

**IMPLEMENTASI SENAM PINGUIN DALAM MENGEMBANGKAN
KETERAMPILAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI KELOMPOK B
DI RA USWATUN HASANAH MARTAPURA**

Fuji Asthuti
Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
Email: fuji.asthuti@gmail.com

Submit Juni 2019, review Juni 2019, publish 2019

Abstract

The purposes of this descriptive qualitative research were to find out the implementation of Senam Pinguin in developing early childhood gross motor of group B at RA Uswatun Hasanah Martapura. Data collection techniques used in the form are observation, interviews, and documentation. Data analysis in this research used Miles and Huberman's analysis through the stages of data collection is the data reduction stage, data display stage, and conclusion / data verification stage.

The results of this research indicate that the implementation of Pinguin Gymnastics was based on the Weekly Learning Program Plan. Based on indicators of the development of children aged 5-6 years can be seen that the gross motor skills of some children develop as expected. Factors that influence are gymnastics instructor, children's health, and the media used.

Key Word: implementation; penguin gymnastic; motoric

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana implementasi Senam Pinguin dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak usia dini kelompok B di RA Uswatun Hasanah Martapura. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpul data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi Senam Pinguin didasarkan atas Rencana Program Pembelajaran Mingguan (RPPM). Berdasarkan indikator pencapaian perkembangan anak usia 5-6 tahun dapat diketahui bahwa keterampilan motorik kasar sebagian anak berkembang sesuai harapan. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi yaitu instruktur senam, kesehatan anak, dan media yang digunakan. Kata Kunci: implementasi; senam pinguin; ketrampilan motorik kasar

Pendahuluan

Perkembangan motorik ini erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak. Keterampilan motorik berkembang sejalan dengan

kematangan syaraf dan otak. Setiap gerakan yang dilakukan anak sesederhana apapun sebenarnya merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol otak.

Perkembangan motorik anak berhubungan dengan perkembangan kemampuan gerak anak. Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan motorik halus. Motorik adalah semua gerakan yang mungkin didapatkan oleh seluruh tubuh. Perkembangan motorik dapat disebut sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh.

Gerak merupakan unsur utama dalam pengembangan motorik. Perkembangan kemampuan motorik anak dapat terlihat melalui berbagai gerakan dan permainan yang dapat mereka lakukan seperti mengayunkan tangan berlari-lari ataupun melompat. Anak yang banyak bergerak akan memperoleh banyak manfaat, terampil menguasai gerakan motorik dan badan juga semakin sehat karena anak banyak bergerak. Anak menjadi yakin dalam mengerjakan segala kegiatan karena anak tahu kemampuan motoriknya. Anak-anak yang perkembangan motoriknya baik mempunyai keterampilan sosial positif. Mereka akan senang bermain bersama teman-temannya karena dapat mengimbangi gerak teman-temannya, seperti lompat-lompat dan berlari-larian.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan motorik yang di dalamnya tercakup keterampilan yang dapat menyehatkannya tubuh anak saat dia melakukan gerakan fisik seperti saat bermain. Anak yang terampil melakukan gerakan fisik saat bermain saat itulah anak membangun sosialisasi kepercayaan dirinya dan menyempurnakan potensi lainnya. Potensi lain yang dapat terlihat saat anak akan berkonsentrasi seperti mengkoordinasikan mata, tangan dan kaki pada saat bermain sehingga dapat mengembangkan kemampuan kognitifnya.

Gerak motorik kasar melibatkan aktivitas otot tangan, kaki dan seluruh tubuh anak. Gerakan ini mengandalkan kematangan dalam koordinasi. Berbagai gerakan motorik kasar yang dicapai anak tentu sangat berguna bagi kehidupan kelak. Misalnya anak dibiasakan untuk terampil berlari atau memanjat maka saat anak sudah besar anak akan senang berolahraga.

Dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar bisa dilakukan dengan memberikan kegiatan fisik seperti Senam Pinguin kepada anak. Motorik kasar anak akan terlihat saat anak melakukan gerakan-gerakan yang terdapat pada Senam Pinguin. Gerakan-gerakan yang terdapat pada Senam Pinguin mudah dilakukan seperti gerakan putar kepala, gerakan memutar badan, gerakan menggulung dan gerakan kaki yang dapat mengembangkan keterampilan motorik kasar anak. Pada Senam Pinguin selain gerakan yang mudah dilakukan anak, musik yang mengiringi Senam Pinguin juga membuat anak senang dan berminat untuk melakukan gerakan pada Senam Pinguin. Anak yang terlibat langsung dengan kegiatan senam akan berkembang kelentukan dan koordinasinya. Kegiatan senam juga dapat menyumbang pada pengayaan perbendaharaan gerak pada anak. Senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar bagi anak TK.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di RA Uswatun Hasanah, Senam Pinguin di sekolah ini diterapkan 2X dalam seminggu pada hari Kamis dan Sabtu. Kegiatan dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak di RA Uswatun Hasanah Martapura dapat dilihat dari kegiatan Senam Pinguin yang sudah diterapkan di RA tersebut.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan, yaitu penelitian yang dilakukan dengan terjun langsung ke lapangan. Untuk meneliti Implementasi Senam Pinguin dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak usia dini kelompok B di RA Uswatun Hasanah Martapura. Pendekatan yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk membuat deskripsi atau gambaran, tulisan secara sistematis, faktual, dan aktual mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, dan yang berhubungan dengan fenomena yang diamati dengan menggunakan logika ilmiah (Azwar, 2005).

Hasil dan Pembahasan

Senam Pinguin diterapkan di sekolah RA Uswatun Hasanah sejak mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin melakukan PPL (Praktik pengajaran

lapangan) selama kurang lebih 2 bulan. Senam Pinguin sebenarnya sudah diketahui oleh para guru, namun belum berani melakukannya.

RA Uswatun Hasanah menerapkan dua jenis senam yaitu senam Cinta Tanah Air dan Senam Pinguin. Kedua senam itu dilakukan setiap hari Kamis dan hari Sabtu pada jam 08.00-08.30 WITA sebelum masuk kelas dan memulai pembelajaran.

Senam Pinguin tidak terdapat pada Rencana Program Pembelajaran Harian (RPPH) karena tidak termasuk dalam pembelajaran sehari-hari, namun dimasukkan dalam Rencana Program Pembelajaran Mingguan (RPPM). Pada RPPM Senam Pinguin termasuk pada indikator yang ingin dicapai dalam aspek fisik motorik yang dapat dinilai apakah anak mampu mengikuti gerakan sesuai musik yang terdapat pada senam.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan diperoleh data tentang bagaimana penerapan Senam Pinguin dilakukan di RA Uswatun Hasanah Martapura. Senam Pinguin dilakukan seluruh anak dari kelompok A dan B yang dipimpin Ibu Salasiah dan Bapak Jamhuri beserta beberapa guru yang lain. Senam Pinguin dapat dilakukan walau salah satu instruktur senam berhalangan datang karena bisa digantikan dengan guru lain.

Adapun tugas guru kelas dan guru pendamping sebelum melakukan Senam Pinguin yaitu mengatur barisan anak-anak sebelum melakukan Senam Pinguin, dan menyiapkan media yang digunakan dalam melakukan Senam Pinguin seperti stop kontak, CD, *speaker*, *tape recorder* dan *flash disk*.

Berikut ini deskripsi kegiatan Senam Pinguin:

Sebelum memulai melakukan Senam Pinguin semua guru menyambut kedatangan anak di depan pagar sekolah. Seluruh anak yang datang satu persatu bersalaman dengan guru. Beberapa guru menyiapkan media yang digunakan untuk melakukan Senam Pinguin. Pukul 08.30 guru kelas dan guru pendamping mengatur barisan anak-anak di halaman sekolah yang berukuran $\pm 6m \times 12m$.

Seluruh anak berbaris sesuai jenis kelamin sesuai panduan guru, laki-laki berbaris disebelah kanan dan perempuan berbaris di sebelah kiri. Sebelum melakukan senam Anak diminta merentangkan tangan ke samping. Merentangkan

tangan bertujuan agar anak mudah bergerak dan tidak mengenai temannya saat bergerak.



