

Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan

14 September 2019, Hal. 473-480

ISSN: 2686-2972; e-ISSN: 2686-2964

## **Pelatihan senam irama gerak dasar Tapak Suci untuk meningkatkan motorik kasar anak usia dini**

Febritesna Nuraini, Dewi Eko Wati, Intan Puspitasari

Universitas Ahmad Dahlan, Jln. Ki Ageng Pemanahan 19 Sorosutan Yogyakarta  
febritesna.nuraini@pgpaud.uad.ac.id

### **ABSTRAK**

Motorik kasar anak usia dini perlu distimulasi untuk mendukung perkembangan holistik yang optimal. Berbagai metode dikembangkan dan diaplikasikan di lembaga PAUD untuk mendukung proses kematangan motorik kasar anak. Senam irama merupakan salah satu metode untuk menstimulasi motorik kasar yang menggabungkan antara musik dengan gerakan-gerakan harmonis. Pada umumnya senam irama menggunakan gerakan tubuh dasar yang dilakukan secara ritmis. Tujuan kegiatan ini adalah mengenalkan kepada guru-guru di lembaga PAUD mitra PG PAUD UAD kepada senam irama yang menggunakan gerak dasar Tapak Suci. Tapak Suci sendiri merupakan olahraga seni bela diri di lingkungan Muhammadiyah, sehingga Tapak Suci dapat diperkenalkan sejak dini. Kegiatan ini dilaksanakan selama 4 kali pertemuan dengan muatan materi teoritis (perkembangan motorik anak & kompetensi pedagogi guru), demonstrasi dan praktik langsung senam irama dengan gerak dasar Tapak Suci. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang guru PAUD mitra PG PAUD UAD dan praktik senam irama dipandu oleh pelatih Tapak Suci tersertifikasi. Hasil yang teramati dari kegiatan ini adalah tampaknya antusiasme peserta dalam mengikuti gerakan senam. Peserta menunjukkan ekspresi positif seperti tertawa dan tersenyum. Peserta juga mengikuti gerakan dengan sungguh-sungguh serta mampu mempraktikkan gerakan senam irama secara berkelompok.

**Kata kunci:** Motorik Kasar; Senam Irama, Tapak Suci

### **ABSTRACT**

*Early childhood's gross motor skills need to be stimulated to support optimal holistic development. Various methods were developed and applied in PAUD to support the maturity of gross motor of children. Rhythmic gymnastic is one method for stimulating gross motor that combines music with harmonious movements. In general, rhythmic gymnastics using rhythmic basic body movements. The purpose of this activity is to introduce the teachers at PAUD to rhythmic exercises using Tapak Suci basic movements. Tapak Suci itself is a martial arts sport in Muhammadiyah, so that Tapak Suci can be introduced early. This activity was carried out during 4 meetings with theoretical material content (children's motor development & teacher pedagogical competence), demonstrations and direct practice of rhythmic gymnastics with the basic movements of Tapak Suci. The activity was attended by 30 PAUD teachers and the practice of rhythmic gymnastics was guided by a certified Tapak Suci trainer. The observed result of this activity is that participants showed enthusiasm in following the gymnastics movement. Participants show positive expressions such as laughing and smiling. Participants also followed the movement seriously and were able to practice the rhythmic gymnastic movements in groups.*

**Keywords :** Gross Motor Skill; Rhythmic Gymnastics, Tapak Suci

## PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan kelompok usia yang berada dalam proses perkembangan yang unik. Pada masa ini proses perkembangan terjadi secara bersamaan di segala aspek. Lingkup perkembangan menurut Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 diantaranya nilai sosial emosional, bahasa, kognitif, fisik motorik, seni, agama dan moral. Aspek-aspek perkembangan anak tersebut dapat dikembangkan sesuai dengan usia dan tugas perkembangan anak melalui jalur pendidikan.

