

**PENGARUH SENAM KREASI TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK
KASAR ANAK USIA 4 - 6 TAHUN**

Bunga Permata Dewi¹, Jeki Haryanto², Masrun³, Anisa Sholiha Mia⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang

¹missonyaafikunp@gmail.com , ²jekiharyanto@fik.unp.id, ³masrun@fik.unp.ac.id,

⁴anisasholihamia@fik.unp.ac.id

ABSTRACT

The development of gross motor skills is an important aspect in early childhood growth because it supports physical readiness, health, and future learning participation. This study aimed to determine the effect of Creative Gymnastics (Senam Cinta Indonesia) on gross motor development among children aged 4–6 years. The study employed a one-group pretest-posttest experimental design involving 10 children from TK Balareh selected through total sampling. Gross motor skills were measured using the Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2). The treatment consisted of a Creative Gymnastics program conducted for 16 sessions. Data were analyzed through normality testing and Paired Sample t-Test. The findings revealed a significant improvement in gross motor skills after the intervention ($p = 0.000 < 0.05$). The mean score increased from 45.10 in the pretest to 57.30 in the posttest. The results indicate that Creative Gymnastics effectively improves coordination, balance, agility, and locomotor skills of children. Therefore, Creative Gymnastics can be recommended as an innovative physical activity program for early childhood education institutions.

Keywords: *Creative Gymnastics, Gross Motor Skills, Early Childhood, Motor Development, TGMD-2*

ABSTRAK

Perkembangan motorik kasar merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang anak usia dini karena berperan dalam kesiapan fisik, kesehatan, dan aktivitas belajar anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Kreasi (Senam Cinta Indonesia) terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 4–6 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 10 anak TK Balareh yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan *Test of Gross Motor Development-2* (TGMD-2). Perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas dan *Paired Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan kemampuan motorik kasar setelah diberikan perlakuan dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Rata-rata skor motorik kasar meningkat dari 45,10 menjadi 57,30. Hasil penelitian membuktikan bahwa senam kreasi efektif meningkatkan koordinasi, keseimbangan,

kelincahan, dan keterampilan gerak anak. Dengan demikian, senam kreasi dapat digunakan sebagai program pembelajaran fisik yang inovatif pada pendidikan anak usia dini.

Kata Kunci: Senam Kreasi, Motorik Kasar, Anak Usia Dini, TGMD-2

A. Pendahuluan

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Masa ini dikenal sebagai *golden age* karena seluruh aspek perkembangan mengalami kemajuan yang signifikan sehingga memerlukan stimulasi yang tepat dan berkelanjutan (Rohmah dkk., 2024; Sinta Zakiyah dkk., 2024).

Salah satu aspek yang penting dikembangkan pada anak usia dini adalah kemampuan motorik kasar. Motorik kasar merupakan kemampuan melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot besar tubuh, seperti berjalan, berlari, melompat, menendang, melempar, dan menjaga keseimbangan tubuh (Logan dkk., 2018; Masrun dkk., 2025). Kemampuan motorik kasar yang berkembang dengan baik akan membantu anak dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari dan mendukung perkembangan aspek lainnya.

Perkembangan motorik kasar anak dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kematangan biologis, kesehatan, nutrisi, lingkungan, dan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin (Dewi dkk., 2025; Watanabe dkk., 2024). Oleh karena itu, anak perlu memperoleh kesempatan yang cukup untuk bergerak dan melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan.

Fakta menunjukkan bahwa aktivitas fisik anak Indonesia masih tergolong rendah. Sebagian besar anak belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang dianjurkan oleh World Health Organization (WHO). Kondisi tersebut dapat berdampak pada rendahnya perkembangan motorik kasar anak (Hanifah dkk., 2023).

Salah satu aktivitas yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar adalah senam kreasi. Senam kreasi merupakan aktivitas fisik yang mengintegrasikan gerak tubuh, musik, dan kreativitas sehingga mampu menciptakan pembelajaran yang aktif

dan menyenangkan (Komaini dkk., 2021; Elfiadi & Munasti, 2022).

