



Efektivitas Senam Pinguin dan Yoga *Kids* Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia 5 – 6 Tahun di RA Masyithoh V Kota Probolinggo

Ima Amalia Juliyantiara^{1*}, Dodik Hartono², Achmad Kusyairi³

¹⁻³Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Alamat: Genggong Karangbong Kec.Pajarakan Probolinggo

Korespondensi penulis: [imaamaliajuliyantiara @email.com](mailto:imaamaliajuliyantiara@email.com)*

Abstract. *The development of preschool children is crucial to monitor, as they are vulnerable to developmental deviations if not provided with proper stimulation. One essential aspect of development is gross motor skills, which involve movements of the whole body, particularly core muscle activities such as the arms and legs. This study aims to determine the effectiveness of penguin exercise and kids yoga on the development of children's gross motor skills. The research design used was a pre-experimental design with a two-group pre-post test model. The population consisted of 66 students from RA Masyithoh V in Probolinggo City, with 40 respondents selected using purposive sampling. Data collection included editing, coding, scoring, and tabulating. The instruments used were KPSP Observation Sheets, Standard Operating Procedures (SOPs), and activity modules. The data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed significant differences in children's gross motor development before and after the implementation of penguin exercise and kids yoga, with a p-value = 0.000 ($p < \alpha = 0.005$). The Z-value for pre-post penguin exercise was -4.379, while for pre-post kids yoga it was -4.134. These results indicate that penguin exercise is more effective in improving gross motor development in children. Movements in penguin exercise, such as opening wings, turning heads, flapping arms, and stomping, help stimulate various muscle groups. Meanwhile, kids yoga, when practiced regularly and with discipline from an early age, also positively contributes to the enhancement of gross motor skills in young children.*

Keywords: *Gross Motoric;Penguin Gymnastics;Yoga Kids*

Abstrak. Perkembangan anak usia prasekolah sangat penting untuk diperhatikan, karena pada tahap ini anak rentan mengalami penyimpangan perkembangan jika tidak mendapatkan stimulasi yang sesuai. Salah satu aspek perkembangan yang krusial adalah keterampilan motorik kasar, yaitu keterampilan yang melibatkan gerakan seluruh tubuh, khususnya aktivitas otot inti seperti lengan dan kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam pinguin dan yoga anak terhadap perkembangan motorik kasar anak. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental design dengan model two group pre-post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah 66 siswa RA Masyithoh V Kota Probolinggo, dengan sampel sebanyak 40 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui proses editing, coding, scoring, dan tabulating. Instrumen yang digunakan meliputi Lembar Observasi KPSP, SOP, dan modul kegiatan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada perkembangan motorik kasar anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam pinguin dan yoga anak, dengan nilai $p = 0.000$ ($p < \alpha = 0.005$). Nilai Z pre-post senam pinguin sebesar -4.379, sedangkan nilai Z pre-post yoga anak sebesar -4.134. Hal ini menunjukkan bahwa senam pinguin lebih efektif dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak. Gerakan dalam senam pinguin seperti membuka sayap, memutar kepala, dan mengepaskan tangan mampu menstimulasi berbagai otot tubuh anak. Sementara itu, yoga anak yang dilakukan secara teratur juga memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Kata Kunci: Motorik Kasar;Senam Pinguin;Yoga *Kids*

1. LATAR BELAKANG

Anak prasekolah merupakan masa keemasan (*golden age*) dimana perkembangan berperan penting untuk perkembangan anak selanjutnya. Perkembangan pada anak prasekolah dapat mengalami penyimpangan jika tidak diberikan dukungan, salah satunya dukungan yang diberikan yaitu motorik kasar perkembangan anak usia prasekolah yaitu anak sudah bisa membuat pekerjaan yang sederhana, anak biasa bermain sesuai jenis kelamin, makan bersama keluarga dan bermain (Mulya Susanti & Widi Susanti, 2020)

Kegiatan yang melibatkan banyak gerakan termasuk kegiatan bermain pada anak usia dini juga merupakan faktor penting dalam pengembangan kompetensi fisik, motorik karena periode usia dini merupakan waktu optimal untuk pengembangan keterampilan motorik yang berfungsi sebagai fondasi untuk aktivitas fisik yang lebih kompleks selanjutnya. Aktivitas fisik penting untuk berbagai aspek kesehatan dan perkembangan anak anak.(Asmuddin et al., 2022). menjelaskan bahwa aktivitas fisik pada tahun-tahun awal anak usia dini mempromosikan pengembangan keterampilan motorik kasar dan gerakan mendasar, yang merupakan fondasi untuk membentuk kepercayaan diri dan keterampilan yang diperlukan anak untuk hidup yang aktif di kemudian hari.

