Jambura Early Childhood Education Journal, (2026)
ISSN (p): 2654-752X; ISSN (e): 2716-2974
Volume (8) Nomor (1), (Maret) (2026), Halaman (248-260)
DOI: https://doi.org/10.37411/jecej.v8i1.5206

# Pengaruh Program Kegiatan Senam terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun

**Shabrina Salsabila[1*], Shabina Shalsabillah[2], Wafa Badriyahtul Munawaroh[3], Caesar Marischa Saputri[4], Dita Nurhidayah[5], Natasya Pramudita[6], Anis Qonita Iswanto Arba[7]**
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung
shabrinasal0101@gmail.com*

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*
Diterima (Februari) (2026)
Di revisi (Maret) (2026)
Di setujui (Maret) (2026)

***Keywords:***

*gymnastics activities; gross motor development; early childhood; Spearman correlation.*

## Abstract

*This study aimed to examine the relationship between gymnastics activities and gross motor development among children aged 5–6 years at TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung. The study employed a quantitative approach with an ex post facto design. The sample consisted of 22 children from Group B1, selected through purposive sampling. Data were collected through structured observations using a 20-item gymnastics activity instrument and a 21-item gross motor development instrument. The data were analyzed descriptively using percentages and inferentially using Spearman's rank correlation. Descriptive findings showed that gymnastics activities were categorized as developing as expected and very well developed, with 9 children (41%) in each category. Gross motor development was categorized as very well developed for 11 children (50%), developing as expected for 7 children (32%), and beginning to develop for 4 children (18%). The Spearman rank test indicated a statistically significant relationship between the two variables ($p < 0.001$; $n = 22$). The correlation coefficient should be reported to indicate the direction and strength of the relationship. These findings suggest an association between gymnastics activities and children's gross motor development; however, they do not establish a causal effect.*

## Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kegiatan senam dan perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain ex post facto. Sampel penelitian berjumlah 22 anak kelompok B kelas B1 yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui observasi terstruktur menggunakan instrumen kegiatan senam yang terdiri atas 20 butir dan instrumen perkembangan motorik kasar yang terdiri atas 21 butir. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase dan secara inferensial menggunakan korelasi Spearman Rank. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa kegiatan senam berada pada kategori berkembang sesuai harapan dan berkembang sangat baik, masing-masing sebanyak 9 anak (41%). Perkembangan motorik kasar berada pada kategori berkembang sangat baik sebanyak 11 anak (50%), berkembang sesuai harapan sebanyak 7 anak (32%), dan mulai berkembang sebanyak 4 anak (18%). Uji Spearman Rank menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel ($p < 0,001$; $n = 22$). Nilai koefisien korelasi perlu dicantumkan untuk menunjukkan arah dan kekuatan hubungan. Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara pelaksanaan kegiatan senam dan perkembangan motorik kasar anak, tetapi tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti hubungan sebab-akibat.*

© 2026 Shabrina Salsabila, Shabina Shalsabillah, Wafa Badriyahtul Munawaroh, Caesar Marischa Saputri, Dita Nurhidayah, Natasya Pramudita, Anis Qonita Iswanto Arba
Under the license CC BY-SA 4.0

## Pendahuluan

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada tahap awal kehidupan, yaitu sejak lahir hingga usia enam tahun pertumbuhan dan perkembangan berlangsung sangat pesat. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dijelaskan bahwa pendidikan anak usia dini adalah proses pembinaan yang dilakukan secara terencana bagi anak dari sejak kelahiran sampai usia enam tahun melalui berbagai bentuk stimulasi pendidikan. Tujuan dari upaya ini adalah untuk mengoptimalkan perkembangan fisik, psikis, dan sosial anak sehingga memiliki kesiapan yang memadai dalam melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi (Nofianti, 2021).

