



**PENGARUH SENAM FANTASI TERHADAP PERKEMBANGAN  
MOTORIK KASAR ANAK PADA (4-6 TAHUN)**

*The Effect of Fantastic Gystern On Ground Motor Development In Children (4-6 Years)*

**Ratu Disa Rozanatul Huda\*<sup>1</sup>, Ria Setia Sari<sup>2</sup>, Febi Ratnasari<sup>3</sup>**

**\*<sup>1,2,3</sup>STIKes Yatsi Tangerang**

**\*<sup>1</sup>E-mail : ratudisarh10@gmail.com**

**<sup>2</sup>Email : riasetia233@gmail.com**

**<sup>3</sup>Email : febiratnasari14@gmail.com**

**Abstract**

*Gross motor development (gross motor) is the control of the body through coordinated activity between the nervous system, brain, brain and spinal cord. Fantasy gymnastics is a play activity of activities that fantasize by using methods that emphasize the child's imagination. This type of literature review includes research studies where most research studies are published in specialized journal of libraries. In several searches of this literature article using two languages namely Indonesian and English, the respondents are children aged 4-6 years and are vulnerable in this article 5 years (2015-2020). Based on this literature review of 20 articles found there is a relationship between fantasy gymnastics and the gross motor development of children. So, children who do gymnastics fantasy motor development can increase. The conclusion of this literature review showed that the gross motor development of children could increase completely so the children had to do the effect of gymnastics/games. Therefore, children aged 4-6 years should be trained in their gross motor system, since without doing the training before, many children lack their achievement in gross motor.*

**Keywords:** *Gross Motor Development, Fantasy Gymnastics, Children*

**Abstrak**

Perkembangan motorik kasar (*gross motor*) merupakan pengendalian tubuh melalui aktivitas yang terkoordinir antara susunan saraf, otak, otak dan urat saraf tulang belakang (*spinal cord*). Senam fantasi adalah aktivitas bermain dari kegiatan berfantasi dengan menggunakan metode yang lebih menekankan pada imajinasi anak. Jenis *literature review* ini termasuk *research studies* dimana sebagian besar studi penelitian diterbitkan dalam jurnal khusus atau perpustakaan. Dalam beberapa pencarian artikel literatur ini menggunakan dua bahasa yaitu bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, responden merupakan anak yang usia 4-6 tahun dan rentan pada artikel ini 5 tahun (2015-2020). Berdasarkan kajian literature ini dari 20 artikel didapatkan ada hubungannya senam fantasi dengan perkembangan motorik kasar anak. Maka, anak yang melakukan senam fantasi perkembangan motoriknya bisa meningkat. Hasil dari kajian literatur ini menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar anak bisa meningkat dengan sepenuhnya maka anak harus dilakukan pengaruh senam/ permainan. Maka anak seusia 4-6 tahun dilatih motorik kasarnya, karena sebelum dilatih banyak anak yang kurang pencapaiannya dimotorik kasar ini.

**Kata Kunci:** Perkembangan motorik kasar, senam fantasi, anak

## PENDAHULUAN

Perkembangan motorik kasar (*gross motor*) merupakan pengendalian tubuh melalui aktivitas yang terkoordinir antara susunan saraf, otak, otak dan urat saraf tukang belakang (*spinal cord*). Perkembangan motorik kasar berhubungan dengan pergerakan dan sikap tubuh yang memakai otot-otot sebagai dasar utama gerakannya. Selain itu, perkembangan motorik kasar merupakan aspek yang dapat menarik perhatian, karena mudah diamati (Rahyubi, 2012).

Data angka kejadian gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia balita khususnya gangguan perkembangan motorik didapatkan (27,5%) atau sekitar 3 juta anak mengalami gangguan. Riskesdas (2011), menyatakan bahwa rata-rata perkembangan motorik kasar anak umur 36-59 bulan di Indonesia mencapai 97,8 % angka berdasarkan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) (2011).

Beberapa cara yang dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak pada anak usia dini, yaitu melalui aktivitas bermain seperti bermain bola, menari, bermain peran, olahraga dan senam. Senam adalah salah satu olahraga yang dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk mengembangkan motorik kasar anak. Berbagai macam senam diantaranya senam irama dan senam fantasi. Senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja dilakukan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Senam fantasi adalah aktivitas bermain dari kegiatan berfantasi dengan menggunakan metode yang lebih menekankan pada imajinasi anak yang disertai dalam proses gerakan dan melibatkan ekspresi diri terhadap fantasi dan pola gerak yang dihasilkan. Senam fantasi yang dapat diterapkan seperti senam fantasi seperti meniru dengan alat dan senam fantasi dengan bentuk cerita (Utami, 2014).

