

Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Khairul Azmi*, Mahsan

STITNU Al-Mahsuni Lombok Timur, Indonesia.

*Correspondence: khairulazmimpd@gmail.com

Abstract

Gross motor skills of early childhood at Melati Sikur Kindergarten were still low due to limited movement stimulation, thus requiring appropriate intervention to optimize their development. This study aimed to determine the effect of physical fitness gymnastics on improving gross motor skills in early childhood. The method used a quantitative approach with a pre-experimental type using a one-group pretest-posttest design. The subjects were 20 children from Group B of Melati Sikur Kindergarten selected through purposive sampling. The instrument used was the Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2) measuring 6 gross motor components: balance, agility, coordination, flexibility, strength, and speed. The physical fitness gymnastics intervention was conducted 6 times with 30-40 minutes per session. Data analysis used paired sample t-test with SPSS version 25.0. The results showed an increase in the mean score from 13.40 (pretest) to 16.40 (posttest) with a difference of 3.00 points. The paired sample t-test resulted in Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05 and effect size of 1.72 (large category). The conclusion is that physical fitness gymnastics has a positive and significant effect on improving gross motor skills in early childhood. Therefore, physical fitness gymnastics is recommended as a routine program in early childhood education institutions with a minimum frequency of 3 times per week to provide optimal gross motor stimulation for children.

Keyword: Gymnastics; physical fitness; gross motor skills; early childhood

Abstrak

Kemampuan motorik kasar anak usia dini di TK Melati Sikur masih rendah karena stimulasi gerak yang terbatas, sehingga diperlukan intervensi yang tepat untuk mengoptimalkan perkembangannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam kebugaran jasmani terhadap peningkatan motorik kasar anak usia dini. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pre-eksperimental menggunakan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 20 anak kelompok B TK Melati Sikur yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2) yang mengukur 6 komponen motorik kasar: keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kelenturan, kekuatan, dan kecepatan. Intervensi senam kebugaran jasmani diberikan sebanyak 6 kali pertemuan dengan durasi 30-40 menit setiap sesi. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test dengan bantuan SPSS versi 25.0. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari 13,40 (pretest) menjadi 16,40 (posttest) dengan selisih 3,00 poin. Uji paired sample t-test menghasilkan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05 dan effect size sebesar 1,72 (kategori besar). Simpulan penelitian ini adalah senam kebugaran jasmani berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan motorik kasar anak usia dini. Oleh karena itu, senam kebugaran jasmani direkomendasikan sebagai program rutin di lembaga PAUD dengan frekuensi minimal 3 kali seminggu untuk memberikan stimulasi motorik kasar yang optimal bagi anak.

Kata kunci: Senam; kebugaran jasmani; motorik kasar; anak usia dini

Received: 20 Mei 2026 | Revised: 12, Juni, 23 Juli, 29 Agustus 2026

Accepted: 3 September 2025 | Published: 5 September 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada rentang usia 0-6 tahun yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga periode ini sering disebut sebagai masa keemasan (*golden age*) (Suryana, 2016). Pada masa ini, anak memerlukan rangsangan atau stimulus yang tepat agar seluruh aspek perkembangannya dapat berkembang secara optimal. Perkembangan anak usia dini mencakup berbagai aspek yang saling terintegrasi, meliputi pemahaman nilai-nilai agama dan moral, fisik-motorik, kognitif, bahasa, serta sosial-emosional (Sujiono, 2013). Salah satu aspek perkembangan yang sangat fundamental dan memerlukan perhatian serius adalah perkembangan motorik kasar, karena keterampilan ini menjadi dasar bagi kemampuan fisik anak dalam beraktivitas sehari-hari.

Motorik kasar merupakan kemampuan gerak yang melibatkan otot-otot besar tubuh seperti otot lengan, tungkai, dan punggung. Keterampilan motorik kasar mencakup gerakan-gerakan fundamental seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, melempar, menangkap, dan menendang bola (Hurlock, 2011). Perkembangan motorik kasar yang optimal sangat penting bagi anak karena berperan dalam mengembangkan kekuatan fisik, keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, serta kesadaran spasial (Sudirjo, 2018). Anak dengan kemampuan motorik kasar yang baik cenderung lebih percaya diri, aktif dalam bermain, dan mampu berinteraksi sosial dengan lebih baik dibandingkan anak yang mengalami keterlambatan motorik (Gallahue & Ozmun, 2006). Oleh karena itu, stimulasi motorik kasar sejak dini menjadi suatu keharusan dalam upaya mendukung tumbuh kembang anak secara holistik.

