

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR DAN KOGNITIF ANAK
MELALUI SENAM IRAMA**

(Penelitian Tindakan Kelas di Taman Kanak-kanak Riyadush Sholihin Margahayu Kota Bandung)

Oleh: Devi Nawang Sasi

ABSTRAK

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang berguna dan dibutuhkan anak dalam kehidupannya sehari-hari. Namun pada zaman modern dengan berbagai bentuk kemajuan teknologi seperti sekarang ini, kebanyakan anak memilih untuk lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain dengan cara menikmati fasilitas yang telah tersedia, dibandingkan untuk melakukan aktivitas yang harus menggerakkan otot. Kegiatan fisik dengan menggunakan olah tubuh dimaksudkan agar peserta didik mempunyai perkembangan gerak tubuh yang selaras dan harmonis sehingga kelak mempunyai kemampuan perkembangan gerak yang baik. Salah satu cara untuk mengembangkannya adalah melalui senam irama. Senam irama adalah satu jenis senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan dan peningkatan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak taman kanak-kanak yang berusia antara 4-6 tahun. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian tindakan kelas terhadap anak taman kanak-kanak Riyadush Sholihin kelompok B dengan subjek 15 orang anak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui observasi, wawancara, catatan lapangan dan studi dokumentasi. Adapun analisis data yang dilakukan dengan teknik kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui senam irama dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar yang meliputi berjalan, berlari, melompat, memutar dan membungkuk, dan kognitif yang meliputi memecahkan masalah sederhana dalam kehidupan sehari-hari, mengenal konsep bilangan, mengenal pola, mengenal konsep ruang dan mengenal ukuran, secara bertahap setiap siklusnya. Rekomendasi diberikan kepada guru agar lebih memperhatikan dan mempersiapkan kegiatan senam irama sebelum pelaksanaan, ketika pelaksanaan senam irama guru perlu lebih bersabar karena setiap anak memiliki perkembangan dan pertumbuhan yang berbeda dan setiap anak memiliki jangka waktu sendiri dalam menguasai suatu kemampuan serta agar guru tidak pernah bosan untuk memberikan dukungan/motivasi kepada anak, dan saat memberikan penilaian perkembangan peningkatan kemampuan gerak dasar dan kognitif sebaiknya guru memiliki format penilaian khusus untuk menilai perkembangan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak, bagi sekolah hendaknya mensosialisasikan kepada guru lain bahwa senam irama dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti dengan memperluas aspek kemampuan gerak dasar dan kognitif yang lain sehingga menjadi lebih komprehensif.

Kata kunci: kemampuan gerak dasar, kemampuan kognitif, senam irama.

PENDAHULUAN

Anak prasekolah berada pada masa lima tahun pertama yang disebut *The Golden Years* merupakan masa emas perkembangan anak. Anak pada usia tersebut mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk perkembangan fisik-motoriknya.

Perkembangan fisik merupakan dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya. Berkaitan dengan perkembangan fisik, Kuhlen dan Thompson (Hurlock, 1956 dalam Yusuf, 2006: 101) mengemukakan bahwa:

Perkembangan fisik individu meliputi empat aspek, yaitu (1) sistem syaraf, yang sangat mempengaruhi perkembangan kecerdasan dan emosi; (2) otot-otot yang mempengaruhi perkembangan kekuatan dan kemampuan motorik; (3) kelenjar endokrin, yang menyebabkan munculnya pola-pola tingkah laku baru, seperti pada usia remaja berkembang perasaan senang untuk aktif dalam suatu kegiatan, yang sebagian anggotanya terdiri atas lawan jenis; dan (4) struktur fisik/tubuh, yang meliputi tinggi, berat dan proporsi.

Berkenaan dengan pertumbuhan fisik, anak usia TK masih perlu aktif melakukan berbagai aktivitas, ini sangat diperlukan baik bagi pengembangan otot-otot kecil maupun otot-otot besar. Pertumbuhan fisik anak diharapkan dapat terjadi secara optimal karena secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi perilaku anak sehari-harinya. Secara langsung, pertumbuhan fisik anak akan menentukan keterampilannya dalam bergerak. Sementara itu, secara tidak langsung, pertumbuhan dan perkembangan kemampuan fisik atau motorik anak akan mempengaruhi cara anak memandang dirinya sendiri dan orang lain. Ini semua akan tercermin dari pola penyesuaian diri anak secara umum, misalnya saja anak yang kurang terampil menendang bola akan cepat menyadari bahwa dirinya tidak dapat mengikuti permainan sepak bola, seperti yang dilakukan teman sebayanya. Hal itu menyebabkan anak menarik diri dari lingkungan teman-temannya.

