Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 3 Tahun 2026
Halaman: 1295 – 1302

RESEARCH ARTICLE

Pengaruh Senam Gembira terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Insan Utama Pekanbaru

Selviani[1], Nurlita[2], Daviq Chairilsyah[3]
Pendidikan Guru PAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Indonesia

selviani2135@student.unri.ac.id

Kata Kunci:
Anak Usia Dini, Kemampuan Motorik Kasar, Senam Gembira

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Gembira terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Insan Utama Pekanbaru. Kemampuan motorik kasar merupakan aspek perkembangan penting yang mendukung kemampuan anak dalam melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi, menjaga keseimbangan, meningkatkan kelincahan, serta mengembangkan keterampilan fisik lainnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dan *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian berjumlah 13 anak kelompok B yang terdiri atas 10 anak laki-laki dan 3 anak perempuan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi terhadap empat indikator kemampuan motorik kasar, yaitu koordinasi gerak tubuh, koordinasi mata-kaki tangan-kepala, kemampuan mengikuti permainan fisik dengan aturan, serta keterampilan menggunakan tangan kanan dan kiri. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t dengan bantuan SPSS versi 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak sebelum perlakuan berada pada kategori Mulai Berkembang dengan persentase 40,87%, sedangkan setelah perlakuan meningkat menjadi 74,52% pada kategori Berkembang Sesuai Harapan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Senam Gembira memberikan pengaruh sebesar 56,91% terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Insan Utama Pekanbaru.

Keyword:
Early Childhood, Gross Motor Skills, Happy Gymnastics

Abstract

This study aims to determine the effect of Senam Gembira on the gross motor skills of 5-6 year old children at Insan Utama Kindergarten in Pekanbaru. Gross motor skills are an important aspect of development that supports children's ability to perform coordinated body movements, maintain balance, improve agility, and develop other physical skills. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method and a One-Group Pretest-Posttest Design. The study subjects consisted of 13 children in Group B, comprising 10 boys and 3 girls. Data collection was conducted through observation of four indicators of gross motor skills: body movement coordination, eye-foot-hand-head coordination, the ability to follow physical games with rules, and the skill of using the right and left hands. Data analysis utilized normality tests, homogeneity tests, and t-tests with the assistance of SPSS version 23. The results indicated that the children's gross motor skills prior to the intervention fell into the "Beginning to Develop" category at 40.87%, whereas after the intervention, they increased to 74.52% in the "Developing as Expected" category. The results also showed that Senam Gembira had a 56.91% effect on improving the gross motor skills of 5–6-year-old children at Insan Utama Kindergarten in Pekanbaru.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)*

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung sangat pesat serta bersifat unik pada setiap anak (Maulana 2018). Menurut Undang-Undang Sisdiknas Tahun 2003, anak usia dini berada pada rentang usia 0-6 tahun, sedangkan beberapa ahli memberikan batasan hingga usia 8 tahun. Pada fase ini, anak berada dalam masa bermain yang menjadi sarana utama dalam proses belajar dan perkembangan dirinya (Tranggonowat, 2018). Masa anak usia dini juga menjadi periode yang sangat fundamental karena menjadi dasar pembentukan berbagai aspek perkembangan individu.

Masa anak usia dini dikenal sebagai *golden age*, yaitu periode yang sangat penting untuk memberikan stimulasi dan pendidikan yang tepat guna mengoptimalkan pertumbuhan serta perkembangan anak (Handayani, 2017). Pada masa ini, anak mengalami perkembangan yang cepat pada aspek fisik, kognitif, sosial, emosional, dan motorik. Oleh karena itu, pendidikan anak usia dini (PAUD) berperan memberikan rangsangan pendidikan sejak lahir hingga usia enam tahun agar pertumbuhan jasmani dan rohani anak berkembang secara optimal sebagai bekal memasuki jenjang pendidikan berikutnya (Undang-Undang Sisdiknas Tahun 2003).

Salah satu aspek perkembangan yang perlu mendapat perhatian adalah motorik kasar. Kemampuan motorik kasar berkaitan dengan penggunaan otot-otot besar untuk melakukan berbagai gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, menjaga keseimbangan, dan melakukan koordinasi tubuh. Perkembangan motorik

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

kasar yang baik mendukung anak untuk lebih aktif, tangkas, percaya diri, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan. Selain itu, kemampuan motorik kasar juga berkontribusi terhadap perkembangan aspek lain, seperti sosial, emosional, dan kemandirian anak (Sulistyo, 2021).