Ketika anak telah menunjukkan gerakan lentur badannya, maka gerakan kaki, tangan dan bahunya semakin bebas dengan eksperimen keterampilan-keterampilan baru, seperti melempar dan menangkap bola, naik sepeda roda tiga, dan bermain simplai. Hingga usia 5-6 tahun anak telah mampu bergerak secara stimulan dengan mengkombinasikan secara terorganisir semua organ tubuhnya (Madyawati, 2016).

## METODE

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan literature review atau kajian literatur dan disebut juga kajian pustaka, kajian pustaka merupakan sebuah uraian atau deskripsi tentang literatur yang relevan dengan bidang atau topik tertentu. Memberikan tinjauan mengenai apa yang telah dibahas atau dibicarakan oleh peneliti atau penulis, teori dan hipotesis yang mendukung, permasalahan yang disajikan atau ditanyakan metode dan metodologi yang sesuai (Setyosari, 2016).

Kajian literatur ini disusun melalui penelusuran dari beberapa sumber jurnal yang telah dipublikasi. Jurnal tersebut membahas mengenai perkembangan motorik kasar. Penelusuran tersebut menggunakan beberapa situs yaitu Google Scholar, ProQuest, Ebsco, Research Gate, NCBI dan Spinger dengan kata kunci "*gross motor development, fantasy gymnastic* / perkembangan motorik kasar, senam fantasi". Pencarian ditelusuri dalam jangka waktu tahun 2015-2020 yang

ditampilkan secara fulltext dalam bentuk PDF.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam literature review ini terdapat 20 jurnal yang dianalisa, tempat penelitian pada jurnal-jurnal tersebut dilakukan di beberapa tempat yang berbeda. Metode penelitian yang digunakan sama yakni metode analitik observasi dan menggunakan *pretest* dan *posttest*.

Dalam membuat ringkasan jurnal, penulis membuat matriks jurnal dalam bentuk tabel yang berisi peneliti, tujuan penelitian, sampel dan metode yang digunakan, judul penelitian, sumber serta hasil/kesimpulan. Pada matriks jurnal terdapat 20 jurnal berhubungan yang telah diekstraksi.

Selain matriks jurnal, terdapat pula matriks sintesis yang menjelaskan 1) Input : Meningkatkan perkembangan motorik kasar anak. 2) Proses : Pengaruh dari senam yang dilakukan oleh anak. 3) Output : Pengaruh senam fantasi sebagai metode untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak.

Perkembangan motorik kasar aktivitas dengan menggunakan otot-otot besar, meliputi gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Senam fantasi merupakan aktivitas bermain dan kegiatan berfantasi dengan menggunakan metode yang lebih menekankan pada imajinasi anak yang disertai dengan proses gerakan dan melibatkan ekspresi diri terhadap pola gerak yang dihasilkan Daroyah, dkk (2016).

Dalam penelitian oleh Martini (2016) menyatakan bahwa program kegiatan motorik kasar di taman kanak-kanak sangat penting, sebab motorik kasar bertujuan untuk melatih otot, meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol tubuh dan meningkatkan kedisiplinan. Sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat, sehat dan terampil. gerakan motorik kasar bukan saja memperkuat fisik anak melainkan juga melatih anak untuk mengantisipasi gerakan yang ada di lingkungan anak. Pengalaman anggota tubuh selama aktivitas bermain menjadi anak-anak mengembangkan keterampilan bergerak dan percaya diri menguatkan tubuh.

Penelitian selanjutnya oleh Tsompanaki, Elena (2019) menyatakan bahwa mereka harus memungkinkan anak-anak menciptakan suasana yang baru sesuai dengan kepribadian, fantasi dan kreativitas mereka, ini adalah salah satu elemen mendasar dari tarian kreatif. Tarian kreatif memanfaatkan gerakan sederhana setiap hari, memberikan penekanan pada kekhususan kinetik dan bukan kemampuan pada kinetik. Kemampuan dan keterampilan fisik sebagian besar berhubungan dengan genre tarian tertentu.

