

# Berusaha untuk Meningkatkan Kemampuan Kegiatan Senam Irama Siswa SMK Muhammadiyah Ponjong Kelas X

Aditia Hega Ramadan<sup>1</sup>, Mahbubul Wathoni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

[mahbubul.wathoni@umj.ac.id](mailto:mahbubul.wathoni@umj.ac.id)

**Abstrak.** Perkembangan motorik kasar merupakan aspek perilaku motorik dan kontrol motorik yang berhubungan dengan perubahan kinerja motorik sepanjang umur. Pengembangan motorik kasar anak bertujuan untuk mengenalkan dan melatih motorik kasar, meningkatkan kemampuan mengatur, mengendalikan gerak dan koordinasi tubuh, serta meningkatkan keterampilan fisik dan pola hidup sehat. Keterampilan motorik kasar dapat ditingkatkan melalui latihan ritmis. Penelitian ini mengadopsi pendekatan interpretatif. Alat yang digunakan adalah wawancara, observasi dan pencatatan. Hasil penelitian ini adalah kegiatan pembelajaran di SMK Muhammadiyah Ponjong telah terencana dan berjalan dengan baik dari segi fasilitas, visi dan misi, kurikulum, perangkat pembelajaran, peran kepala sekolah dan guru. Semua pihak mendukung program tersebut dan bersinergi demi kemajuan SMK Muhammadiyah Ponjong. Dalam kegiatan senam ritmik ini guru menggunakan metode demonstrasi dan latihan.

**Kata kunci:** motoric kasar, senam irama

## 1. Pendahuluan

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 137 Tahun 2014, pendidikan jasmani adalah pekerjaan bimbingan bagi anak sejak lahir sampai dengan umur 6 tahun sampai dengan usia remaja, dengan memberikan program pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan mental agar anak siap menghadapi tantangan. pendidikan lebih lanjut . Sementara itu, Standar Prestasi Perkembangan Anak Usia Dini (selanjutnya disebut STPPA) adalah standar yang mengukur kemampuan yang dicapai anak dalam segala aspek perkembangan dan pertumbuhan, meliputi nilai-nilai agama dan moral, fisik, motorik, kognitif, bahasa. , sosial, emosional dan artistik (Permendikbud No. 137 Tahun 2014).

Kesimpulannya, sekolah kejuruan berupaya menumbuhkan nilai-nilai pembelajaran dan tidak menutup kemungkinan terjadinya permasalahan pada berbagai aspek proses pembelajaran. Contoh spesifiknya adalah observasi pendahuluan pada tanggal 12 Maret 2024 di SMK Muhammadiyah Ponjong Kabupaten Gunung Kidul Genjahan, Ponjong, Kabupaten Tanggulangin bahwa terdapat permasalahan kemampuan motorik kasar anak yang belum membaik sehingga mengakibatkan anak mengalami kesulitan dalam belajar di kelas . Aktifitas motorik kasar yang terjadi adalah ketika anak SMP Muhammadiyah Ponjong mengikuti senam irama bersama, misalnya anak kesulitan menyelaraskan gerakan kaki dan tangan pada saat senam kelompok. Untuk mengetahui penyebabnya, pemecahan masalah menitikberatkan pada perkembangan motorik kasar anak, antara lain: Lompat ke atas dan ke bawah di tempat, ayunkan lengan ke depan dan ke belakang, putar badan, dan putar lengan ke depan dan ke belakang.

Perkembangan motorik kasar sangat penting bagi anak di sekolah kejuruan karena perkembangan motorik kasar mempengaruhi perkembangan lainnya. Hal ini sejalan dengan

pendapat Sumantri (2005) yang menyatakan terdapat hubungan interaktif antara kebugaran jasmani, prestasi atlet, dan pengendalian motorik. Keterampilan motorik siswa SMK tidak akan berkembang jika pengendalian motoriknya belum matang, pengendalian motorik tidak akan berkembang jika tidak mempunyai kekuatan fisik, dan kekuatan fisik tidak akan berkembang jika tidak berolahraga. Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara pengendalian motorik, kebugaran jasmani, dan latihan jasmani merupakan suatu kesatuan yang jika tidak terpenuhi aspek-aspek tertentu akan mempengaruhi perkembangan motorik anak.

