

# Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Irama (SMA Muhammadiyah Wonosobo Tahun Ajaran 2023/2024)

**Cahyo Hari Agung**

Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

[cahyohariagung6@gmail.com](mailto:cahyohariagung6@gmail.com)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk 1) mendeskripsikan proses pelaksanaan kemampuan motorik kasar melalui Kegiatan Senam Irama pada siswa/siswi kelas XII Bahasa SMA Muhammadiyah Wonosobo tahun ajaran 2023/2024; 2) mendeskripsikan peningkatan kemampuan motorik kasar melalui kegiatan senam irama pada siswa/siswi kelas XII Bahasa SMA Muhammadiyah Wonosobo tahun ajaran 2023/2024. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas kolaboratif dengan menggunakan modifikasi model Kemmis dan Mc Taggart yang meliputi empat tahapan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian adalah Siswa/siswi kelas XII Bahasa SMA Muhammadiyah Wonosobo yang berjumlah 20 orang, 8 orang perempuan, dan 12 orang laki-laki. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisa data kualitatif. Indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu jika minimal 75% atau 16 anak dari 20 anak memiliki kemampuan motorik kasar dengan kriteria berkembang sangat baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Proses pelaksanaan kegiatan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa/siswi kelas XII Bahasa SMA Muhammadiyah Wonosobo meliputi : a) gerak lengan; b) gerak kaki; c) kombinasi gerakan lengan dan kaki; 2) kegiatan senam irama dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa/siswi.

**Kata Kunci:** Kemampuan Motorik Kasar, Kegiatan, Senam Irama, siswa/siwi kelas XII Bahasa, PTK.

## PENDAHULUAN

Remaja adalah generasi penerus bangsa yang memegang peranan penting maju tidaknya suatu bangsa, menyadari akan arti penting generasi penerus bangsa yang berkualitas mengharuskan pendidik membekali remaja dengan pendidikan yang baik agar remaja menjadi manusia seutuhnya dan menjadi generasi yang lebih baik dari pendahulunya. Dalam hal kemampuan motorik terutama motorik kasar remaja terkadang mengalami kesulitan dalam melakukan gerak lengan, gerak kaki dan kombinasi gerak lengan dan kaki.

Pendidikan Remaja adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada remaja sejak usia 10 Tahun sampai usia sebelum 18 Tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan

pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar remaja memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Salah satu perlembangan remaja yang dapat distimulasi adalah perkembangan motorik. Perkembangan motorik menurut Corbin (Sumantri, 2005) adalah perubahan kemampuan gerak dari bayi sampai dewasa yang melibatkan berbagai aspek perilaku dan kemampuan gerak. Jadi melalui 3 pendidikan remaja perkembangan gerak pada remaja dapat distimulasi agar berkembang secara optimal.

Kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar tubuh anak. Oleh karena itu, biasanya memerlukan tenaga karena dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar (Bambang Sujiono, dkk, 2014). Pengembangan gerakan motorik kasar juga memerlukan koordinasi kelompok otot-otot remaja yang tertentu yang dapat membuat mereka dapat melompat, memanjat, berlari, menaiki sepeda roda dua, serta berdiri satu kaki.

Perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot terkoordinasi (Elizabeth B. Hurlock, 1978) Pengendalian tersebut berasal dari perkembangan refleksi dan kegiatan massa yang ada pada waktu lahir. Sebelum perkembangan tersebut terjadi, remaja akan tetap tidak berdaya. Akan tetapi, kondisi ketidakberdayaan tersebut berubah secara cepat. Selama 4 atau 5 tahun pasca lahir, remaja dapat mengendalikan gerakan yang kasar. Gerakan tersebut melibatkan bagian badan yang luas yang digunakan dalam berjalan, berlari, melompat, berenang, dan sebagainya.

Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 tahun 2014 lingkup perkembangan motoric kasar meliputi kemampuan melompat ke depan dan ke belakang dengan dua kaki, gerak mengikuti irama, meniru gerakan senam sederhana sesuai tema (menirukan gerakan kelinci melompat pada tema binatang, gerakan pohon ditiup angin pada tema tanaman).

