Keterangan pencapaian :

MB : Mulai berkembang

BSH : Berkembang sesuai Harapan

Untuk selanjutnya, peneliti memberikan hasil akhir setelah melakukan kegiatan gerak lagu pohon apel berupa tabel penilaian kerja anak didik berdasarkan pengamatan. Berikut adalah tabel penilaian kerja anak didik dengan indikator-indikator yang sudah peneliti tentukan. Berikut hasil perlakuan terhadap aktivitas senam apel pada anak-anak/.

No.	Indikator	RF	ALE	SHF	SFL	FTTH	ESA	FT	SH	ZAI	BGN
1	Jalan di tempat, menghadap ke depan, ke samping kanan, kesamping kiri dan ke depan lagi	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	MB	MB
2	Jari jempol tangan kanan dan kiri menunjuk ke dada anak secara maju dan mundur sambil melakukan kegiatan jalan di tempat	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	MB	MB	MB
3	Saat syair "ini batanku", tangan terbuka menghadap ke bawah dan dimajukan sedikit dari posisi samping tubuh, sedangkan syair "ini rantingku", kedua tangan terbuka dan diangkat ke atas sejajar dengan telinga. Kedua gerakan ini dilakukan juga sambil berjalan di tempat.	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	MB
4	Kedua tangan masih dalam posisi terbuka, diangkat sejajar dengan telinga, sambil meliukkan tubuh ke kanan dan ke kiri serta lutut ditekuk sedikit secara teratur (ditekuk, kembali lurus, ditekuk, kembali lurus).	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH
5	Kedua tangan masih posisi terbuka, diangkat sejajar dengan telinga, sambil meliukkan tubuh ke depan dan ke belakang serta lutut ditekuk sedikit secara teratur (ditekuk, kembali lurus, ditekuk, kembali lurus).	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH
6	Gerak tangan berputar di atas kepala	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	MB	BSH	BSH	BSH

Penelitian tentang peningkatan kemampuan motorik anak usia 3-4 tahun melalui kegiatan gerak dan lagu, seperti "Senam Pohon Apel", telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam pengembangan motorik kasar anak. Kegiatan gerak dan lagu ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga sangat efektif dalam melatih koordinasi gerak tubuh, keseimbangan, serta keterampilan motorik anak. Menurut penelitian di TK Cut Mutia Banda Aceh, penerapan gerak dan lagu dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak secara signifikan. Dalam studi tersebut, tingkat ketuntasan belajar anak meningkat dari 32% pada siklus pertama menjadi 74% pada siklus kedua setelah penerapan kegiatan senam berbasis gerak dan lagu (Simarmata, 2020). Hasil ini menegaskan bahwa kegiatan seperti "Senam Pohon Apel" yang menggabungkan unsur gerak dengan irama lagu dapat memberikan stimulasi optimal pada perkembangan motorik kasar anak.

Studi lain yang dilakukan oleh Muzazanah (2022) di RA Walisongo Semarang menunjukkan bahwa senam irama mampu mengembangkan motorik kasar anak usia 4-5 tahun. Penelitian ini menemukan bahwa anak yang mengikuti kegiatan senam irama menunjukkan peningkatan kemampuan motorik, seperti keseimbangan dan koordinasi tubuh, dibandingkan dengan anak yang tidak mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini sejalan

dengan teori perkembangan anak yang menekankan pentingnya aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan untuk mendukung perkembangan motorik kasar. Kegiatan seperti "Senam Pohon Apel" melibatkan gerakan-gerakan sederhana namun dinamis, seperti melompat, berputar, dan mengangkat tangan, yang dirancang untuk menstimulasi berbagai aspek kemampuan motorik anak. Aktivitas ini juga menciptakan suasana belajar yang interaktif dan menyenangkan, sehingga anak lebih termotivasi untuk berpartisipasi. Sebagaimana disampaikan oleh Santrock (2018), pengalaman belajar yang menyenangkan akan meningkatkan minat dan keterlibatan anak dalam proses pembelajaran. Dari berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan kegiatan gerak dan lagu seperti "Senam Pohon Apel" efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 3-4 tahun. Aktivitas ini tidak hanya membantu anak mencapai milestone perkembangan motorik mereka, tetapi juga memberikan manfaat tambahan seperti meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial. Oleh karena itu, para pendidik dan orang tua disarankan untuk mengintegrasikan kegiatan semacam ini dalam rutinitas pendidikan anak usia dini.



Gambar 1
Senam pohon apel di hari akhir penelitian



Gambar 3.
Senam pohon apel diikuti oleh beberapa kelas lain.

SIMPULAN

Perkembangan motorik anak yang berusia 3-4 tahun dipengaruhi oleh stimulasi yang diberikan oleh pendidik, contoh kegiatan yang merangsang perkembangan anak didik adalah kegiatan gerak dan lagu pohon apel. Berdasarkan catatan observasi dan dokumentasi yang didapatkan, anak didik sudah mendapatkan pencapaian yang bagus atau berkembang sesuai harapan dalam melakukan kegiatan gerak lagu pohon apel pada hari ke 10 yaitu pada hari akhir penelitian. Anak didik melakukannya dengan semangat dan rasa gembira, apalagi dengan diberikan kostum berupa atribut gambar apel yang ditempel pada pakaian anak didik yang berwarna hijau, serta mahkota bentuk buah apel. Dengan kostum dan kegiatan gerak lagu pohon apel tersebut menarik perhatian kelas lain, serta bergabung untuk mengikuti kegiatan tersebut. Dapat disimpulkan bahwa guru dapat menjadikan gerak dan lagu (senam pohon apel), sebagai alternatif kegiatan dalam mengoptimalkan kemampuan motorik kasar anak usia dini khususnya bagi anak usia 3-4 tahun. Media dan alat yang mendukung juga diperlukan oleh pendidik. Lembaga PAUD AN NAJAH Jatinom sebaiknya juga menyediakan fasilitas atau alat dan media yang mendukung agar kegiatan terlaksana.