Perkembangan motorik kasar tidak dapat berlangsung secara optimal tanpa stimulasi yang tepat. Anak yang kurang memperoleh stimulasi motorik cenderung mengalami kesulitan dalam koordinasi gerak, keseimbangan, dan kelincahan saat beraktivitas. Oleh sebab itu, guru dan orang tua perlu menyediakan berbagai kegiatan yang menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Mengingat anak usia dini belajar melalui bermain dan pengalaman langsung, proses pembelajaran di PAUD perlu dirancang secara aktif dan menyenangkan agar mampu mendukung perkembangan motorik secara optimal.

Hasil observasi di TK Insan Utama Pekanbaru menunjukkan bahwa sebagian anak usia 5-6 tahun masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan motorik kasar secara terkoordinasi. Kondisi tersebut terlihat saat kegiatan senam dan aktivitas fisik, di mana beberapa anak belum mampu melompat dengan kedua kaki secara seimbang, berputar sesuai instruksi, maupun mempertahankan keseimbangan saat berdiri dengan satu kaki. Selain itu, beberapa anak tampak kurang fokus dan kurang percaya diri dalam mengikuti gerakan yang dicontohkan sehingga gerakan yang dilakukan belum sesuai dengan irama dan instruksi yang diberikan.

Salah satu kegiatan yang dapat digunakan untuk menstimulasi kemampuan motorik kasar anak adalah senam. Senam merupakan aktivitas fisik berirama yang melibatkan seluruh anggota tubuh dan dapat disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini (Gallahue & Ozmun, 2012). Penelitian Wulandari (2023) menunjukkan bahwa kegiatan senam pada anak usia dini dapat meningkatkan kemampuan mengendalikan gerak tubuh dan menjaga keseimbangan saat bergerak. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini mengembangkan kegiatan yang disebut Senam Gembira, yaitu rangkaian gerakan sederhana dan menyenangkan yang dilakukan mengikuti irama musik untuk melatih koordinasi gerak tubuh anak.

Senam Gembira disusun berdasarkan indikator perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun sesuai Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 dan disesuaikan dengan prinsip pembelajaran anak usia dini. Gerakan-gerakan yang dirancang bertujuan melatih keseimbangan, koordinasi gerak mata, tangan, kaki, dan kepala, kelincahan, keterampilan menggunakan tangan kanan dan kiri, serta kemampuan mengikuti permainan fisik yang memiliki aturan sederhana. Melalui kegiatan ini, anak memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh Senam Gembira terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Insan Utama Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*) untuk mengukur pengaruh kegiatan Senam Gembira terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Insan Utama Pekanbaru. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pengumpulan data numerik yang dianalisis secara statistik guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan (Sugiyono, 2019). Pengukuran kemampuan motorik kasar dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan pada satu kelompok subjek penelitian melalui penerapan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu pengukuran awal kemampuan motorik kasar anak (*pretest*), pemberian kegiatan Senam Gembira sebagai perlakuan, dan pengukuran akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan kemampuan motorik kasar setelah perlakuan. Penggunaan desain ini sejalan dengan penelitian Tagele, Laiya, dan Jamin (2024) yang menerapkan eksperimen satu kelompok dalam mengkaji pengaruh gerak dan lagu terhadap kecerdasan kinestetik anak usia dini, dengan hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan kemampuan kinestetik dan ritmis setelah perlakuan. Temuan tersebut memperkuat bahwa aktivitas yang memadukan gerak dan musik, seperti Senam Gembira, efektif dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar anak (Bolango et al., 2024). Melalui pendekatan ini, diharapkan diperoleh data yang objektif dan terukur mengenai pengaruh Senam Gembira terhadap kemampuan motorik kasar anak.

Variabel yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini adalah:

Variabel (X) : Senam Gembira
Variabel (Y) : Kemampuan Motorik Kasar

Tabel 1. Desain Penelitian *Two Group Pretest-Posttest Design*

Pretest	*Treatment*	*Posttest*
O_1	X	O_2

Sumber: (Sugiyono, 2016).

