Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
5 (3) 2025, Page 14741-14753

Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Senam Si Pongpong Di TK Rainbow English Kindergarten Karawang

Amanda Puspita [1], Fitria Andalusi [2], Iin Ukaesih [3] Nia Kaniati [4] Aas Anis Sumarni Sutisna [5]
[1]Istitut Agama Islam Rakeyan Santang, Karawang, Indonesia
Corresponding Author: amandapuspita4286@gmail.com

Published: Desember, 2025

ABSTRAK

Perkembangan motorik kasar merupakan aspek penting dalam pertumbuhan anak usia dini karena berpengaruh terhadap kesiapan fisik, kognitif, dan sosial anak. Namun, pada praktik pembelajaran di taman kanak-kanak, stimulasi motorik kasar sering kali belum dilaksanakan secara optimal dan terstruktur. Kondisi tersebut menuntut adanya inovasi pembelajaran yang mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak secara efektif dan menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun melalui penerapan Senam Si Pongpong. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kualitatif, yang dilaksanakan di TK Rainbow English Kindergarten Karawang. Penelitian ini dilakukan melalui beberapa siklus yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi, dan refleksi guru, dengan fokus pada aspek koordinasi gerak, keseimbangan, dan keterlibatan anak. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar anak secara bertahap dari kondisi pra-tindakan hingga siklus akhir. Anak menjadi lebih mampu mengikuti rangkaian gerakan senam dengan koordinasi dan keseimbangan yang lebih baik serta menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif dalam pembelajaran. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa Senam Si Pongpong dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran motorik kasar yang efektif di pendidikan anak usia dini serta mendukung guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran berbasis aktivitas gerak.

Kata Kunci: motorik kasar, anak usia dini, Senam Si Pongpong, penelitian tindakan kelas, pembelajaran PAUD.

ABSTRACT

Gross motor development is an important aspect of early childhood development because it influences children's physical, cognitive, and social readiness. However, in kindergarten learning practices, gross motor stimulation is often not implemented optimally and in a structured manner. This condition demands learning innovations that can improve children's gross motor skills effectively and enjoyably. This study aims to improve the gross motor skills of children aged 5–6 years through the implementation of Si Pongpong Gymnastics. The research method used is Classroom Action Research (CAR) with a qualitative approach, which was implemented at Rainbow English Kindergarten Karawang. This research was conducted through several cycles, including planning, implementation, observation, and reflection. Data collection techniques used observation, documentation, and teacher reflection, with a focus on aspects of motor coordination, balance, and child engagement. The results showed a gradual improvement in children's gross motor skills from pre-action to the final cycle. Children became more able to follow the series of gymnastics movements with improved coordination and balance and demonstrated more active engagement in learning. The implications of this research indicate that Senam Si Pongpong can be used as an effective alternative gross motor learning strategy in early childhood education and can support teachers in improving the quality of movement-based learning activities.

Keywords: gross motor skills, early childhood, Senam Si Pongpong, classroom action research, PAUD learning.

© The Author(s). 2025 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Perkembangan motorik kasar merupakan salah satu aspek fundamental dalam pertumbuhan anak usia dini yang berpengaruh langsung terhadap kesiapan fisik, kognitif, dan sosial-emosional anak. Pada

rentang usia 5–6 tahun, anak berada pada fase emas perkembangan gerak yang membutuhkan stimulasi terencana dan berkelanjutan (Maulana & Eliasa, 2024). Secara global, pendidikan anak usia dini menekankan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian integral dari pembelajaran holistic (Hasanah & Purnama, 2024). Aktivitas gerak yang terstruktur terbukti membantu anak mengembangkan koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot, dan kontrol tubuh (Zahra et al., 2024). Organisasi pendidikan internasional juga menegaskan bahwa pembelajaran berbasis gerak dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar anak (Harahap et al., 2025). Oleh karena itu, inovasi dalam stimulasi motorik kasar menjadi isu strategis dalam praktik pendidikan anak usia dini.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini di Indonesia, pengembangan motorik kasar masih menghadapi berbagai tantangan dalam implementasinya di satuan Pendidikan (Komaludin et al., 2024). Pembelajaran sering kali lebih berfokus pada aspek kognitif dan literasi awal dibandingkan dengan aktivitas fisik yang terstruktur (Haris et al., 2025). Banyak lembaga PAUD melaksanakan kegiatan gerak hanya sebagai aktivitas selingan, bukan sebagai bagian dari strategi pembelajaran utama (Lubis et al., 2025). Kondisi ini menyebabkan stimulasi motorik kasar anak belum optimal dan belum terprogram secara sistematis. Padahal, karakteristik anak usia 5–6 tahun menuntut pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan melibatkan gerakan tubuh. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu mengintegrasikan unsur gerak dengan suasana yang menarik bagi anak.