REFERENSI

- Amini, M., Sujiono, B., & Aisyah, S. (2020). Metode Pengembangan Fisik. In *Pustaka.Ut. Universitas Terbuka*.
- Andriani, D, dkk. (2022). *Metode Penelitian*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Anjani, Sri. (2020). Permainan Engklek dalam Meningkatkan Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Ceria (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, ISSN: 2614-6347 (Print) 2714-4107 (Online) Vol.3 | No.6 | November 2020.
- Asmuddin, A., Salwiah, S., & Arwih, M. Z. (2022). Analisis Perkembangan Motorik Kasar Anak di Taman Kanak – Kanak Buton Selatan. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3429–3438.
- Aulia, A., Diana, D., & Setawan, D. (2022). Pentingnya Pembelajaran Musik untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 6(1), 160-168.
- Hurlock, Elizabeth. (1991). *Perkembangan Anak (Jilid 2 edisi 6)*. Jakarta: Erlangga.
- Iswatiningrum, I., & Sutapa, P. (2022). Pengaruh Senam Si Buyung dan Senam Irama Ceria terhadap Kemampuan Motorik Kasar. *Jurnal Obses: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3369–3380.
- Juwi, J. T., & Mawardi, M. (2021). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Metode Gerak Dan Lagu Di Kelas B Taman Kanak-Kanak Mentari Mekar Gemilang. *Edukasi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2).
- Maulin, Fadlun., Susanti, Lizza., & Widjayantri, Rr. Deni. (2019). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Metode Senam Fantasi. *EduBasic Journal: Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol. 1, No. 1, April 2019, pp. 52-61.
- Moeslichatoen, R. (1999). *Metode Pengajaran di Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Monika, Lola. (2021). Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini pada Permainan Melempar dan Menendang Bola TK B 5-6 Tahun di Taman Kanak- kanak Pembina Kabupaten Merangin. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 11 (2), 362-369.

- Munawaroh, N. 2020. Pengembangan Motorik Kasar Pada Kelompok B melalui Tari Kreasi di Raudhatul Athfal. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), hal. 78-83.
- Mustikasari, R & Astuti, C. W. 2020. Pergeseran Penggunaan Bahasa Jawa Pada Siswa TK dan KB Di Kelurahan Beduri Ponorogo. *Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pengajaran*, 9(1), hal. 64-75.
- Muzazanah, E. (2022). *Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini melalui Senam Irama*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Nisnayeni, 2019. Jurnal Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar anak Melalui Senam Irama Di Taman Kanak-kanak Bina Ummat Pesisir Selatan.vol 1. No 1.
- Novitasari, Reni., Nasirun., & Delrefi. (2019). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak melalui Bermain dengan Media Hulahop pada Anak kelompok B PAUD Al- Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 2019, Vol. 4 (1), 6-12.
- Patmonodewo, S. (2000). *Pendidikan Anak Pra Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta. Permendikbud No 137 Tahun 2014 tentang Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak.
- Prahesti, S. I., & Dewi, N. K. (2020). Gerak dan Lagu Neurokinestetik (GELATIK) untuk Menumbuhkan Kreativitas Seni Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 162-171.
- Puspitasari, Endang., Habibah, Umaiyah. (2022). Pembelajaran Senam Irama untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Kelompok A. *Journal Of Early Childhood Education And Research*. Vol 3 No 2 2022
- Rachmi, Tetty, dkk. (2023). *Keterampilan Musik dan Tari*. Tangerang Selatan. Universitas Terbuka.
- Rahayu, H., Yetti, E., & Supriyati, Y. (2020). Meningkatkan Kreativitas Anak Usia Dini Melalui Pembelajaran Gerak Dan Lagu. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 832-840.
- Ramdani, L. A., & Azizah, N. (2019). Permainan Outbound untuk Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 494.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span Development*. New York: McGraw-Hill.
- Sasi, D. N. (2011). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar dan Kognitif Anak melalui Senam Irama. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Edisi Khusus* (2), 46–52. Sujiono dkk. B. 2014. Metode Pengembangan Fisik (cet.19). Tangerang: Universitas Terbuka.
- Simarmata, F. (2020). *Peningkatan Kemampuan Motorik Anak Melalui Gerak dan Lagu pada Anak Usia 4-5 Tahun di TK Cut Mutia Banda Aceh*. Garuda.kemdikbud.go.id
- Sumantri, M. Syarif. dkk, (2021). *Metode Pengembangan Fisik*. Tangerang Selatan. Universitas Terbuka.
- Tungka, M., & Zuama, S. N. (2020). Pengaruh Kegiatan Gerak Dan Lagu Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Di Kelompok B1 Tk Anatapura Lolu Kecamatan Sigi Biromaru.*Jurnal Bungamputi*, 5(2).
- Wigaringtyas, A, A., & Katoningsih, S. (2023). Kemampuan Motorik Kasar melalui Kegiatan Tari Dongklak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 7(1), 312-322.
- Wijana, Widarmi D. (2021). *Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini*. Tangerang Selatan. Universitas Terbuka.
- Yudha, Andi. (2009). *Kenapa Guru Harus Kreatif?*. Bandung. Mizan Media Utama.
-