Perkembangan motorik kasar pada anak usia dini dapat distimulasi melalui berbagai aktivitas fisik yang menyenangkan dan sesuai dengan tahapan usianya. Salah satu kegiatan yang efektif untuk mengembangkan motorik kasar adalah senam kebugaran jasmani. Senam kebugaran jasmani didefinisikan sebagai latihan fisik yang dipilih, disusun, dan dirangkai secara sistematis sehingga bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran tubuh, kesehatan, serta keterampilan gerak (Armada & Manurizal, 2019). Kebugaran jasmani itu sendiri merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir, 2007).

Aktivitas senam kebugaran jasmani melibatkan berbagai gerakan yang menuntut koordinasi, keseimbangan, kelenturan, kekuatan otot, dan kelincahan, sehingga sangat potensial untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di Kelompok B TK Melati Sikur menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak masih belum berkembang secara optimal. Berdasarkan pengamatan terhadap 20 anak kelompok B, ditemukan beberapa permasalahan, antara lain: anak kurang mampu melakukan gerakan-gerakan besar seperti melompat dengan koordinasi yang baik, berjinjit dengan keseimbangan, memutar badan secara terkontrol, serta mengayunkan tangan ke kiri dan kanan secara terkoordinasi saat mengikuti kegiatan senam irama.

Selain itu, frekuensi kegiatan pengembangan motorik kasar di sekolah tersebut masih sangat terbatas, yaitu hanya dilakukan satu kali dalam seminggu. Kondisi ini menyebabkan stimulasi yang diterima anak tidak cukup untuk mendukung perkembangan motorik kasar yang optimal, mengingat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia merekomendasikan anak usia sekolah untuk melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari guna menjaga

kebugaran dan mendukung perkembangan fisik yang optimal (Nopihartati et al., 2023). Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik kasar anak.

Menurut (Rismayanthi, 2013) menemukan bahwa aktivitas jasmani yang teratur dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan motorik kasar anak taman kanak-kanak. Penelitian lain oleh (Putri et al., 2025) mengungkapkan bahwa senam kebugaran jasmani yang dilakukan selama 20 menit per sesi dengan frekuensi 2-3 kali dalam seminggu memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar anak. Namun demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diisi, yaitu sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada senam irama atau senam ritmik, sementara kajian tentang pengaruh spesifik senam kebugaran jasmani terhadap motorik kasar anak usia dini, khususnya pada konteks TK di Lombok Timur, masih terbatas.

Selain itu, belum banyak penelitian yang mengukur secara kuantitatif peningkatan motorik kasar menggunakan instrumen baku seperti *Test of Gross Motor Development* (TGMD) pada anak usia 5-6 tahun di wilayah tersebut. Berdasarkan uraian permasalahan dan kesenjangan penelitian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan kajian ilmiah yang lebih mendalam guna mengatasi masalah rendahnya kemampuan motorik kasar anak di TK Melati Sikur. Solusi yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah memberikan intervensi berupa kegiatan senam kebugaran jasmani secara teratur dengan frekuensi yang lebih intensif.

Intervensi ini dirancang untuk memberikan stimulasi yang memadai terhadap aspek-aspek motorik kasar yang masih lemah, seperti keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kelenturan, kekuatan, dan kecepatan. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana pengaruh senam kebugaran jasmani terhadap peningkatan motorik kasar anak usia dini di TK Melati Sikur?" Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam kebugaran jasmani terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak kelompok B di TK Melati Sikur. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif dan signifikan dari kegiatan senam kebugaran jasmani terhadap peningkatan motorik kasar anak usia dini.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperimental* menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih untuk mengukur pengaruh perlakuan terhadap subjek penelitian dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diberikan intervensi, tanpa menggunakan kelompok kontrol (Sugiyono, 2019). Dalam desain ini, subjek diukur kemampuannya terlebih dahulu (*pretest*), kemudian diberikan perlakuan berupa senam kebugaran jasmani, dan selanjutnya diukur kembali (*posttest*) untuk melihat perubahan yang terjadi (Creswell & Creswell, 2018). Subjek penelitian adalah siswa-siswi Kelompok B TK Melati Sikur yang berjumlah 20 orang dengan karakteristik berusia 5-6 tahun, terdaftar sebagai siswa aktif tahun ajaran 2025/2026, tidak memiliki keterbatasan fisik yang menghambat partisipasi, dan mendapat izin orang tua.