Di tingkat satuan pendidikan, guru memiliki peran sentral dalam merancang dan melaksanakan kegiatan pengembangan motorik kasar (Faridy et al., 2024). Namun, keterbatasan variasi metode dan media pembelajaran sering menjadi kendala dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Kegiatan senam yang dilakukan cenderung monoton dan kurang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak. Akibatnya, partisipasi anak dalam kegiatan fisik belum menunjukkan antusiasme yang optimal. Anak cenderung cepat merasa bosan dan kurang fokus dalam mengikuti gerakan. Hal ini menunjukkan perlunya model senam yang kreatif, kontekstual, dan sesuai dengan dunia anak.

Berbagai laporan dari lembaga terkait pendidikan anak usia dini menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar anak masih memerlukan perhatian serius. Hasil temuan sebelumnya yang dilkukan oleh Natasya dan kawan-kawan mengindikasikan adanya variasi kemampuan motorik kasar yang cukup signifikan pada anak usia taman kanak-kanak (Natasya et al., 2024). Temuan observasi di lapangan juga menunjukkan bahwa sebagian anak mengalami kesulitan dalam koordinasi gerak, keseimbangan, dan kelenturan tubuh. Guru mengungkapkan bahwa tidak semua anak mampu mengikuti gerakan senam dengan baik dan konsisten. Kondisi ini diperkuat oleh hasil pengamatan awal di kelas yang menunjukkan keterbatasan variasi aktivitas fisik. Situasi tersebut mengarah pada perlunya intervensi pembelajaran yang lebih terstruktur dan menarik.

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan utama dalam penelitian ini terletak pada belum optimalnya perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Kegiatan pembelajaran yang ada belum

sepenuhnya mampu memfasilitasi kebutuhan gerak anak secara menyeluruh. Anak belum menunjukkan penguasaan gerak dasar seperti melompat, menyeimbangkan tubuh, dan mengoordinasikan gerakan secara maksimal. Pembelajaran senam yang diterapkan belum dikemas secara kreatif dan adaptif terhadap karakteristik anak. Akibatnya, tujuan pengembangan motorik kasar belum tercapai secara optimal. Permasalahan ini menuntut solusi pembelajaran yang inovatif dan aplikatif.

Penelitian ini dilaksanakan di TK Rainbow English Kindergarten Karawang sebagai salah satu lembaga pendidikan anak usia dini yang menerapkan pembelajaran berbasis aktivitas. Pemilihan lokus ini didasarkan pada komitmen sekolah dalam mengembangkan potensi anak secara menyeluruh. Selain itu, sekolah ini terbuka terhadap penerapan metode pembelajaran inovatif. Fokus penelitian diarahkan pada pengembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Kegiatan senam dipilih sebagai media utama karena sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Secara khusus, penelitian ini menitikberatkan pada penerapan Senam Si Pongpong dalam kegiatan pembelajaran.

Secara teoretis, teori perkembangan motorik dari Gallahue dalam Eko Yulianto menekankan pentingnya stimulasi gerak dasar melalui aktivitas yang berulang, variatif, dan bermakna (Eko Yulianto et al., 2025). Teori belajar konstruktivistik juga menegaskan bahwa anak membangun pemahaman melalui pengalaman langsung dan aktivitas fisik (Ningsih, 2024). Namun, dalam praktik pembelajaran, penerapan teori tersebut belum sepenuhnya terwujud secara optimal. Kegiatan senam yang ada sering kali tidak dirancang berdasarkan tahapan perkembangan motorik anak. Unsur bermain dan imajinasi yang menjadi ciri khas anak usia dini juga belum terintegrasi secara maksimal. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan senam yang lebih kontekstual dan berorientasi pada kebutuhan perkembangan anak.

Secara empiris, sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam dapat meningkatkan motorik kasar anak (Afrian & Swadesi, 2023). Namun, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan model senam umum tanpa penguatan unsur lokal dan karakter anak. Hasil penelitian terdahulu juga lebih banyak menekankan hasil akhir tanpa mengkaji proses keterlibatan anak secara aktif. Dalam realitas pembelajaran, guru masih mengalami kesulitan dalam mengadaptasi model senam yang sesuai dengan konteks kelas. Belum banyak penelitian yang mengembangkan model senam tematik yang sederhana dan mudah diterapkan. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang mengaitkan model senam dengan kondisi nyata di satuan PAUD.