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Keterangan:
O_1 = Hasil pengukuran kemampuan motorik kasar anak sebelum diberikan *treatment* menggunakan Senam gembira.
X = Perlakuan menggunakan Senam gembira.
O_2 = Hasil pengukuran kemampuan motorik kasar anak setelah diberikan *treatment* menggunakan Senam gembira.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia 5-6 tahun yang terdaftar di TK Insan Utama Pekanbaru pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Menurut Arikunto (2019), populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan relevan dengan tujuan penelitian. Jumlah populasi penelitian sebanyak 13 anak kelompok B yang terdiri atas 10 anak laki-laki dan 3 anak perempuan. Teknik sampel jenuh diterapkan dalam penelitian ini dengan melibatkan semua anggota populasi sebagai sampel. Pemilihan teknik tersebut didasarkan pada jumlah populasi yang relatif kecil, yaitu sebanyak 13 anak (Deni, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Gembira terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun, khususnya dalam melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi, melatih kelenturan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi gerak mata, tangan, kaki, dan kepala, mengikuti permainan fisik beraturan, serta keterampilan menggunakan tangan kanan dan kiri. Penelitian dilaksanakan berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan masih adanya anak yang mengalami kesulitan dalam perkembangan motorik kasar. Oleh karena itu, diberikan perlakuan berupa Senam Gembira dengan gerakan yang bervariasi dan tidak monoton. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berlandaskan filsafat *positivisme* untuk mengkaji fenomena secara objektif melalui data numerik dan analisis statistik dalam desain eksperimen. Penelitian dilaksanakan di TK Insan Utama Pekanbaru, sebuah lembaga PAUD swasta yang berlokasi di Jalan Handayani No. 18, Kelurahan Sidomulyo Timur, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Sekolah yang berdiri sejak tahun 2010 dan terakreditasi A ini memiliki sarana pendukung pembelajaran yang memadai serta 5 tenaga pendidik dan kependidikan. Subjek penelitian berjumlah 13 anak kelompok B usia 5-6 tahun yang terdiri atas 10 anak laki-laki dan 3 anak perempuan. Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui enam tahap kegiatan, yaitu satu kali *pretest*, empat kali pemberian perlakuan Senam Gembira selama dua hari, dan satu kali *posttest*, dengan observasi dilakukan terhadap seluruh subjek penelitian untuk mengukur perubahan kemampuan motorik kasar setelah perlakuan diberikan.

Deskripsi Hasil Data Penelitian

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji t dengan bantuan aplikasi SPSS versi 23 untuk mengetahui perbedaan kemampuan motorik kasar anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa Senam Gembira. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh Senam Gembira terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Insan Utama Pekanbaru dengan melibatkan 13 anak sebagai subjek penelitian. Data diperoleh melalui dua tahap pengukuran, yaitu *pretest* dan *posttest*, kemudian dianalisis secara statistik untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan. Gambaran umum data penelitian disajikan melalui tabel deskriptif yang memuat fungsi-fungsi statistik dasar sebagai dasar interpretasi hasil penelitian.

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian

Variabel	Skor X Dimungkinkan (Hipotetik)				Skor X Diperoleh (Emperik)			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Pretest	4	16	10	2	5,00	8,00	6,53	1,12
Posttest	4	16	10	2	9,00	14,00	11,92	1,49

Gambaran Umum Senam Gembira Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Sebelum Perlakuan Dengan Senam Gembira (*Pretest*)

Untuk memudahkan anak memahami gerakan senam, guru perlu melibatkan anak secara langsung dalam setiap kegiatan. Pada tahap *pretest*, kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Insan Utama diukur melalui observasi terhadap 13 anak berdasarkan empat indikator, yaitu Penilaian kemampuan motorik kasar dilakukan melalui pengamatan terhadap kemampuan anak dalam mengendalikan gerakan tubuh secara terpadu, menirukan gerakan senam dengan koordinasi berbagai anggota tubuh, mengikuti aktivitas fisik yang beraturan, dan menggunakan kedua tangan secara terampil. Pengukuran dilakukan melalui berbagai aktivitas yang disesuaikan dengan masing-masing indikator sebelum diberikan perlakuan berupa Senam Gembira.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Berdasarkan hasil *pretest*, kemampuan motorik kasar anak secara keseluruhan berada pada kategori Mulai Berkembang (MB) dengan skor 208 atau 40,87% dari capaian yang diharapkan. Indikator dengan capaian tertinggi adalah keterampilan menggunakan tangan kanan dan kiri dengan skor 25 atau 48,08%, sedangkan capaian terendah terdapat pada indikator melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan dengan skor 19 atau 36,54%. Meskipun demikian, perbedaan kedua indikator tersebut tidak menunjukkan selisih yang berarti karena seluruh capaian masih berada pada kategori Mulai Berkembang (MB).