Senam Cinta Indonesia merupakan salah satu bentuk senam kreasi yang dikembangkan untuk anak usia dini. Senam ini memadukan gerak lokomotor, nonlokomotor, keseimbangan, koordinasi, serta unsur budaya Indonesia sehingga menarik untuk diikuti oleh anak-anak (Barnett dkk., 2022; Bolger dkk., 2021).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di TK Balareh ditemukan bahwa masih terdapat anak yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan dasar seperti berlari, melompat, menjaga keseimbangan, dan melakukan koordinasi gerak yang baik. Selain itu, kegiatan pembelajaran fisik yang digunakan belum mampu memberikan stimulasi motorik yang optimal. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran berupa Senam Cinta Indonesia yang dirancang sesuai karakteristik perkembangan anak usia dini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Kreasi (Senam Cinta Indonesia) terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 4–6 tahun di TK Balareh.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan kemampuan motorik kasar anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa Senam Cinta Indonesia.

Populasi penelitian adalah seluruh anak TK Balareh yang berjumlah 10 orang terdiri dari 5 anak laki-laki dan 5 anak perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen penelitian ini menggunakan *Test of Gross Motor Development Second Edition* (TGMD-2) yang dikembangkan oleh Ulrich (2000). Instrumen ini digunakan untuk mengukur keterampilan lokomotor dan kontrol objek anak usia dini.

Perlakuan berupa Senam Cinta Indonesia diberikan selama 16 kali pertemuan dengan durasi 30 menit setiap pertemuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan dilanjutkan dengan uji *Paired Sample t-Test* menggunakan taraf signifikansi 0,05.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Untuk mengetahui kemampuan motorik kasar anak sebelum diberikan perlakuan, dilakukan tes awal (*pretest*) menggunakan instrumen TGMD-2. Hasil distribusi kemampuan motorik kasar anak disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest*

Klasifikasi GMQ	Frekuensi	Persentase	Kategori
≥130	0	0%	Sangat Unggul
121–130	0	0%	Unggul
111–120	0	0%	Di Atas Rata-rata
90–110	5	50%	Rata-rata
80–89	4	40%	Di Bawah Rata-rata
70–79	1	10%	Kurang
≤70	0	0%	Sangat Kurang

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan sebagian besar anak berada pada kategori rata-rata (50%), di bawah rata-rata (40%), dan kategori kurang (10%). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak masih memerlukan stimulasi yang optimal.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil *Posttest*

Klasifikasi GMQ	Frekuensi	Persentase	Kategori
≥130	0	0%	Sangat Unggul
121–130	2	20%	Unggul
111–120	3	30%	Di Atas Rata-rata
90–110	5	50%	Rata-rata
80–89	0	0%	Di Bawah Rata-rata
70–79	0	0%	Kurang
≤70	0	0%	Sangat Kurang

Hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan

motorik kasar anak. Sebanyak 20% anak telah berada pada kategori unggul dan 30% berada pada kategori di atas rata-rata. Tidak ditemukan lagi anak pada kategori kurang maupun di bawah rata-rata.

Tabel 3 Statistik Deskriptif

Variabel	Mean
<i>Pretest</i>	45,10
<i>Posttest</i>	57,30
Peningkatan	12,20

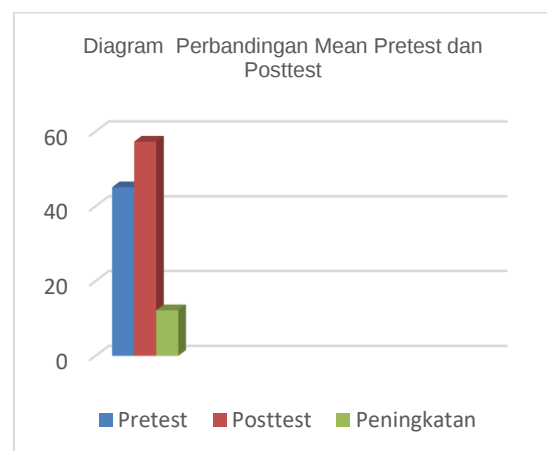


Diagram diatas menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 12,20 poin setelah diberikan perlakuan Senam Cinta Indonesia selama 16 kali pertemuan.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	f	Sig.
<i>Pretest</i>	0,246	10	0,088	0,933	0	0,482
<i>Posttest</i>	0,246	10	0,089	0,929	0	0,436

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4, diketahui bahwa nilai signifikansi (*Sig.*) Shapiro-Wilk untuk data *pretest* sebesar 0,482 dan *posttest* sebesar 0,436. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05

sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka analisis data dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik *Paired Sample t-Test*.