Anak usia dini individu yang tengah berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Pendidikan anak usia dini bertujuan untuk menstimulasi berbagai aspek perkembangan, termasuk perkembangan motorik kasar, dengan menyediakan kegiatan belajar yang sesuai tahap perkembangan agar anak siap melanjutkan ke jenjang pendidikan berikutnya (Husnah & Prayogo, 2018). Proses perkembangan anak telah dimulai sejak dalam kandungan, dan salah satu aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus adalah perkembangan fisik motorik. Kemampuan motorik seseorang sangat dipengaruhi oleh proses pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Dengan kata lain, semakin optimal kondisi fisik individu, maka semakin baik pula kemampuannya dalam menguasai berbagai keterampilan motorik (Reswari et al., 2020).

Konsep motorik berasal dari istilah motor ability yang berarti kemampuan untuk melakukan gerakan. Gerak dipandang sebagai aktivitas esensial dalam kehidupan manusia karena menjadi dasar bagi individu untuk beradaptasi dan mencapai berbagai tujuan yang diharapkan. (Hurlock, 1998) mendefinisikan perkembangan motorik sebagai proses bertahap yang melibatkan penguasaan terhadap gerakan tubuh melalui koordinasi sistem saraf pusat, jalur saraf, serta aktivitas otot yang terorganisasi secara harmonis.

Motorik kasar merupakan kemampuan gerak tubuh yang melibatkan otot-otot besar serta anggota tubuh secara keseluruhan. Keterampilan ini diperlukan agar anak mampu melakukan aktivitas dasar seperti duduk, menendang, berlari, maupun naik

turun tangga. Aktivitas motorik kasar mencakup keterampilan nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif. Gerakan nonlokomotor merupakan aktivitas tanpa memindahkan tubuh, seperti mendorong, melipat, menarik, dan membungkuk. Gerakan lokomotor adalah aktivitas yang memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, contohnya berjalan, berlari, atau melompat. Sedangkan gerakan manipulatif berkaitan dengan keterampilan menggunakan benda, seperti melempar, menangkap, menggiring, maupun menendang (Humedi & Wahyudhi, 2020).

Pada masa usia dini, terutama antara 5 hingga 6 tahun, perkembangan motorik kasar menjadi salah satu indikator penting dalam pertumbuhan anak. Agar potensi gerak anak berkembang secara maksimal, diperlukan pemberian stimulasi yang konsisten dan sesuai dengan tahap perkembangan, sebab kemampuan motorik kasar berperan fundamental dalam menunjang aktivitas fisik harian sekaligus kesiapan anak dalam proses belajar di tingkat pendidikan selanjutnya (Alifiana, 2019). Dalam konteks pembelajaran, pendidik perlu menciptakan berbagai aktivitas yang bersifat menarik dan menyenangkan agar proses stimulasi terjadi secara natural tanpa disadari anak. Melalui kegiatan bermain yang bervariasi baik dengan penggunaan alat maupun tanpa alat perkembangan motorik kasar anak dapat tumbuh secara seimbang dan optimal (Usman et al., 2023).

Aktivitas bermain berperan sebagai sarana pembelajaran motorik yang alami, di mana anak tanpa disadari sedang mengasah kemampuan geraknya. Kegiatan latihan yang dilakukan secara rutin membantu memperkuat koordinasi, melatih keseimbangan, serta mematangkan sistem saraf motorik. Dengan demikian, ketika anak bertumbuh, perkembangan fisik dan kemampuan motoriknya akan berkembang secara seimbang dan sesuai dengan tahapan usia perkembangannya (Khadijah & Amelia, 2020). Pada usia 5–6 tahun, anak umumnya telah mencapai tahap perkembangan motorik kasar yang lebih matang, ditandai dengan kemampuan melakukan berbagai aktivitas fisik kompleks seperti berlari sambil menendang bola, melompat bergantian dengan kedua kaki, berjalan di atas garis lurus tanpa terjatuh, berjinjit sambil menggerakkan bagian tubuh lain secara terkoordinasi, serta mengayunkan kaki ke depan atau belakang dengan tetap menjaga kestabilan tubuh (Sujiono, 2007).

