

Perubahan Keterampilan Motorik Kasar Anak Setelah Penerapan Senam Anak Indonesia Hebat: Studi Pre-Eksperimental Pada Kelompok B

Aurellia Nabila Ramadhani¹, Ine Nirmala², Dewi Siti Aisyah³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Agama Islam, Universitas Singaperbangsa Karawang. Email: 2110631130029@student.unsika.ac.id¹, ine.nirmala@staff.unsika.ac.id², dewi.siti@fai.unsika.ac.id³.

Abstract: Gross motor stimulation is essential in early childhood, yet preliminary observation at RA Asy-Syuhada showed that 11 of 20 children (55%) still required support in balance, flexibility, agility, coordination, and endurance. This study examined changes in gross motor skills after participation in Senam Anak Indonesia Hebat. A quantitative pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed with 20 children aged 5–6 years from class B2, selected purposively because the class showed the most prominent gross motor difficulties. Data were collected using structured observation and documentation. The observation instrument initially consisted of 26 items rated on a four-point developmental scale; item analysis identified 19 valid items, while the full instrument showed high internal consistency (Cronbach's $\alpha = 0.875$). The intervention was conducted in eight meetings and incorporated warm-up, core rhythmic movements, and cool-down activities. The mean score increased from 56.55 (SD = 10.48) at pretest to 68.90 (SD = 3.21) at posttest, with a mean gain of 12.35 points. Residual scores were normally distributed (Kolmogorov-Smirnov $p = 0.200$). A paired-samples t -test indicated a statistically significant difference, $t(19) = 7.277$, $p < 0.001$, 95% CI [8.798, 15.902], with a large paired effect size ($d_z = 1.63$). These findings indicate a substantial improvement after the program. However, because no control group was used, the result should be interpreted as evidence of pre-post change rather than definitive causality.

Abstrak: Stimulasi motorik kasar penting pada masa kanak-kanak awal, tetapi observasi awal di RA Asy-Syuhada menunjukkan bahwa 11 dari 20 anak (55%) masih memerlukan dukungan pada aspek keseimbangan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan. Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan keterampilan motorik kasar setelah anak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one-group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah 20 anak usia 5–6 tahun pada kelas B2 yang dipilih secara purposif karena menunjukkan permasalahan motorik kasar paling dominan. Data dikumpulkan melalui observasi terstruktur dan dokumentasi. Instrumen observasi awal terdiri atas 26 butir dengan skala perkembangan empat tingkat; hasil analisis butir menunjukkan 19 butir valid, sedangkan reliabilitas keseluruhan instrumen tergolong tinggi (Cronbach's $\alpha = 0,875$). Intervensi dilakukan selama delapan pertemuan yang meliputi pemanasan, gerakan inti berirama, dan pendinginan. Rata-rata skor meningkat dari 56,55 (SD = 10,48) pada pretest menjadi 68,90 (SD = 3,21) pada posttest, dengan selisih rata-rata 12,35 poin. Data residual berdistribusi normal (Kolmogorov-Smirnov $p = 0,200$). Uji t berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan, $t(19) = 7,277$, $p < 0,001$, IK 95% [8,798, 15,902], dengan ukuran efek berpasangan yang besar ($d_z = 1,63$). Temuan menunjukkan adanya peningkatan yang substansial setelah program. Namun, karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, hasil harus dimaknai sebagai perubahan sebelum dan sesudah intervensi, bukan bukti kausal yang definitif.

Article History

Received: 13-01-26

Reviewed: 05-08-26

Published: 15-09-26

Key Words

Gross Motor Skills, Early Childhood, Rhythmic Gymnastics, Physical Stimulation, Pre-Experimental Design.

Sejarah Artikel

Diterima: 13-01-26

Direview: 05-08-26

Diterbitkan: 15-09-26

Kata Kunci

Motorik Kasar, Anak Usia Dini, Senam Berirama, Stimulasi Fisik, Desain Pre-Eksperimental.

How to Cite: Ramadhani, A. N., Nirmala, I., & Aisyah, D. S. (2026). Perubahan Keterampilan Motorik Kasar Anak Setelah Penerapan Senam Anak Indonesia Hebat: Studi Pre-Eksperimental Pada Kelompok B. *Transformasi : Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Non Formal Informal*, 12(2), 668–675. <https://doi.org/10.33394/jtni.v12i2.19285>

PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini merupakan fase fundamental untuk mendukung pertumbuhan jasmani, kognitif, sosial-emosional, bahasa, nilai agama, dan seni secara terpadu. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 menegaskan bahwa pendidikan anak usia dini diberikan sejak lahir sampai usia enam tahun melalui rangsangan pendidikan yang membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani. Pada rentang usia ini, stimulasi fisik tidak dapat ditempatkan sebagai kegiatan tambahan semata, karena pengalaman gerak menjadi dasar bagi kebugaran, kemandirian, partisipasi belajar, dan kesiapan anak mengikuti pendidikan pada jenjang berikutnya.