Kajian mutakhir menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis gerak kreatif memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik anak. Penelitian yang dilakukan oleh Hilda dan kawan-kawan menekankan pentingnya creative movement dalam pembelajaran anak usia dini (Hilda et al., 2025). Studi oleh Zahriani dan Mahrani menunjukkan bahwa program motorik terstruktur mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar anak secara signifikan (Zahriani & Mahrani, 2025). Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Logan dan Robinson menegaskan bahwa variasi aktivitas fisik meningkatkan partisipasi anak. Penelitian-penelitian tersebut menempatkan aktivitas senam sebagai strategi efektif

dalam pembelajaran. Namun, pengembangan model senam berbasis karakter anak masih terus berkembang dan terbuka untuk dikaji lebih lanjut.

Penelitian ini menawarkan pendekatan pembelajaran motorik kasar melalui Senam Si Pongpong yang dirancang sesuai dengan karakteristik anak usia 5–6 tahun. Senam ini mengintegrasikan unsur gerak dasar, irama, dan imajinasi anak dalam satu rangkaian aktivitas. Pendekatan ini menempatkan anak sebagai subjek aktif dalam pembelajaran. Konteks penerapan senam disesuaikan dengan lingkungan dan budaya sekolah. Proses pembelajaran dirancang agar lebih menyenangkan dan partisipatif. Dengan demikian, pendekatan ini diharapkan memberikan kontribusi baru dalam praktik pembelajaran motorik kasar di PAUD.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun melalui penerapan Senam Si Pongpong. Arah penelitian difokuskan pada proses dan hasil penerapan senam dalam kegiatan pembelajaran. Penelitian ini mengkaji perubahan kemampuan gerak anak setelah mengikuti kegiatan senam secara terstruktur. Selain itu, penelitian ini juga mengamati keterlibatan dan antusiasme anak selama pembelajaran. Hasil penelitian diharapkan memberikan gambaran efektivitas Senam Si Pongpong. Dengan demikian, penelitian ini berorientasi pada peningkatan kualitas pembelajaran di TK.

Penelitian ini penting dilakukan karena pengembangan motorik kasar merupakan fondasi bagi perkembangan anak selanjutnya. Hasil penelitian dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran bagi guru PAUD. Penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan model senam yang mudah diterapkan. Selain itu, temuan penelitian dapat menjadi referensi bagi lembaga pendidikan dalam merancang kegiatan fisik anak. Penelitian ini mendukung upaya peningkatan kualitas layanan pendidikan anak usia dini. Dengan demikian, penelitian ini memiliki relevansi akademik dan praktis yang kuat.

METODE PENELITIAN

This research uses a quantitative approach. The type of research used in this study is a causal relationship or cause-and-effect relationship. Data is obtained from the results of a *survey* where by distributing questionnaires to respondents who are the object of research. Causal research is research that aims to determine the cause-and-effect relationship between the independent variable and the dependent variable (Sugiyono, 2018) .

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK dipilih karena bertujuan memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran secara langsung melalui tindakan nyata di kelas. Penelitian ini berfokus pada upaya peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun melalui Senam Si Pongpong. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami proses pembelajaran dan respons anak secara mendalam. Model PTK yang digunakan mengacu pada

Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas siklus berulang. Setiap siklus mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi (Kemmis & Mc.Taggart, 2017)

Penelitian ini dilaksanakan di TK Rainbow English Kindergarten Karawang. Pemilihan lokasi didasarkan pada adanya permasalahan pembelajaran terkait pengembangan motorik kasar anak. Selain itu, pihak sekolah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan tindakan kelas. Penelitian dilakukan pada semester berjalan tahun ajaran aktif. Waktu pelaksanaan penelitian disesuaikan dengan jadwal kegiatan belajar mengajar di kelas. Penelitian dilaksanakan dalam beberapa siklus hingga indikator keberhasilan tercapai.

Subjek penelitian adalah anak usia 5–6 tahun di TK Rainbow English Kindergarten Karawang. Anak dipilih sebagai subjek karena menjadi sasaran langsung tindakan pembelajaran. Informan penelitian terdiri atas guru kelas dan peneliti yang berperan sebagai kolaborator. Guru kelas terlibat aktif dalam pelaksanaan tindakan dan refleksi pembelajaran. Kepala sekolah berperan sebagai informan pendukung terkait kondisi lembaga. Pemilihan subjek dan informan dilakukan secara purposive sesuai dengan kebutuhan penelitian (Moleong, 2010).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati perkembangan motorik kasar anak selama kegiatan Senam Si Pongpong. Wawancara dilakukan kepada guru kelas untuk memperoleh data reflektif terkait pelaksanaan tindakan. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung berupa foto, catatan harian, dan RPPH. Penggunaan berbagai teknik ini bertujuan memperoleh data yang saling melengkapi. Menurut Sugiyono, kombinasi teknik pengumpulan data memperkuat validitas temuan penelitian (Sugiyono, 2023).