Salah satu cara untuk menjaga kekuatan fisik adalah latihan ritmis. Senam ritmik mengacu pada senam dan gerakan bebas yang diiringi musik dan mengikuti irama. Senam ritmik bertujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak seperti: Pengembangan daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, mobilitas, dan keseimbangan melalui aktivitas fisik, yaitu bermain dan berlatih, yang dilakukan secara sistematis, tepat sasaran, dan terencana. Anak-anak yang terlibat langsung dalam kegiatan senam ritmik mengembangkan fleksibilitas dan koordinasi. Selain itu, kegiatan senam ritmik membantu memperkaya khasanah gerak peserta (Mahendra, 2000). Senam juga dapat mengembangkan keterampilan gerak dasar anak di sekolah kejuruan. Hal ini karena senam menggerakkan seluruh bagian tubuh Anda. Dengan menggerakkan seluruh bagian tubuh anak, maka peningkatan kemampuan motorik kasar anak tercapai.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik interpretatif, yaitu penafsiran data mengenai fenomena/gejala yang diteliti dalam bidang ini. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi untuk mengidentifikasi fenomena unik dan menarik yang akan menjadi fokus penelitian, dan wawancara untuk memperoleh informasi lebih detail mengenai fokus penelitian. Dokumentasi, yaitu pengumpulan bukti-bukti dan penjelasan yang lebih komprehensif mengenai fokus penelitian.

## 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Anak-anak diajarkan agamanya dan menghafal surah serta doa-doa pendek untuk mempersiapkan masa depan. Dari segi visi, misi, dan tujuan, kami ingin anak didik kami bertakwa, berakhlak mulia, berakhlak mulia, dan berakhlak mulia. Jumlah anak kelompok B SMK Muhammadiyah Ponjon juga sangat banyak mengingat terdapat tiga kelas yaitu B1, B2, dan B3 yang masing-masing kelasnya memiliki satu orang guru. Namun, satu-satunya kelemahan sekolah kejuruan ini adalah kurangnya staf di lokasi.

Dalam kegiatan inti ini, Woerjati dkk. Siti Aisyah (2017: 25) (No.Tahun: 73) membagi kegiatan menjadi empat bagian: Latihan jasmani baik untuk membetulkan bagian tubuh akibat duduk terlalu lama di kelas, dan juga meredakan ketegangan otot. Ketegangan seringkali mengganggu pergerakan atlet. Latihan keseimbangan dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan dan meningkatkan kesadaran kinestetik. Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan menambah atau mengurangi permukaan kontak, atau dengan menutup mata. Beberapa contoh gerakan yang dapat meningkatkan keseimbangan antara lain berdiri dengan satu kaki, berjalan berjajit, berjalan dengan mata tertutup, dan meniru gerakan pesawat terbang.

Tujuan latihan ini adalah membantu Anda melakukan gerakan secara alami, mempercepat reaksi, dan meningkatkan kombinasi otot. Latihan ini sangat berguna untuk mengembangkan gerakan-gerakan seperti gerakan kuat, kecepatan, dan gerakan tiba-tiba. Selain itu, pelatihan dan keterampilan kekuatan dan fleksibilitas disesuaikan dengan kemampuan masing-masing anak. Latihan: Latihan ini digunakan untuk membangun gerakan dan mencapai kesuksesan. Contoh gerakan menghirup dan menghembuskan napas saat menggerakkan lengan. Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik kasar anak melalui kegiatan senam irama di SMK Muhammadiyah Ponjon berjalan dengan baik. Metode yang digunakan adalah metode demonstrasi/latihan, yaitu guru mendemonstrasikan gerakan-gerakan senam dan anak menirukan gerakan-gerakan tersebut dengan mengikuti teladan guru.