Pendidikan anak usia dini pada dasarnya meliputi seluruh upaya dan tindakan yang dilakukan oleh pendidik dan/atau orangtua dalam proses perawatan dan pengasuhan. Upaya yang dapat dilakukan oleh pendidik adalah menciptakan lingkungan belajar yang mampu mengeksplor seluruh kemampuan anak, sehingga anak mampu memperoleh pengalaman, sehingga anak mampu tumbuh dan berkembang sesuai dengan tahapannya. Mulyasa [1] mengatakan bahwa perkembangan sebagai perubahan yang dialami oleh seorang individu menuju tingkat kedewasaan atau kematangan yang berlangsung secara sistematis, progresif, dan berkesinambungan baik yang menyangkut aspek fisik maupun psikis.

Salah satu aspek yang dikembangkan pada anak ialah motorik kasar. Motorik kasar menurut Sukintaka [2] merupakan kualitas gerak individu dalam melakukan gerak, baik yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik.

Senam irama merupakan gerakan senam yang diiringi dengan musik. Gerakan dalam senam irama menekankan pada tiga hal yaitu ketepatan irama, kelenturan (fleksibilitas) dan kontinuitas [3]. Harlock [4] menyatakan bahwa senam irama atau sering disebut dengan senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Oleh karena itu senam irama juga dikenal dengan senam ritmik yang kurang lebih sama gerakannya dengan gerakan senam lainnya. Letak perbedaannya hanya pada unsur musik yang semakin menambah semangat untuk melakukan gerakan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Azmi [5] menunjukkan bahwa senam irama belum bisa membantu mengembangkan kecerdasan kinestetik anak, karena saat dilakukan pelatihan pada anak terdapat 4 langkah gerakan yang dilakukan dari 7 langkah gerakan. Lain halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurohma [6] Senam irama mampu meningkatkan motorik kasar anak. Dari dua penelitian di atas tergambar senam irama mampu meningkatkan motorik kasar anak dengan penyesuaian gerakan dan kemampuan anak. Karena dari penelitian yang dilakukan oleh Azmi dari 7 langkah anak hanya mampu melakukan 4 langkah gerakan.

Merujuk dari uraian di atas pemilihan gerak dasar senam irama mempengaruhi perkembangan anak. Selain itu pemilihan gerakan yang tepat dan baik memang bukan lah jaminan satu-satunya yang dapat menghantarkan anak dalam mencapai tugas perkembangan. Karena disamping memerlukan pemahaman dari guru juga melihat situasi dan kondisi yang dihadapi di lingkungan sekolah. Lain halnya dengan gerakan senam sesuai dengan kondisi yang dihadapi anak, maka dapat menjadi solusi terbaik untuk anak. Selain sebagai menyehatkan tubuh tetapi juga sebagai perlindungan diri. Salah satu solusi yang ditawarkan adalah senam irama dengan gerak dasar Tapak Suci.

Tapak suci merupakan olahraga seni bela diri di lingkungan Muhammadiyah. Perguruan Tapak Suci berdiri pada tanggal 31 Juli 1963 yang diketuai oleh Djarnawi Hadikusumo. Tapak suci berbasiskan Islam dan bersumber pada Qur'an dan Hadist. Semboyan yang dimiliki adalah "*Dengan Iman dan Akhlak saya menjadi kuat, tanpa Iman dan Akhlak saya menjadi lemah*". Maka tidak heran jika sikap hormat dalam Tapak Suci pun mengandung filosofi yang sangat kental dengan nuansa Muhammadiyah yaitu '*amar ma'ruf nahi munkar*' yang berarti mengajak pada kebaikan dan mencegah kemungkaran.

Tapak Suci memiliki 8 jurus dasar yaitu jurus mawar, jurus katak, jurus naga, jurus ikan terbang, jurus lembu, jurus rajawali, jurus merpati, dan jurus harimau. Jurus-jurus tersebutlah

yang digunakan dalam pengembangan senam irama pada kegiatan ini. Tujuan umum dari pelatihan senam irama dengan gerak dasar tapak suci ini adalah melatih motorik kasar anak usia dini sekaligus mengenalkan salah satu seni bela diri Muhammadiyah kepada anak sejak dini.