Lebih lanjut, Samsudin (2005: 5) mengungkapkan bahwa aktivitas atau kondisi bergerak pada anak TK sangat tinggi (dominan) berdasarkan hasil pengamatan 70-80% anak TK melakukan gerak pada proses belajarnya.

The Dietary Guidelines (2005) dari *The Department of Health and Human Services (HHS)* mengungkapkan bahwa setiap anak usia 2 tahun atau lebih harus melakukan kegiatan fisik tingkat menengah-sulit selama 60 menit setiap harinya. (<http://www.kidshealth.org/Kids and Exercise/Januari/2008>).

Namun pada zaman modern dengan berbagai bentuk kemajuan teknologi seperti sekarang ini, kebanyakan anak memilih untuk lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain dengan cara menikmati fasilitas yang telah tersedia, dibandingkan untuk melakukan aktivitas bermain yang harus menggerakkan otot.

Kegiatan fisik dengan menggunakan olah tubuh dimaksudkan agar peserta didik mempunyai perkembangan gerak tubuh yang selaras dan harmonis sehingga yang bersangkutan kelak mempunyai kemampuan perkembangan gerak yang baik. Sejalan dengan

Hildayani (2005: 16) bahwa lebih kurang dari 80% dari sejumlah anak mengalami gangguan perkembangan, juga mengalami kesulitan pada pengaturan keseimbangan tubuh.

Perkembangan kemampuan motorik kasar anak berkembang sejalan dengan perkembangan kemampuan kognitif anak. Perkembangan kognitif merupakan sesuatu yang penting dikembangkan sejak masa kanak-kanak.

Proses kognitif melibatkan perubahan-perubahan dalam kemampuan dan pola berfikir, kemahiran berbahasa, dan cara individu memperoleh pengetahuan dari lingkungannya. Aktivitas-aktivitas seperti mengamati dan mengklasifikasikan benda-benda, menyatukan beberapa kata menjadi satu kalimat, menghafal sajak atau do'a, memecahkan soal-soal matematika, dan menceritakan pengalaman, merefleksikan peran merupakan proses kognitif dalam perkembangan individu.

Berdasarkan pada keadaan aktivitas anak TK yang begitu aktif maka masalah gerak dan belajar gerak menjadi sangat penting dan harus mendapat perhatian khusus. Penanaman gerak yang benar sangat penting sebab akan sangat memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan anak.

Penanaman motorik atau gerak yang benar dan pengembangan yang optimal merupakan salah satu tugas dan fungsi utama pendidikan pada taman kanak-kanak. Sebab pendidikan pada tingkat taman kanak-kanak merupakan diagnosa secara dini dan berkala terhadap kemampuan gerak dasar yang optimal pada usianya yang kontribusinya atau memaksimalkan kemampuan untuk mendapatkan kesenangan melalui gerak, dan anak akan mendapatkan kualitas gerak yang berkelanjutan dari gerak dasar yang benar menuju kepada gerak khusus yang dibutuhkannya.

Sebagai solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang telah diutarakan di atas adalah melalui penyelenggaraan pengembangan fisik yang menyenangkan dan nyaman bagi anak, seperti yang diungkapkan oleh Solehuddin (2000: 52) "rasa aman secara psikologis merupakan suatu persyaratan untuk dapat membuat anak mau dan mampu mengekspresikan dirinya secara optimal". Melalui kegiatan senam irama, anak akan dapat terlibat langsung dalam pengalaman belajar yang bermakna melalui aktivitas fisik, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Seyogyanya guru di taman kanak-kanak lebih kreatif dalam memberikan pelajaran jasmani baik dalam pemberian metode yang tepat yaitu dengan cara memperhatikan prinsip dan aspek-aspek perkembangan fisik anak usia TK, serta harus dapat menyajikan kegiatan jasmani dengan baik yaitu memberikan contoh gerakan yang baik.

Delphie (2005: 35) mengemukakan bahwa dalam kehidupan di dunia ini ternyata hubungan antara manusia dengan irama, begitu pula dengan musik terdapat suatu bentuk yang saling tarik menarik sehingga menimbulkan ketegangan-ketegangan yang menjadikan tantangan bagi manusia itu sendiri untuk dapat melakukan gerakan. Demikian dengan anak TK senang bergerak berirama, adapun kegiatan berirama yang biasa dilakukan anak TK yaitu senam irama.

Ketika mendengarkan irama, anak diharapkan dapat melakukan gerak, baik gerakan spontan maupun gerakan yang dilakukan dengan kesadaran penuh, serta diharapkan anak dapat belajar menggunakan tenaganya secara tepat.

