

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Perkembangan Motorik Kasar Anak**

###### **a. Perkembangan Motorik Kasar Anak**

Motorik kasar adalah, merupakan kemampuan gerak yang dilakukan oleh sebagian besar, seluruh anggota tubuh maupun otot-otot besar. Supaya anak dapat beraktivitas, seperti menendang, berlari, dapat duduk, naik turun tangga, dan lain sebagainya, maka sangat diperlukan adanya motorik kasar. (Sunardi, 2007 : 113–114). Perkembangan yang terjadi pada anak terlebih dahulu, yaitu pada perkembangan motorik kasarnya, daripada motorik halusnyanya. Misalnya, terlebih dahulu anak memegang benda yang berukuran besar daripada benda yang berukuran kecil. Mengapa hal ini terjadi, karena anak belum mampu mengontrol jari-jari tangannya untuk kemampuan motorik halusnyanya, seperti menggunting, meronce, dan lain sebagainya.

Perkembangan motorik pada setiap anak, pastinya berbeda – beda, ada anak yang perkembangan motoriknya sangat bagus seperti atlet, tetapi ada juga perkembangan motorik yang mengalami keterbatasan. Perubahan motorik yang terjadi pada fisik maupun psikis anak pra sekolah, yaitu disesuaikan dengan masa pertumbuhannya. Perkembangan motorik anak dapat dipengaruhi oleh asupan gizi, tingkat kesehatan, maupun perlakuan motorik yang disesuaikan dengan tingkat perkembangannya (Depdiknas, 2008:6). Kegiatan anak dalam hal bermain, dapat lebih banyak karena kegiatan tersebut dapat mengembangkan fisik motorik anak, dan dapat membuat anak menjadi *rileks/santai*.

Menurut Sujiono (2008:13) menguraikan bahwa perkembangan motorik akan terus berkembang sejalan dengan usia anak. Mereka akan mampu mengembangkan berbagai gerakan dan mengembangkannya

dengan baik apabila jaringan saraf mereka berkembang sesuai pertumbuhan otak. Perkembangan motorik dipengaruhi oleh gizi, kesehatan dan lingkungan fisik, misalnya tersedianya alat permainan dan kesempatan diberikan kepada anak melatih semua gerakan. Meningkatkan kemampuan motorik anak mampu mengamati, mengingat hasil pengamatannya. Anak mampu mengamati gerakan teman-teman yang lainnya maupun yang diajarkan/ dilatihkan kepadanya, kemudian anak mengingat gerakan motorik yang telah dilakukan untuk melakukan perbaikan/ penghalusan gerak. Setelah anak memiliki keterampilan dasar terlebih dahulu, maka anak dapat memadukan aktivitas motorik dengan lebih kompleks.

Menurut Zulkifli (2001:43), perkembangan motorik yakni gerakan- gerakan tubuh yang dimotori dengan kerjasama antara otot, otak dan saraf. Ciri – ciri gerakan motoris : gerak yang dilakukan dengan tidak sengaja, tidak ditujukan untuk maksud–maksud tertentu. Gerak yang dilakukan tidak sesuai untuk mengangkat benda dan gerak serta. Sementara itu, Sujiono (2008:29) menjelaskan perkembangan gerak, yaitu kompetensi gerak yang dimulai dari bayi (*infancy*) sampai dengan dewasa (*adulthood*), dapat melibatkan berbagai aspek perilaku manusia, kemampuan dan perilaku manusia dapat dipengaruhi oleh kemampuan gerak dan aspek perilaku manusia, serta perkembangan gerak itu sendiri (Sukamti, 2007 : 42).

Menurut Yamin (2010 : 43), menjelaskan bahwa perkembangan motorik anak akan berkembang sesuai dengan usia. Menurut mereka bahwa, kekuatan otot besar anak tidak perlu diberi bantuan. Anak akan dengan sendirinya melakukan gerakan, yang sudah saatnya dilakukan, apabila telah matang. Misalnya, anak usia 6 bulan belum siap duduk sendiri, maka orang dewasa tidak perlu memaksakan ia duduk di sebuah kursi (Novi Mulyani, 2018 : 24).