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar anak usia dini masih menghadapi berbagai permasalahan. Penelitian menemukan bahwa kemampuan koordinasi gerakan tangan, kaki, dan kepala anak dalam mengikuti gerakan senam masih rendah karena pembelajaran motorik yang dilakukan cenderung monoton dan kurang bervariasi. Penelitian (Alifiana, 2019) juga menunjukkan bahwa sebagian anak kelompok B taman kanak-kanak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan melompat, berjinjit, memutar badan, serta mengayunkan tangan secara terkoordinasi. Selain itu, penelitian (Rosalia et al., 2023) mengungkapkan bahwa guru belum memahami secara optimal pentingnya kegiatan senam sebagai sarana pengembangan motorik kasar sehingga pelaksanaannya belum dilakukan secara maksimal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stimulasi perkembangan motorik kasar melalui kegiatan fisik yang terstruktur masih perlu ditingkatkan di berbagai lembaga PAUD.

Salah satu kegiatan yang dapat digunakan untuk menstimulasi perkembangan motorik kasar anak adalah senam. Senam merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar, terencana, sistematis, dan terstruktur melalui rangkaian gerakan yang disesuaikan dengan tujuan tertentu (Damanik & Nurmaniah, 2017). Pada anak usia dini, senam dikemas dalam bentuk gerakan sederhana yang dipadukan dengan musik atau lagu sehingga menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Kegiatan senam memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kemampuan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif yang merupakan komponen utama dalam perkembangan motorik kasar (Bangun et al., 2021)

Secara teoritis, perkembangan motorik kasar dipengaruhi oleh pengalaman gerak yang diperoleh anak melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang. Teori perkembangan motorik yang dikemukakan oleh (Gallahue et al., 2019) menjelaskan bahwa kemampuan motorik berkembang melalui proses latihan, pengalaman, dan interaksi individu dengan lingkungan. Anak yang memperoleh kesempatan bergerak secara aktif akan memiliki kemampuan koordinasi, keseimbangan, dan kontrol gerak yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang memperoleh pengalaman gerak. Oleh karena itu, kegiatan senam yang dilakukan secara rutin dapat menjadi salah satu bentuk stimulasi yang efektif dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kegiatan senam memiliki hubungan positif dengan perkembangan motorik kasar anak. Penelitian (Rosalia et al., 2023) membuktikan bahwa kegiatan senam irama berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak kelompok B taman kanak-kanak. Penelitian (Alifiana, 2019) juga menunjukkan bahwa senam irama mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar anak, terutama pada aspek keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Selain itu, penelitian (Nurfatkhah et al., 2024) menemukan bahwa kegiatan senam yang dilakukan secara terstruktur dan menyenangkan dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak secara signifikan. Penelitian (Diyono & Amarseto, 2023) juga menyimpulkan bahwa kegiatan senam dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mendukung perkembangan fisik motorik anak usia dini.

Dalam lingkungan pendidikan anak usia dini dan sekolah dasar, pendidik umumnya menerapkan jenis senam yang mudah diikuti anak, seperti senam irama, karena kombinasi gerakan dan musiknya mampu menumbuhkan minat serta semangat anak dalam beraktivitas fisik (Cahyati et al., 2020). Dalam pelaksanaannya, guru berperan sebagai fasilitator yang mendukung pengembangan gerak dasar anak. Pengembangan gerak dasar tersebut ditandai dengan meningkatnya kualitas keterampilan gerak anak serta kemampuan anak untuk bergerak secara bebas, yang memiliki keterkaitan erat dengan perkembangan aspek kognitif (Sasi, 2011).