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis

Mean Difference	t Hitung	df	Sig. (2-tailed)
-12,20	-91,500	9	0,000

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Senam Cinta Indonesia terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 4–6 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Senam Cinta Indonesia mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4–6 tahun secara signifikan. Peningkatan ini terlihat dari kenaikan rata-rata skor motorik kasar sebesar 12,20 poin setelah pemberian perlakuan.

Peningkatan tersebut terjadi karena senam kreasi memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan berbagai aktivitas gerak seperti berjalan, berlari, melompat, menjaga keseimbangan, serta mengintegrasikan gerakan tangan dan kaki secara bersamaan. Aktivitas

yang dilakukan secara terstruktur dapat memperbaiki koordinasi gerak dan meningkatkan kontrol tubuh anak (Masrun dkk., 2025; Yang dkk., 2025).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Engel dkk., 2022) yang menunjukkan bahwa program latihan fundamental motor skills mampu meningkatkan keterampilan motorik anak usia prasekolah. Penelitian (Da Silva dkk., 2024) juga menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar anak secara signifikan.

Keberhasilan program Senam Cinta Indonesia juga dipengaruhi oleh penggunaan musik dan variasi gerakan yang menyenangkan. Anak menjadi lebih tertarik mengikuti kegiatan sehingga partisipasi mereka meningkat selama proses pembelajaran. Kondisi ini sesuai dengan pendapat (Arnott, 2023) dan (Yee dkk., 2022) yang menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis bermain mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan anak.

Selain meningkatkan aspek fisik, kegiatan senam juga berkontribusi terhadap perkembangan sosial dan emosional anak karena dilakukan secara berkelompok sehingga anak

belajar bekerja sama, mengikuti aturan, dan berinteraksi dengan teman sebaya (Malambo dkk., 2022; Vazou & Mavilidi, 2021).

Dengan demikian, Senam Cinta Indonesia dapat dijadikan alternatif pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Senam Kreasi (Senam Cinta Indonesia) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 4–6 tahun di TK Balareh. Rata-rata kemampuan motorik kasar meningkat dari 45,10 pada *pretest* menjadi 57,30 pada *posttest* dengan peningkatan sebesar 12,20 poin. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Oleh karena itu, Senam Cinta Indonesia dapat digunakan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

Arnott, L. (2023). Play, adventure and creativity: Unearthing the

excitement and fun of learning.

International Journal of Early Years Education, 31(2), 305–308.

<https://doi.org/10.1080/09669760.2023.2202929>

Barnett, L. M., Webster, E. K., Hulteen, R. M., De Meester, A., Valentini, N. C., Lenoir, M., Pesce, C., Getchell, N., Lopes, V. P., Robinson, L. E., Brian, A., & Rodrigues, L. P. (2022). Through the Looking Glass: A Systematic Review of Longitudinal Evidence, Providing New Insight for Motor Competence and Health. *Sports Medicine*, 52(4), 875–920.
<https://doi.org/10.1007/s40279-021-01516-8>

Bolger, L. E., Bolger, L. A., O'Neill, C., Coughlan, E., O'Brien, W., Lacey, S., Burns, C., & Bardid, F. (2021). Global levels of

- | | |
|---|--|
| <p>fundamental motor skills in children: A systematic review. <i>Journal of Sports Sciences</i>, 39(7), 717–753. https://doi.org/10.1080/0264044.2020.1841405</p> <p>Da Silva, R. H., Nobre, G. C., Pessoa, M. L. F., Soares, Í. A. A., Bezerra, J., Gaya, A. R., Mota, J. A. P. S., Duncan, M. J., & Martins, C. M. L. (2024). Physical activity during school-time and fundamental movement skills: A study among preschoolers with and without physical education classes. <i>Physical Education and Sport Pedagogy</i>, 29(3), 302–314. https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2083094</p> <p>Dewi, N. P. D. A. M., Iswhari, N. K. D. D., Sari, N. L. M. R. W., Bayantara, I. N. G., & Putra, I. G. E. (2025). A SYSTEMATIC</p> | <p>REVIEW: FACTORS THAT AFFECT THE DEVELOPMENT OF GROSS MOTOR SKILLS OF EARLY CHILDHOOD. <i>JURNAL KESEHATAN, SAINS, DAN TEKNOLOGI (JAKASAKTI)</i>, 4(2), 601–611. https://doi.org/10.36002/js.v4i2.4020</p> <p>Elfiadi, E., & Munasti, D. (2022). Pengembangan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Kreasi pada Anak PAUD Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe. <i>Ibrah: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat</i>, 1(1), 1–12. https://doi.org/10.47766/ibrah.v1i1.1127</p> <p>Engel, A., Broderick, C., Van Doorn, N., Hardy, L., Ward, R., Kwai, N., & Parmenter, B. (2022). Effect of a Fundamental Motor Skills Intervention on</p> |
|---|--|