## **b. Macam-Macam Perkembangan Motorik Kasar Anak**

Aktivitas motorik kasar ini (*Gross motor activity*), dapat terbentuk saat anak memiliki koordinasi maupun keseimbangan yang hampir sama dengan orang dewasa. Aktivitas motorik kasar, merupakan kemampuan yang membutuhkan koordinasi dari sebagian besar tubuh anak, dan diperlukan tenaga yang dilakukan oleh otot yang lebih besar. Menurut Toho (2004 : 50) menjelaskan bahwa semakin anak menjadi dewasa dan kuat tubuhnya, maka gaya geraknya sudah berbeda. Tumbuh kembang otot semakin membesar dan menguat, semakin besar dan kuatnya otot-otot badan, maka keterampilan baru selalu bermunculan semakin kompleks (Suyadi, 2009:49).

Perkembangan motorik kasar ini difokuskan pada keterampilan dasar (*fundamental motor skills*) menurut Sumantri (2005 : 124) yang merupakan sifat khas perkembangan motorik anak usia 3 sampai 6 – 7 tahun meliputi :

1. Gerak lokomotor (gerakan berpindah tempat) yaitu gerakan berpindah tempat (bagian tubuh tertentu).

Yang termasuk gerakan lokomotor yaitu :

- a. Berjalan, melangkahkan kaki dengan satu kaki yang menginjak lantai maupun tanah secara bergantian.
- b. Berlari, mirip dengan berjalan namun ada waktunya kaki tersebut tidak menginjak lantai atau tanah.
- c. Melompat, memindahkan tubuh dari belakang ke depan, dengan satu kaki, kemudian menggunakan kedua kaki untuk mendarat.
- d. Meloncat, bertumpu pada kedua kaki, dan mendarat pada kedua kaki untuk memindahkan tubuh, baik ke depan maupun ke atas.
- e. Merangkak, menggerakkan anggota tubuh, dengan bertumpu pada kedua telapak tangan, dan kedua lutut serta bertumpu pada kedua ujung kaki.
- f. Merayap, menggerakkan anggota tubuh, dengan bertumpu pada kedua lengan sampai siku, serta dari dada sampai ujung kaki.

- g. Berguling, memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya dengan cara menggulingkan seluruh badan, baik ke kanan maupun ke kiri.
  - h. Berjingkat, memindahkan tubuh ke depan dengan cara bertumpu dengan salah satu kaki baik itu kanan atau kiri serta mendarat pada kaki yang sama.
2. Gerak non – lokomotor (gerakan di tempat)
- Gerakan yang dilakukan oleh anggota tubuh tertentu (tidak berpindah tempat). Gerakan non lokomotor yaitu :
- a. Gerakan yang dilakukan dengan memutar tubuh/ bagian tubuh (kepala, pinggang, lutut, lengan, pergelangan tangan maupun pergelangan kaki).
  - b. Menekuk atau membungkukkan tubuh, seperti gerakan membungkukkan badan pada saat sholat (ruku'), menelungkup dan memegang kedua ibu jari kaki.
  - c. Latihan keseimbangan, seperti berjalan di atas papan titian, gerak pesawat terbang dengan mengangkat satu kaki, serta kedua tangan direntangkan lalu perlahan – lahan badan dibungkukkan.
3. Gerak manipulatif

Suatu aktivitas yang dilakukan ketika bagian tubuh digerakkan. Contohnya, melempar, menyepak, memukul, menangkap, memantulkan bola, maupun benda lainnya. Diantara beberapa gerak di atas (gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif) dapat saling dikombinasikan, misalnya dari lari sambil menyepak bola. Maka pola gerak adalah suatu gerak dasar yang berhubungan dengan pelaksanaan suatu tugas tertentu, oleh karena itu banyak anak yang dapat melaksanakan pola gerak dasar dengan kecakapan yang berbeda.

Keterampilan motorik kasar ini dapat dikembangkan di lembaga pra sekolah dan masa sekolah awal, karena keterampilan tersebut, dapat dipergunakan sebagai dasar perkembangan keterampilan motorik yang lebih khusus, serta untuk mendapatkan keterampilan

gerak yang lebih efisien dan bersifat umum.

Menurut Sumantri (2005 : 126) menunjukkan bahwa perkembangan keterampilan motorik anak pada usia awal sekolah Taman Kanak – Kanak (PAUD), secara jelas dikatakan bahwa satu diantara 5 anak mengalami ketinggalan dalam perkembangan keterampilan motorik dasar”. Dikatakan matang apabila, keterampilan motorik dasar anak dapat berkembang, namun apabila keterampilan dasar tersebut tidak diimbangi dengan berbagai latihan maupun pengalaman, maka tidak akan dapat berkembang dengan baik.

Motorik kasar lebih dahulu berkembang dari pada motorik halus. Hal ini dapat kita lihat saat anak dapat mengontrol tangan dan jari- jarinya untuk menulis dan melipat, terlebih dahulu ia sudah menggunakan otot – otot kakinya untuk berjalan.