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan guru kelas di SMA Muhammadiyah Wonosobo kelas XII Bahasa, diperoleh beberapa factor yang menyebabkan kemampuan motoric kasar siswa/siswi kurang berkembang yaitu (1) Faktor dari dalam diri siswa/siswi itu sendiri misalnya siswa/siswi tersebut terlalu pemalu, pendiam, dan malas. (2) Faktor dari gurunya, penyajian kegiatan dalam bentuk gerak sedikit dan monoton. (3) Faktor dari orang tua dan keluarga yang tidak suka olahraga sehingga tidak mengulangi kegiatan

motorik kasar yang telah diajarkan oleh guru. (4) Kurangnya alokasi waktu, karena ada lima pengembangan dasar (Nilai Agama dan Moral, Sosial Emosional, Bahasa, Kognitif, Seni).

Atas dasar hal tersebut maka perlu ada suatu kegiatan pembelajaran yang dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar. Salah satu kegiatan pembelajaran yang dianggap dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar adalah melalui kegiatan senam irama. Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama (Ade Mardiana, Purwadi, Wira Indra Satya, 2010).

Melalui kegiatan senam irama, anak dapat menggerakkan seluruh anggota badannya, sehingga kemampuan motorik kasarnya akan meningkat. Selain itu, kombinasi antara tangan dan kaki dapat terstimulasi melalui kegiatan senam irama. Selain itu penggunaan musik yang sudah sering didengar oleh siswa/siswi membuat siswa/siswi menjadi lebih tertarik untuk melaksanakan kegiatan senam irama yang dilakukan secara berulang-ulang bertujuan agar kemampuan motorik kasar anak dapat meningkat dan berkembang.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMA Muhammadiyah Wonosobo kelas XII Bahasa sebagian besar siswa/siswi masih belum berkembang kemampuan motorik kasar, hal tersebut dapat terlihat saat : (1) Siswa/siswi kesulitan melakukan gerak lengan. (2) Anak mengalami kesulitan melakukan gerak kaki. (3) Anak kesulitan melakukan kombinasi gerak lengan dan kaki. Hal ini diperkuat oleh data yang diperoleh yaitu anak kesulitan melakukan gerak lengan sebanyak sebanyak 16 dari 20 siswa/siswi (80%), siswa/siswi kesulitan melakukan gerak kaki 16 siswa/siswi dari 20 siswa/siswi (80%), siswa/siswi yang kesulitan melakukan kombinasi gerak lengan dan kaki sebanyak 18 siswa/siswi dari 20 siswa/siswi (90%).

Berdasarkan data diatas kegiatan senam irama ini diperlukan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar. Melalui kegiatan senam irama siswa/siswi akan merasa senang karena music yang dipergunakan adalah musik yang sering didengar siswa/siswi yang, misalnya saja lagu Gemu Fa Mi Re, Dj Indonesia, atau lagu-lagu sederhana lainnya yang sesuai dengan tema. Gerakan yang digunakan dalam kegiatan senam irama menggunakan gerakan sederhana yang dapat meningkatkan kemampuan otot-otot besar siswa/siswi sehingga kemampuan motorik kasar siswa/siswi dapat berkembang.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Kelas XII Bahasa, SMA Muhammadiyah Wonosobo, pada bulan Februari-Maret 2024. Penentuan tempat penelitian didasarkan pada hasil pengamatan penelitian terhadap kurangnya kemampuan motorik kasar pada siswa/siswi di kelas XII Bahasa SMA Muhammadiyah Wonosobo. Penelitian tindakan ini adalah siswa/siswi kelas XII Bahasa yang berjumlah 20 orang yang terdiri dari 8 orang perempuan dan 12 orang laki-laki.