Kenyataan di lapangan, masih terdapat masalah mengenai perkembangan motorik kasar pada anak usia 4-5 tahun. Permasalahannya adalah lemahnya koordinasi gerak visual motorik yaitu anak yang mengalami kesulitan dalam melakukan koordinasi antara gerakan visual (pandangan mata) dan motorik (gerakan tangan, gerakan jari tangan atau kaki) secara serempak pada tujuan. Kesulitan tersebut akan mengganggu proses belajar menulis, membaca dan belajar lainnya. Hal ini, dikarenakan kegiatan belajar atau kegiatan lainnya membutuhkan kemampuan dalam mengkoordinasikan gerakan visual motorik. (Atika Putri & Yelda Andespa, 2021)

Berdasarkan paparan tersebut jelas bahwa perkembangan motorik pada anak memiliki peranan yang sangat penting. Ketidakmampuan anak dalam melakukan gerakan fisik akan menumbuhkan rasa tidak percaya diri. Salah satu aspek perkembangan motorik yang perlu diperhatikan adalah aspek perkembangan motorik kasar pada anak. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Bambang bahwa pentingnya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak dikarenakan motorik kasar merupakan satu kemampuan yang membantu anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti meloncat, berlari, berjalan serta berdiri dengan satu kaki (Multahada et al., 2022a)

Menurut *WHO (World Health Organization)* pada tahun 2018 sekitar 35% bayi nampak keterlambatan pada motorik kasar seperti, kemampuan bolak balik badan yang

seharusnya pada usia 6 bulan, namun kemampuan ini baru bisa dialami pada umur 8 bulan. Sedangkan data *WHO* 2019, 10 – 27% dari balita mengalami gangguan motorik kasar maupun motorik halus (Saputri et al., 2023). Di Amerika Serikat anak-anak yang terdeteksi gangguan perkembangan sebelum usia sekolah sebesar 20-30%, dan di Indonesia sekitar 45,12%. Di Amerika Serikat gangguan perkembangan, ditemukan 12-16% populasi anak. Suatu penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa 20-30% anak balita mengalami gangguan perkembangan, sebagian besar mengalami keterlambatan pada aspek motorik kasar dan bahasa atau bicara yang sebagian diakibatkan kurangnya stimulasi (Adawiah et al., 2023) Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia keterlambatan perkembangan motorik kasar pada balita merupakan masalah kesehatan dengan angka kejadian sebesar 29,3% di pedesaan dan 18,7% di perkotaan (Usrati et al., 2023)

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar persentase anak yang mengalami gangguan perkembangan motorik kasar di Indonesia sebesar 12,4%. Walaupun angka ini menurun dibandingkan dari hasil riset kesehatan dasar tahun 2013 sebesar 8,8% akan tetapi data menunjukkan bahwa perkembangan motorik masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama (Silawati et al., 2020) Departemen Kesehatan RI mengungkapkan bahwa 0,4 juta (16%) balita di Indonesia mengalami gangguan perkembangan, baik perkembangan motorik halus dan kasar, gangguan pendengaran, kecerdasan kurang dan keterlambatan bicara.

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) di Jawa Timur didapati sebanyak 13% perkembangan anak meragukan (perlu pemeriksaan lebih lanjut) dan 34% mengalami penyimpangan perkembangan (Rahim et al., 2022) Hasil dari Riset Kesehatan Dasar Jawa Timur pada tahun 2018 melaporkan bahwa 32,8% anak mengalami gangguan pertumbuhan. (Website et al., 2022) Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Probolinggo pada tahun 2018 dimana persentase gangguan pertumbuhan dan perkembangan di Kota Probolinggo sebesar 19,75% (Peraturan Wali Kota Probolinggo, 2022)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Desember 2023 yang dilakukan di RA Masyithoh V Kota Probolinggo dilakukan skrining perkembangan dengan menggunakan KPSP pada anak berusia 5-6 tahun, didapatkan hasil 26 anak yang perkembangannya sesuai umur, dan 40 anak yang perkembangannya tidak sesuai umur / meragukan dan menyimpang terhadap motorik kasar seperti melompat dengan satu kaki beberapa kali tanpa berpegangan, menangkap bola kecil sebesar bola tenis/bola kasti hanya dengan menggunakan kedua tangannya, berdiri dengan satu kaki tanpa berpegangan dengan mempertahankan keseimbangan dalam waktu 11 detik atau lebih,

Motorik kasar adalah suatu kegiatan fisik yang menggunakan otot-otot besar pada diri anak yang menjadi dasar untuk bergerak mengikuti seluruh aktivitas dasar lokomotor atau nonlokomotor yang tersusun dan lain-lain. Motorik kasar adalah keterampilan yang melibatkan gerakan seluruh tubuh. Kegiatan yang membutuhkan kegiatan otot inti seperti lengan dan kaki termasuk dalam motorik kasar. Jika terus dilatih, anak bisa mengembangkan kemampuan tersebut seperti berdiri, berjalan, melompat, melangkah, melompat. Anak akan mengembangkan beragam kemampuan saat menggunakan motorik kasar, keseimbangan, koordinasi, serta otak mereka akan bekerja dan berkembang dengan baik (Multahada et al., 2022b)

Perkembangan motorik kasar merupakan pengendalian gerak jasmani melalui kegiatan yang berhubungan dengan urat saraf, pusat saraf, dan otot yang dapat dikoordinir dan merupakan hal yang sangat penting untuk dikembangkan, karena memberikan pengaruh untuk perkembangan lainnya seperti perkembangan kognitif, sosial dan emosional. Perkembangan motorik kasar membutuhkan aktivitas fisik untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Ariani & Noorratri, 2022) Perkembangan motorik pada anak perlu diberi stimulus dan diperhatikan sejak dini, sehingga ketika terjadi penyimpangan atau kelainan pada perkembangan motorik dapat diatasi sejak dini (Ariani & Noorratri, 2022)