Jika Anda bisa melakukan aktivitas olahraga setiap hari, maka tubuh akan tetap terjaga kesehatan dan kekuatannya, serta terhindar dari berbagai penyakit. Oleh karena itu, kegiatan pembelajaran di SMK Ponjon terprogram dan berjalan lancar. Dilihat dari visi, misi, kurikulum, perangkat pembelajaran, fasilitas, serta peran kepala sekolah dan guru, semuanya mendukung program dan saling membantu. Sumber daya pusat dan standarisasi SMK Ponjon juga memegang peranan yang sangat penting dalam kemajuan TK. Secara keseluruhan SMK Muhammadiyah Ponjon telah melaksanakan kegiatan dengan baik dan tepat sasaran. Kegiatan-kegiatan ini dikonfigurasi untuk hasil yang optimal.

**Tabel 1.** Hasil Survei Penelitian

Aktivitas	Model 1	Model 2
Observasi	17	1
Penyusunan RPP	2	2
Mengajar	17	1

**Gambar 1.** Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Irama



#### 4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik kasar pada anak dapat ditingkatkan melalui salah satu kegiatan senam irama. Perkembangan motorik kasar merupakan aspek perilaku dan kontrol motorik yang berhubungan dengan perubahan kinerja motorik sepanjang umur. Pengembangan motorik kasar pada anak bertujuan untuk mengenalkan dan melatih gerak kasar, meningkatkan kemampuan mengarahkan dan mengendalikan gerak serta koordinasi tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka terdapat beberapa saran yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi Sekolah, diharapkan mendorong dan memotivasi guru untuk meningkatkan hasil Perkembangan motorik kasar anak.
- 2) Bagi Peneliti selanjutnya disarankan untuk jumlah sampel yang menjadi responden dapat diperbanyak untuk penelitian selanjutnya sehingga hasil penelitian lebih baik lagi dari sebelumnya. diperlukan penyempurnaan oleh ahli-ahli.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Demikian pula kami menyampaikan terima kasih kepada pihak mitra yaitu SMK Muhammadiyah Ponjong Kecamatan Ponjong Gunung Kidul yang memberikan izin melakukan penelitian.

#### Daftar Pustaka

- Aisyah, Siti. (2017). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Gerakan Senam Irama. Skripsi. Banten: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
- Aswin Hadis, Fawzia. (2003). Perkembangan Anak dalam Perspektif Pendidikan Anak Usia Dini. Buletin PADU, 2(1) ISSN 1693-1947.
- Mahendra, A. (2000). Senam. Jakarta: Depdikbud.
- Nurul, Fitri Insani. (2013). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar melalui Senam Irama Anak 4-5 Tahun ( Penelitian Kaulitatif, PTK Pada Tk Aisyiyah Bustanul Athfal Kopripan Ponco Sari Serandakan Bantul ). Skripsi Pada Jurusan Pendidikan Pra Sekolah Dan Sekolah Dasar FKIP Universitas Negeri Yogyakarta.
- Restianti, Hesti. (2010). Panduan Praktik P3K. Bogor: Quadra.
- Sholihah, Wardatus dan Eky Prasetya Pertiwi. (2020). Upaya Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Irama pada Kelompok B di TK AL-Hidayah 85 Ambulu Jember. JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education), 4(1), 1-2.
- Sujiono Bambang, dkk. (2019). Metode Pengembangan Fisik. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka
- Sumantri. (2005). Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sutisna, et al. (2004). Pendidikan Jasmani Media Berolahraga dan Berprestasi. Jakarta: Yudistira.
- Utomo, S. (2008). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depdiknas. (2016). "Permendiknas No 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi". Jakarta
- Basri, Hasan. (2018). "Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Senam Ritmik Melalui Senam

Kebugaran Jasmani 2012 dengan Media Audio Visual”. Jurnal Universitas Islam Bekasi Vol 9 No 1

Daryanto. (2016). “Media Pembelajaran: Peranannya sangat penting dalam mencapai tujuan pembelajaran”. Yogyakarta: Gaya Media

Hartono, Rudi. (2013). “Ragam Model Mengajar yang Mudah diterima Murid”. Yogyakarta