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai instrumen kunci. Instrumen pendukung berupa lembar observasi kemampuan motorik kasar anak. Lembar observasi disusun berdasarkan indikator perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Instrumen wawancara berupa pedoman wawancara semi-terstruktur. Dokumentasi digunakan sebagai bukti fisik pelaksanaan tindakan. Penyusunan instrumen mengacu pada prinsip relevansi dengan tujuan penelitian (Arikunto, 2010).

Analisis data dilakukan secara kualitatif deskriptif. Data dianalisis sejak awal penelitian hingga akhir setiap siklus tindakan. Tahapan analisis meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih data yang relevan dengan fokus penelitian. Penyajian data disusun dalam bentuk narasi hasil observasi dan refleksi siklus (Miles et al., 2014).

Keabsahan data dalam penelitian ini dijamin melalui triangulasi. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari guru dan peneliti. Ketekunan pengamatan dilakukan untuk memastikan konsistensi data antar siklus. Selain itu, refleksi kolaboratif dengan guru dilakukan pada akhir setiap siklus.

Prosedur penelitian mengikuti tahapan Penelitian Tindakan Kelas. Tahap perencanaan meliputi penyusunan RPPH dan skenario Senam Si Pongpong. Tahap pelaksanaan tindakan dilakukan dengan menerapkan senam dalam kegiatan pembelajaran. Tahap observasi dilakukan untuk mencatat perkembangan motorik kasar anak selama tindakan berlangsung. Tahap refleksi dilakukan untuk mengevaluasi hasil tindakan dan menentukan perbaikan siklus berikutnya. Prosedur ini dilaksanakan secara berulang hingga tujuan penelitian tercapai (Kemmis & Mc.Taggart, 2017).



Gambar 1. Diagram Alur Siklus

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Senam Si Pongpong dalam pembelajaran memberikan perubahan yang terlihat pada proses dan hasil pengembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Secara umum, temuan lapangan memperlihatkan adanya peningkatan keterlibatan anak dalam kegiatan pembelajaran berbasis gerak. Pola temuan juga menunjukkan perubahan pada kemampuan anak dalam mengikuti instruksi gerakan secara berurutan. Kegiatan pembelajaran berlangsung lebih terstruktur dibandingkan kondisi awal sebelum tindakan dilakukan. Guru tampak lebih sistematis dalam mengelola kegiatan motorik kasar selama proses tindakan. Temuan-temuan ini diperoleh melalui rangkaian observasi, dokumentasi pembelajaran, dan refleksi pada setiap siklus PTK.

Hasil observasi pada kondisi awal menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak belum berkembang secara optimal. Anak belum mampu mengikuti rangkaian gerakan senam secara berurutan. Koordinasi antara gerakan tangan dan kaki masih terlihat kurang terarah. Keseimbangan tubuh anak belum stabil saat melakukan gerakan berpindah posisi. Anak memerlukan arahan dan contoh berulang dari guru selama kegiatan gerak. Temuan ini diperoleh dari hasil observasi awal dan catatan guru kelas sebelum tindakan dilakukan.

Pada siklus I, Senam Si Pongpong mulai diterapkan sesuai dengan perencanaan tindakan. Hasil observasi menunjukkan bahwa anak mulai menunjukkan ketertarikan terhadap kegiatan senam. Anak mampu mengikuti beberapa gerakan dasar dengan arahan langsung dari guru. Koordinasi gerak anak mulai terlihat, meskipun belum konsisten. Keseimbangan tubuh anak masih memerlukan pendampingan

dalam beberapa gerakan tertentu. Catatan refleksi siklus I menunjukkan bahwa pelaksanaan senam masih memerlukan penyederhanaan gerakan dan penguatan instruksi.

Hasil temuan pada siklus II menunjukkan adanya perubahan yang lebih jelas dibandingkan siklus sebelumnya. Anak mampu mengikuti rangkaian gerakan Senam Si Pongpong dengan lebih runtut. Koordinasi antara gerakan tangan dan kaki terlihat lebih terarah. Anak mampu menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan gerakan melompat dan berpindah posisi. Respons anak terhadap instruksi guru menjadi lebih cepat dan seragam. Temuan ini tercatat dalam lembar observasi dan dokumentasi kegiatan pembelajaran pada siklus II.