(Nida Juliana, 2022) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan motorik yang meliputi, Faktor genetik (faktor keturunan) Individu yang mempunyai beberapa faktor keturunan yang dapat menunjang perkembangan motorik. Misalnya syaraf baik, otot kuat, cerdas maka perkembangan motoriknya akan menjadi baik dan cepat. Faktor kesehatan pada periode prenatal selama janin dalam kandungan sehat, gizi tercukupi, vitamin terpenuhi, tidak mengalami keracunan, itu semua dapat membantu memperlancar perkembangan motorik anak. Faktor kesulitan dalam kelahiran mengalami kesulitan pada saat lahirkan anak, misalnya dalam melahirkan bayi dengan bantuan alat (vacuum, tang) yang dapat membuat bayi mengalami kerusakan otak, dan dapat memperlambat perkembangan bayi pada motoriknya. Kesehatan dan gizi apabila kesehatan serta gizi anak terpenuhi baik di awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik bayi.

Rangsangan adanya stimulus, pemberian kesempatan dan bimbingan anak untuk menggerakkan semua tubuh, hal tersebut dapat mempercepat tubuh dalam perkembangan. Perlindungan berlebihan dalam melindungi anak sehingga tidak ada waktu untuk anak dalam bergerak, contohnya anak tidak diberi kesempatan untuk berjalan karena takut jatuh, ingin naik tangga dilarang. Prematur Kelahiran sebelum masanya atau biasa disebut prematur, individu yang mengalami ini biasanya dapat terlambat dalam perkembangannya. Kelainan

Apabila individu mengalami kelainan, baik psikis maupun fisik, mentalnya, sosial, biasanya anak akan mengalami halangan terhadap perkembangan motoriknya. Kebudayaan peraturan daerah mampu mempengaruhi terhadap perkembangan motorik anak. Contohnya pada wilayah yang tidak mengizinkan anak putri naik sepeda, maka tidak akan diberi pengalaman naik sepeda.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada anak kelompok B2 di TK Ikal Dolog Lampineung Kota Banda Aceh untuk meningkatkan motorik kasar anak melalui metode senam penguin, maka dapat disimpulkan bahwa dengan senam penguin dapat meningkatkan motorik kasar anak kelompok B2 di TK TK Ikal Dolog Lampineung Kota Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada gambaran observasi aktivitas anak pada siklus I jumlah perolehan dengan kategori belum muncul 20% (4 anak), kategori mulai muncul 80% (16 anak) kategori berkembang sesuai harapan dan kategori berkembang sangat baik tidak ada. Sedangkan siklus II tidak ada kategori belum muncul, mulai muncul, kategori berkembang sesuai harapan adalah 10% (2 anak) kategori berkembang sangat baik adalah 90% (18 anak).

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa metode senam penguin dapat meningkatkan motorik kasar anak. (Rahmat et al., 2019) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh emy suryati pada tahun 2020 menjelaskan bahwa gerakan-gerakan pada yoga anak yang dilakukan dengan disiplin dan teratur oleh anak sejak dini dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga dapat meningkatkan kemampuan motorik anak (Sulisnani et al., 2022a)

Penelitian dilakukan oleh (Fitriani et al., 2022a) untuk melihat efektivitas dari dilakukannya yoga untuk intervensi motorik dan kognitif anak pra sekolah. Intervensi motorik dilakukan terhadap integrasi motorik halus, ketangkasan, keseimbangan, dan koordinasi. Hasil menunjukkan bahwa program yoga memiliki pengaruh yang lebih tinggi terhadap kemampuan motorik daripada kemampuan kognitif. Peningkatan motorik terlihat signifikan pada integrasi motorik halus, ketangkasan manual, koordinasi, dan keseimbangan. Peningkatan besar terjadi pada aspek keseimbangan.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan Subjek, dalam mengembangkan motorik kasar anak kelompok B bisa dilakukan dengan Senam Penguin. Menurut Subjek, semua gerakan yang ada pada Senam Penguin termasuk gerakan untuk mengembangkan motorik kasar anak, karena semua anggota tubuh bergerak. Gerakan yang termasuk keterampilan motorik kasar itu apabila semua terjadi koordinasi mata, tangan dan kaki sedangkan motorik halus cuma koordinasi mata dan tangan saja. Gerakan-gerakan yang

terdapat pada Senam Pinguin berkaitan dengan gerakan dasar. Gerakan dasar itu kan ada yang lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif, Senam Pinguin ini memanipulasi dari gerakan Pinguin berjalan dan memutar badan. Gerakan-gerakan yang terdapat pada Senam Pinguin dapat menstimulasi keterampilan motorik kasar anak seperti gerakan buka sayap, putar kepala, memutar badan, menggulung tangan, kepak sayap, gerakan kaki, tutup telinga dan gerakan menumbuk. Semua gerakan yang terdapat pada Senam Pinguin termasuk kedalam gerakan-gerakan dasar yaitu keterampilan lokomotor, keterampilan nonlokomotor dan keterampilan manipulatif. (Asthuti et al., 2019a)