Meskipun demikian, penelitian-penelitian sebelumnya umumnya berfokus pada penerapan senam sebagai bentuk intervensi untuk meningkatkan motorik kasar anak yang masih rendah. Sebagian besar penelitian dilakukan pada lembaga PAUD yang belum melaksanakan kegiatan senam secara rutin atau menghadapi kendala dalam pelaksanaannya. Sementara itu, penelitian yang mengkaji pengaruh kegiatan senam yang telah menjadi rutinitas harian sekolah terhadap perkembangan motorik kasar anak masih relatif terbatas. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut mengenai hubungan kegiatan senam yang dilaksanakan secara rutin dengan perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Berdasarkan hasil observasi awal di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung, kegiatan senam telah menjadi program rutin yang dilaksanakan setiap hari Senin sampai Jumat dengan durasi sekitar 10–20 menit sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. Kegiatan

ini menggunakan berbagai variasi gerakan senam yang dipadukan dengan lagu anak-anak dan ice breaking sehingga anak terlibat aktif dalam setiap aktivitas. Pelaksanaan kegiatan senam yang dilakukan secara rutin tersebut berpotensi memberikan kontribusi terhadap perkembangan motorik kasar anak. Namun demikian, belum terdapat data empiris yang menunjukkan sejauh mana kegiatan senam tersebut berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh kegiatan senam terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan senam terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian mengenai pengembangan motorik kasar melalui aktivitas fisik pada anak usia dini, serta memberikan kontribusi praktis bagi guru PAUD dalam merancang kegiatan senam yang lebih efektif, terstruktur, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan senam terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Karena peneliti tidak melakukan intervensi atau perlakuan langsung terhadap variabel bebas (kegiatan senam), melainkan mengamati fenomena yang telah terjadi sebelumnya, maka pendekatan yang digunakan adalah Ex post facto. Penelitian dilaksanakan di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung yang berlokasi di Jalan ZA. Pagar Alam, Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Penelitian dilakukan secara naturalistik tanpa memberikan perlakuan khusus kepada peserta, sehingga peneliti hanya mengamati kegiatan senam yang telah menjadi program rutin sekolah dan mengukur perkembangan motorik kasar anak berdasarkan indikator yang telah ditetapkan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak kelompok B yang terdiri atas kelas B1, B2, dan B3 dengan jumlah 71 anak. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu anak berusia 5–6 tahun,

mengikuti kegiatan senam secara rutin di sekolah, dan hadir selama proses pengumpulan data. Adapun anak yang belum berusia 5 tahun dan anak berkebutuhan khusus tidak diikutsertakan dalam penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 22 anak dari kelas B1. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi terstruktur menggunakan lembar observasi yang disusun berdasarkan variabel penelitian.

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif persentase untuk menggambarkan tingkat kegiatan senam dan perkembangan motorik kasar anak. Selanjutnya, untuk mengetahui pengaruh atau hubungan antara kedua variabel digunakan uji korelasi Spearman Rank karena data yang diperoleh berbentuk ordinal dan jumlah sampel relatif kecil. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Setiap indikator dinilai menggunakan skala Likert empat tingkat, yaitu Belum Berkembang (1), Mulai Berkembang (2), Berkembang Sesuai Harapan (3), dan Berkembang Sangat Baik (4). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif persentase dan uji korelasi Spearman Rank

## Hasil Penelitian dan Diskusi

### Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung, dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam memiliki pengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Penelitian ini menggunakan metode ex post facto dengan pendekatan kuantitatif non-eksperimental, dengan subjek penelitian sebanyak 22 siswa kelas B1. Data diperoleh melalui observasi langsung menggunakan lembar checklist dengan empat kategori perkembangan, yaitu berkembang sangat baik, berkembang sesuai harapan, mulai berkembang, dan belum berkembang, yang kemudian dikonversi menjadi skor. Observasi dilaksanakan selama 9 hari dengan 8 kali pertemuan pada kegiatan pembelajaran di dalam maupun di luar kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam dapat menjadi salah satu bentuk stimulasi yang mendukung perkembangan motorik kasar anak, khususnya dalam kemampuan koordinasi gerak, keseimbangan, kelenturan, dan keterampilan menggunakan otot-otot besar.

Hasil penelitian dalam kegiatan senam ini diperoleh melalui observasi langsung terhadap anak usia 5-6 tahun di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung selama kegiatan pembelajaran. Pengamatan dilakukan dengan menggunakan checklist yang berisi

indikator perkembangan mototrik kasar anak. Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan terdapat 4 kategori penilaian yaitu: berkembang sangat baik, berkembang sesuai harapan, mulai berkembang dan belum berkembang, yang kemudian diubah menjadi skor dengan total 20 item.