### **c. Manfaat Perkembangan Motorik Kasar Anak**

Untuk mengembangkan motorik kasar ini juga sangat penting, karena akan berpengaruh pada aspek-aspek perkembangan yang lainnya. Menurut (Depdiknas, 2008 : 2), manfaat pengembangan motorik kasar yaitu untuk :

- a) Dapat melatih ketangkasan dalam bergerak dan memengaruhi pola berpikir anak
- b) Dapat meningkatkan pertumbuhan maupun perkembangan terhadap fisik maupun motorik anak, kesehatan rohani maupun kesehatan untuk anak
- c) Melatih kelenturan dan koordinasi otot jari dan tangan
- d) Meningkatkan perkembangan sosial anak
- e) Membentuk, membangun, dan memperkuat tubuh anak
- f) Perkembangan emosional anak dapat meningkat
- g) Dapat memahami pentingnya kesehatan serta dapat menumbuhkan perasaan senang.

#### **d. Hal – hal yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar Anak**

Menurut Rahyubi (2012: 225) menyebutkan, ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar pada anak sebagai berikut : perkembangan sistem saraf, perkembangan kondisi fisik, perkembangan motivasi kuat, perkembangan lingkungan yang kondusif, perkembangan aspek psikologis, aspek perkembangan pada usia, perkembangan terhadap jenis kelamin, serta perkembangan terhadap bakat dan potensi.

Perkembangan sistem pada syaraf, sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosional maupun kecerdasan anak. Hal ini berkaitan dengan aspek perkembangan fisik. Menurut Syamsu Yusuf (2014 : 101) fisik maupun tubuh manusia merupakan sistem organ kompleks dan sangat mengagumkan. Organ terbentuk pada periode pranatal/dalam kandungan menurut Uswatun Hasanah (2016:27).

Menurut Hurlock (1978:45), hal yang sangat mempengaruhi perkembangan pada motorik yaitu organ otak. Kemampuan motorik anak menjadi lebih baik, apabila anak semakin berkembang dan matang pada sistim syaraf otaknya dalam mengatur otot, sedangkan setiap gerakan yang dilakukan oleh anak diatur oleh otak. *Cerebellum* atau otak lebih bawah mengendalikan keseimbangan, berkembang dengan cepat selama awal tahun kehidupan serta mencapai ukuran kematangan pada waktu anak berusia 5 tahun. Demikian juga otak yang lebih atas atau *cerebrum*, yang dapat mengendalikan gerakan terampil, berkembang dalam beberapa tahun permulaan (Novi Mulyani, 2018 : 21).

Perkembangan kondisi fisik, itu mempunyai peran penting dalam program latihan atlet. Aliran darah dapat diperbaiki apabila, ada penambahan jumlah kapiler yang dapat membantu serabut otot, yang dihasilkan dari kondisi fisik yang baik. Hal ini terjadi peningkatan sistem sirkulasi serta kemampuan kerja jantung. Meningkatkan daya tahan kardiovaskular, stamina, kecepatan, kekuatan otot, kelentukan sendi dan beberapa komponen kondisi fisik sehingga orang tidak cepat merasa

lelah. Untuk melakukan latihan kondisi fisik ini, banyak tekanan yang harus diberikan pada perkembangan tubuh secara menyeluruh yang secara teratur harus ditambah secara progresif, volume serta intensitasnya. Hal tersebut berarti apabila suatu ketika kita akan ada pertandingan, maka diperlukan beberapa latihan-latihan yang dilakukan jauh-jauh hari sebelum pertandingan dilaksanakan (Harsono, 2018 : 3 – 5).

Menurut Novi Mulyani (2018 : 17-18) perkembangan fisik ini erat kaitannya dengan perkembangan aspek motorik. Ketika otot – otot badan cenderung lebih kuat dan kokoh, sehingga keterampilan menggunakan otot tangan dan kaki mulai berfungsi. Perkembangan tersebut seperti berjalan, berlari, melompat, dan lain sebagainya, membutuhkan keterampilan motorik agar otot syaraf yang mulai tumbuh dapat berfungsi dengan baik. Perkembangan pada motorik anak usia dini mencakup motorik kasar (*gross motor skills*) dan motorik halus (*fine motor skills*). Menurut Sanders (2006) apabila anak tidak mendapat kesempatan untuk mengasah kemampuan fisik seperti anak seusianya, maka anak lebih mungkin mengalami kelebihan berat badan atau kegemukan (obesitas), yang pada akhirnya akan berdampak kepada kegiatan fisik yang lambat disebabkan oleh kesusahan dalam bergerak.