(Sulisnani et al., 2022b) Anak diajarkan gerakan nafas lebah dimana anak diajak untuk menarik nafas panjang, lalu dihembuskan sambil meniru suara lebah. Tangan direntangkan ke samping, lalu naik turun seakan mengepakkan sayap. Pada gerakan ini membantu menstimulasi motorik oral pada anak yang mencakup kemampuan berbicara dengan jelas, makan, minum, dan menelan dengan baik. Kemampuan tersebut didukung oleh penggunaan otot-otot dalam mulut, termasuk pipi, bibir, lidah, dan rahang yang optimal, dengan melakukan gerakan yoga ini, anak akan memperoleh tumbuh kembang yang maksimal.

Lompat katak atau loncat katak merupakan gerakan melompat dengan kedua kaki bersama-sama, menyerupai lompatan yang dilakukan oleh katak. Gerakan lompat katak diawali dengan berdiri, tangan berada di belakang badan saat akan melakukan lompatan. Setelah itu jongkok dengan dua kaki di tekuk dan kedua tangan ke depan lutut untuk keseimbangan saat melompat. Manfaat Gerakan ini adalah untuk meningkatkan kekuatan, meningkatkan daya tahan , meningkatkan kelincahan, meningkatkan kecepatan, meningkatkan ketangkasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Emy Sunarsih 2021 menjelaskan bahwa gerakan-gerakan pada yoga anak yang dilakukan dengan disiplin dan teratur oleh anak sejak dini dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga dapat meningkatkan kemampuan motorik anak (Putu et al., 2023)

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang efektivitas senam pinguin dan yoga *kids* terhadap perkembangan motorik kasar pada anak di RA sehingga hal ini dapat memfasilitasi perawat untuk membantu perkembangan motorik kasar anak pada anak prasekolah.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan Desain penelitian *pre experimental design* dengan *two group pre post test design*. Populasi 66 responden murid RA Masyithoh V Kota Probolinggo, sampel yang diteliti 40 diambil dengan cara *Purposive Sampling*. Pengumpulan data meliputi editing, coding, scoring, dan tabulating. Instrumen yang digunakan adalah Lembar Observasi KPSP, SOP, Modul. Data yang diperoleh dari penelitian ini dianalisis menggunakan *Uji Wilcoxon*.

3. HASIL

Data umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	5 tahun	20	50,0
2.	6 tahun	20	50,0
	Jumlah	40	100

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Mei - Juni 2024.

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan bahwa usia pada Anak yang mengalami Perkembangan Motorik Kasar Di RA Masyithoh V adalah usia 5 tahun sebanyak 20 responden (50,0%) sedangkan usia 6 tahun sebanyak 20 responden (50,0%)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Anak yang mengalami Perkembangan Motorik Kasar Di RA Masyithoh V Kota Probolinggo pada Bulan Mei – Juni 2024.

No	Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Laki – laki	19	47,5
2.	Perempuan	21	52.5
	Jumlah	40	100

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Mei - Juni 2024.

Bedasarkan tabel 2 diatas, didapatkan jenis kelamin terbanyak pada Anak yang mengalami Perkembangan Motorik Kasar Di RA Masyithoh V adalah perempuan sebanyak 21 responden (52,5%) dan terendah laki – laki sebanyak 19 responden (47,5%).

Data Khusus

Tabel 3 Distribusi Perkembangan Motorik Kasar Anak Sebelum diberikan Senam Pinguin Pada Anak di RA Masyithoh V Kota Probolinggo Bulan Mei – Juni 2024.

Motorik kasar	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sesuai perkembangan	0	0
Meragukan	13	65,0
Penyimpangan	7	35,0
Jumlah	20	100

Sumber : Data Primer, Observasi Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 3 di atas didapatkan bahwa perkembangan motorik kasar sebelum dilakukan senam pinguin pada anak di RA Masyithoh V sebelum di berikan Senam Pinguin mayoritas perkembangan motorik kasar tergolong meragukan (M) sebanyak 13 responden (65,0%) sedangkan yang tergolong penyimpangan (P) sebanyak 7 responden (35,0%) .

Tabel 4 Distribusi Perkembangan Motorik Kasar Anak Sesudah diberikan Senam Pinguin Pada Anak di RA Masyithoh V Kota Probolinggo Bulan Mei – Juni 2024.

Motorik kasar	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sesuai perkembangan	18	90,0
Meragukan	2	10,0
Penyimpangan	0	0
Jumlah	20	100

Sumber : Data Primer, Observasi Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 4 di atas didapatkan bahwa perkembangan motorik kasar sesudah dilakukan senam pinguin pada anak di RA Masyithoh V mayoritas perkembangan motorik kasar tergolong sesuai perkembangan (S) sebanyak 18 responden (90,0%) sedangkan meragukan (M) sebanyak 2 responden (10,0%)tergolong sesuai perkembangan (S) sebanyak 18 responden (90,0%) sedangkan meragukan (M) sebanyak 2 responden (10,0%)

Tabel 5 Distribusi Perkembangan Motorik Kasar Anak Sebelum diberikan Yoga Kids Pada Anak di RA Masyithoh V Kota Probolinggo Bulan Mei – Juni 2024.