Tabel 1. Kategorisasi Kegiatan Senam

| No. | Kategori | Interval | F | Parsentase (%) |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Belum Berkembang | 20 - 35 | 0 | 0 |
| **2.** | Mulai Berkembang | 36 – 50 | 4 | 18% |
| **3.** | Berkembang Sesuai Harapan | 51 – 65 | 9 | 41% |
| **4.** | Berkembang Sangat Baik | 66 - 80 | 9 | 41% |
| **Total** | | | 22 | 100% |

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus interval, perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun menunjukkan variasi pada setiap kategori. Dari total 22 anak, diperoleh bahwa kategori Belum Berkembang (BB) tidak ditemukan atau sebesar 0%, kategori Mulai Berkembang (MB) sebanyak 4 anak (18%), kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 9 anak (41%), dan kategori Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 9 anak (41%). Dengan demikian, kategori yang paling dominan adalah Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB).

Dimensi yang lebih sering mampu dilakukan anak-anak adalah dimensi pemanasan dan dimensi inti, karena keduanya memiliki persentase tertinggi pada kategori Berkembang Sangat Baik (BSB) yaitu sebesar 55%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak mampu mengikuti gerakan pemanasan dan gerakan inti senam dengan sangat baik, aktif berpartisipasi, serta mampu mengikuti arahan guru selama kegiatan berlangsung.

Hasil penelitian dalam perkembangan motorik kasar diperoleh melalui observasi terhadap 22 anak usia 5–6 tahun di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung menggunakan instrumen perkembangan motorik kasar yang terdiri atas 21 item penilaian. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, perkembangan motorik kasar anak menunjukkan hasil yang sangat baik. Sebanyak 11 anak (50%) berada pada kategori Berkembang Sangat Baik (BSB), 7 anak (32%) berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH), 4 anak (18%) berada pada kategori Mulai Berkembang (MB), dan tidak

terdapat anak pada kategori Belum Berkembang (BB). Dengan demikian, kategori yang paling dominan adalah Berkembang Sangat Baik (BSB).

Tabel 2. Kategorisasi Perkembangan Motorik Kasar

| **Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **No.** | **Kategori** | **Interval** | **F** | **Parsentase (%)** |
| **1.** | Belum Berkembang | 21 - 36 | 0 | 0 |
| **2.** | Mulai Berkembang | 37 - 52 | 4 | 18% |
| **3.** | Berkembang Sesuai Harapan | 53 - 68 | 7 | 32% |
| **4.** | Berkembang Sangat Baik | 69 - 84 | 11 | 50% |
| **Total** | | | 22 | 100% |

Temuan tersebut menunjukkan bahwa secara umum perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung telah berkembang dengan sangat baik. Anak-anak telah mampu melakukan berbagai aktivitas yang melibatkan otot-otot besar, seperti berlari, melompat, menjaga keseimbangan, dan melakukan gerakan yang melibatkan objek dengan baik. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa anak yang berada pada kategori Mulai Berkembang sehingga memerlukan stimulasi dan pendampingan lebih lanjut.

Ditinjau dari setiap dimensi, kemampuan lokomotor merupakan aspek yang paling menonjol. Sebanyak 82% anak berada pada kategori Berkembang Sangat Baik, yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah mampu melakukan gerakan berlari dan melompat dengan baik, terkoordinasi, serta mampu mengikuti arahan guru selama kegiatan berlangsung. Selain itu, kemampuan nonlokomotor seperti berjinjit dan mengayun juga menunjukkan hasil yang baik karena mayoritas anak berada pada kategori Berkembang Sangat Baik. Pada dimensi manipulatif, anak telah mampu melakukan gerakan yang melibatkan objek, seperti menendang bola, secara baik dan terkoordinasi.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data kegiatan senam dan perkembangan motorik kasar tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 pada variabel kegiatan senam dan 0,001 pada variabel perkembangan motorik kasar, sehingga kedua variabel tidak memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (Sig. < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kegiatan senam dengan perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima dan dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan motorik kasar anak.