Keterampilan motorik kasar melibatkan penggunaan otot-otot besar untuk mempertahankan postur, berpindah tempat, melompat, berlari, menjaga keseimbangan, serta mengoordinasikan anggota tubuh. Perkembangannya dipengaruhi oleh kematangan biologis, karakteristik tugas, kesempatan berlatih, dan lingkungan belajar. Karena itu, aktivitas fisik yang terstruktur, aman, menyenangkan, dan dilakukan berulang diperlukan agar anak memperoleh pengalaman gerak yang cukup. Kegiatan senam berirama relevan untuk tujuan tersebut karena menggabungkan gerakan tubuh, tempo, musik, peniruan, dan keterlibatan sosial dalam satu rangkaian aktivitas.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa senam irama dan permainan gerak dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia dini. Hartina dan Abubakar (2019), Mita (2020), Usman et al. (2023), serta Damayanti et al. (2024) melaporkan perbaikan koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan gerak setelah anak mengikuti aktivitas senam. Lita et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pengalaman fisik yang terstruktur melalui permainan luar ruang dapat memperkaya keterampilan motorik kasar. Temuan tersebut memberi dasar bahwa intervensi berbasis gerak dan irama berpotensi digunakan dalam pembelajaran PAUD.

Masalah empiris di RA Asy-Syuhada, Kecamatan Kemayoran, Jakarta Pusat, memperlihatkan bahwa stimulasi motorik kasar belum merata. Hasil pengamatan awal menunjukkan 11 dari 20 anak kelas B2 atau 55% masih memerlukan stimulasi pada aspek keseimbangan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan. Beberapa anak tampak belum stabil ketika berdiri dengan satu kaki, belum konsisten berjalan lurus pada garis imajiner, kurang sinkron menggerakkan tangan dan kaki, serta cepat lelah ketika mengikuti rangkaian gerak. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kegiatan fisik yang lebih sistematis dan sesuai dengan karakteristik anak.

Penelitian terdahulu umumnya menguji senam irama, senam tematik, atau permainan motorik, sedangkan bukti empiris mengenai Senam Anak Indonesia Hebat pada anak usia 5–6 tahun masih terbatas. Kebaruan penelitian ini bukan hanya terletak pada nama atau jenis senam, tetapi pada penerapan rangkaian gerak yang terintegrasi untuk menstimulasi lima komponen motorik kasar sekaligus, yaitu kelenturan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan, dalam konteks program pembiasaan yang dapat diterapkan lembaga PAUD. Penelitian ini juga menambahkan pelaporan ukuran efek dan interval kepercayaan agar makna praktis perubahan tidak hanya ditentukan oleh nilai p.

Meskipun demikian, desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol memiliki keterbatasan. Perubahan skor dapat dipengaruhi oleh latihan berulang, maturasi, kondisi kelas, dukungan guru, atau familiaritas anak terhadap instrumen. Oleh sebab itu, istilah efektivitas dalam penelitian ini digunakan secara terbatas untuk menggambarkan perubahan skor setelah intervensi, bukan untuk menyatakan hubungan kausal yang pasti.

Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan keterampilan motorik kasar anak kelompok B sebelum dan sesudah mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat. Hipotesis nol menyatakan tidak terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan hipotesis alternatif menyatakan terdapat perbedaan skor keterampilan motorik kasar setelah intervensi. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada 20 anak kelas B2 RA Asy-Syuhada dan delapan pertemuan intervensi.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one-group pretest–posttest. Satu kelompok diukur sebelum intervensi, mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat, kemudian diukur kembali setelah intervensi. Desain ini dipilih untuk mendeteksi perubahan dalam kelompok yang sama, tetapi tidak memberikan kontrol penuh terhadap ancaman validitas internal.

B. Subjek dan Teknik Sampling

Populasi penelitian adalah anak kelompok B di RA Asy-Syuhada. Sampel terdiri atas 20 anak kelas B2 berusia 5–6 tahun. Pemilihan kelas dilakukan secara purposif karena hasil observasi awal menunjukkan permasalahan motorik kasar paling dominan pada kelas tersebut. Dengan demikian, teknik sampling tidak dinyatakan sebagai cluster random sampling.

C. Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data

Data utama diperoleh melalui observasi terstruktur, sedangkan dokumentasi digunakan untuk mendukung pencatatan proses intervensi. Instrumen awal memuat 26 butir yang merepresentasikan kelenturan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan. Setiap perilaku dinilai menggunakan skala empat tingkat perkembangan, yaitu Belum Berkembang (1), Mulai Berkembang (2), Berkembang Sesuai Harapan (3), dan Berkembang Sangat Baik (4). Uji validitas butir dengan r tabel 0,444 menunjukkan 19 butir memenuhi kriteria valid. Reliabilitas instrumen berdasarkan 26 butir menghasilkan Cronbach's alpha sebesar 0,875, yang menunjukkan konsistensi internal tinggi. Observasi dilakukan oleh peneliti dengan pendampingan guru kelas untuk menjaga kesesuaian prosedur dan kondisi kegiatan.

D. Prosedur Intervensi

Penelitian dilaksanakan melalui pretest, delapan pertemuan intervensi, dan posttest. Setiap pertemuan berlangsung sekitar 60 menit untuk keseluruhan kegiatan penelitian kelas, dengan rangkaian senam inti sekitar 10 menit yang mencakup pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Gerakan diarahkan untuk melatih peregangan bahu dan leher, berdiri dengan satu kaki, berjalan lurus dan mundur pada garis imajiner, melompat dan mengubah posisi, mengayunkan tangan sambil melangkah, mengikuti

tempo musik, serta mempertahankan gerakan sampai rangkaian selesai. Guru membantu mengondisikan kelas, sedangkan peneliti memberi contoh, instruksi, dan penguatan.

E. Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif melalui nilai rata-rata, standar deviasi, dan selisih skor. Normalitas skor residual diuji menggunakan Kolmogorov–Smirnov. Perbedaan pretest dan posttest dianalisis dengan paired-samples t-test pada taraf signifikansi 0,05. Nilai p dilaporkan sebagai $p < 0,001$ ketika keluaran perangkat lunak menunjukkan 0,000. Ukuran efek berpasangan dihitung menggunakan $d_z = t/\sqrt{n}$, sedangkan interval kepercayaan 95% diambil dari keluaran uji t berpasangan..

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Statistik Deskriptif

Rata-rata keterampilan motorik kasar meningkat dari 56,55 pada pretest menjadi 68,90 pada posttest. Selisih rata-rata sebesar 12,35 poin menunjukkan arah perubahan positif. Standar deviasi menurun dari 10,48 menjadi 3,21, yang menunjukkan bahwa skor posttest lebih terkonsentrasi dibandingkan skor awal. Penurunan variasi ini tidak boleh langsung dimaknai sebagai kesetaraan kemampuan, tetapi menunjukkan sebaran skor dalam sampel menjadi lebih sempit setelah intervensi.

Pengukuran	N	Rata-rata	SD	SE
Pretest	20	56,55	10,480	2,343
Posttest	20	68,90	3,210	0,718

2. Uji Asumsi

Uji Kolmogorov–Smirnov terhadap residual menghasilkan statistik 0,110 dengan $p = 0,200$. Karena nilai p lebih besar daripada 0,05, residual dinyatakan memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji t berpasangan.

3. Uji Hipotesis dan Ukuran Efek

Uji t berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, $t(19) = 7,277$, $p < 0,001$. Selisih rata-rata posttest–pretest adalah 12,35 poin dengan interval kepercayaan 95% antara 8,798 dan 15,902. Ukuran efek berpasangan d_z sebesar 1,63 termasuk kategori besar. Dengan demikian, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima.

Selisih	Mean	SD selisih	SE	IK 95%	t (df)	p / d_z
Posttest–Pretest	12,350	7,590	1,697	8,798–15,902	7,277 (19)	<0,001 / 1,63

4. Perubahan pada Komponen Motorik Kasar

Catatan observasi selama delapan pertemuan menunjukkan perubahan perilaku pada lima komponen yang dinilai. Pada kelenturan, anak semakin lancar melakukan peregangan tangan, bahu, dan leher. Pada keseimbangan, anak lebih stabil ketika berdiri dengan satu kaki dan berjalan pada garis imajiner. Pada kelincahan, respons terhadap perpindahan posisi dan lompatan menjadi lebih cepat. Pada koordinasi, sinkronisasi gerak tangan, kaki, kepala, dan tempo musik terlihat lebih konsisten. Pada daya tahan,

lebih banyak anak mampu mengikuti rangkaian sampai selesai tanpa berhenti. Karena dokumen sumber tidak menyajikan skor agregat yang terpisah untuk setiap komponen, perubahan per indikator dilaporkan secara deskriptif dan tidak diberi klaim kuantitatif tambahan.