Motorik kasar	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sesuai perkembangan	0	0
Meragukan	13	65,0
Penyimpangan	7	35,0
Jumlah	20	100

Sumber : Data Primer, Observasi Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 5. di atas didapatkan bahwa perkembangan motorik kasar sebelum di berikan *Yoga Kids* mayoritas perkembangan motorik kasar tergolong meragukan (M) sebanyak 13 responden (65,0%) sedangkan yang tergolong penyimpangan (P) sebanyak 7 responden (35,0%) .

Tabel 6 Distribusi Perkembangan Motorik Kasar Sesudah diberikan *Yoga Kids* Pada anak di RA Masyithoh V Kota Probolinggo Bulan Mei - Juni 2024.

Motorik kasar	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sesuai perkembangan	14	70,0
Meragukan	6	30,0
Penyimpangan	0	0
Jumlah	20	100

Sumber : Data Primer, Observasi Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 6 di atas didapatkan bahwa perkembangan motorik kasar sesudah dilakukan *Yoga Kids* pada anak di RA Masyithoh V sebelum di berikan Senam Pinguin mayoritas perkembangan motorik kasar tergolong sesuai perkembangan (S) sebanyak 14 responden (70,0%) sedangkan meragukan (M) sebanyak 6 responden (30,0%).

Analisa Data

Tabel 7 Analisa Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test dari Hasil Observasi Sebelum dan Sesudah senam pinguin dan *Yoga Kids* terhadap perkembangan motorik kasar anak di RA Masyithoh V Kota Probolinggo pada bulan Juni 2024.

Perkembangan motorik kasar	Z	Sig.(2-Tailed)
Pretest-Posttest	-4.379	.000
Pretest-Posttest	-4.134	.000

Sumber: Data Primer penelitian juni 2024

Berdasarkan tabel 7 di atas menunjukkan bahwa hasil sebelum dan sesudah senam pinguin dan *Yoga Kids* terhadap perkembangan motorik kasar anak di RA Masyithoh V Kota Probolinggo dengan menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai p value= 0,000 dengan tingkat signifikan $p \text{ value} < \alpha = 0,005$, nilai Z prepost senam pinguin -4.379 sedangkan nilai Z prepost *Yoga Kids* -4.134, sehingga dapat dinyatakan lebih efektivitas senam pinguin terhadap perkembangan motorik kasar anak di RA Masyithoh V Kota Probolinggo

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan Motorik Kasar Sebelum diberikan Senam Pinguin

Berdasarkan tabel 1. di atas menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar di RA Masyithoh V sebelum di berikan senam pinguin tergolong Penyimpangan (P) sebanyak 7 responden (35,0%) sedangkan Meragukan (M) sebanyak 13 responden (65,0%).

Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi perkembangan motoric kasar adalah lurangnya stimulus. Dengan adanya stimulasi yang baik dapat mempengaruhi pada perkembangan otak karena dalam Menyusun struktur syaraf sangat dipengaruhi oleh interaksi antara lingkungan dan ruangan (Yanti, E., & Fridalni, N. 2020)

Periode emas atau usia dini (golden age period) adalah masa emas dan tepat untuk perkembangan anak yang meliputi aspek fisik, kognitif, emosi dan sosial. Pada masa golden age ini anak mempunyai keinginan belajar yang luar biasa, hal ini disebabkan karena pada masa ini terjadi perkembangan otak yang dikenal sebagai periode pacu tumbuh otak (brain growth spurt) dimana otak mengalami perkembangan yang sangat cepat, sehingga peran orang tua terutama ibu sangat penting bagi perkembangan anak sedini mungkin dan memberikan stimulasi yang menyeluruh dalam aspek fisik, mental dan social. Salah satunya yaitu dalam memberikan stimulus pada anak (Yanti, E., & Fridalni, N. 2020)

Keterlambatan motorik kasar pada anak dapat menyebabkan anak sulit untuk bersosialisasi dengan teman sebaya. Motorik kasar pada anak dapat ditingkatkan dengan memberikan stimulasi yang dilakukan oleh orang sekitar (Lestariani, A., & Gunawan, G. 2020)

Stimulasi pada anak dapat dilakukan dengan cara memberikan permainan atau bermain, mengingat dengan bermain anak akan belajar dari kehidupan. Ketika anak sudah memasuki masa bermain atau disebut juga masa toddler, maka anak selalu membutuhkan kesenangan pada dirinya, sehingga anak membutuhkan suatu permainan yang akan memberikan kesenangan pada dirinya. Salah satu stimulasi yang dapat dilakukan pada anak yaitu senam pinguin (Yanti, E., & Fridalni, N. 2020)

Menurut pendapat peneliti keterlambatan pada perkembangan motorik kasar anak dapat disebabkan karena kurang stimulasi yang diberikan kepada anak adri orang sekitar terutama orang tua. Stimulasi ini dapat dilakukan dengan cara menyenangkan atau bermain salah satunya senam pinguin. Senam pinguin dapat menyebabkan anak bergerak sehingga anak mulai memiliki koordinasi dan keseimbangan hampir seperti orang dewasa.