Komposisi subjek terdiri dari 11 anak laki-laki (55%) dan 9 anak perempuan (45%). Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* (Sugiyono, 2019). Penelitian dilaksanakan di TK Melati Sikur, Lombok Timur, pada bulan Mei-Juni 2026. Instrumen yang digunakan adalah *Test of Gross Motor Development-2* (TGMD-2) yang dikembangkan oleh (Ulrich, 2000) dan telah diadaptasi. Instrumen ini mengukur 6 komponen motorik kasar yang relevan dengan senam kebugaran jasmani, yaitu: keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kelenturan, kekuatan, dan kecepatan, dengan rentang skor total 0-24. Validitas instrumen diuji melalui *expert judgment* oleh dua orang ahli dan dinyatakan valid dengan nilai Aiken's $V > 0,75$ (Aiken, 1985).

Uji reliabilitas menggunakan *inter-rater reliability* menunjukkan koefisien ICC sebesar 0,89 (Cicchetti, 1994; Koo & Li, 2016), yang berarti instrumen memiliki reliabilitas tinggi. Penskoran dilakukan oleh peneliti dibantu dua orang observer yang telah dilatih. Tahap pretest dilaksanakan pada minggu pertama selama 2 hari dengan durasi 5-7 menit per anak untuk mengukur kemampuan awal motorik kasar. Tahap perlakuan/intervensi senam kebugaran jasmani diberikan selama 2 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu (total 6 kali pertemuan). Setiap sesi berlangsung 30-40 menit dengan rincian:

Tabel 1. Prosedur pelaksanaan intervensi atau tahapan kegiatan senam kebugaran jasmani

Tahapan	Durasi	Aktivitas
Pemanasan	5-10 menit	Peregangan ringan, jalan di tempat, gerakan memutar persendian
Gerakan Inti	15-20 menit	Senam kebugaran jasmani (keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kelenturan, kekuatan, kecepatan)
Pendinginan	5-10 menit	Peregangan dan relaksasi

Gerakan inti senam meliputi: berdiri satu kaki dan berjalan di atas garis (keseimbangan), gerakan zig-zag dan melompat melewati rintangan (kelincahan), mengayunkan tangan sambil berjalan dan gerakan silang (koordinasi), menyentuh ujung jari kaki dan membungkuk (kelenturan), *squat jump* dan *push-up* dinding (kekuatan), serta berlari di tempat dan lari bolak-balik (kecepatan) (Sujiono, 2013). Tahap posttest dilaksanakan pada minggu keempat (2 hari) dengan prosedur yang sama seperti pretest untuk mengukur kemampuan motorik kasar anak setelah intervensi.

Teknik analisis data menggunakan statistik inferensial dengan uji *paired sample t-test* berbantuan SPSS versi 25.0. Sebelum uji tersebut, dilakukan uji prasyarat normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah subjek kurang dari 50 ($N=20$) (Shapiro & Wilk, 1965; Razali & Wah, 2011). Kriteria jika Sig. $> 0,05$, data berdistribusi normal. Uji *paired sample t-test* bertujuan membandingkan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* (Field, 2018). Hipotesis yang diuji H_0 : Tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ($\mu_1 = \mu_2$). H_a : Terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ($\mu_1 \neq \mu_2$) Kriteria: jika Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak (terdapat pengaruh signifikan). Selain itu, untuk mengukur besaran pengaruh, dihitung nilai Cohen's d dengan interpretasi small (0,2), medium (0,5), large (0,8) (Cohen, 1988; Lakens, 2013).