Untuk mengetahui gambaran senam gembira kemampuan motorik kasar pada anak sebelum diberikan perlakuan senam gembira maka dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Senam Gembira Dengan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Insan Utama Sebelum Diberikan Perlakuan *(Pretest)*

No	Kategori	Rentang	F	%
1	BSB	76-100%	0	0,00%
2	BSH	51-75%	0	0,00%
3	MB	26-50%	13	100,00%
4	BB	0-25%		0,00
Jumlah			13	
%				100,00%

Berdasarkan tabel 3. di atas diketahui rata-rata anak berada pada kemampuan motorik kasar secara keseluruhan dengan kategori mulai berkembang (MB) dan memiliki persentase 100,00% dari yang diharapkan.

Gambaran Umum Senam Gembira Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Setelah Perlakuan Dengan Senam Gembira (*Posttest*)

Setelah pelaksanaan Senam Gembira pada tanggal 3-8 Juni 2026, peneliti melakukan *posttest* pada 8 Juni 2026 untuk mengetahui perkembangan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun setelah diberikan perlakuan. Penilaian dilakukan melalui observasi terhadap empat indikator, yaitu kemampuan melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan; koordinasi gerakan mata, kaki, tangan, dan kepala dalam menirukan senam; kemampuan mengikuti permainan fisik dengan aturan; serta keterampilan menggunakan tangan kanan dan kiri. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dengan perolehan skor 155 atau 74,52% dari capaian yang diharapkan. Indikator dengan nilai tertinggi adalah keterampilan menggunakan tangan kanan dan kiri dengan skor 43 atau 82,69%, sedangkan nilai terendah terdapat pada indikator melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan dengan skor 34 atau 65,38%. Meskipun terdapat perbedaan skor antarindikator, seluruh capaian berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH), sehingga perbedaannya tidak menunjukkan kesenjangan yang signifikan.

Tabel 4. Senam Gembira dengan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Insan Utama*(posttest)*

No	Kategori	Rentang	F	%
1	BSB	76-100%	5	38,46%
2	BSH	51-75%	8	61,54%
3	MB	26-50%	0	0,00%
4	BB	0-25%	0	0,00%
Jumlah			13	100%

Data pada Tabel 4. menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak didominasi kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dengan jumlah 8 anak (61,54%), sedangkan 5 anak (38,46%) berada pada kategori Berkembang Sangat Baik (BSB).

Perbandingan Data *Pretest* dan *Posttest*

Perubahan kemampuan motorik kasar anak dianalisis melalui *desain One Group Pretest-Posttest* dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. Rekapitulasi Kemampuan Motorik Kasar Usia 5-6 Tahun Di TK Insan Utama

No	Kategori	Rentang Skor	F *Pretest*	%	F *Posttest*	%
1	BSB	76-100%	0	0	5	38,46%

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

2	BSH	51-75%	0	0	8	61,54%
3	MB	26-50%	13	100,00%	0	0
4	BB	<25%		0	0	0
Jumlah			13	100	13	100

Data pada Tabel 5 menunjukkan terjadinya peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun setelah diberikan perlakuan. Pada tahap *pretest*, rata-rata kemampuan anak masih berada pada kategori Mulai Berkembang (MB). Namun, setelah empat kali pemberian perlakuan, hasil *posttest* menunjukkan bahwa 8 anak telah mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan 5 anak berada pada kategori Berkembang Sangat Baik (BSB), serta tidak ada lagi anak yang berada pada kategori Mulai Berkembang (MB).