Perkembangan Motorik Kasar Setelah diberikan Senam Pinguin

Berdasarkan tabel 2. di atas menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar di RA Masyithoh V sesudah di berikan senam pinguin tergolong Sesuai Perkembangan (S) sebanyak 18 responden (90,0%), sedangkan yang tergolong meragukan (M) sebanyak 2 responden (10,0%).

Menurut pendapat I. Wiguna (2020) Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu proses pembinaan tumbuh kembang anak usia lahir hingga 6 tahun secara menyeluruh, yang mencakup perkembangan salah satunya perkembangan motorik halus (I. Wiguna, 2020).

Menurut Yanti, E., & Fridalni, N. (2020), Adanya stimulasi yang diberikan ibu pada anak, maka anak akan berupaya maksimal untuk melakukan suatu perkembangan baru dalam motoriknya, dengan adanya kesempatan untuk melakukan suatu tindakan maka anak bisa memutuskan dan melakukan tindakan sesuai dengan kemampuannya seperti memanjat, melompat, berlari, menaiki tangga. Peran orang tua terutama ibu sangat penting bagi perkembangan anak karena ibu dapat mengenali kelainan perkembangan anak sedini mungkin dan memberikan stimulus yang menyeluruh dalam aspek fisik, mental dan sosial.

Aktivitas bermain yang setiap hari dilakukan anak menuntut anak untuk terus bergerak. Akan tetapi, masih banyak anak yang belum mengoptimalkan kemampuan gerak dan kekuatan otot dalam beraktivitas. Salah satunya yaitu senam pinguin. senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapatkan penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh (Lestariani, A., & Gunawan, G. 2020).

Menurut peneliti yang terjadi di lapangan pada anak yang telah diberikan terapi *senam pinguin* ini terlihat lebih antusias, karena senam pinguin ini dilakukan dengan menyenangkan Akan tetapi, masih ada beberapa anak yang belum mengoptimalkan kemampuan gerak dan kekuatan otot dalam beraktivitas.

Perkembangan Motorik Kasar Sebelum diberikan Yoga Kids

Berdasarkan tabel 3. di atas menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar di RA Masyithoh V sebelum diberikan *Yoga Kids* tergolong meragukan (M) sebanyak 13 responden (65,0%). sedangkan yang tergolong penyimpangan (P) sebanyak 7 responden (35,0%).

Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan yaitu lingkungan pengasuhan, stimulasi, dan gizi. Kemampuan tumbuh kembang anak memerlukan stimulasi

agar berkembang secara optimal dan sesuai umurnya. Stimulasi yaitu perangsangan (penglihatan, bicara, pendengaran, perabaan) yang didapat dari lingkungan anak. Salah satu stimulasi tersebut yaitu *Yoga Kids*.

Menurut peneli Fitriana, J., et all (2022), menyatakan bahwa yoga dapat membantu koordinasi motorik mata-tangan, dengan nyanyian dan latihan tepuk tangan yang dapat membantu menyeimbangkan semua sistem dalam tubuh sehingga terasa selaras terkoordinasi.

Menurut pendapat peneliti dengan dilakukan Terapi *Yoga Kids* ini dapat mengembangkan perkembangan motorik kasar pada anak karena dapat melibatkan sistem perangsangan (penglihatan, bicara, pendengaran, perabaan) dapat mengkoordinasi semua sistem tubuh pada anak sehingga anak akan berupaya maksimal untuk melakukan suatu perkembangan baru dalam motoriknya.

Perkembangan Motorik Kasar Setelah diberikan *Yoga Kids*

Berdasarkan tabel 4. di atas menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar di RA Masyithoh V setelah diberikan *Yoga Kids* tergolong sesuai perkembangan sebanyak 14 responden (70,0%) sedangkan meragukan (M) sebanyak 6 responden (30,0%).

Menurut peneli Fitrianingtyas, A., (2022), menjelaskan bahwa Anak menyerap dan mengolah informasi melalui bergerak, melihat, mendengar, menyentuh dan juga menyanyi. Mempergunakan seluruh kegiatan tersebut dapat membantu meningkatkan setiap aspek perkembangan anak. Salah satu aktivitas yang dapat mengoptimalkan penggunaan seluruh indera anak adalah *Yoga Kids*. *Yoga Kids* merupakan salah satu cara yang kreatif untuk memberikan Latihan anak untuk melakukan pengaturan pola nafas dan aktivitas jasmani yang dapat memiliki banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan serta aktivitas yang menyenangkan bagi seluruh anggota keluarga .

Hal ini sejalan dengan penelitian Fitriana, J., dkk (2022), *yoga kids* memiliki pengaruh positif pada kemampuan motorik kasar pada anak prasekolah. *yoga kids* dapat membantu koordinasi motorik mata-tangan, dengan nyanyian dan latihan tepuk tangan yang dapat membantu menyeimbangkan semua sistem dalam tubuh sehingga terasa selaras terkoordinasi. hal ini berguna untuk menstimulus imitasi motorik kasar dan perkembangan motorik kasar pada anak.