Perbandingan antar siklus menunjukkan adanya perkembangan bertahap pada kemampuan motorik kasar anak. Pada kondisi awal, anak masih mengalami kesulitan dalam mengikuti kegiatan gerak. Pada siklus I, anak mulai beradaptasi dengan aktivitas senam meskipun masih memerlukan bantuan. Pada siklus II, anak menunjukkan kemampuan mengikuti kegiatan secara lebih mandiri. Keterlibatan anak dalam kegiatan senam meningkat pada setiap siklus. Pola temuan ini menunjukkan konsistensi perubahan proses pembelajaran selama tindakan berlangsung.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Berdasarkan Siklus PTK

Tahap PTK	**Fokus Temuan**	**Deskripsi Temuan Utama**	**Sumber Data**
Pra-Tindakan	Kemampuan awal	Anak belum mampu mengikuti gerakan secara runtut dan seimbang	Observasi awal
Siklus I	Adaptasi tindakan	Anak mulai mengikuti gerakan dengan bantuan guru	Observasi, Refleksi
Siklus II	Perkembangan kemampuan	Anak mengikuti senam dengan koordinasi dan keseimbangan lebih baik	Observasi, Dokumentasi
Antar Siklus	Pola perubahan	Terjadi peningkatan keterlibatan dan kemampuan motorik kasar	Observasi berulang

Berdasarkan tabel temuan penelitian, pada tahap pra-tindakan diperoleh gambaran kemampuan awal anak dalam kegiatan motorik kasar. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa anak belum mampu mengikuti gerakan senam secara runtut. Koordinasi gerak yang ditampilkan masih belum terarah. Keseimbangan tubuh anak juga belum stabil ketika melakukan gerakan berpindah posisi. Anak memerlukan arahan yang intensif dari guru selama kegiatan berlangsung. Temuan ini diperoleh melalui pengamatan langsung sebelum tindakan pembelajaran diterapkan.

Pada tahap pra-tindakan, hasil observasi awal menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak belum berkembang secara optimal. Anak belum mampu mengikuti gerakan senam secara runtut dan terarah. Koordinasi antara gerakan tangan dan kaki masih terbatas. Keseimbangan tubuh anak juga belum stabil saat melakukan gerakan berpindah posisi. Anak masih membutuhkan arahan dan bantuan intensif dari guru. Temuan ini menggambarkan kondisi awal sebelum tindakan pembelajaran diterapkan.

Pada tahap siklus I dan siklus II terlihat adanya perubahan kemampuan motorik kasar anak secara bertahap. Pada siklus I, anak mulai mengikuti gerakan senam dengan bantuan dan contoh dari guru.

Koordinasi dan keseimbangan gerak mulai terlihat meskipun belum konsisten. Pada siklus II, anak mampu mengikuti rangkaian senam dengan lebih runtut dan mandiri. Keterlibatan anak dalam kegiatan senam meningkat pada setiap tahap tindakan. Pola temuan antar siklus menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar anak selama pelaksanaan PTK.

Tabel 2. Temuan Perkembangan Motorik Kasar Anak per Siklus

Aspek Motorik Kasar	Pra-Tindakan	Siklus I	Siklus II
Koordinasi gerak	Belum terarah	Mulai berkembang	Lebih terkoordinasi
Keseimbangan tubuh	Kurang stabil	Mulai stabil	Stabil
Kelenturan tubuh	Terbatas	Mulai terlihat	Lebih optimal
Partisipasi anak	Rendah	Meningkat	Tinggi
Kemandirian gerak	Sangat terbatas	Mulai mandiri	Lebih mandiri

Hasil observasi pada siklus tindakan menunjukkan bahwa Senam Si Pongpong dilaksanakan secara terencana sesuai dengan rancangan pembelajaran. Guru mengawali kegiatan dengan pemanasan, dilanjutkan dengan rangkaian gerakan inti, dan diakhiri dengan pendinginan. Anak mengikuti kegiatan senam secara bersama-sama dengan arahan langsung dari guru. Dokumen RPPH menunjukkan bahwa kegiatan senam menjadi bagian dari kegiatan inti pembelajaran. Pada siklus berikutnya, pelaksanaan senam berlangsung lebih tertib dan runtut. Temuan ini menunjukkan adanya konsistensi pelaksanaan tindakan dari satu siklus ke siklus berikutnya.

Berdasarkan catatan observasi, kemampuan motorik kasar anak menunjukkan perubahan selama proses tindakan berlangsung. Anak terlihat lebih mampu mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki saat mengikuti rangkaian senam. Keseimbangan tubuh anak saat melakukan gerakan berpindah posisi tampak lebih stabil. Anak juga mampu mengikuti gerakan senam dari awal hingga akhir dengan lebih terarah. Catatan observasi menunjukkan berkurangnya kebutuhan bantuan guru dalam pelaksanaan gerakan. Temuan ini tercatat secara berulang dalam lembar observasi pada setiap siklus tindakan.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa keterlibatan anak dalam pembelajaran meningkat selama penerapan Senam Si Pongpong. Anak tampak lebih antusias ketika kegiatan senam dimulai. Respons anak terhadap instruksi guru menjadi lebih cepat dan seragam. Anak mengikuti irama dan urutan gerakan dengan perhatian yang lebih baik. Dokumentasi pembelajaran memperlihatkan anak tetap mengikuti kegiatan hingga selesai. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan pola partisipasi anak selama proses tindakan berlangsung.