Penelitian selanjutnya oleh Zeng, dkk (2017) menyatakan bahwa aktivitas fisik memenuhi kebutuhan dasar setiap anak dan mempengaruhi banyak aspek kesehatan anak, organisasi kesehatan kontemporer yang memilih tingkat lebih tinggi dari aktivitas fisik dalam anak-anak usia sekolah yang terkait dengan lebih pendek dan tinggi, menerima manfaat kesehatan secara fisik, emosional, sosial, dan memiliki domain yang sama dengan rentang usia. Hal ini juga akan meningkatkan gaya hidup yang baik, meskipun anak usia dini merupakan periode kritis untuk mempromosikan aktivitas fisik, manfaat kesehatan jangka panjang dari menjadi aktif secara fisik sejak usia dini belum dikonfirmasi. Disarankan bahwa meningkatkan aktivitas fisik secara fisik pada anak usia dini dapat

membantu mengembangkan keterampilan motorik.

Penelitian lainnya oleh Lestarinigrum, Anik (2019) menyatakan bahwa pengembangan motorik kasar harus secara menarik dan menyenangkan karena pembelajaran motorik atau pembelajaran gerak merupakan hal yang sangat penting serta berbagai tahapan dilalui oleh seorang anak. Perkembangan motorik setiap anaknya memang berbeda ada yang perkembangannya melebihi optimal atau juga masih membutuhkan stimulasi lebih banyak dibandingkan anak yang lain. Maka dengan ini melakukan kegiatan tersebut untuk meminimalisis agar anak berlahan-lahan dapat mengurangi kesalahan yang dilakukan saat gerakan-gerakan motorik kasar seperti melompat, berlalri ataupun menggabungkan gerakan lompat dan lari dapat berkurang kemusiaan anak dapat terampil melakukannya.

Penelitian lainnya oleh Saputra, Rudy, J. (2019) menyatakan bahwa bermain merupakan hal yang berbeda dengan bekerja dan belajar, suatu kegiatan yang disebut bermain harus ada beberapa unsur yaitu mempunyai tujuan, memilih dengan bebas dan atas kehendak sendiri, menyenangkan dan dapat menikmati, menghayal untuk mengembangkan daya imajinatif dan kreativitas dan melakukan secara aktif dan sadar. Untuk meningkatkan motorik kasar anak salah satunya dengan bermain estafet, dalam bermain estafet ada beberapa unsur kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh anak diantaranya yaitu untuk melatih kecepatan, melatih ketangkasan, melatih meningkatkan koordinasi, dan melatih kelincahan.

## **KESIMPULAN**

Hasil dari kajian literatur ini menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar anak bisa meningkat dengan sepenuhnya maka anak harus dilakukan pengaruh senam/ permainan. Maka anak seusia 4-6 tahun dilatih motorik kasarnya, karena sebelum dilatih banyak anak yang kurang pencapaiannya dimotorik kasar ini. Terutama dalam menggerakkan tubuhnya, seperti berlari sambil melompat, berjalan sambil berjinjit dan melakukan gerakan merayap dan merangkak. Maka kegiatan senam fantasi dan bermain ini mampu meningkatkan perkembangan motorik kasar anak. Karena berdasarkan dari beberapa jurnal yang sudah diteliti banyak yang melakukan penelitiannya dengan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan dilakukannya juga observasi dengan adanya *pretest* dan *posttest*. Dengan dilakukannya tindakan *pretest* dan *posttest* maka perkembangan motorik kasar bisa terlihat secara individu nya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Daroyah. 2016. Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Aktivitas Bermain Senam Fantasi. Lestarinigrum, Anik. (2019). Pengaruh Senam Bebek Berenang Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun.
- Martini. 2016. Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Fantasi di Taman Kanak-Kanak AL Hikmah Lubuk Basung. Jurnal pesona PAUD.
- Saputra, Rudy, J. 2019. Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Kelompok B (5-6) Tahun Melalui Bermain Estafet Di TK Alkautsar Kecamatan Juli Kabupaten Bireuen. Jurnal Pendidikan Almuslim. 2338-7394



- Sari, R. S, & Rizal, M. 2018. Dengan Kejadian Hiperbilirubin Di Ruang Perinatologi Di RSUD Kabupaten Tangerang Tahun 2018. 7 (1).
- Sari, R. S, & Fina, A. 2019. Terapi Bermain Clay Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun). Jurnal Kesehatan, Vol. 8 No. 1.
- Tsompanaki, Eleni. 2019. The Effect of Creative Movement-Dance on the Development of Basic Motor Skills of Pre-School Children. Review of European Studies.1918-7181.
- Utami. N. 2014. Berbasis Soft Skill Melalui Pembelajaran Senam Fantasi pada Siswa Kelompok A RA Muslimat NU Sukosari Bandooyo Magelang.
- Zeng. 2017. Effect of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review. BioMed Research. International.