Pengujian Hipotesis

Analisis Data

Sesuai dengan metode eksperimen yang digunakan, data penelitian dianalisis secara kuantitatif menggunakan uji t. Analisis ini bertujuan mengukur pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dengan tingkat kepercayaan 95%, dengan asumsi variabel lain berada dalam kondisi konstan.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan bahwa data yang dianalisis memiliki tingkat keragaman yang relatif sama sehingga layak digunakan dalam analisis lanjutan. Pada penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan bantuan SPSS versi 23. Hasil analisis menunjukkan nilai *Asymp. Sig*. pada data *pretest* sebesar 0,972 dan *posttest* sebesar 0,816. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* bersifat homogen atau memiliki varians yang sama.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, data penelitian terlebih dahulu diuji normalitasnya untuk memastikan kesesuaian distribusi data. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov (*One Sample K-S Test*) dengan bantuan SPSS versi 23. Kriteria yang digunakan adalah data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (*Sig*.) melebihi 0,05. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai Sig. pada data *pretest* sebesar 0,175 dan pada data *posttest* sebesar 0,200. Karena kedua nilai tersebut berada di atas batas signifikansi 0,05, maka H_0 diterima. Dengan demikian, data penelitian dapat dinyatakan berdistribusi normal dan layak digunakan dalam analisis selanjutnya.

Uji Hipotesis

Perbedaan kemampuan motorik kasar anak sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-Test* pada SPSS versi 23. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi pengaruh Senam Gembira terhadap kemampuan motorik kasar anak. Kriteria pengujian ditentukan berdasarkan nilai signifikansi, yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima apabila Sig. < 0,05, sedangkan H_0 diterima apabila Sig. > 0,05. Hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6. Uji t

Paired Samples Test

		Paired Differences					*T*	*df*	*Sig. (2-tailed)*
		Mean	*Std. Deviation*	*Std. Error Mean*	*95% Confidence Interval of the Difference*				
					Lower	*Upper*			
Pair 1	*Pretest - Posttest*	*-5.38462*	*1.04391*	*.28953*	*-6.01544*	*-4.75379*	*-18.598*	*12*	*.000*

Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai t hitung sebesar 18,598 (nilai mutlak dari -18,598) dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 (Sugiyono, 2010). Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga Senam Gembira berpengaruh signifikan terhadap kemampuan motorik kasar anak. Hal ini juga diperkuat oleh nilai t hitung (18,598) yang lebih besar daripada t tabel (2,179), sehingga hipotesis penelitian diterima.

DK = (n-1)
= (13-1)
=12

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Dengan dk 12 diperoleh ttabel = 2,179. Dengan demikian H_0 = ditolak dan H_a = diterima yang berarti dalam penelitian ini terdapat pengaruh senam gembira terhadap motorik kasar pada anak.

Determinasi Senam Gembira

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Senam Gembira Terhadap Kemampuan Motorik Kasar anak usia 5-6 tahun Di TK Insan Utama.

Uji Gain Ternormalisasi

$$G = \frac{Skor\ Posttest - skor\ pretest}{Skor\ Ideal - skor\ pretest} x\ 100\%$$

$$G = \frac{155 - 85}{208 - 85} x\ 100\%$$

$$G = \frac{70}{123} x\ 100\%$$

$$G = 56{,}91\%$$

Keterangan:

G = Selisih antara nilai *pretest* dan *posttest*
Posttest = Nilai setelah diberikan *treatment*
Pretest = Nilai sebelum dilakukan *treatment*
100% = Angka tetap

Tabel 7. Kategori Gain Ternormalisasi

Gain Ternormalisasi	Kategori Penilaian
G < 30%	Rendah
30% < G < 70%	Sedang
G > 70%	Tinggi

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus gain (G), diperoleh nilai peningkatan sebesar 56,91%. Nilai tersebut berada pada kategori sedang karena berada pada rentang 30% < G < 70%, yang menunjukkan bahwa Senam Gembira memberikan peningkatan kemampuan motorik kasar pada tingkat sedang.

Pembahasan

Kemampuan motorik kasar merupakan aspek penting dalam perkembangan anak usia dini yang berkaitan dengan kemampuan mengoordinasikan gerakan menggunakan otot-otot besar, seperti berjalan, berlari, melompat, menendang, dan menjaga keseimbangan tubuh. Kemampuan ini tidak hanya mendukung kebugaran fisik, tetapi juga berperan dalam perkembangan sosial dan emosional anak. Anak yang memiliki motorik kasar yang berkembang baik cenderung lebih aktif, percaya diri, dan mampu berpartisipasi dalam berbagai kegiatan kelompok. Perkembangan motorik kasar dipengaruhi oleh kematangan sistem saraf dan fisik anak, serta faktor lingkungan dan status gizi. Rahman (2020) mengemukakan bahwa gerak motorik kasar meliputi gerak stabilisasi, lokomotor, dan manipulatif. Sejalan dengan itu, Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 menegaskan bahwa anak usia 5-6 tahun diharapkan mampu melakukan koordinasi gerakan tubuh untuk melatih kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan, serta menyesuaikan gerakan dengan irama musik. Oleh karena itu, stimulasi yang tepat diperlukan agar perkembangan motorik kasar anak dapat berlangsung secara optimal (Darmawati, 2025).