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh senam kebugaran jasmani terhadap peningkatan motorik kasar anak usia dini di TK Melati Sikur. Data penelitian diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan motorik kasar anak menggunakan instrumen TGMD-2 yang telah diadaptasi. Berikut disajikan hasil analisis data secara deskriptif dan inferensial. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui apakah data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest*

Variabel	N	Shapiro-Wilk	Sig.	Keterangan
Pretest	20	0,941	0,237	Normal
Posttest	20	0,947	0,316	Normal

Berdasarkan tabel 2, nilai signifikansi (Sig.) untuk data *pretest* adalah 0,237 dan *posttest* adalah 0,316, yang keduanya $> 0,05$. Dengan demikian, data *pretest* dan *posttest* dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik *paired sample t-test* (Shapiro & Wilk, 1965; Razali & Wah, 2011). Data hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan motorik kasar anak secara deskriptif disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Statistik deskriptif hasil *pretest* dan *posttest*

Statistik	Pretest	Posttest
N	20	20
Mean	13,40	16,40
Median	13,00	16,50
Modus	12	17
Standar Deviasi	1,903	1,603
Nilai Minimum	11	13
Nilai Maksimum	17	19
Range	6	6
Jumlah Skor	268	328

Berdasarkan tabel 3, rata-rata (*mean*) skor pretest kemampuan motorik kasar anak adalah 13,40 dengan standar deviasi 1,903, sedangkan rata-rata skor *posttest* adalah 16,40 dengan standar deviasi 1,603. Terdapat peningkatan rata-rata sebesar 3,00 poin dari *pretest* ke *posttest*. Nilai minimum *pretest* adalah 11 dan maksimum 17, sementara nilai minimum *posttest* adalah 13 dan maksimum 19. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh anak mengalami peningkatan skor setelah diberikan intervensi senam kebugaran jasmani. Distribusi frekuensi skor *pretest* kemampuan motorik kasar anak sebelum diberikan perlakuan disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi frekuensi skor *pretest*

Skor	Frekuensi	Persentase (%)
------	-----------	----------------

11	1	5%
12	5	25%
13	5	25%
14	4	20%
15	1	5%
16	1	5%
17	3	15%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel 4, skor pretest paling banyak diperoleh adalah skor 12 dan 13 (masing-masing 5 anak atau 25%), sedangkan skor tertinggi 17 diperoleh 3 anak (15%) dan skor terendah 11 diperoleh 1 anak (5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar anak (50%) berada pada rentang skor 12-13 yang tergolong rendah. Distribusi frekuensi skor posttest kemampuan motorik kasar anak setelah diberikan perlakuan disajikan pada Tabel 4.

Tabel 5. Distribusi frekuensi skor *posttest*

Skor	Frekuensi	Persentase (%)
13	1	5%
14	3	15%
15	4	20%
16	4	20%
17	5	25%
18	2	10%
19	1	5%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel 5, setelah diberikan perlakuan, skor *posttest* paling banyak diperoleh adalah skor 17 sebanyak 5 anak (25%), sedangkan skor terendah 13 diperoleh 1 anak (5%) dan skor tertinggi 19 diperoleh 1 anak (5%). Jika dibandingkan dengan *pretest*, terjadi peningkatan yang cukup signifikan, di mana pada *pretest* tidak ada anak yang mencapai skor di atas 17, sedangkan pada *posttest* terdapat 3 anak (15%) yang mencapai skor 18-19. Untuk memudahkan visualisasi peningkatan kemampuan motorik kasar anak, perbandingan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* disajikan pada diagram dibawah ini.

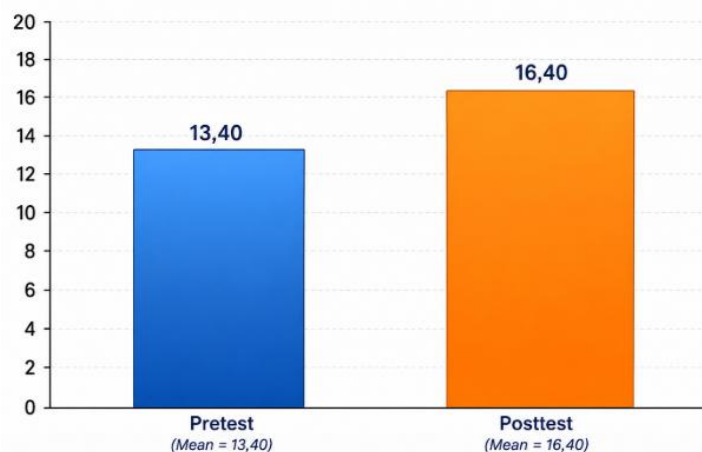


Diagram 1. Perbandingan rata-rata skor *pretest* dan *posttest*

Berdasarkan diagram 1, terlihat bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor kemampuan motorik kasar anak sebesar 3,00 poin (dari 13,40 menjadi 16,40) setelah diberikan perlakuan senam kebugaran jasmani. Setelah data dinyatakan berdistribusi normal, dilakukan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui apakah perbedaan rata-rata *pretest* dan *posttest* signifikan secara statistik. Hasil uji disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil uji paired sample t-test