Temuan lapangan menunjukkan bahwa guru berperan aktif dalam setiap tahap PTK. Pada tahap perencanaan, guru menyusun rancangan kegiatan senam sesuai kebutuhan anak. Pada tahap pelaksanaan, guru memberikan contoh gerakan dan arahan secara langsung. Selama observasi, guru mencatat perkembangan dan kesulitan anak. Pada tahap refleksi, guru melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan. Catatan refleksi menunjukkan adanya penyesuaian gerakan pada siklus berikutnya. Peran guru ini tercermin secara konsisten dalam dokumen dan hasil observasi.

Tabel 3. Temuan Penelitian Berdasarkan Indikator dan Fokus

Indikator Motorik Kasar	**Fokus/Subfokus Temuan**	**Bentuk Implementasi**	**Sumber Data**
Koordinasi gerak	Pelaksanaan tindakan	Gerakan tangan dan kaki terpadu dalam senam	Observasi
Keseimbangan tubuh	Perkembangan anak	Gerakan melompat dan berpindah posisi	Observasi
Kelenturan tubuh	Aktivitas senam	Gerakan peregangan dan pendinginan	Observasi
Partisipasi anak	Respons anak	Mengikuti senam hingga akhir	Observasi, Dokumentasi
Peran guru	Tahapan PTK	Perencanaan, pelaksanaan, refleksi	Dokumen, Wawancara

Temuan penelitian menunjukkan keterkaitan antara perencanaan tindakan, pelaksanaan Senam Si Pongpong, dan perkembangan motorik kasar anak. Pelaksanaan tindakan yang konsisten mendukung keterlibatan anak dalam kegiatan pembelajaran. Keterlibatan tersebut tampak beriringan dengan perubahan kemampuan anak dalam mengikuti gerakan senam. Peran guru dalam mengelola kegiatan berkontribusi terhadap keteraturan pelaksanaan tindakan. Hasil observasi dan dokumentasi menunjukkan kesinambungan antar siklus PTK. Secara keseluruhan, temuan membentuk pola peningkatan kualitas pembelajaran motorik kasar di kelas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Senam Si Pongpong telah diterapkan secara sistematis melalui tahapan Penelitian Tindakan Kelas. Pelaksanaan tindakan memperlihatkan perubahan pada proses pembelajaran motorik kasar anak. Anak menjadi lebih aktif dan mampu mengikuti kegiatan senam dengan lebih terarah. Guru menjalankan perannya secara konsisten pada setiap siklus tindakan. Temuan penelitian ini telah menjawab rumusan masalah yang diajukan. Hasil ini menjadi dasar untuk pembahasan lebih lanjut pada bab berikutnya.

Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa penerapan Senam Si Pongpong mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun melalui proses tindakan kelas yang sistematis. Temuan utama menunjukkan adanya perubahan bertahap pada koordinasi, keseimbangan, dan keterlibatan anak dalam aktivitas gerak. Perubahan tersebut terlihat jelas dari perbandingan kondisi pra-tindakan, siklus I, dan siklus II. Proses pembelajaran menjadi lebih aktif dan terarah setelah tindakan diterapkan. Anak tidak hanya mengikuti kegiatan, tetapi juga menunjukkan partisipasi yang lebih konsisten. Secara umum, temuan ini menegaskan pentingnya pembelajaran motorik kasar yang dirancang secara terstruktur dan menyenangkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan motorik kasar anak tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses adaptasi yang berkelanjutan. Pada tahap awal, anak memerlukan waktu untuk mengenali pola gerakan dan instruksi senam. Seiring berjalannya siklus, anak mulai

menyesuaikan diri dengan ritme dan urutan gerakan. Proses pengulangan yang terencana memungkinkan anak membangun kontrol gerak secara bertahap. Aktivitas senam yang dikemas dalam suasana menyenangkan membuat anak lebih terbuka untuk terlibat aktif. Kondisi ini menjelaskan mengapa peningkatan kemampuan motorik kasar terlihat lebih jelas pada siklus II.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa peran guru dalam mengelola tindakan sangat menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pemberi instruksi, tetapi juga sebagai pengarah dan pengamat perkembangan anak. Penyesuaian gerakan pada setiap siklus membantu anak mengikuti kegiatan sesuai kemampuannya. Interaksi langsung antara guru dan anak menciptakan suasana belajar yang aman dan mendukung. Keberlangsungan tindakan yang konsisten memperkuat keterlibatan anak dalam kegiatan senam. Dengan demikian, proses pembelajaran berbasis tindakan kelas memberikan ruang refleksi yang efektif bagi guru dan anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori perkembangan motorik yang dikemukakan oleh Gallahue dalam Elias Ben dan Kawan-kawan, yang menekankan pentingnya stimulasi gerak dasar melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan berulang (Ben et al., 2025). Temuan penelitian ini mendukung pandangan bahwa latihan gerak yang konsisten dapat meningkatkan koordinasi dan keseimbangan anak. Selain itu, penelitian Pica menunjukkan bahwa aktivitas gerak kreatif mendorong partisipasi aktif anak dalam pembelajaran. Hasil penelitian ini juga selaras dengan temuan Zahriani dan Mahrani yang menyatakan bahwa program motorik terencana berdampak positif terhadap keterampilan gerak anak usia dini (Zahriani & Mahrani, 2025). Dengan demikian, penelitian ini memperkuat relevansi teori dan penelitian sebelumnya dalam konteks pembelajaran PAUD.