Senam irama tidak menuntut anak untuk bergerak sesuai dengan pola melainkan memberikan kebebasan pada anak untuk bergerak dengan bebas sesuai dengan keinginannya. Dalam senam irama guru turut berperan sebagai fasilitator dalam upaya meningkatkan gerak dasar. Peningkatan gerak dasar disini berarti anak dapat bergerak lebih baik sesuai dengan keterampilan geraknya dan anak dapat bergerak bebas berkaitan erat dengan kognitif anak.

Dengan ekspresi anak akan menemukan pengalaman baru dan dengan mengikuti irama anak lebih bebas bergerak, berimajinasi serta berani menghadapi tantangan baru. Seperti yang dikemukakan oleh Sujiono (2007: 9.7) bahwa:

Pendekatan dalam kegiatan gerak berirama harus menekankan pada metodologi yang kreatif dan fleksibel yang menempatkan proses gerakan dan ekspresi diri terhadap irama lebih penting dari pada pola gerak yang dihasilkan.

Agar kemampuan gerak dasar anak TK tumbuh dan berkembang secara optimal, tentunya harus ada dukungan dari orang tua dan para guru dalam memberikan kesempatan pada anak untuk terus bergerak.

Menurut Singer (1970) serta Kephart dan Dalcato (1966) dalam Sinulingga (2000: 15) bahwa pertumbuhan intelektual (kognitif) dapat dirangsang melalui gerakan-gerakan sederhana, karena koordinasi gerak yang miskin mengakibatkan lambatnya pertumbuhan intelektual (kognitif). Selain itu juga anak dapat mengekspresikan diri melalui gerakan dan berpikir melalui gerak tubuh. Mengacu pada teori tersebut dapat diasumsikan bahwa melalui senam irama, kemampuan gerak dasar dan kognitif anak dapat ditingkatkan.

Perbaikan dan penyempurnaan kegiatan senam irama akan bermanfaat dalam usaha meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak usia prasekolah. Hal ini diperlukan sebagai landasan bagi tahap perkembangan selanjutnya dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia di masa yang akan datang. Salah satu aspek yang menjadi tujuan pendidikan anak usia prasekolah adalah berkembangnya kemampuan gerak dasar yang akhirnya akan berpengaruh terhadap kognitif anak.

Rumusan masalah, Berdasarkan paparan yang dikemukakan di atas maka menjadi isu sentral dalam penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kemampuan kognitif anak usia prasekolah melalui senam irama.

Untuk menjabarkan rumusan masalah sebagaimana dipaparkan di atas dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: (1) Bagaimana kondisi objektif kemampuan gerak dasar dan kognitif anak TK Riyadhus Sholihin?; (2) Bagaimana proses pelaksanaan kegiatan senam irama yang dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak TK Riyadhus Sholihin?; (3) Bagaimana kemampuan gerak dasar anak TK Riyadhus Sholihin setelah mengikuti kegiatan senam irama?; dan (4) Bagaimana kognitif anak TK Riyadhus Sholihin setelah mengikuti kegiatan senam irama?

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak di TK Riyadhus Sholihin melalui senam irama. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*).

Penelitian dilaksanakan melalui proses pengkajian berdaur yang terdiri dari empat tahap, yaitu merencanakan, melakukan tindakan, mengamati dan melakukan refleksi.

Keempat tahap tersebut merupakan satu siklus atau daur, sehingga setiap tahap akan berulang kembali. Hasil refleksi terhadap tindakan yang dilakukan akan digunakan kembali untuk merevisi rencana jika ternyata tindakan yang dilakukan belum berhasil memperbaiki praktek atau belum berhasil memecahkan masalah. Setelah siklus berlangsung beberapa kali diharapkan terjadi perbaikan yang diinginkan.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif untuk menganalisis dan mencatat kondisi lapangan serta temuan-temuan kejadian yang muncul di lapangan. Sedangkan teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah observasi, wawancara, catatan lapangan dan studi dokumentasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kondisi obyektif kemampuan gerak dasar dan kognitif anak TK Riyadhus Sholihin sebelum dilakukan tindakan masih rendah/kurang. Ketika pelaksanaan senam irama anak bergerak mengikuti irama lagu. Gerakan yang ada di dalam senam irama ini memberikan stimulus kepada anak agar anak dapat bergerak sendiri mengikuti irama lagu. Adapun hasil dari observasi kemampuan gerak dasar dan kognitif anak setelah tindakan, mengalami perubahan atau peningkatan secara bertahap dalam setiap siklusnya.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui senam irama kemampuan gerak dasar dan kognitif anak dapat meningkat secara bertahap pada setiap

siklusnya. Menurut para pakar pendidikan, anak yang cerdas bukan hanya anak yang lancar membaca atau menjadi seperti Albert Einstein. Anak yang cerdas adalah anak yang berkembang secara baik seluruh kemampuan dirinya, baik aspek kognitifnya, moralnya, sosial emosionalnya dan juga fisik-motoriknya yang memungkinkan anak dapat terampil bergerak. Seorang anak yang mempunyai fisik-motorik yang baik akan memungkinkan anak suka dan dapat bergerak, misalnya memanjat, berlari, melompat dan lain sebagainya.