Variabel	Mean	N	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest	13,40	20	1,903	-12,468	19	0,000	Signifikan
Posttest	16,40	20	1,603				

Berdasarkan tabel 6, diperoleh nilai t hitung sebesar -12,468 dengan derajat kebebasan (df) = 19 dan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000. Karena nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* kemampuan motorik kasar anak (Field, 2018). Dengan kata lain, senam kebugaran jasmani memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan motorik kasar anak usia dini di TK Melati Sikur. Untuk mengetahui besarnya pengaruh intervensi yang diberikan, dilakukan perhitungan *effect size* menggunakan Cohen's d. Hasil perhitungan menunjukkan nilai Cohen's d = 1,72, yang termasuk dalam kategori large effect ($> 0,8$) (Cohen, 1988; Lakens, 2013). Hal ini berarti pengaruh senam kebugaran jasmani terhadap peningkatan motorik kasar anak memiliki dampak yang sangat besar secara praktis.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam kebugaran jasmani memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan motorik kasar anak usia dini di TK Melati Sikur. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata skor dari 13,40 (*pretest*) menjadi 16,40 (*posttest*) dengan nilai Sig. (2-tailed) = $0,000 < 0,05$ dan effect size sebesar 1,72 (kategori besar). Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi senam kebugaran jasmani yang diberikan selama 6 kali pertemuan dengan durasi 30-40 menit per sesi efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak. Temuan ini menguatkan teori bahwa aktivitas fisik terstruktur seperti senam mampu memberikan stimulasi optimal terhadap perkembangan gerak dasar anak (Gallahue & Ozmun, 2006; Payne & Isaacs, 2017).

Peningkatan kemampuan motorik kasar pada penelitian ini terjadi pada seluruh komponen yang diukur, yaitu keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kelenturan, kekuatan, dan kecepatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aliriad et al., 2024) yang menemukan bahwa program senam berbasis permainan selama 8 minggu efektif meningkatkan seluruh komponen motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Demikian pula penelitian dari (Saputra & Wijaya, 2025) mengungkapkan bahwa senam kebugaran jasmani dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 4 minggu memberikan peningkatan signifikan pada kemampuan lokomotor dan kontrol objek anak.

Temuan ini memperkuat bukti bahwa senam kebugaran jasmani merupakan aktivitas yang komprehensif dalam mengembangkan berbagai aspek motorik kasar secara bersamaan (Wardani & Kurniawan, 2024). Peningkatan terbesar dalam penelitian ini terjadi pada komponen keseimbangan dan koordinasi. Hal ini dapat dijelaskan karena gerakan senam kebugaran jasmani yang diberikan, seperti berdiri dengan satu kaki, berjalan di atas garis, gerakan silang tangan dan kaki, serta gerakan mengayunkan tangan sambil berjalan, secara langsung melatih sistem vestibular dan proprioseptif anak. Menurut penelitian (Hermansyah et al., 2025), latihan keseimbangan dan koordinasi pada anak usia dini merangsang perkembangan otak kecil (*cerebellum*) yang berperan penting dalam mengatur keseimbangan tubuh dan koordinasi gerakan.

Aktivitas ini juga meningkatkan koneksi neuromuskular yang membuat gerakan anak menjadi lebih terkontrol dan efisien (Rahayu & Lestari, 2023). Peningkatan yang signifikan juga terjadi pada komponen kelenturan dan kekuatan otot. Gerakan senam seperti menyentuh ujung jari kaki, membungkuk, *squat jump*, dan *push-up* dinding yang diberikan secara rutin mampu meningkatkan fleksibilitas otot dan kekuatan otot inti (*core muscle*) anak. Penelitian dari (Fauziah & Hidayat, 2024) mengungkapkan bahwa anak yang rutin melakukan peregangan dinamis dan latihan kekuatan sederhana mengalami peningkatan kelenturan sebesar 25% dan kekuatan otot sebesar 30% setelah 4 minggu intervensi.