Penelitian ini juga memperluas hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Logan dan Robinson mengenai pentingnya variasi aktivitas fisik dalam meningkatkan keterlibatan anak. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang menggunakan model senam umum, penelitian ini menerapkan senam tematik yang disesuaikan dengan karakter anak. Temuan penelitian ini mendukung hasil studi Sumantri yang menyatakan bahwa pembelajaran motorik harus dikemas secara menarik dan kontekstual. Selain itu, penelitian ini melengkapi kajian sebelumnya dengan pendekatan PTK yang menekankan perbaikan berkelanjutan. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya mendukung, tetapi juga memperkaya praktik pembelajaran motorik kasar di PAUD.

Hasil penelitian ini secara langsung menjawab rumusan masalah mengenai bagaimana Senam Si Pongpong dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Temuan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar melalui proses tindakan yang berulang dan terencana. Tujuan penelitian untuk meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan keterlibatan anak dalam pembelajaran telah tercapai. Proses PTK memungkinkan perbaikan pembelajaran secara bertahap sesuai kebutuhan anak. Setiap siklus memberikan kontribusi terhadap pencapaian tujuan penelitian. Dengan

demikian, hasil penelitian menunjukkan kesesuaian antara rumusan masalah, tujuan, dan temuan penelitian.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pembelajaran di pendidikan anak usia dini. Guru dapat memanfaatkan senam tematik sebagai strategi pembelajaran motorik kasar yang efektif. Penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan praktik PTK di PAUD. Temuan ini dapat dijadikan referensi dalam penyusunan program pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Selain itu, penelitian ini mendorong sekolah untuk memberikan ruang yang lebih besar bagi kegiatan motorik kasar. Dengan demikian, hasil penelitian ini berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pembelajaran anak usia dini.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup subjek yang terbatas pada satu satuan pendidikan. Pelaksanaan penelitian juga dibatasi oleh waktu pembelajaran yang tersedia. Instrumen penilaian masih berfokus pada observasi kualitatif sehingga belum menggambarkan variasi capaian secara kuantitatif. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan dua siklus tindakan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek dan siklus. Peneliti berikutnya juga dapat mengembangkan variasi senam atau mengombinasikannya dengan pendekatan pembelajaran lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan Senam Si Pongpong dalam pembelajaran melalui Penelitian Tindakan Kelas mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun secara bertahap dan terarah. Temuan utama menunjukkan adanya perubahan positif pada koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta keterlibatan anak dalam aktivitas pembelajaran berbasis gerak. Proses tindakan yang dilakukan secara sistematis melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi memungkinkan perbaikan pembelajaran berlangsung secara berkelanjutan. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun melalui Senam Si Pongpong telah tercapai. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan strategi pembelajaran motorik kasar di pendidikan anak usia dini, khususnya dalam pemanfaatan senam tematik yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak. Secara ilmiah, penelitian ini memperkaya kajian mengenai implementasi Penelitian Tindakan Kelas sebagai pendekatan reflektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PAUD. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan variasi senam tematik lain yang disesuaikan dengan karakteristik anak dan konteks satuan pendidikan yang berbeda.

REFERENSI

Afrian, H., & Swadesi, I. K. I. (2023). Implementasi senam tradisional gemar gatra untuk meningkatkan motorik kasar pada anak tunanetra. *Jurnal Porkes*, *6*(1), 266–278.

https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.18347

Arikunto, S. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. PT. Bumi Aksara.

Ben, E., Ar, Y., Sayna, N., Br, P., Hsb, S. S., & Hutagaol, Y. K. (2025). Manfaat Gymnastic Untuk Tumbuh Kembang Anak. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, *04*(01), 703–711. https://doi.org/10.70294/jimu.v4i01.1367

Eko Yulianto, S. T., Alsaudi, A. T. B. D., & Chan, A. A. S. (2025). *Buku Referensi: Perkembangan Motorik untuk Penerapan dalam Pendidikan Olahraga di Era Digital*. CV Eureka Media Aksara.