## METODE

### *Metode Pelatihan*

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan selama 4 kali pertemuan. Peserta yang terlibat sebanyak sebanyak 30 orang guru PAUD. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan di Kampus V Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Kegiatan ini secara umum dikelompokkan menjadi sesi ekspositori dan sesi praktik. Pada sesi ekspositori, narasumber memaparkan materi tentang motorik kasar anak dan kompetensi pedagogi guru dalam tataran teoritis, yang meliputi pengertian, tahapan-tahapan perkembangan motorik, aspek-aspek kompetensi pedagogi, serta kekurangan dan kelebihan metode senam irama. Selain memaparkan materi, narasumber juga memberi kesempatan pada peserta untuk melakukan tanya jawab dan diskusi. Pada sesi praktik, pelatih memberikan arahan dan bimbingan kepada guru dalam mempraktekkan gerak dasar tapak suci atau melakukan simulasi gerakan tersebut, diawali dengan memberikan contoh gerak dasar tapak suci. Peserta diminta berpasangan dan melakukan gerakan dasar tersebut dengan pasangannya. Setelah mengenal gerakan dasar Tapak Suci, peserta melihat demonstrasi senam irama yang menggunakan gerak dasar tapak suci. Kemudian peserta melakukan praktek langsung dengan menirukan gerakan yang didemonstrasikan dalam 3 kelompok kecil. Rincian materi kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Materi Pengabdian

No.	Materi	Uraian Materi
1.	Pedagogi	a) Mengetahui Kompetensi Pedagogik PAUD b) Penilaian Kinerja Guru lima aspek dan 45 indikator
2.	Motorik kasar	a) Karakteristik AUD b) perkembangan motoric AUD c) Tahapan perkembangan motorik AUD d) Metode pengembangan motorik AUD
2.	Senam Irama	a) Pengertian senam irama b) Gerakan senam irama c) Manfaat senam irama d) Hubungan senam irama dengan perkembangan motoric anak
3.	Gerak dasar Tapak Suci	a) Pengertian Gerak Dasar Tapak Suci b) Gerak Dasar Tapak Suci

Pertemuan pertama membahas tentang perkembangan motorik anak, dalam tataran teori yang meliputi pengertian, tahapan-tahapan perkembangan motorik serta faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik anak. Selain itu hari pertama sesi kedua materi ditekankan pada kompetensi pedagogi guru, yang meliputi pengertian, aspek-aspek kompetensi pedagogi dan cara mengembangkan kompetensi pedagogi dalam diri seorang guru. Pertemuan kedua sampai ke empat merupakan materi senam gerak dasar tapak suci yang diikuti dengan pelatihan latihan tentang bagaimana gerak dasar tapak suci dalam kegiatan pembelajaran. Rincian kegiatan ini dapat dilihat di Tabel 2.

Tabel 2. Rincian Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan	Penanggung jawab
1	08.00 – 08.30	Registrasi Peserta	Mahasiswa
	08.30 – 09.00	Pembukaan oleh ketua PWA	PWA DIY
	09.00 – 11.00	<b>Materi 1</b> : Mengenal Kompetensi Pedagogik Guru PAUD	Tim Pengabdian
	11.00-12.00	Diskusi	
	12.00 -13.00	Istirahat	Moderator
	13.00-14.30	<b>Materi 2</b> : Penilaian Kinerja Guru berdasarkan Lima Aspek dan 45 Indikator	Tim Pengabdian
	14.30-15.00	Diskusi	Moderator
	15.00	Penutup	
2	08.30 - 09.00	Registrasi	
	09.00 – 11.00	<b>Materi 3</b> : Perkembangan Motorik AUD	Tim Pengabdian
	11.00-12.00	Diskusi	
	12.00 – 13.00	Istirahat	
	13.00 – 14.30	<b>Materi 4</b> : Konsep Senam Irama dan Manfaatnya untuk Perkembangan Motorik Kasar AUD	Tim Pengabdian
	14.30-15.00	Diskusi	Moderator
15.00	Penutup		
3	08.30-09.00	Registrasi	
	09.00 – 11.00	<b>Materi 5</b> : Konsep Gerak Dasar Tapak Suci	Tim Pengabdian
	11.00 - 12.00	Diskusi	
	12.00 – 13.00	Istirahat	
	13.00 – 14.30	<b>Materi 6</b> : Contoh dan Praktek Terbimbing Gerak Dasar Tapak Suci	Tim Pengabdian
	14.30-15.00	Diskusi	
15.00	Penutup		
4	08.30 – 09.00	Registrasi	
	09.00 – 12.00	<b>Materi 7</b> : Praktek senam irama dengan bimbingan	Tim Pengabdian
	12.00 – 13.00	Istirahat	
	13.00 – 14.30	<b>Materi 8</b> : Praktek Senam irama secara mandiri	
	14.30 - 15.00	Diskusi	Tim Pengabdian
	15.00	Penutup	

## HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan pelatihan senam irama dengan gerak dasar tapak suci ini dimulai dengan pemaparan materi mengenai kompetensi pedagogik guru PAUD serta penilaian kinerja guru PAUD berdasarkan aspek dan indikator. Kompetensi pedagogik adalah kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran peserta didik. Kompetensi pedagogik berkaitan dengan kegiatan penilaian kinerja guru terdapat 4 aspek dan 45 indikator. Tujuh aspek tersebut meliputi; a) Menguasai karakteristik peserta didik, b) Menguasai teori belajar dan prinsip-prinsip pembelajaran yang mendidik, c) Pengembangan kurikulum, d) Kegiatan pembelajaran yang mendidik. Kompetensi ini juga wajib dilaksanakan oleh guru Taman Kanak-Kanak (TK) dalam mengelola pembelajaran di kelas.

Materi selanjutnya yaitu mengenai perkembangan motorik AUD. Motorik berasal dari kata “*motor*” yaitu proses mekanik yang menghasilkan gerak. Motorik pada umumnya

diklasifikasikan ke dalam dua jenis yaitu motorik halus dan motorik kasar. Kedua jenis motorik ini membutuhkan stimulasi untuk mencapai capaian perkembangan secara optimal. Motorik halus dikendalikan oleh otot-otot halus dan melibatkan bagian tubuh tertentu saja. Contoh aktivitas yang termasuk dalam motorik halus misalnya menulis, meronce, melipat, menganyam, dsb. Motorik kasar dikendalikan oleh otot besar sehingga menggerakkan seluruh anggota badan, misalnya berlari, melompat, merangkak, dsb [7].

Berbagai manfaat akan didapat anak ketika motorik kasarnya berkembang dengan baik. Hurlock [8] mengatakan bahwa dengan perkembangan motorik kasar yang optimal seorang individu dapat menghibur dirinya sendiri melalui kesenangan. Hal ini dapat dicontohkan dengan kondisi anak yang merasa senang apabila mampu berlari dan melompat bersama teman-temannya. Apabila anak tidak mampu melakukan hal tersebut, maka ia akan merasa sedih. Selain itu anak mampu beranjak dari kondisi tidak berdaya menuju kemandirian. Dapat dibayangkan bahwa anak akan selalu bergantung pada pengasuhnya apabila motorik kasarnya tidak berkembang dengan baik. Manfaat selanjutnya yang didapat dari perkembangan motorik kasar adalah anak akan merasa percaya diri atas kemampuannya.

Materi mengenai perkembangan motorik kasar AUD dilanjutkan dengan materi mengenai manfaat senam irama untuk perkembangan motorik kasar AUD. Sumarjo [9] menjelaskan bahwa senam irama dilakukan dengan gerakan bebas menggunakan irama musik agar seluruh anggota badan dapat bergerak dengan harmonis. Senam irama dibedakan menjadi dua yaitu senam irama dengan menggunakan alat (tali, pita, tongkat, dsb) dan senam irama tanpa menggunakan alat. Perkembangan motorik kasar AUD dapat distimulasi menggunakan senam irama. Melalui senam irama anak dapat belajar mengoordinasikan antara gerak tangan dan gerak kaki sehingga tercipta gerakan yang harmonis.