Guru mengatur barisan anak sebelum melakukan Senam Pinguin

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan Subjek, dalam mengembangkan motorik kasar anak kelompok B bisa dilakukan dengan Senam Pinguin. Menurut Subjek, semua gerakan yang ada pada Senam Pinguin termasuk gerakan untuk mengembangkan motorik kasar anak, karena semua anggota tubuh bergerak. Gerakan yang termasuk keterampilan motorik kasar itu apabila semua terjadi koordinasi mata, tangan dan kaki sedangkan motorik halus cuma koordinasi mata dan tangan saja. Gerakan-gerakan yang terdapat pada Senam Pinguin berkaitan dengan gerakan dasar. Gerakan dasar itu kan ada yang lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif, Senam Pinguin ini memanipulasi dari gerakan Pinguin berjalan dan memutar badan.

Gerakan-gerakan yang terdapat pada Senam Pinguin dapat menstimulasi keterampilan motorik kasar anak seperti gerakan buka sayap, putar kepala, memutar badan, menggulung tangan, kepak sayap, gerakan kaki, tutup telinga dan gerakan menumbuk. Semua gerakan yang terdapat pada Senam Pinguin termasuk kedalam gerakan-gerakan dasar yaitu keterampilan lokomotor, keterampilan nonlokomotor dan keterampilan manipulatif. Berikut ini gambar dari gerakan-gerakan Senam Pinguin:

1. Gerakan Buka Sayap



2. Gerakan Putar Kepala



3. Gerakan Memutar Badan



4. Gerakan Tangan Menggulung



5. Gerakan Kepak Sayap



6. Gerakan Kaki



7. Gerakan Tutup Telinga



8. Gerakan Menumbuk



Semua gerakan yang terdapat pada Senam Pinguin sesuai dengan kurikulum 2013 kompetensi dasar 3.3 dan 4.3 yang terdapat pada indikator pencapaian perkembangan anak usia dini umur 5-6 tahun. Indikator pencapaian perkembangan umur 5-6 tahun yang terdapat pada Senam Pinguin yaitu

melakukan kegiatan yang menunjukkan anak mampu melakukan gerakan mata, tangan, kaki, kepala secara terkoordinasi dalam menirukan berbagai gerakan yang teratur (misal senam dan tarian).

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, dapat dilihat bahwa anak merasa senang saat melakukan Senam Pinguin. Anak bergerak dengan luwes dan mengikuti gerakan-gerakan yang terdapat pada Senam Pinguin. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa anak kelompok B yang masuk dalam kegiatan Senam Pinguin. Peneliti mengajukan pertanyaan tentang bagaimana perasaan mereka setelah melakukan Senam Pinguin, anak-anak menjawab bahwa mereka merasa senang dan ingin melakukan Senam Pinguin kembali.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan kepala sekolah dan guru instruktur senam, peneliti dapat mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi implementasi Senam Pinguin dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak kelompok B. Faktor-faktor ini meliputi faktor pendukung dan faktor penghambat dalam implementasi Senam Pinguin dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak kelompok B.

Faktor pertama yaitu instruktur senam. Hal ini sangat berpengaruh dalam kegiatan Senam Pinguin. Guru berperan penting dalam kegiatan Senam Pinguin. Guru berperan sebagai instruktur dalam senam, yang mampu membimbing anak selama kegiatan. Adanya instruktur senam mempermudah anak dalam mengikuti atau meniru gerakan Senam Pinguin dengan mengikuti yang dilakukan instruktur senam.

Faktor kedua yaitu kesehatan Siswa. Suasana hati anak dapat menunjang anak dalam kegiatan senam Pinguin. Anak dengan yang memiliki emosi positif akan semangat dalam melakukan Senam Pinguin. Anak yang sehat memiliki emosiaonal yang baik yang dapat membuat anak ingin melakukan Senam Pinguin.

Faktor ketiga yaitu media yang dimiliki saat melakukan senam yang terdiri dari stop kontak, *speaker*, *tape recorder*, *flash disk* dan CD cukup untuk mendukung dalam kegiatan Senam Pinguin. Media tersebut mempermudah instruktur senam mengingat gerakan-gerakan sesuai dengan musik atau irama

Adapun faktor penghambat implementasi senam Pinguin dalam mengembangkan Motorik kasar anak kelompok B di RA Uswatun Hasanah adalah sebagai berikut:

- a. Siswa. Beberapa anak terlihat tidak serius melakukan Senam Pinguin. Anak Perempuan terlihat lebih serius dibanding Anak laki-laki saat melakukan Senam Pinguin.
- b. Halaman. Menurut observasi yang dilakukan peneliti, halaman sekolah menjadi faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan Senam Pinguin. Halaman yang dimiliki RA Uswatun Hasanah tidak memadai dengan jumlah anak. Luas halaman yang dimiliki 6m X 12m sedangkan jumlah anak yang mengikuti senam seluruhnya 97 orang. Sebagian halaman RA Uswatun Hasanah diisi dengan permainan *Outdoor*
- c. Cuaca. Cuaca panas atau hujan menjadi faktor penghambat dalam melakukan Senam Pinguin. Saat cuaca panas akan mempersulit kegiatan Senam Pinguin kerana anak akan merasa panas dengan terik matahari. Cuaca hujan saat hari melakukan Senam Pinguin membuat Senam Pinguin tidak dapat dilaksanakan seperti biasanya (cwis13).

Penerapan Senam Pinguin yang dilakukan RA ini dalam proses mengembangkan motorik kasar sejauh ini dikatakan cukup baik karena Senam Pinguin dapat mengembangkan keterampilan motorik kasar melalui gerakan gerakan dasar yaitu keterampilan lokomotor dan keterampilan lokomotor. Pelaksanaan Senam Pinguin dapat terlaksana dengan baik meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa masih terdapat hambatan dan kekurangan dalam pelaksanaannya. Kegiatan Senam Pinguin mendukung perkembangan anak dalam tiga gerak dasar yaitu bermain keterampilan lokomotor, nonlokomotor dan Keterampilan manipulatif.

Secara umum implementasi Senam Pinguin di RA Uswatun Hasanah Martapura terlaksana dengan baik. Semua guru telah membuat rencana pembelajaran sehingga kegiatan Senam Pinguin terstruktur. Kegiatan Senam Pinguin terdapat pada Rencana Program Pembelajaran Mingguan (RPPM). Pelaksanaan Senam Pinguin direncanakan guru dengan matang agar dapat

memfasilitasi proses pembangunan keterampilan motorik kasar anak secara menyeluruh sesuai dengan tahapan perkembangannya.

Kegiatan Senam Pinguin yang dipimpin instruktur senam yang menjadi contoh untuk ditiru anak. Saat Senam Pinguin guru berperan sebagai model. Anak usia dini adalah masa saat anak suka meniru. Anak-anak meniru gerakan yang dilakukan instruktur senam. Saat Senam Pinguin berlangsung tidak hanya dilakukan Instruktur senam tetapi juga diikuti guru kelas dan pendamping. Adanya instruktur senam, guru kelas dan pendamping mempermudah anak dalam melakukan senam pinguin dikarenakan anak dapat meniru gerakan seperti yang dilakukan guru (Sumantri, 2005).

Senam Pinguin diikuti semua anak laki-laki dan perempuan, namun tidak semua anak serius dalam melakukan senam. anak perempuan terlihat lebih serius saat melakukan Senam Pinguin dibandingkan anak laki-laki. Hal ini berkaitan dengan faktor penunjang keterampilan motorik kasar anak yaitu faktor jenis kelamin. Jenis kelamin berpengaruh terhadap perkembangan anak, anak laki-laki cenderung memiliki perkembangan yang lambat dibandingkan dengan perkembangan anak perempuan. Perkembangan anak perempuan lebih cepat sebelum masa pubertas sedangkan anak laki-laki perkembangannya cepat mengalahkan anak perempuan setelah melewati masa pubertas (Makmum, 2005)

Berdasarkan teori di atas peneliti mengaitkan hasil penelitian di lapangan yang dapat dijelaskan sebagai berikut: Selama kegiatan Senam Pinguin berlangsung tidak semua anak melakukannya dengan tetap berada di barisan yang telah diatur guru. Saat melakukan Senam Pinguin beberapa anak terlihat keluar barisan dan bermain-main. Anak yang seperti ini berkaitan dengan karakteristik anak yang memiliki daya konsentrasi yang pendek (Makmum, 2005). Senam Pinguin memiliki durasi waktu \pm 3 menit dan dilakukan setelah senam lain.

Dunia anak adalah dunia belajar melalui bermain. Kegiatan Senam Pinguin termasuk kegiatan bermain bagi anak usia dini. Anak umumnya kaya akan fantasi dan Senam Pinguin membuat anak merasa senang dan anak akan membangun fantasinya. Fantasi anak terbagun saat anak melakukan gerakan-gerakan Senam Pinguin. Saat melakukan Senam Pinguin anak seolah-olah merasa dirinya seperti

burung Pinguin dan bisa melakukan gerakan-gerakan yang terdapat pada Senam Pinguin.