Ditinjau dari pola perubahan skor, kenaikan rata-rata sebesar 12,35 poin menunjukkan bahwa sebagian besar anak memperoleh skor posttest yang lebih tinggi dibandingkan skor awal. Interval kepercayaan 95% yang seluruhnya berada di atas nol memperkuat bahwa arah perubahan dalam sampel konsisten positif. Pada saat yang sama, standar deviasi posttest yang lebih kecil menunjukkan berkurangnya variasi skor antar-anak setelah pelaksanaan program. Temuan ini mengindikasikan bahwa rangkaian latihan yang seragam memberi kesempatan kepada anak dengan kemampuan awal berbeda untuk mendekati tingkat performa yang lebih homogen, meskipun kesimpulan mengenai pemerataan kemampuan harus tetap dibatasi karena penelitian tidak menghitung distribusi peningkatan per individu secara terpisah.

Ukuran efek berpasangan sebesar 1,63 menunjukkan bahwa besar perubahan berada jauh di atas batas konvensional untuk efek besar. Secara praktis, angka ini berarti selisih pretest-posttest bukan sekadar perubahan kecil yang muncul karena fluktuasi pengukuran. Namun, ukuran efek tersebut tetap harus dibaca bersama karakteristik desain. Karena seluruh peserta menerima perlakuan dan tidak terdapat kelompok pembanding, ukuran efek merepresentasikan kekuatan perubahan dalam kelompok, bukan besarnya keunggulan intervensi dibandingkan metode lain.

Perubahan pada keseimbangan tampak ketika anak semakin mampu mempertahankan posisi tubuh saat berdiri dengan satu kaki dan ketika berjalan mengikuti garis imajiner. Pada tahap awal, beberapa anak masih sering menurunkan kaki, keluar dari jalur, atau memerlukan contoh berulang. Setelah beberapa pertemuan, anak lebih mampu menjaga postur, menyesuaikan pusat berat tubuh, dan menyelesaikan gerakan dengan bantuan yang lebih sedikit. Hasil ini memperlihatkan bahwa pengulangan gerak yang terstruktur memberi kesempatan kepada anak untuk memperbaiki kontrol postural secara bertahap.

Pada aspek koordinasi dan kelincahan, perkembangan terlihat dari semakin sinkronnya gerakan tangan dan kaki serta meningkatnya kecepatan respons ketika anak berpindah posisi. Musik dan urutan gerak yang berulang membantu anak memperkirakan gerakan berikutnya, sehingga jeda, kebingungan, dan keterlambatan respons berkurang. Anak juga tampak lebih percaya diri mengikuti rangkaian bersama teman sebaya. Meskipun demikian, dokumen sumber tidak menyediakan skor terpisah untuk setiap aspek, sehingga deskripsi ini berfungsi sebagai penjelas terhadap pola observasi dan tidak dapat digunakan untuk menentukan komponen mana yang mengalami peningkatan paling besar.

Pada aspek kelenturan dan daya tahan, anak semakin mampu mengikuti peregangan serta menyelesaikan rangkaian gerak sampai akhir kegiatan. Peningkatan daya tahan tercermin dari berkurangnya kecenderungan berhenti sebelum rangkaian selesai. Kemajuan tersebut mungkin berkaitan dengan pembiasaan terhadap tempo, urutan gerak, dan tuntutan fisik kegiatan. Akan tetapi, karena tidak terdapat pengukuran fisiologis atau tes kebugaran khusus, hasil ini tetap diposisikan sebagai perubahan performa observasional dalam konteks kegiatan senam.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan konsistensi antara statistik kuantitatif dan catatan observasi lapangan. Statistik menunjukkan peningkatan skor yang signifikan dan berukuran besar, sedangkan catatan proses memperlihatkan perbaikan pada pelaksanaan gerak, kestabilan, koordinasi, dan ketahanan mengikuti aktivitas. Keselarasan kedua sumber data tersebut memperkuat interpretasi bahwa program berkaitan dengan peningkatan keterampilan motorik kasar selama periode penelitian. Walaupun demikian, hasil belum dapat menjelaskan keberlanjutan perubahan setelah intervensi dihentikan karena tidak dilakukan pengukuran tindak lanjut.