Perkembangan dengan motivasi yang kuat, bahwa minat atau keingintahuan merupakan, emosi dasar manusia (Beaty, 2014). Minat adalah motivator dalam pembelajaran anak-anak, dan untuk mengembangkan kreativitas serta kepandaian mereka. Maka dari itu, adanya rangsangan dari orangtua, guru ataupun lingkungan, sangatlah penting bagi anak, untuk menumbuhkan kembangkan rasa keingintahuannya, dalam Perkembangan Dasar Anak Usia Dini (2018 : 80).

Perkembangan motorik dalam lingkungan yang kondusif (perkembangan sosial), dalam hal menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial memang terlihat mudah bagi beberapa anak, akan tetapi tidaklah mudah bagi anak yang lainnya. Sikap sosial anak-anak ini dapat ditunjukkan mereka dapat bergaul dengan orang lain, sebagian besar

bergantung pada pengalaman belajar selama awal kehidupan merupakan masa pembentukan awal. Orang tua maupun keluarga harus dapat memberitahukan pada anak, bahwa hakikat dari manusia yaitu, selain manusia adalah makhluk individu, ia juga merangkap sebagai makhluk sosial, yang mana adanya interaksi dan komunikasi dengan manusia yang lainnya. Hal itu merupakan kebutuhan yang mendasar dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu, anak dapat belajar bahwa kehidupan itu tidak hanya sebatas di rumah saja, akan tetapi juga ada di lingkungan masyarakat, dan harus bergaul dengan masyarakat, dan bagaimana ia dapat menempatkan diri dalam lingkungan sosial tersebut (Novi Mulyani : 2018 : 96).

Perkembangan motorik dalam aspek psikologis, jika perkembangan motorik nya terlambat, maka bayi akan sangat dirugikan pada saat mulai bermain dengan teman sebayanya. Semakin banyak keterlambatan dalam pengendalian motorik, maka akan semakin lambat ia memperoleh keterampilan yang dimiliki oleh anak – anak lainnya. Hal ini terjadi karena, keinginan mandiri sudah mulai berkembang pada awal tahun kedua, oleh sebab itu, bayi yang perkembangan motoriknya terlambat akan merasa kecewa, jika gagal dalam usahanya dalam melakukan sesuatu secara sendirian, dalam edisi kelima (Hurlock : 98).

Apalagi jika ada tekanan dari orang tua untuk mencapai pengendalian motorik dan untuk belajar keterampilan motorik sebelum ia cukup matang untuk melakukannya, hal itu dapat mengakibatkan, terganggunya penyesuaian diri anak. Perkembangan motorik dalam usia, misalnya pada usia remaja yaitu dapat menimbulkan pola tingkah laku yang baru, seperti timbulnya perasaan senang terhadap lawan jenis yang berada dalam suatu kegiatan (Uswatun Hasanah, 2016:39).

Menurut Beaty (2014:42), bahwa tentu saja anak – anak akan tumbuh lebih besar, lebih kuat, dan mampu melakukan tugas – tugas motorik yang lebih rumit ketika usia mereka bertambah. Hal tersebut, sangatlah jelas bahwa semakin bertambah usia anak, maka perkembangan



motorik anak akan semakin baik, tergantung bagaimana cara menstimulasinya.

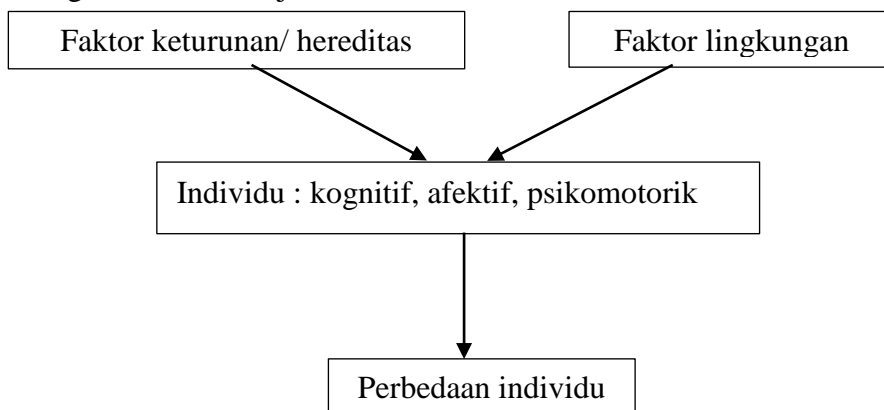
Perkembangan motorik dalam jenis kelamin, tentu saja antara jenis kelamin laki – laki dan jenis kelamin perempuan yaitu stereotip peran seks. Arti tersebut dapat dilihat dari jenis pakaian yang dikenakan disesuaikan dengan bentuk tubuh dan penampilannya, bertingkah laku yang baik serta cara berbicara terhadap lawan jenis, serta bagaimana cara mencari nafkah ketika usia dewasa. Anak tidak diberi kesempatan untuk belajar berperilaku yang tidak sesuai dengan jenis kelaminnya. Misalnya, anak perempuan tidak diberi alat-alat bermain atau permainan anak laki-laki, dan jika anak bermain dengan mainan saudara laki-lakinya atau teman laki-laki, seringkali ia diberi mainan anak perempuan dan didorong untuk menggunakannya, daripada menggunakan mainan yang tidak sesuai dengan kodratnya.