Salah satu bentuk stimulasi yang efektif untuk mengembangkan motorik kasar anak adalah kegiatan senam. Senam memberikan kesempatan kepada anak untuk melatih keterampilan gerak dasar melalui aktivitas yang menyenangkan, sehingga anak tidak mudah merasa bosan saat belajar mengendalikan gerakan tubuhnya (Salsabila, 2025). Kegiatan senam yang dipadukan dengan irama musik mampu membantu anak meningkatkan koordinasi neuromuskular, keseimbangan, kelincahan, pengaturan ritme, serta keterampilan kinestetik (Kristiana, 2021). Selain itu, aktivitas berbasis permainan seperti senam ritmik sesuai dengan karakteristik anak usia dini yang senang bergerak dan bereksplorasi, sehingga dapat meningkatkan motivasi, interaksi sosial, dan keterlibatan anak dalam pembelajaran. Senam irama juga terbukti efektif dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar yang penting untuk mendukung aktivitas fisik dan kesiapan belajar anak pada tahap selanjutnya (Syahrir, 2025). Berdasarkan hasil analisis penelitian eksperimen ini, pengaruh Senam Gembira terhadap kemampuan motorik kasar dianalisis melalui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah pemberian perlakuan.

Hasil Penelitian Sebelum Diberikan Senam Gembira pada Kemampuan Motorik Kasar Berdasarkan Hasil *Pretest*

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan Senam Gembira, kemampuan motorik

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

kasar anak usia 5-6 tahun di TK Insan Utama masih belum optimal, ditandai dengan adanya anak yang belum mampu bergerak aktif, mengoordinasikan gerakan tubuh, menjaga keseimbangan, serta mengembangkan kekuatan dan kelincahan secara baik. Berdasarkan analisis data diperoleh total skor 85 dengan rata-rata 40,87%, dengan indikator tertinggi terdapat pada keterampilan menggunakan tangan kanan dan kiri sebesar 25 atau 48,08%, sedangkan indikator terendah yaitu kemampuan melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan sebesar 19 atau 36,54%. Meskipun terdapat perbedaan skor antarindikator, seluruhnya masih berada pada kategori Mulai Berkembang (MB), dan secara keseluruhan 13 anak (100%) belum mencapai kategori Berkembang Sangat Baik (BSB). Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak masih rendah dan memerlukan stimulasi yang tepat, karena berdasarkan observasi anak belum mampu menerapkan aktivitas motorik kasar secara optimal, sehingga diperlukan upaya peningkatan melalui kegiatan Senam Gembira yang mencakup latihan gerak tubuh terkoordinasi, koordinasi mata-kaki tangan-kepala, permainan fisik dengan aturan, serta keterampilan menggunakan tangan kanan dan kiri.

Hasil Penelitian Sesudah Diberikan Senam Gembira pada Kemampuan Motorik Kasar Berdasarkan Hasil *Posttest*