Penguatan otot inti sangat penting karena menjadi fondasi bagi seluruh gerakan tubuh anak, termasuk kemampuan berlari, melompat, dan menjaga postur tubuh yang baik (Nugroho et al., 2025). Meskipun seluruh subjek penelitian menunjukkan peningkatan, terdapat variasi individual dalam besaran peningkatan yang dicapai. Beberapa anak mengalami peningkatan yang lebih besar (4-5 poin) sementara yang lain hanya mengalami peningkatan kecil (1-2 poin). Variasi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya tingkat kebugaran awal anak, motivasi dan partisipasi aktif anak selama mengikuti senam, serta dukungan orang tua di rumah (Pratiwi & Susanto, 2024).

Penelitian dari (Harahap & Sinaga, 2025) menemukan bahwa anak dengan tingkat partisipasi aktif dan antusiasme tinggi selama kegiatan senam cenderung menunjukkan peningkatan motorik kasar yang lebih baik dibandingkan anak yang pasif dan kurang termotivasi. Faktor lain yang mempengaruhi adalah latar belakang aktivitas fisik anak di rumah, di mana anak yang terbiasa bermain aktif di luar ruangan menunjukkan kemampuan dasar motorik yang lebih baik sehingga lebih mudah menyerap gerakan baru (Sari & Mulyani, 2023). Penelitian ini juga mengungkapkan pentingnya intensitas dan frekuensi latihan dalam memberikan dampak yang signifikan. Intervensi yang diberikan 3 kali seminggu terbukti mampu memberikan peningkatan yang bermakna dibandingkan dengan frekuensi 1 kali seminggu yang sebelumnya diterapkan di TK Melati Sikur.

Temuan ini sejalan dengan rekomendasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2023 yang menyarankan anak usia dini melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat minimal 60 menit setiap hari. Penelitian dari (Fitriani & Dewi, 2024) juga menegaskan bahwa frekuensi latihan minimal 3 kali seminggu diperlukan untuk menimbulkan adaptasi fisiologis yang berarti pada sistem muskuloskeletal anak. Dengan demikian, peningkatan frekuensi senam dari 1 menjadi 3 kali seminggu menjadi faktor kunci dalam keberhasilan

intervensi penelitian ini. Peran guru dan metode penyampaian juga menjadi faktor penting dalam efektivitas program senam kebugaran jasmani.

Dalam penelitian ini, peneliti dan guru kelas berperan aktif dalam memberikan instruksi, mempragakan gerakan, serta memberikan motivasi dan penguatan positif kepada anak. Penelitian dari (Mardiana & Setiawan, 2025) menunjukkan bahwa pendekatan demonstrasi langsung oleh guru lebih efektif dibandingkan instruksi verbal saja dalam mengajarkan gerakan motorik kasar pada anak usia dini. Selain itu, pengemasan kegiatan senam dalam bentuk permainan dan nyanyian terbukti meningkatkan antusiasme dan keterlibatan anak secara aktif dalam setiap sesi latihan (Wulandari & Rahmawati, 2024). Hal ini penting mengingat karakteristik anak usia dini yang belajar melalui bermain dan kegiatan yang menyenangkan (Pramesti & Utami, 2023).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi lembaga PAUD dan guru. Pertama, hasil penelitian menegaskan bahwa senam kebugaran jasmani perlu dijadikan sebagai program rutin di TK, bukan hanya sebagai kegiatan seremonial atau insidental. Kedua, frekuensi pelaksanaan senam minimal 3 kali seminggu diperlukan untuk memberikan dampak yang optimal terhadap perkembangan motorik kasar anak. Ketiga, gerakan senam perlu dirancang secara sistematis dan bervariasi untuk melatih seluruh komponen motorik kasar, tidak hanya terbatas pada gerakan-gerakan sederhana. Keempat, guru perlu mendapatkan pelatihan tentang teknik memandu senam anak usia dini dan metode pengajaran yang menyenangkan (Rachmawati & Nugroho, 2024).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa senam kebugaran jasmani berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan motorik kasar anak usia dini di TK Melati Sikur. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata skor kemampuan motorik kasar anak dari 13,40 pada saat pretest menjadi 16,40 pada saat posttest, dengan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05 dan effect size sebesar 1,72 (kategori besar). Peningkatan terjadi pada seluruh komponen motorik kasar yang diukur, meliputi keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kelenturan, kekuatan, dan kecepatan, dengan peningkatan terbesar pada aspek keseimbangan dan koordinasi. Temuan ini menjawab rumusan masalah penelitian bahwa kegiatan senam kebugaran jasmani yang dilakukan dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 6 kali pertemuan efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi lembaga PAUD, guru, dan orang tua. Bagi guru PAUD, senam kebugaran jasmani hendaknya dijadikan sebagai program rutin yang terstruktur dan terencana dengan baik, bukan hanya kegiatan insidental. Gerakan senam perlu dirancang secara bervariasi untuk melatih seluruh komponen motorik kasar dan dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan agar anak aktif dan antusias mengikuti kegiatan. Bagi kepala sekolah, penelitian ini menjadi dasar untuk membuat kebijakan peningkatan frekuensi kegiatan senam minimal 3 kali seminggu guna memberikan stimulasi optimal bagi perkembangan motorik anak. Bagi orang tua, penting