Pada masa awal kanak – kanak, orang tua dan anggota keluarga lain merupakan perantara utama untuk penggolongan peran seks. Apabila anak mengikuti pendidikan prasekolah ataupun pusat perawatan anak, maka guru maupun pengasuh, akan memainkan peran yang penting dalam penggolongan peran seks (jenis kelamin). Menurut Bernstein, menjelaskan bagaimana hal ini dilakukan : Seksisme dimulai dengan kegiatan taman kanak-kanak dimana gadis-gadis kecil diarahkan bermain balok dan mobil-mobilan sekolah bukannya memperluas malahan menjauhkan dari alternatif. Di luar kelas, Bernstein menjelaskan lebih lanjut, penggolongan peran seks juga terjadi. Rekreasi bagi anak laki laki dan perempuan sangat dibedakan. Misalnya, anak laki laki diberi bola serta pemukulnya dan diajari bagaimana menggunakannya, sedangkan anak perempuan diharapkan mengisi waktu di luar rumah dengan permainan yang sesuai dengan kelompoknya seperti melompat tali, maupun permainan simbang, dalam Psikologi Perkembangan (edisi kelima : 129).

Perkembangan motorik dalam bakat dan potensi, pada dasarnya setiap manusia mempunyai potensi kreatif, namun ada yang diasah dan dikembangkan, yang kemudian hari ia menjadi seorang ahli di bidang tertentu, seperti ilmu pengetahuan, seni, olahraga, dan lain sebagainya. Justru sebaliknya, ada potensi kreatif yang mengendap dan akhirnya mati, karena sama sekali tidak diasah, apalagi digunakan maupun dikembangkan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ayan (2002), anak-anak merupakan individu yang sangat kreatif. Kreativitas anak dalam menggambar, membuat benda dari tanah liat, bermain musik, menari, dan lain sebagainya, adalah murni orisinal. Keorisinalan kreativitas tersebut lambat laun dapat menurun, seiring bertambahnya usia.

Melihat hal di atas, sudah seharusnya potensi kreatif anak untuk terus didorong dan dikembangkan, sebagai dasar/ modal awal dalam menjalani kehidupan yang akan datang. Bagaimanapun juga, kreativitas anak tidak akan dapat berkembang maksimal, tanpa adanya motivasi dan arahan dari orang dewasa yang ada di sekitarnya (Novi Mulyani, 2018 : 176).

Sedangkan menurut Izzaty (2005:10) kajian medik dan psikologi perkembangan menunjukkan disamping dipengaruhi beberapa faktor yang disebut dengan *individual differences* yaitu faktor lingkungan yang tentu saja berpengaruh terhadap faktor psikososial, baik yang terdapat dari faktor bawaan maupun keturunan, serta faktor yang membedakan antara anak satu dengan yang lainnya. Di bawah ini adalah skema yang sebagaimana telah dijelaskan di atas.



Sedangkan menurut Yusuf (2007:31), faktor mempengaruhi perkembangan motorik kasar (kognitif, fisik motorik, bahasa, sosial emosional dan nilai agama moral) ada dua antara lain :

1. Hereditas (keturunan/ pembawaan)

Hereditas merupakan pewarisan dari pihak orang tua melalui gen (pembuahan ovum oleh sperma), kepada anak secara totalitas baik mengenai karakteristik maupun segala potensi yang dimiliki baik fisik ataupun psikis.

2. Lingkungan

Lingkungan berbagai peristiwa, situasi ataupun kondisi di luar organisme diduga dapat mempengaruhi atau dipengaruhi perkembangan individu.