B. Pembahasan

Peningkatan rata-rata sebesar 12,35 poin, nilai $p < 0,001$, dan ukuran efek $d_z = 1,63$ menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi setelah Senam Anak Indonesia Hebat bukan hanya signifikan secara statistik, tetapi juga besar secara praktis dalam sampel penelitian. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Hartina dan Abubakar (2019), Mita (2020), Usman et al. (2023), dan Damayanti et al. (2024), yang menunjukkan bahwa kegiatan senam irama dapat mendukung koordinasi dan kemampuan motorik kasar anak. Kesamaan hasil dapat dijelaskan oleh karakter senam yang memberi kesempatan latihan berulang, menyediakan contoh gerak yang jelas, dan memadukan gerakan dengan irama yang memudahkan anak mempertahankan perhatian.

Gerakan pada Senam Anak Indonesia Hebat menempatkan anak dalam situasi yang menuntut penyesuaian postur, perpindahan titik berat, respons terhadap tempo, dan sinkronisasi beberapa anggota tubuh. Latihan berdiri dengan satu kaki dan berjalan pada garis imajiner berkaitan dengan kontrol keseimbangan statis dan dinamis. Lompatan serta perubahan posisi melatih kelincahan, sedangkan ayunan tangan yang dipadukan dengan langkah kaki melibatkan koordinasi bilateral. Pengulangan rangkaian dari pertemuan ke pertemuan memungkinkan anak membentuk pola gerak yang lebih stabil.

Perubahan daya tahan juga dapat dipahami dari prinsip adaptasi terhadap aktivitas fisik. Anak yang pada awalnya cepat berhenti memperoleh kesempatan untuk mengikuti rangkaian dengan durasi dan struktur yang relatif konsisten. Dukungan musik, contoh dari instruktur, dan keterlibatan teman sebaya membuat latihan tidak dirasakan sebagai tugas fisik yang terpisah dari bermain. Hal ini penting dalam konteks PAUD karena kualitas intervensi tidak hanya ditentukan oleh jenis gerak, tetapi juga oleh kesesuaian kegiatan dengan minat, rasa aman, dan kapasitas perhatian anak.

Dibandingkan senam irama umum pada penelitian sebelumnya, Senam Anak Indonesia Hebat menawarkan rangkaian yang dapat diintegrasikan dengan pembiasaan sekolah dan lima sasaran motorik dalam satu kegiatan. Kontribusi praktis penelitian ini adalah penyediaan bukti awal bahwa program tersebut dapat digunakan sebagai alternatif stimulasi fisik di kelas B. Kontribusi metodologisnya terletak pada pelaporan ukuran efek dan interval kepercayaan, sehingga pembaca dapat menilai besar dan presisi perubahan, bukan hanya keputusan berdasarkan p-value.

Namun, temuan harus dibaca secara hati-hati. Tanpa kelompok kontrol, peningkatan tidak dapat sepenuhnya dipastikan berasal dari intervensi. Maturasi, pengulangan tes, motivasi anak, keterlibatan guru, perubahan suasana kelas, dan familiaritas terhadap gerakan dapat ikut berkontribusi. Pemilihan sampel secara purposif dan jumlah subjek yang kecil juga membatasi generalisasi. Selain itu, meskipun reliabilitas

internal tinggi, penelitian belum melaporkan kesepakatan antar-penilai. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan kelompok pembandingan, sampel lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, pengukuran tindak lanjut, dan uji inter-rater reliability.