Memperkenalkan gerak dasar Tapak Suci yang diakomodasi menjadi gerak senam irama merupakan tujuan utama dalam kegiatan ini. Terdapat delapan gerak dasar Tapak Suci yang dilatihkan pada peserta. Masing-masing gerakan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Jurus dasar tapak suci

Peserta diperkenalkan pada jurus dasar Tapak Suci dan dipandu untuk meniru jurus-jurus tersebut satu persatu. Selanjutnya, peserta melihat demonstrasi senam irama menggunakan jurus Tapak Suci. Aktivitas praktik ini dapat dilihat pada gambar 2, gambar 3, dan gambar 4.



Gambar 2. Contoh jurus tapak suci



Gambar 3. Praktik jurus ikan terbang



Gambar 4. Praktik jurus rajawali

Berdasarkan pengamatan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung diperoleh beberapa hasil yang positif, diantaranya:

1. Para peserta yang awalnya kurang mengetahui tentang gerak dasar tapak suci, setelah diberikan pengantar menunjukkan sikap perhatian terhadap materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.
2. Para peserta menunjukkan reaksi yang positif terhadap cara menerapkan senam irama gerak dasar tapak suci, misalnya menirukan dengan semangat, menunjukkan wajah ceria, dan bergembira bersama teman sekelompoknya.
3. Para peserta aktif bertanya dan mengungkapkan masalah-masalah saat mempraktikkan senam irama yang selama ini dilaksanakan.
4. Para peserta terlihat kompak dan menjalin kerjasama yang cukup baik dalam latihan senam irama dalam gerak dasar tapak suci.

## SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pelatihan senam irama dengan gerak dasar Tapak Suci sangat penting untuk dilakukan sebagai upaya meningkatkan keterampilan motorik kasar pada AUD serta memperkenalkan anak pada Tapak Suci sejak dini. Peserta memberikan apresiasi yang baik atas terlaksananya kegiatan yang telah dilaksanakan oleh Tim Pengabdian ini. Baik Tim Pengabdian maupun peserta menilai bahwa perlu diadakan kegiatan lanjutan

untuk program ini. Hal ini berdasarkan pertimbangan bahwa untuk menguasai senam irama dengan gerak dasar Tapak Suci dibutuhkan latihan yang lebih serius dan intensif.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sakti Indri Wahyudi, S.Sn., P.Ma., Ibu Noor Wahyuni Budi Astuti, S.H., K.Ma., dan Ibu Tia Setiawati, S.Pd., K.Ds atas kerjasamanya dalam kegiatan ini sebagai instruktur/pelatih gerakan Tapak Suci.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Mulyasa. (2014). *Manajemen PAUD*. Bandung: Rosdakarya.
- [2] Sukintaka. (2001). *Teori pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- [3] Sahadi, A. (2010). *Senam Ketangkasan*. Yogyakarta: Sketsa Aksara Lalitya.
- [4] Hurlock, E.B. (1991). *Child Development*. New York: Mc. Graw Hill, Inc.
- [5] Azmi, N. (2018). *Efektivitas senam Irama Untuk Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak Azkia Sukabumi Bandar Lampung*. Lampung: Universitas Raden Intan.
- [6] Rohmah, F.N., Wulandari, I.F., dan Wulandari, R. (2018). *Pelatihan Senam Irama Berbahasa Inggris untuk Guru KB dan TK untuk Perkembangan Bahasa dan Motorik Kasar Anak. Semnas PPM UAD*.
- [7] Hasnida. (2014). *Media Pembelajaran Kreatif*. Jakarta: PT Luxima Metro Media.
- [8] Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi Perkembangan Edisi 5*. Jakarta: Erlangga.
- [9] Sumarjo. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan*. Surabaya: JP Book.