Berdasarkan beberapa teori di atas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi perkembangan motorik kasar. Hal tersebut yaitu, hereditas atau keturunan (sistem saraf, kondisi, fisik, bakat dan potensi), dan lingkungan dengan motivasi kuat, lingkungan yang kondusif, aspek psikologis, faktor usia serta jenis kelamin.

## 2. Kelenturan Tubuh Anak

### a. Pengertian kelenturan tubuh anak dan faktor – faktor yang mempengaruhi kelenturan tubuh anak

*Flexibility Development* (perkembangan kelenturan tubuh) merupakan perubahan yang terjadi pada otot serta mampu melakukan gerak elastis melalui interaksi antara faktor kematangan (*Maturation*) maupun faktor latihan (*Experiences*), yang dapat dilihat melalui perubahan (gerakan yang dilakukan) selama kehidupan (Santoso, 2006: 1) yaitu.

1. Kemampuan bergerak dengan keseimbangan tubuh.
2. Kemampuan menselaraskan gerak langkah kaki dengan musik.
3. Kemampuan dalam memiliki kekuatan gerak dalam gerak sebenarnya.

4. Kemampuan mengembangkan kelenturan otot tubuh (Edi Sedyawati, 2009: 20).

Menurut Harsono, 1988 kelenturan tubuh adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan yang seluas – luasnya. Kelenturan pada tubuh anak sangat diperlukan pada saat anak bermain, maupun dalam kegiatan gerak dan lagu. Ada beberapa faktor yang meliputi kelenturan yaitu :

1. Sifat elastis dari otot
2. Temperatur dingin, kelenturan kurang
3. Sesudah melakukan pemanasan, temperatur panas, kelenturan baik, serta
4. Unsur psikologis takut bosan dan kurang semangat itu yang menyebabkan kelenturan dapat berkurang.

Dalam pengembangan kelenturan ini dapat dilakukan dengan latihan dari kombinasi dua hal tersebut (dinamis dan statis).

#### **b. Fungsi dan tujuan perkembangan kelenturan tubuh**

Pada perkembangan kelenturan tubuh ini tentu saja ada fungsi tertentu yaitu untuk mendukung beberapa aspek perkembangan yang lain, diantaranya aspek kognitif, aspek sosial emosional, aspek seni yang pada hakekatnya setiap aspek perkembangan tersebut saling berkesinambungan ataupun saling berkaitan tidak dapat terpisah antara satu dengan yang lainnya. Gerakan kelenturan tubuh merupakan kemampuan gerakan dihasilkan kemampuan mengontrol otot besar. Contoh kegiatan dalam hal kelenturan tubuh yaitu, berlari, berjalan, memanjat, melompat, dan sebagainya.

Perkembangan kelenturan tubuh anak usia 4 – 6 tahun menurut Hibanas (2002:38) yaitu:

- 1) Mampu mengembangkan keterampilan kelenturan tubuh yang berhubungan dengan keterampilan gerak tubuh.
- 2) Mampu menggerakkan anggota tubuh.

- 3) Mampu mengkoordinasikan gerak dan ekspresi.
- 4) Mampu mengendalikan emosi dalam beraktivitas kelenturan tubuh.
- 5) Dapat menggerakkan anggota tubuhnya dalam rangka, latihan kelenturan otot, serta terjadinya koordinasi gerak dan ekspresi sebagai persiapan menari (Hibanas, 2002 : 38).

Menurut Edi Sdyawati (2009:31) perkembangan gerak kelenturan tubuh anak berdasarkan usia perkembangan anak 4 – 6 tahun dapat dikembangkan, adalah sebagai berikut :

1. Peregangan otot atau pemanasan
2. Melatih otot leher
3. Meliukkan badan ke kanan dan ke kiri
4. Berdiri dengan satu kaki dengan sikap kapal terbang
5. Split
6. Melentingkan tubuh ke belakang
7. Berdiri dengan kedua tangan dipinggang, memiringkan pinggang ke kiri dan ke kanan
8. Meluruskan kedua tangan dengan jari – jari yang saling dikaitkan
9. Melompat – lompat dengan keseimbangan
10. Berdiri dengan kuda – kuda
11. Berdiri dengan tekuk salah satu lutut ke depan
12. Kedua kaki diinjit
13. Berdiri, tekuk salah satu lutut ke belakang
14. Senam dengan gerakan kreativitas sendiri

Aktivitas pengembangan keterampilan kelenturan tubuh anak usia Taman Kanak – Kanak bertujuan untuk melatih koordinasi gerakan anak. Berdasarkan hal di atas dapat diambil kesimpulan yaitu kelenturan tubuh anak usia 4 – 6 tahun, dengan terampilnya dalam hal menggerakkan tubuh maka, akan mampu mengkoordinasikan antara gerak dan ekspresi yang didasari dengan pengendalian emosi. Pada akhirnya antara keterampilan gerak dan tubuh, koordinasi gerak dan ekspresi, serta pengendalian emosi akan saling berkaitan dan berkembang sesuai usia.