Melalui senam irama kemampuan gerak dasar dan kognitif anak mengalami peningkatan secara bertahap. Metode senam irama sangat cocok diterapkan di TK karena sesuai dengan karakteristik perkembangan anak TK yang sangat aktif, menyukai musik dan senang meniru. Dengan senam irama anak dapat bergerak mengikuti contoh dengan iringan musik yang membuat hati mereka gembira.

Dengan sering bergerak kemampuan gerak dasar dan kognitif anak semakin terlatih dan terasah serta mengalami perbaikan pola gerak. Metode senam irama hanya salah satu metode pengembangan fisik dan kognitif yang dapat mendorong motivasi anak untuk bergerak dengan gembira dan luwes. Perasaan gembira yang tumbuh akan mendorong anak untuk bergerak tanpa ada tekanan sehingga akan membuat gerak semakin teratur dan terarah serta kognitif semakin terasah. Dengan demikian metode senam irama sangat cocok diterapkan di TK sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kemampuan gerak dasar anak TK Riyadush Sholihin setelah dilakukan tindakan senam irama yang telah dirancang peneliti bersama guru mengalami peningkatan yang bertahap setiap siklusnya. Kemampuan gerak dasar yang dimaksud adalah (1) berlari yang mempunyai komponen gerak dasar meliputi: tungkai dari samping, lengan, dan tungkai dari belakang, (2) berjalan yang mempunyai komponen gerak dasar meliputi: tungkai dari depan dan lengan, (3) melompat yang mempunyai komponen gerak dasar meliputi: lengan, togok, serta tungkai dan paha, (4) memutar yang mempunyai komponen gerak dasar meliputi: lengan, tangan, tungkai dan kepala (5) membungkuk yang mempunyai komponen gerak dasar meliputi: togok, tangan dan tungkai. Serta dengan adanya penelitian ini kegiatan senam irama di TK Riyadush Sholihin menjadi lebih terarah.

Rekomendasi diberikan kepada guru agar lebih memperhatikan dan mempersiapkan kegiatan senam irama sebelum pelaksanaan, ketika pelaksanaan senam irama guru perlu lebih bersabar karena setiap anak memiliki perkembangan dan pertumbuhan yang berbeda dan setiap anak memiliki jangka waktu sendiri dalam menguasai suatu kemampuan serta agar

guru tidak pernah bosan untuk memberikan dukungan/motivasi kepada anak, dan saat memberikan penilaian perkembangan peningkatan kemampuan gerak dasar dan kognitif sebaiknya guru memiliki format penilaian khusus untuk menilai perkembangan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak, bagi sekolah hendaknya mensosialisasikan kepada guru lain bahwa senam irama dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti dengan memperluas aspek kemampuan gerak dasar dan kognitif yang lain sehingga menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rieneka Cipta.
- Aqib, Z. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya.
- Ayahbunda. (1998). *Dari A Sampai Z Tentang Perkembangan Anak (Buku Pegangan Untuk Pasangan Muda)*. Jakarta: PT Gaya Favorit Press.
- Carole Williams Brown. (2010). "Maternal Alcohol Consumption During Pregnancy and Infant Social, Mental, and Motor Development." *Journal of Early Intervention*. (32). 2.
- Delphie, B. (2005). *Program Pembelajaran Individual Berbasis Gerak Irama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Endah. (2008). *Aspek Perkembangan Motorik Dan Keterhubungannya Dengan Aspek Fisik Dan Intelektual Anak*. <http://parentingislami.wordpress.com>.
- Hildayani, R. (2005). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hurlock, B.E. (1978). *Perkembangan Anak*, Edisi keenam Penerjemah Muslidah Zarkasih Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jamaris, M. (2003). *Perkembangan dan Pengembangan Anak Usia Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Grasindo.
- Kalpin. (2010). *Pengaruh Permainan Modifikasi Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Dan Kognitif Anak Usia Taman Kanak-Kanak*. Bandung: Tesis UPI
- Kids and Exercise. (2008, 22 Januari). Anak dan Olahraga Online: (<http://www.kidshealth.org/Kids and Exercise>). [April 2008].
- Mahendra, A. (2007). *Modul Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mayke. (2007). "Melatih Keterampilan Motorik Anak". Available at <http://www.republika.com/article>. (Akses Tanggal 13 february 2011).
- Moleong, J.L. (1989). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- (2002). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nenggala, K.A. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Grafindo Media Pratama.

BIODATA SINGKAT

Penulis adalah Mahasiswa S2 SPS Universitas Pendidikan Indonesia