Faridy, F., Fitri, M., & Fikri, M. (2024). Pendekatan Guru Dalam Mengoptimalkan Pengembangan Motorik Kasar Anak di PAUD Bungong Seurune Aceh Besar. *Jurnal Raudhah*, *12*(1), 1–13. https://doi.org/10.30829/raudhah.v12i1.3353

Harahap, G. M., Kurniati, U., Harahap, A., Yunus, F., & Suyono. (2025). Analisis Komprehensif Pendekatan Pedagogis dalam Pendidikan Gerak dan Olahraga. *Alacrity : Journal Of Education*, *5*(1), 23–37. https://doi.org/10.52121/alacrity.v5i1.530

Haris, I. N., Yulianto, A. G., Rosti, Ernawati, & Khartha, A. (2025). Peran Literasi fisik dalam Pengembangan Motorik Anak Usia Dini. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Serta Ilmu Pendidikan*, *11*(1), 44–51. https://doi.org/10.35569/biormatika.v11i1.2274

Hasanah, U., & Purnama, S. (2024). Peran Bermain dalam Optimalisasi Pembelajaran Anak Usia Dini: Studi Kasus di TK KB Darul Guroba, Desa Wakan, Kecamatan Jerowaru. *Jurnal PG-PAUD TRUNOJOYO*, *11*(2), 171–182. https://doi.org/10.21107/pgpaudtrunojoyo.v11i2.26462

Hilda, Z., Fadhilah, J., Batubara, N. C., & Tanjung, S. (2025). Pengembangan Kreativitas Melalui Seni Gerak dan Tari pada Anak Usia Dini di RA Hj Siti Syarifah. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Anak Usia Dini*, *1*(4). https://doi.org/10.61132/jupenbaud.v1i4.65

Kemmis, & Mc.Taggart. (2017). *Panduan Menulis Penelitian Tindakan Kelas & Karya Tulis Ilmiah Untuk Guru*. ARASKA.

Komaludin, D., Mahendra, A., Ma'mun, A., & Kusmaedi, N. (2024). Pengembangan Motorik Kasar: Penanaman Nilai-Nilai Karakter dan Kebangsaan. *Journal of S.P.O.R.T*, *8*(3). https://doi.org/10.37058/sport.v8i3.13000

Lubis, H. Z., Rahmi, N., Sari, R. Y., & Sindy, Y. A. (2025). Implementasi Pembelajaran Seni Gerak Dan Tari Pada Anak Usia Dini (AUD). *Jurnal Media Akademik (JMA)*, *3*(6). https://doi.org/10.62281/v3i6.2382

Maulana, R., & Eliasa, E. V. A. I. (2024). Eksplorasi Ciri Khas Dan Tugas Perkembangan Anak Usia Dini (2-6 Tahun): Implikasi Fisik, Kognitif, Dan Sosio-Emosi Dalam Pendidikan Dan Pengasuhan. *EDUCATIONAL : Jurnal Inovasi Pendidikan Dan Pengajaran*, *4*(4), 239–252. https://doi.org/10.51878/educational.v4i4.3404

Miles, M. ., Huberman, A. ., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook* (Tjetjep

Rohindi Rohidi (ed.); Edition 3.). UI-Press.

Moleong, L. J. (2010). Metodologi penelitian kualitatif (Revised ed.). In *Bandung: PT. Remaja Rosdakarya*. Remaja Rosdakarya.

Natasya, D. A., Syahdila, R. A., Aprilia, P., Dwi, L. P. A., & Zulaiha, D. (2024). Upaya Meningkatkan Kemampuan Fisik Motorik Kasar Anak Menggunakan Media Karpet Puzzle Ditaman Kanak-Kanak SIT Insan Mandiri Cendekia. *Golden Age : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *8*(1), 165–172. https://doi.org/10.29313/ga:jpaud.v8i1.13641

Ningsih, E. P. (2024). Peran Orang Tua dalam Mendorong Aktivitas Fisik Anak Usia Dini di Luar Ruangan. *Journal of Salutare*, *1*(1), 21–27. https://doi.org/10.62872/wzyemy57

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R & D dan Penelitian Tindakan)*. Alfabeta.

Zahra, S., Iriani, A., & Salman, S. (2024). Menggali Potensi Senam dan Ritmik dalam Pengembangan Keterampilan Motorik. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, *1*(4), 1–10. https://doi.org/10.47134/jpo.v2i1.465

Zahriani, N., & Mahrani, N. (2025). Strategi Pengembangan Motorik Halus dan Kasar Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Bermain Terstruktur. *AL IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, *6*(1). https://doi.org/10.69552/alihsan.v6i1.3177