Hasil intervensi tindakan yang diharapkan dari penelitian tindakan yang dilakukan ini adalah meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa/siswi kelas XII Bahasa yang sesuai dengan tindakan yang diberikan pada siswa/siswi yaitu kegiatan senam irama. Meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa/siswi dapat dilihat melalui beberapa kriteria yakni : pertama peningkatan kemampuan gerak lengan, kedua peningkatan gerak kaki, ketiga peningkatan kemampuan kombinasi gerakan lengan dan kaki.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan Teknik penelitian tindak kelas. Dalam penelitian tindakan kelas ini, dilakukan upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa/siswi terhadap mata pelajaran olahraga yaitu melalui penerapan metode pembelajaran penemuan terbimbing (*discovery learning*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap peneliti melakukan penilaian awal untuk mengetahui kemampuan motorik kasar pada siswa/siswi SMA Muhammadiyah Wonosobo. Data yang dikumpulkan berupa hasil tes kemampuan melakukan gerak lengan, gerak kaki, dan gerakan kombinasi lengan dan kaki. Data yang dikumpulkan terdiri atas tes awal dan tes akhir kemampuan melakukan gerak lengan, gerak kaki, dan gerakan kombinasi lengan dan kaki.

**Tabel 1.** Data Pra Praktik

Tingkat Kemampuan	Jumlah Siswa
Sangat Baik	0
Baik	4

Sedang	6
Tidak Baik	5
Sangat Tidak Baik	5

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa tidak ada siswa/siswi kemampuan motorik kasarnya. Yang tergolong sangat baik, diketahui 20% siswa/siswi memiliki tingkat kemampuan baik pada kemampuan motorik kasar, 30% siswa/siswi Sedang, 25% tidak baik, dan 25% sangat tidak baik dalam kemampuan motorik kasar.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti melakukan tindakan yaitu merupakan mengambil tes praktik pada materi olahraga senam irama.

### Siklus 1

Setelah diberikan perlakuan gerak kaki, gerak lengan, dan kombinasi gerak lengan dan kaki, kemudian dilakukan dengan musik atau irama untuk melihat perubahan yang terjadi pada kemampuan gerakan siswa/siswi. Gambaran mengenai kondisi passing siswa/siswi SMA Muhammadiyah Wonosobo setelah diberi arahan menggunakan musik atau irama, digambarkan dalam table berikut ini.

**Table 2.** Data Praktik

Tingkat Kemampuan	Jumlah Siswa
Sangat Baik	6
Baik	10
Sedang	4
Tidak Baik	0
Sangat Tidak Baik	0

Dari table data diatas terlihat tidak ada lagi siswa/siswi dengan tingkat kemampuan sangat tidak baik, siswa/siswi sangat baik memperoleh presentase sebanyak 30%, siswa/siswi yang memperoleh kemampuan baik sebanyak 50%, dan siswa/siswi yang berada di tingkat kemampuan sedang sebanyak 20%.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran praktik olahraga senam irama dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar terhadap siswa/siswi kelas XII Bahasa SMA Muhammadiyah Wonosobo. Tingkat kemampuan tersebut terlihat pada table diatas, siswa/siswi yang kemampuan motorik kasar meningkat terhadap mata pelajaran olahraga senam irama dari table 1 dan 2.

## Daftar Pustaka

- Mardiana, Purwadi dan Wira Indra Satya, (2010), Materi Pendidikan Jasmani dan Ade Olahraga. Jakarta: Universitas Terbuka
- Aip Syarifuddin dan Muhadi, (1993), Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud
- Bambang Sujiono, dkk. (2014). Metode Pengembangan Fisik. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka
- Chaplin, (1997), Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Pustaka
- Elizabeth B. Hurlock, (1978), Perkembangan Anak. Jakarta: Erlangga
- Kamtini, (2005), Bermain melalui Gerak dan Lagu. Jakarta: Depdikbud
- Muhajir, (2017), Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Indonesia: Kementrian Pendidikan dan kebudayaan.
- Peraturan menteri pendidikan dan Kebudayaan No. 137 Tahun 2014 Tentang Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan.
- Slameto, (2010), Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya, Jakarta: Reneka Cipta
- Suharsimi Arikunto, (2010), Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Sumantri, (2005), Model Pengembangan Ketrampilan Motorik Remaja. Jakarta: Depdiknas
- Woerjati Sk, dkk, ( Tanpa Tahun), Buku Mata kuliah Senam Irama, Yogyakarta, Program Studi PJKR UNY.