## Diskusi

penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam memiliki hubungan yang signifikan dengan perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Kegiatan senam yang dilakukan secara rutin dan terstruktur memberikan kesempatan kepada anak untuk melatih berbagai keterampilan gerak dasar, seperti berlari, melompat, menjaga keseimbangan, serta melakukan gerakan yang melibatkan koordinasi antara anggota tubuh dan objek. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang, kemampuan motorik kasar anak berkembang lebih optimal.

Temuan ini sejalan dengan teori perkembangan motorik yang menyatakan bahwa latihan dan pengalaman gerak merupakan faktor penting yang memengaruhi perkembangan motorik anak. Anak yang sering melakukan aktivitas fisik akan memiliki kemampuan motorik yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang aktif. Kegiatan senam memberikan pengalaman langsung kepada anak untuk mengembangkan kemampuan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif secara terpadu.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kegiatan senam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak. usia 5–6 tahun. Menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan berupa senam irama, perkembangan motorik kasar anak masih berada pada kategori rendah. Namun, setelah diberikan perlakuan kegiatan senam irama secara terstruktur dan berkelanjutan, terjadi peningkatan yang signifikan pada kemampuan motorik kasar anak. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan senam irama mampu memberikan stimulasi yang efektif terhadap perkembangan motorik kasar anak. Selain itu, pelaksanaan senam yang dilakukan secara bertahap mulai dari tahap pemanasan, inti dan pendinginan mendukung keberhasilan dalam meningkatkan kemampuan motorik anak (Puteri & Agusniatih, 2025).

Didukung juga oleh (Ardani, 2021) bahwa kegiatan senam memiliki pengaruh yang positif terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan kemampuan motorik anak setelah diberikan perlakuan berupa senam irama, dibandingkan sebelum mengikuti kegiatan tersebut. Melalui senam, anak

memperoleh kesempatan untuk melatih berbagai keterampilan gerak seperti kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh secara terstruktur dan berulang. Dengan demikian, kegiatan senam dapat menjadi salah satu bentuk stimulasi yang efektif dalam mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Selain dipengaruhi oleh kegiatan senam sebagai bentuk stimulasi fisik di sekolah, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri anak itu sendiri. Setiap anak memiliki kemampuan, kesiapan, minat, dan tingkat kepercayaan diri yang berbeda dalam melakukan aktivitas fisik. Anak yang aktif, percaya diri, dan memiliki motivasi untuk bergerak cenderung lebih mudah mengembangkan kemampuan motorik kasarnya dibandingkan anak yang kurang aktif atau masih ragu dalam melakukan gerakan. Selain itu, kondisi fisik, kesehatan, serta kematangan perkembangan anak juga turut memengaruhi kemampuan anak dalam melakukan gerakan motorik kasar secara optimal.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kegiatan senam yang dilaksanakan di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung telah memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan motorik kasar anak. Melalui kegiatan senam yang dilakukan secara rutin, anak menjadi lebih aktif, mampu mengontrol gerakan tubuh dengan baik, serta memiliki koordinasi gerak yang lebih optimal. Oleh karena itu, kegiatan senam dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk stimulasi yang efektif untuk mendukung perkembangan motorik kasar anak usia dini.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di TK Aisyiyah 1 Bandar Lampung, dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin baik pelaksanaan kegiatan senam yang diikuti anak, maka semakin baik pula perkembangan motorik kasar yang dimiliki. Kegiatan senam yang dilakukan secara rutin mampu memberikan stimulasi terhadap kemampuan gerak anak, terutama pada aspek keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan otot. Melalui berbagai gerakan yang terstruktur dan dilakukan secara berulang, anak memperoleh pengalaman gerak yang mendukung perkembangan kemampuan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan tahap perkembangannya.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan senam dapat menjadi salah satu alternatif stimulasi yang efektif dalam mendukung perkembangan motorik kasar