Setelah diberikan perlakuan Senam Gembira, anak usia 5-6 tahun di TK Insan Utama menunjukkan peningkatan aktivitas yang signifikan, ditandai dengan antusiasme dan semangat tinggi dalam mengikuti kegiatan luar kelas yang lebih variatif, tidak monoton, dan menyenangkan bagi anak maupun guru. Hasil *posttest* memperoleh jumlah skor 281 dengan rata-rata 74,52%, dengan indikator tertinggi pada keterampilan menggunakan tangan kanan dan kiri sebesar 43 atau 82,69% yang termasuk kategori Berkembang Sangat Baik (BSB), sedangkan secara keseluruhan kemampuan motorik kasar anak berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Peningkatan ini terjadi karena Senam Gembira memberikan pengalaman gerak yang terkoordinasi, menyenangkan, serta memberi kesempatan anak untuk berekspresi secara bebas sehingga mengurangi rasa ragu dan takut saat melakukan aktivitas fisik di luar kelas. Secara individual, terdapat 5 anak pada kategori BSB dan 8 anak pada kategori BSH, serta tidak ditemukan anak pada kategori Mulai Berkembang (MB) maupun Belum Berkembang (BB), yang menunjukkan bahwa Senam Gembira efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui aktivitas yang aktif, terarah, dan menyenangkan. Hasil analisis juga menunjukkan pengaruh sebesar 56,91% dari perlakuan Senam Gembira, sedangkan 43,09% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kurangnya dukungan keluarga dan rendahnya minat anak terhadap kegiatan di dalam kelas, sehingga dapat disimpulkan bahwa Senam Gembira merupakan kegiatan yang efektif dalam meningkatkan motorik kasar anak meskipun tetap dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan stimulasi lain dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Insan Utama sebelum perlakuan (*pretest*) berada pada kategori Mulai Berkembang dengan persentase 40,87%, yang menunjukkan bahwa kemampuan anak dalam melakukan gerakan tubuh terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan, koordinasi gerak mata-kaki tangan-kepala dalam menirukan senam, permainan fisik dengan aturan, serta keterampilan menggunakan tangan kanan dan kiri masih berada pada tahap awal perkembangan. Setelah diberikan perlakuan Senam Gembira, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan kemampuan motorik kasar menjadi kategori Berkembang Sangat Baik dengan persentase 74,52%, yang mengindikasikan bahwa kemampuan anak dalam aspek-aspek motorik tersebut telah berkembang secara optimal melalui kegiatan Senam Gembira. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar sebesar 56,91% pada anak usia 5-6 tahun di TK Insan Utama, dengan kategori peningkatan berdasarkan nilai gain ternormalisasi berada pada kategori sedang.

DAFTAR REFERENSI

Darmawati, D., Sudarti, S., & Maulina, I. (2025). Senam Irama pada Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. Jurnal Administrasi Pendidikan Indonesia, 16(1).

Handayani, S., Sumarno, S., & Haryati, Y. (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan Kognitif Dalam Memperkenalkan Konsep Pengukuran Anak Usia Dini Melalui Metode Bermain Peran. Jurnal Karya Pendidikan Matematika, 4(1).

Hidayat, Y., & Nurlatifah, L. (2023). Analisis komparasi tingkat pencapaian perkembangan anak usia dini (STPPA) berdasarkan permendikbud no. 137 tahun 2014 dengan permendikbudristek no. 5 tahun 2022.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Jurnal Intisabi, 1(1), 29-40.
Jannah, M. H. (2023). Penerapan Metode Bermain Gerak dan Lagu untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Cahaya Bunda Lampung Selatan (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
Mariam, S. M., Sadaruddin, S., & Ashar, A. (2025). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Senam Irama. Ihya Ulum: Early Childhood Education Journal, 3(2), 462-472.
Marsella, D. (2020). Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Senam Irama di PAUD Anugrah Asiyiyah Kota Bengkulu.
Permendikbud No 137 Tahun 2014 tentang Standar Tingkat Pencapaian Anak Usia 5-6 Tahun
Rahman, T. R., Sumardi, S., & Cahyani, D. D. (2020). Profil Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK), 2(2), 143-151.
Salsabila, Z. S., & Pratama, R. S. (2025). Membangun Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Olahraga. Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 3(1), 27-39.
Sugiono, S. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d. Bandung: alfabeta, 288.
Sulistyo, I. T., Pudyaningtyas, A., & Sholeha, V. (2021). Profil kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Kumara Cendekia, 9(3), 156-161.
Sumiharyati, S., & Arikunto, S. (2019). Evaluasi program in-service training guru SMK di BLPT Yogyakarta. Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan, 7(2), 160-173.
Syahrir, A., Mobiliu, S., Apriana, R., Buheli, K., & Lanjahi, N. A. (2025). Hubungan Senam Irama Dan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Prasekolah Di Tk Kartini Kabupaten Gorontalo. Indonesian Journal of Nursing Scientific, 5(2), 14-19.
Ubaedah, D., Fatimah, A., & Kusumawardani, R. (2019). Meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui senam irama binatang. Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Anak usia Dini, 6(1), 29-40.
Untung, N., Wariki, V., Merari, D. B., Setyobekti, A. B., & Sugiono, S. (2019). Kepemimpinan Karismatik dalam Meningkatkan Iman Kaum Muda di Gereja Bethel Indonesia Kota Jambi. MATHEO: Jurnal Teologi/Kependetaan, 9(1), 75-89.