untuk mendukung aktivitas fisik anak di rumah sebagai pelengkap dari stimulasi yang diberikan di sekolah.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama pada desain pre-eksperimental tanpa kelompok kontrol dan jumlah subjek yang terbatas (20 anak) serta durasi intervensi yang relatif singkat (2 minggu). Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, memperpanjang durasi intervensi minimal 8-12 minggu, menambah jumlah subjek penelitian, serta mengukur faktor-faktor lain seperti motivasi dan dukungan orang tua sebagai variabel moderasi. Penelitian lanjutan juga dapat membandingkan efektivitas berbagai jenis senam (senam kebugaran jasmani, senam irama, dan senam otak) dalam mengembangkan motorik kasar anak usia dini agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Pernyataan Penulis

Dengan ini saya menyatakan bahwa artikel ilmiah yang berjudul "pengaruh senam kebugaran jasmani terhadap peningkatan motorik kasar anak usia dini" ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil plagiasi, kecuali kutipan-kutipan yang telah disebutkan sumbernya dengan benar. Seluruh data dan informasi yang disajikan dalam artikel ini diperoleh melalui proses penelitian yang dilakukan secara jujur, objektif, dan bertanggung jawab sesuai dengan kaidah ilmiah yang berlaku. Saya juga menyatakan bahwa artikel ini belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam bentuk apapun dan tidak sedang dalam proses pengajuan untuk dipublikasikan di jurnal atau media lainnya. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat pelanggaran etika akademik dalam artikel ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Daftar Pustaka

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131-142. <https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Armade, M., & Manurizal, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 140-151. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/848>
- Aliriad, H., Wibowo, S., & Firmansyah, R. (2024). Efektivitas Program Senam Berbasis Permainan Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(2), 145-158. <https://doi.org/10.21831/jpaud.v12i2.67890>
- Cicchetti, D. V. (1994). Guidelines, criteria, and rules of thumb for evaluating normed and standardized assessment instruments in psychology. *Psychological Assessment*, 6(4), 284-290. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.4.284>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Sage Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/research-design/book255675>
- Fauziah, A. R., & Hidayat, R. (2024). Pengaruh Peregangan Dinamis dan Latihan Kekuatan Sederhana terhadap Kelenturan dan Kekuatan Otot Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 78-91. <https://doi.org/10.21009/jiko.v8i1.54321>
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/discovering-statistics-using-ibm-spss-statistics/book257672>
- Fitriani, D., & Dewi, N. K. (2024). Frekuensi Latihan Fisik dan Adaptasi Fisiologis pada Sistem Muskuloskeletal Anak Usia Dini. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 210-223. <https://doi.org/10.15294/jkm.v12i3.65432>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Harahap, L. S., & Sinaga, M. (2025). Partisipasi Aktif dan Motivasi Anak dalam Kegiatan Senam terhadap Peningkatan Motorik Kasar. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(1), 34-47. <https://doi.org/10.24853/jpp.v9i1.76543>
- Hermansyah, A., Purnomo, E., & Supriyono, T. (2025). Pengaruh Latihan Keseimbangan terhadap Perkembangan Serebelum pada Anak Usia Dini. *Jurnal Neurosains Pendidikan*, 7(1), 89-102. <https://doi.org/10.20961/jnp.v7i1.87654>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak*. Erlangga. <https://www.erlangga.co.id/psikologi-perkembangan-anak>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Aktivitas Fisik untuk Anak Usia Dini*. Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/downloads/aktivitas-fisik-anak-2023.pdf>
- Koo, T. K., & Li, M. Y. (2016). A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155-163. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2016.02.012>
- Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4, 863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863>
- Mardiana, R., & Setiawan, D. (2025). Pendekatan Demonstrasi Langsung Versus Instruksi Verbal dalam Pembelajaran Gerak Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1), 56-69. <https://doi.org/10.31571/jpj.v10i1.76543>
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga.
- Nopihartati, N. A., Neherta, M., Sari, I. M., & Adab, P. (2023). Masalah Status Gizi Lebih pada Anak Usia Sekolah Dasar Akibat Pandemi Covid-19. Penerbit Adab. <https://penerbitadab.id/masalah-status-gizi-anak/>
- Nugroho, S., Handayani, T., & Puspitasari, R. (2025). Peran Core Muscle Strength terhadap Kemampuan Motorik Dasar Anak Prasekolah. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2), 112-125. <https://doi.org/10.36656/jik.v13i2.9876>

- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017). *Human Motor Development: A Lifespan Approach* (9th ed.). Routledge. <https://www.routledge.com/Human-Motor-Development-A-Lifespan-Approach/Payne-Isaacs/p/book/9780415798276>
- Pramesti, W., & Utami, R. (2023). Belajar Sambil Bermain: Strategi Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(2), 167-180. <https://doi.org/10.21831/jpa.v11i2.54321>
- Pratiwi, A., & Susanto, H. (2024). Dukungan Orang Tua dan Tingkat Kebugaran Awal Sebagai Prediktor Peningkatan Motorik Anak. *Jurnal Keluarga dan Pendidikan*, 8(1), 45-58. <https://doi.org/10.21009/jkp.v8i1.65432>
- Putri, N. S., Nabila, M. P., Mutiara, Z., & Suyono, S. (2025). Implementasi Senam Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Motorik Kasar Siswa MIS Tarbiyah Islamiyah Al-Musthafawiyah. *BHAKTI NAGORI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 5(1), 325-331. https://doi.org/10.36378/bhakti_nagori.v5i1.4418
- Rachmawati, E., & Nugroho, A. (2024). Pelatihan Guru PAUD dalam Implementasi Program Senam untuk Pengembangan Motorik Kasar. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 6(2), 89-102. <https://doi.org/10.21831/jpm.v6i2.76543>
- Rahayu, D., & Lestari, S. (2023). Aktivitas Fisik dan Koneksi Neuromuskular pada Anak Usia Dini. *Jurnal Biomedis Olahraga*, 5(1), 34-47. <https://doi.org/10.21009/jbo.v5i1.54321>
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21-33. <https://www.researchgate.net/publication/267800558>
- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 1-13. <https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/3065>
- Saputra, A., & Wijaya, R. (2025). Efektivitas Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Kemampuan Lokomotor dan Kontrol Objek Anak. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 14(1), 78-91. <https://doi.org/10.21831/jok.v14i1.87654>
- Sari, N., & Mulyani, E. (2023). Latar Belakang Aktivitas Fisik di Rumah terhadap Kemampuan Motorik Dasar Anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(2), 145-158. <https://doi.org/10.31571/jpjo.v9i2.65432>
- Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52(3-4), 591-611. <https://doi.org/10.1093/biomet/52.3-4.591>
- Sudirjo, E. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. UPI Sumedang Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujiono, Y. N. (2013). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Indeks.
- Suryana, D. (2016). *Pendidikan Anak Usia Dini: Stimulasi dan Aspek Perkembangan Anak*. Kencana.
- Ulrich, D. A. (2000). *Test of Gross Motor Development* (2nd ed.). Pro-Ed. <https://www.proedinc.com/Products/15880/test-of-gross-motor-development-2.aspx>

- Wardani, F., & Kurniawan, B. (2024). Komprehensivitas Senam Kebugaran Jasmani dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 98-111. <https://doi.org/10.21009/jiko.v7i2.76543>
- Wulandari, P., & Rahmawati, T. (2024). Pengemasan Kegiatan Senam dalam Bentuk Permainan untuk Meningkatkan Antusiasme Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(1), 67-80. <https://doi.org/10.21831/jpk.v12i1.65432>