- | | |
|--|---|
| <p>Fundamental Motor Skill and Physical Activity in a Preschool Setting: A Cluster Randomized Controlled Trial. <i>Pediatric Exercise Science</i>, 34(2), 57–66.
 https://doi.org/10.1123/pes.2021-0021</p> <p>Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia. <i>Children</i>, 10(8), 1283.
 https://doi.org/10.3390/children10081283</p> <p>Komaini, A., Hidayat, H., Ganefri, G., Alnedral, A., Kiram, Y., Gusril, G., & Tri Mario, D. (2021). Motor Learning Measuring Tools: A Design and Implementation Using Sensor Technology for Preschool Education. <i>International Journal of Interactive Mobile</i></p> | <p><i>Technologies (iJIM)</i>, 15(17), 177.
 https://doi.org/10.3991/ijim.v15i17.25321</p> <p>Logan, S. W., Ross, S. M., Chee, K., Stodden, D. F., & Robinson, L. E. (2018). Fundamental motor skills: A systematic review of terminology. <i>Journal of Sports Sciences</i>, 36(7), 781–796.
 https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1340660</p> <p>Malambo, C., Nová, A., Clark, C., & Musálek, M. (2022). Associations between Fundamental Movement Skills, Physical Fitness, Motor Competency, Physical Activity, and Executive Functions in Pre-School Age Children: A Systematic Review. <i>Children</i>, 9(7), 1059.
 https://doi.org/10.3390/children9071059</p> |
|--|---|

- Masrun, Okilanda, A., Khairuddin, Utama, J., & Putra, A. R. (2025). Learning of gross motor skills based on fun games: A study of coordination development in 5–6-year-old children. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 29(4), 233–242.
<https://doi.org/10.15561/26649837.2025.0401>
- Rohmah, P. A., Rahim, A. M., Salam, R., Marthinu, E., Utami, D. D., & Sudrajat, S. (2024). Menyulam Karakter Anak Usia Dini Melalui Literasi Islamic Story. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 123–136.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i1.5604>
- Sinta Zakiyah, Nurul Hidayah Hasibuan, Aufa Yasifa, Suhaila Putri Siregar, & Olivia Wahyu Ningsih. (2024). Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(1), 71–79.
<https://doi.org/10.54259/diajar.v3i1.2338>
- Vazou, S., & Mavilidi, M. F. (2021). Cognitively Engaging Physical Activity for Targeting Motor, Cognitive, Social, and Emotional Skills in the Preschool Classroom: The Move for Thought preK-K Program. *Frontiers in Psychology*, 12, 729272.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.729272>
- Watanabe, M., Hikiyara, Y., Aoyama, T., Wakabayashi, H., Hanawa, S., Omi, N., Tanaka, S., & Lubans, D. R. (2024). Associations among motor competence, health-related fitness, and physical activity in children: A comparison of gold

standard and field-based measures. *Journal of Sports Sciences*, 42(17), 1644–1650.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2404781>

Yang, Y., Mao, X., Li, W., Wang, B., & Fan, L. (2025). A meta-analysis of the effect of physical activity programs on fundamental movement skills in 3–7-year-old children. *Frontiers in Public Health*, 12, 1489141.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1489141>

Yee, L. J., Mohd Radzi, N. M., & Mamat, N. (2022). Learning through Play in Early Childhood: A Systematic Review. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 11(4), Pages 985-1031.
<https://doi.org/10.6007/IJARPE.D/v11-i4/16076>