Berdasarkan hasil penelitian, pelaksanaan Senam Pinguin menunjukkan bahwa hampir semua anak kelompok B dapat mengikuti Senam Pinguin dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari kompetensi dasar dan indikator pencapaian perkembangan anak usia dini umur 5-6 tahun. Kompetensi dasar dan indikator pencapaian ini terdapat dalam peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia No 146 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini.

Kompetensi dasar untuk fisik motorik yaitu:

- a. Kompetensi dasar 3.3 yaitu mengenal anggota tubuh dan gerakan-gerakan untuk mengembangkan motorik kasar dan motorik halus.
- b. Kompetensi dasar 3.4 yaitu menggunakan anggota tubuh untuk mengembangkan motorik kasar dan motorik halus.

Indikator Pencapaian perkembangan anak usia dini umur 5-6 tahun yaitu:

- a. Melakukan berbagai gerakan terkoordinasi secara terkontrol seimbang dan lincah.
- b. Melakukan kegiatan yang menunjukkan anak mampu melakukan gerakan mata, tangan, kaki, kepala secara terkoordinasi dalam menirukan berbagai gerakan yang teratur (misal senam dan tarian).
- c. Melakukan kegiatan yang menunjukkan anak mampu melakukan permainan fisik dengan teratur.
- d. Melakukan kegiatan yang menunjukkan anak mampu terampil menggunakan tangan kanan dan kiri dalam berbagai aktivitas (misal mengancing baju, menali sepatu, menggambar, menempel, menggunting, makan).¹

Pada Senam Pinguin terdapat gerakan-gerakan dasar yang dapat mengembangkan keterampilan motorik kasar yaitu keterampilan lokomotor, nonlokomotor dan keterampilan manipulatif (Diknas, 2015).

Kesimpulan

Senam merupakan suatu kegiatan pengembangan fisik dan motorik anak. Pada usia taman kanak-kanak adalah masa perkembangan fisik dan kemampuan anak berlangsung dengan sangat cepat. Salah satu perkembangan yang sedang berlangsung pada diri anak TK adalah keterampilan motorik kasar. Keterampilan motorik kasar dapat distimulasi melalui kegiatan Senam Pinguin. Senam Pinguin

dilakukan dengan dua gerakan dasar yang dapat menstimulasi keterampilan motorik kasar anak yaitu gerakan lokomotor dan gerakan nonlokomotor.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi Senam Pinguin dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak usia dini kelompok B di RA Uswatun Hasanah Martapura dilakukan berdasarkan Rencana Program Pembelajaran Mingguan (RPPM). Senam Pinguin dilaksanakan 2X seminggu setiap hari Kamis dan Sabtu pukul 08.00-08.30 wita yang dilakukan semua anak kelompok A dan B. Berdasarkan indikator pencapaian perkembangan anak usia 5-6 tahun dapat diketahui bahwa keterampilan motorik kasar sebagian anak berkembang sesuai harapan melalui kegiatan Senam Pinguin. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi implementasi Senam Pinguin dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak usia dini kelompok B di RA Uswatun Hasanah Martapura yaitu faktor pendukung dan faktor penghambat. Faktor pendukung yaitu instruktur senam, kesehatan anak dan media, faktor penghambat yaitu siswa halaman dan cuaca.

Daftar Pustaka

- Agus Mahendra , Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar, (Jakarta: Depdiknas, 2001)
- Amung Ma'mum Dan Yudha M. Saputra, *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*, (Yogyakarta:Depdiknas, 200)
- Bambang Sujino Dan Yulianti Nurani Sujino, Menu Pembelajaran Anak Usia Dini, (Jakarta:Yayasancitra Pendidikan Indonesia, 2005)
- Montolalu, dkk, *Bermain dan permainan anak*. (Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2012)
- Permendibud, *Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini* (Permendikbud, 2014)
- Permendikbud, Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 146 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini, (Diknas, 2015)
- Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005)

Sofia Hartati, *Perkembangan Belajar Pada Anak Usia Dini*, (Jakarta :Depdiknas, 2005)

Sumantri, *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Kasar anak Usia Dini*, (Jakarta: Diknas, 2005)