anak usia dini. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan senam perlu dipertahankan dan dikembangkan melalui variasi gerakan yang lebih menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik anak usia 5–6 tahun. Kegiatan senam yang dilakukan secara konsisten tidak hanya memberikan manfaat bagi perkembangan fisik motorik anak, tetapi juga dapat meningkatkan keterlibatan anak dalam aktivitas pembelajaran serta membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Dengan demikian, kegiatan senam dapat dijadikan sebagai salah satu program pembelajaran yang mendukung optimalisasi tumbuh kembang anak di lembaga Pendidikan Anak Usia Dini

## Daftar Pustaka

Alifiana, L. (2019). Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Kelompok B Tk Arni Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2018/2019. *Skripsi Mantap*, 87.

Ardani, N. G. A. N. P. (2021). *Pengaruh Senam Irama Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Di Kelompok B TK Bina Kumara Kabupaten Poso*.

Bangun, S. Y., Sunarno, A., & Damanik, S. A. (2021). Pengantar Aktivitas Ritmik. In *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.* (Vol. 2).

Cahyati, G. S., Aunurrahman, & Miranda, D. (2020). Strategi Pembelajaran Senam Irama Anak Usia 5-6 Tahun di TK Raudhatul Muhtadin. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)* , *9*(1), 1–11. https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/38852

Damanik, irfah auliani, & Nurmaniah. (2017). Pengaruh Senam Irama terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di RA. Fastabiqul Khairat PTPN II Kabupaten Langkat TA. 2016-2017. *Jurnal Usia Dini*, *3*(1), 12–21.

Diyono, & Amarseto, B. (2023). Meningkatkan Tumbuh Kembang Motorik Kasar Dengan Senam p ada Anak di TK Istiqomah Pandeyan III. *Peduli Masyarakat*, *5*, 189–194.

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.

Humedi, & Wahyudhi, A. S. B. S. E. (2020). *Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di Kota Palu*. *5*(1), 52–60. https://doi.org/10.32832/educate.v5i1.2020

Hurlock, E. burgner. (1998). *Perkembangan anak jilid 2. (Terjemahan: Med Meitasari Tjandrasa dan Muchlihah Tjandrasa dan Muchlihah Zarkasih)*.

Husnah, A., & Prayogo, B. H. (2018). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Di Tk Muslimat Nu Gesang Kabupaten Lumajang. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, *1*(2), 108–116.

Khadijah, & Amelia, N. (2020). *Perkembangan Fisik Motorik A nak Usia Dini*. Kencana. https://books.google.co.id/books?id=Bf72DwAAQBAJ&lpg=PP1&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q&f=false

Nofianti, R. (2021). *Dasar - Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Edu Publisher.

Nurfatkhah, Taufiqurrohman, & Marliani, L. (2024). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Irama Pada AUD Nurfatkhah1,. *Change Think Journal*, *3*, 197–204.

Puteri, D. M., & Agusniatih, A. (2025). *Pengaruh Senam Irama dalam Mengembangkan Motorik Kasar*. *6*(2). https://doi.org/10.37985/murhum.v6i2.1504

Reswari, A., Lestariningrum, A., Iftitah, S. L., & Pangastuti, R. (2020). Perkembangan fisik dan motorik anak. In *CV. Azka Pustaka* (Vol. 5, Issue 3).

Rosalia, Y., Amilda, & Fitri, I. (2023). Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Motorik Kasar Pada Anak Didik Kelompok B TK Dharma Kumara di Desa Air Talas. *Pendidikan Dan Konseling*, *5*, 12.

Sasi, D. N. (2011). *MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR DAN KOGNITIF ANAK MELALUI SENAM IRAMA*. *1*, 46–52.

Sujiono, B. (2007). *Metode Pengembangan Fisik.* Universitas Terbuka.

Usman, U., Hasmawaty, H., Sadaruddin, S., Syamsuardi, S., & Nasarudin, N. (2023). Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Usia Dini*, *9*(2), 338. https://doi.org/10.24114/jud.v9i2.52621