Menurut pendapat peneliti *yoga kids* ini bertujuan untuk mengembangkan perkembangan motorik kasar pada anak tetapi beberapa anak sulit untuk melakukan *yoga kids* karena pada *yoga kids* ini membutuhkan konsentrasi dalam membantu koordinasi

motorik mata-tangan, dengan nyanyian dan latihan tepuk tangan yang dapat membantu menyeimbangkan semua sistem dalam tubuh sehingga terasa selaras terkoordinasi.

Menganalisis efektivitas senam penguin dan yoga *kids* terhadap perkembangan motorik kasar pada anak di RA Masyithoh V Kota Probolinggo

Berdasarkan tabel 6. di dapatkan bahwa ada pengaruh senam penguin dan Yoga *Kids* terhadap perkembangan motorik kasar anak di RA Masyithoh V Kota Probolinggo dengan menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai p value= 0,000 dengan tingkat signifikan ρ value $< \alpha = 0,005$, nilai Z prepost senam penguin -4.379 sedangkan nilai Z prepost Yoga *Kids* -4,134, sehingga dapat dinyatakan lebih efektif senam penguin terhadap perkembangan motorik kasar anak di RA Masyithoh V Kota Probolinggo.

Hal ini dibuktikan dengan hasil uji pada nilai perkembangan motorik kasar menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara senam penguin dan yoga *kids*. Namun jika dilihat dari selisih nilai perkembangan motorik kasar pada anak yang diberikan senam penguin dan anak yang diberikan yoga *kids* terdapat perbedaan yang signifikan, dimana pada anak yang diberikan senam penguin terdapat peningkatan perkembangan motorik kasar dari 13 responden kategori meragukan meningkat menjadi kategori sesuai perkembangan, dan terdapat peningkatan perkembangan motorik kasar dari 5 responden kategori penyimpangan meningkat menjadi kategori sesuai perkembangan. Hal ini dipengaruhi oleh adanya stimulasi yang diberikan pada anak, sehingga anak dapat memutuskan dan melakukan tindakan sesuai dengan kemampuannya seperti memanjat, melompat, berlari, menaiki tangga. Namun ada 2 responden ketegori penyimpangan meningkat menjadi kategori meragukan. Hal ini karena dipengaruhi oleh kurangnya stimulasi yang dilakukan oleh orang sekitar, salah satunya yaitu peran orang tua karena ibu dapat membantu memberikan stimulus yang menyeluruh dalam aspek fisik, mental dan sosial. Dibandingkan dengan yoga *kids* dengan selisih perkembangan motorik kasar dengan 13 responden kategori meragukan meningkat menjadi sesuai perkembangan, dan 1 responden kategori penyimpangan menjadi meragukan.

Hal ini disebabkan karena anak akan menyerap dan mengolah informasi melalui bergerak, melihat, mendengar, menyentuh dan juga menyanyi sehingga akan membantu dalam peningkatan setiap aspek perkembangan motorik pada anak. Namun ada 6 responden kategori penyimpangan meningkat menjadi kategori meragukan, hal ini dipengaruhi oleh ada beberapa anak yang tidak maksimal melakukan yoga *kids* karena anak mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi agar dapat membantu menyeimbangkan semua sistem dalam tubuh.

Dari penjelasan diatas, jika dilihat dari hasil uji nilai perkembangan motorik kasar tidak terdapat perbedaan yang signifikan karena pada kedua terapi memiliki efektivitas yang sama untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar pada anak, sedangkan jika dilihat dari hasil selisih nilai perkembangan motorik dari kedua intervensi, maka terdapat perbedaan yang signifikan dimana pada senam pinguin lebih efektif dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar pada anak dibandingkan dengan yoga *kids* .

Gerak motorik kasar terbentuk saat anak mulai memiliki koordinasi dan keseimbangan hampir seperti orang dewasa. Gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak (Sudjiono et al, 2014). Perkembangan fisik pada anak usia 4-5 tahun ditandai dengan berkembangnya keterampilan motoriknya, baik motorik kasar ataupun motorik halus (Lestariani, A., & Gunawan, G. 2020).

Nenurut penelitian Lestariani, A., & Gunawan, G. (2020) bahwa senam pinguin merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan dalam senam terdapat penekanan pada fisik seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Dari gerakan tersebut anak dapat mengkoordinasi anggota tubuh, sehingga senam pinguin dapat meningkatkan motorik kasar pada anak.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu intervensi terbaik yang diberikan agar motorik kasar dapat berkembang dengan baik adalah memberikan terapi senam pinguin yang sangat efektif dibandingkan yoga *kids*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Efektivitas Senam Pinguin dan Yoga *Kids* Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia 5 – 6 Tahun di RA Masyithoh V Kota Probolinggo”, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Perkembangan motorik kasar sebelum diberikan senam pinguin mayoritas tergolong kategori Meragukan (M) sebanyak 13 responden (75,0%)
2. Perkembangan motorik kasar setelah diberikan senam pinguin mayoritas tergolong kategori Sesuai Perkembangan (S) 18 responden (90,0%)
3. Perkembangan motorik kasar sebelum diberikan yoga *kids* mayoritas tergolong kategori Meragukan (M) sebanyak 13 responden (65,0%)
4. Perkembangan motorik kasar setelah diberikan yoga *kids* mayoritas tergolong kategori Sesuai Perkembangan (S) sebanyak 14 responden (70,0%)