### **c. Indikator – indikator kelenturan tubuh anak**

Keterampilan dalam menari gerak dan lagu, diberikan kepada anak yang mempunyai bakat maupun tidak, yang penting mereka memiliki minat dan motivasi untuk menari. Sebelum melaksanakan tindakan penelitian, maka kita harus menentukan indikator – indikator apa sajakah yang peneliti butuhkan. Melihat dari pada tujuan dalam pengajaran menari yaitu keterampilan mampu bergerak dengan keseimbangan untuk menjaga kekompakan dalam bentuk tarian (Mella Kumala Dewi, 2013:24). Beberapa indikator – indikator yang harus dilakukan yaitu :

1. Anak dapat menari dengan kelenturan otot yang seluas – luasnya, oleh karena itu pengajaran menari pada tahap awal, dapat difokuskan pada cara latihan melenturkan otot dengan benar.
2. Penguasaan gerak, adalah merupakan hasil dari proses belajar yang dilakukan secara berkelanjutan, misalnya dalam bentuk tarian, proses belajar pada praktek tari memerlukan suatu latihan yang rutin sehingga dapat melatih kemampuan menyerap pelajaran dan menguasai materi, dalam Saadjaah Edja (2006:35), mengungkapkan *Learning is the process by which an activity or is change though training to peodures* (Belajar merupakan suatu proses yang dapat mengubah suatu kegiatan dengan cara latihan).
3. Kemampuan anak menselaraskan gerak kaki dengan ritme musik

### **3. Koordinasi Gerak dan Lagu**

Menurut Rahyubi (2012: 309) persepsi koordinasi gerak merupakan kemampuan yang mencakup beberapa pola gerakan sehingga menghasilkan gerakan dua ataupun lebih gerakan tersebut. Koordinasi gerak adalah suatu gerak yang efektif dan efisien yang dihasilkan dari perpaduan hasil kinerja otot yang berkualitas, tulang maupun persendian (Sukadiyanto, 2005: 139).

Lutan (2002: 70) menjelaskan koordinasi gerak merupakan perpaduan antara beberapa gerakan yang terpisah, serta beberapa sumber penginderaan yang mendukungnya, yang menjadikan gerakan tersebut lebih efisien, serta

diperlukan juga mengenai irama, keharmonisan serta urutan gerakannya.

Menurut Sridadi (2009: 3), koordinasi gerak merupakan kemampuan seseorang dalam merangkai beberapa unsur gerak, menjadi gerakan selaras sesuai dengan tujuannya atau kemampuan, menampilkan tugas gerak dengan lentur dan akurat, seringkali melibatkan perasaan dan serangkaian koordinasi otot dalam mempengaruhi gerakan. Selanjutnya, Mahendra (2002: 62) mengemukakan bahwa, interaksi sistem syaraf pusat dan sistem otot penggerak, dalam suatu jalur gerak yang khusus adalah merupakan koordinasi gerak. Koordinasi gerak ini diperlukan, untuk kecepatan gerak, penghematan tenaga, dan pengendalian anggota tubuh yang terkait.

Kegiatan gerak dan lagu merupakan kegiatan yang dibuat sebagai stimulasi perkembangan anak dengan koordinasi gerak kepala, tangan dan kaki. Sudaryanti (2006: 16) menjelaskan gerak dan lagu adalah gerakan yang dilakukan anak dengan disertai dengan iringan berbagai musik yang berirama. Gerak dan lagu merupakan gerakan yang dilakukan oleh sebagian atau seluruh anggota tubuh berdasarkan irama (ritmik) tertentu. Anak melakukan kebebasan berekspresi melalui gerakan tubuhnya atau melakukan gerakan menurut contoh dan petunjuk guru.

Muhadi dan Syarifuddin (2001: 117) menyebutkan bahwa gerak dan lagu merupakan bentuk gerakan merupakan perpaduan berbagai bentuk gerakan dengan irama mengiringinya. Gerak dan lagu merupakan kegiatan dalam bentuk gerak yang berirama dan memiliki daya cipta. Dari berbagai definisi tentang gerak dan lagu di atas, dapat disimpulkan bahwa gerak dan lagu merupakan serangkaian kegiatan gerak tubuh anak yang dilakukan berdasarkan irama ataupun ritmik tertentu.