KESIMPULAN

Keterampilan motorik kasar 20 anak kelas B2 RA Asy-Syuhada mengalami peningkatan setelah mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat selama delapan pertemuan. Rata-rata skor meningkat dari 56,55 menjadi 68,90, dengan selisih 12,35 poin. Uji t berpasangan menunjukkan perbedaan signifikan, $t(19) = 7,277$, $p < 0,001$, dengan interval kepercayaan 95% sebesar 8,798–15,902 dan ukuran efek besar ($d_z = 1,63$). Secara observasional, perubahan terlihat pada kelenturan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan. Temuan ini menunjukkan bahwa Senam Anak Indonesia Hebat berpotensi menjadi alternatif kegiatan stimulasi motorik kasar yang terstruktur, menyenangkan, dan mudah diintegrasikan dalam pembelajaran PAUD. Meskipun demikian, hasil tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan kausal secara definitif karena desain penelitian hanya melibatkan satu kelompok tanpa kontrol. Generalisasi juga terbatas pada karakteristik sampel yang diteliti. Studi berikutnya disarankan melibatkan kelompok pembandingan, jumlah peserta yang lebih besar, pengukuran per komponen motorik, uji kesepakatan antar-observer, serta follow-up untuk mengetahui keberlanjutan perubahan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, guru PAUD disarankan menjadikan Senam Anak Indonesia Hebat sebagai salah satu kegiatan stimulasi motorik kasar yang dilakukan secara terjadwal, bertahap, dan konsisten. Pelaksanaan sebaiknya memperhatikan kondisi fisik anak, menyediakan ruang gerak yang aman, memberikan contoh gerakan secara jelas, dan menggunakan tempo yang sesuai dengan kemampuan kelompok. Guru juga perlu memberikan bantuan individual kepada anak yang masih kesulitan menjaga keseimbangan, mengikuti irama, atau menyelesaikan rangkaian gerak.

Lembaga PAUD disarankan tidak menempatkan kegiatan senam hanya sebagai pembiasaan seremonial, tetapi mengintegrasikannya ke dalam program perkembangan fisik-motorik. Sekolah dapat menyusun jadwal rutin, melakukan pemantauan perkembangan, dan mendokumentasikan perubahan kemampuan anak berdasarkan indikator yang konsisten. Keterlibatan orang tua juga dapat diperkuat melalui kegiatan gerak sederhana di rumah agar stimulasi tidak terbatas pada waktu belajar di sekolah.

Bagi peneliti selanjutnya, desain penelitian perlu dikembangkan menggunakan kelompok kontrol atau kelompok pembandingan agar pengaruh intervensi dapat dibedakan dari maturasi, pengulangan tes, dan faktor lingkungan. Jumlah sampel sebaiknya diperbesar dan melibatkan lebih dari satu lembaga agar hasil memiliki daya generalisasi yang lebih baik. Penelitian lanjutan juga perlu menggunakan pengukuran terpisah untuk kelenturan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan, serta melaporkan reliabilitas antar-observer.

Penelitian berikutnya disarankan menambahkan tes tindak lanjut beberapa minggu setelah intervensi untuk menilai apakah peningkatan dapat dipertahankan. Selain itu, durasi, frekuensi, dan intensitas program dapat dibandingkan untuk menemukan pola pelaksanaan yang paling sesuai bagi anak usia 5–6 tahun. Kajian komparatif antara Senam Anak Indonesia

Hebat dan bentuk aktivitas fisik lain juga diperlukan untuk mengetahui keunggulan relatif program secara lebih objektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pimpinan, guru, orang tua, dan anak-anak RA Asy-Syuhada yang mendukung pelaksanaan penelitian, serta kepada Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Agama Islam, Universitas Singaperbangsa Karawang atas bimbingan akademik yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, E., Trisnawati, D., & Astuti, R. (2024). *Pengaruh kegiatan senam irama terhadap keterampilan motorik kasar anak pada kelompok B di TK Mahabbatul Haq Kota Batam*. VIII(I), 51–60.
- Fatmawati, R. F., Rahmadian, R., Lestari, S. A., & Hasanah, U. (2022). Pendidikan anak dalam keluarga. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas*, 8(1). <https://doi.org/10.24114/jbrue.v8i1.34959>
- Hartina, W. O., & Abubakar, S. R. (2019). Meningkatkan keterampilan motorik kasar anak melalui kegiatan senam irama. *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO*, 2(1), 64. <https://doi.org/10.36709/jrga.v2i1.8309>
- Lita, L., Jatisunda, M. G., Nahdi, D. S., Nurlatifah, I., Rasyid, A., & Cahyaningsih, U. (2023). Peningkatan keterampilan motorik kasar anak usia dini melalui permainan outbound kids. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 1133–1140. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.5274>
- Mita, S. (2020). Pengaruh kegiatan senam irama terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Tanjung Raja. *PERNIK: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1). <https://doi.org/10.31851/pernik.v3i1.4566>
- Nurmadiyah, N. (2016). Strategi pembelajaran anak usia dini. *Al-Afkar: Jurnal Keislaman & Peradaban*, 3(1). <https://doi.org/10.28944/afkar.v3i1.101>
- Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini.
- 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>
- Utami, L. (2021). Upaya meningkatkan keterampilan motorik kasar anak kelompok B melalui permainan dengan simpai di taman kanak-kanak. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(3), 134. <https://doi.org/10.20961/jpiuns.v6i3.47026>