5. Analisis efektivitas senam penguin dan yoga *kids* terhadap perkembangan motorik kasar anak menunjukkan bahwa lebih efektif senam penguin terhadap perkembangan motorik kasar anak di RA Masyithoh V Kota Probolinggo dengan nilai p value= 0,000 dengan tingkat signifikan ρ value $< \alpha = 0,005$ dan nilai Z prepost senam penguin -4.379

Saran

Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dalam proses belajar mengajar baik untuk kalangan mahasiswa, pendidikan sarjana maupun profesi mengenai intervensi untuk perkembangan motorik kasar pada anak melalui senam penguin dan yoga *kids*.

Bagi Profesi keperawatan

Bagi profesi keperawatan disarankan hasil penelitian ini dapat di implementasikan dalam intervensi dan implementasi keperawatan sebagai salah satu pilihan intervensi perkembangan motorik kasar anak melalui senam penguin dan yoga *kids*.

Bagi Lahan Penelitian

Bagi lahan penelitian disarankan hasil penelitian ini dapat diterapkan di RA Masyithoh V Kota Probolinggo untuk dapat melakukan senam penguin dan yoga *kids* dengan cara face to face, dan dilakukan secara program seminggu dua kali atau saat waktu istirahat (bermain) anak untuk mengembangkan perkembangan motorik kasar anak.

Bagi Peneliti

Bagi peneliti disarankan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan mengimplementasikan ilmu yang telah didapat di bangku perkuliahan serta mampu mengidentifikasi dan menganalisis efektivitas senam penguin dan yoga *kids* terhadap perkembangan motorik kasar pada anak di RA Masyithoh V Kota Probolinggo.

Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih melakukan pendekatan kepada anak saat diberikan terapi untuk mengoptimalkan kemampuan gerak dan kekuatan otot dalam beraktivitas dan disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pendekatan orang tua terhadap anak dalam mengembangkan perkembangan motorik kasar.

DAFTAR REFERENSI

- Adawiah, S. R., Sari, R. S., Ratnasari, F., & Madani, U. Y. (2023). Pengetahuan ibu tentang pemberian stimulasi dengan perkembangan motorik halus anak usia prasekolah: Literature review: Mother's knowledge about stimulation with fine motor development in preschool children. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), [Halaman tidak dicantumkan].
- Agustina, N., & Sulasminah, D. (2023). Meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui permainan bola besar pada murid cerebral palsy tipe spastik di sekolah luar biasa: Improving gross motor skills through playing big ball in spastic cerebral palsy students at special schools, 176–186.
- Aprillia, R., Sofiyanti, I., Kristiningrum, W., & Bria, A. N. (2023). Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo (Vol. 2, No. 1).
- Ariani, N., & Noorratri, E. D. (2022). Gambaran tingkat pengetahuan ibu tentang perkembangan motorik kasar anak usia 3–5 tahun di Posyandu Pilangsari Sragen. *Jurnal Kebidanan*, 3(3).
- Asmuddin, A., Salwiah, S., & Arwih, M. Z. (2022). Analisis perkembangan motorik kasar anak di taman kanak-kanak Buton Selatan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3429–3438. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2068>
- Asthuti, F., Pendidikan, P., Anak, I., & Dini, U. (2019). Implementasi senam pinguin dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak usia dini kelompok B di RA Uswatun Hasanah Martapura, 1–13.
- Atika Putri, A., & Andespa, Y. (2021). Pengaruh permainan tradisional terompah panjang terhadap kemampuan motorik kasar pada anak usia 4–5 tahun. *Kreativitas Jurnal Ilmiah Guru PAUD*, 4(2), 165–172. <https://doi.org/10.24014/kjiece.v4i2.12506>
- Dinas Pelayanan Kesehatan Dasar. (2016). Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi, dan intervensi dini tumbuh kembang anak (SDIDTK).
- Editor, P., & Yayasan Barcode, M. (2021). Kuesioner Pra-Skrining Perkembangan (KPSP). Yayasan Barcode. <http://www.yayasanbarcode.com>
- Farida, F., & Aprilia Yanti, C. (2023). Meningkatkan motorik halus anak usia dini melalui kegiatan meronce. *Al-Taahdzib: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 81–92. <https://doi.org/10.54150/altahdzib.v2i2.247>
- Firdaus, R. A. (2022). Pengaruh pemberian modifikasi senam yoga terhadap imitasi motorik kasar. [Judul jurnal tidak tersedia].

Fitrianiingtyas, A., Elok, U., Rasmani, E., & Sholeha, V. (2022). Implementasi yoga kids sebagai stimulasi motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Kumara*, 10(3).
<https://jurnal.uns.ac.id/kumara>

Herdiansyah, D., Latifah, N., & Ibarahim, Y. O. (2020). Implementasi senam penguin sebagai kegiatan olahraga rutin santri Ponpes Sabilunajat. *As-Syifa: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1, 7–10.
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/AS-SYIFA>