Di Kamtini dan Tanjung (2006: 80) disebutkan bahwa gerak anak TK pada umumnya bersifat menirukan dan manipulasi. Anak akan menirukan berbagai gerak yang dilihatnya. Selain itu, anak juga akan memanipulasi objek yang diamatinya, dalam wujud gerakan-gerakan yang disukai anak. Secara keseluruhan, Kamtini dan Tanjung (2005: 80) juga menyebutkan bahwa gerak anak TK mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Sederhana ( sifatnya ).
- 2) Setiap gerak mengandung tema tertentu, yang biasanya bersifat maknawi
- 3) Anak menirukan gerakan keseharian orang tua dan juga orang-orang yang ada disekitarnya.
- 4) Anak juga menirukan gerakan - gerakan binatang.

Macam kegiatan gerak dan lagu menurut Sumantri (Budiana, 2010: 10) yaitu: (a) irama kreatif, (b) irama dasar, (c) mengulang dan meniru ketukan, (d) gerak dan lagu, dan (e) tarian rakyat. Adapun macam-macam gerak dan lagu tersebut adalah sebagai berikut:

#### **a. Irama kreatif**

Irama kreatif meliputi irama bebas dan ekspresif, irama teridentifikasi, dan irama dramatisasi. Dalam irama bebas dan ekspresif, anak-anak bergerak saat termotivasi untuk bergerak, menghasilkan gerakan yang tidak beraturan. Dalam irama teridentifikasi, anak bergerak berdasarkan identitas tertentu (menirukan gerakan sesuatu atau seseorang) ketika irama ini dimainkan. Dalam irama dramatisasi anak bergerak berdasarkan cerita atau situasi tertentu (hanya sepenggal cerita).

#### **b. Irama dasar**

Irama dasar berpusat pada keterampilan gerak dasar. Sebagian besar terdiri dari jenis gerakan lokomotor, tetapi juga meliputi beberapa gerakan nonlokomotor.

#### **c. Mengulangi dan meniru ketukan**

Pengenalan latihan pengulangan dan pengenalan irama didasarkan pada teori kodaly dan kawan-kawan, dengan tujuan memberikan pengalaman tambahan dalam gerak dan lagu. Jika menginginkan anak dapat bergerak sesuai irama ketukan, maka kemampuan menerima dan mencatat ketukan secara mental sangat penting dan mendasar bagi anak untuk melakukan gerak dan lagu sesuai ketukan. Dalam kegiatan ini, guru dapat memberikan sepenggal ketukan tertentu atau menghentakkan kaki. Anak akan belajar melakukan respon dengan ketukan tersebut.



## **B. Penelitian terdahulu yang relevan**

Pengembangan kemampuan motorik pada anak usia dini, sangatlah penting untuk dikembangkan. Penelitian yang dilakukan ini merupakan salah satu upaya dalam melenturkan tubuh anak melalui gerak dan lagu. Mencapai hasil signifikan sebagai perbandingan diperlukan penelitian terdahulu.

Penelitian yang dilakukan oleh Nana Widhianawati, Edisi khusus No. 2, Agustus 2011 dengan judul “Pengaruh Pembelajaran Gerak Dan Lagu Dalam Meningkatkan Kecerdasan Musikal Dan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Studi Eksperimen Kuasi Pada Anak Kelompok Bermain Mandiri SKB Sumedang). Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) pencapaian kecerdasan musikal dan kecerdasan kinestetik anak pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami peningkatan yang berbeda, peningkatan kecerdasan di kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. (2) Peningkatan kecerdasan musikal anak yang senang bermain alat musik, senang bersenandung dan bernyanyi, mudah menghafal lagu dan peka terhadap suara bunyi di sekitar. (3) pembelajaran gerak dan lagu dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik, dibuktikan dengan adanya peningkatan anak pada koordinasi tubuh anak, kelincahan, kekuatan, dan keseimbangan, koordinasi pada mata dengan tangan dan kaki. (4) Pembelajaran gerak dan lagu sangat berdampak positif dalam meningkatkan kecerdasan musikal dan kecerdasan kinestetik pada anak kelompok Bermain Mandiri SKB Sumedang. (5) peningkatan signifikan dalam kecerdasan musikal anak memperoleh pembelajaran gerak dan lagu. (6) peningkatan signifikan kecerdasan kinestetik anak memperoleh pembelajaran gerak dan lagu.

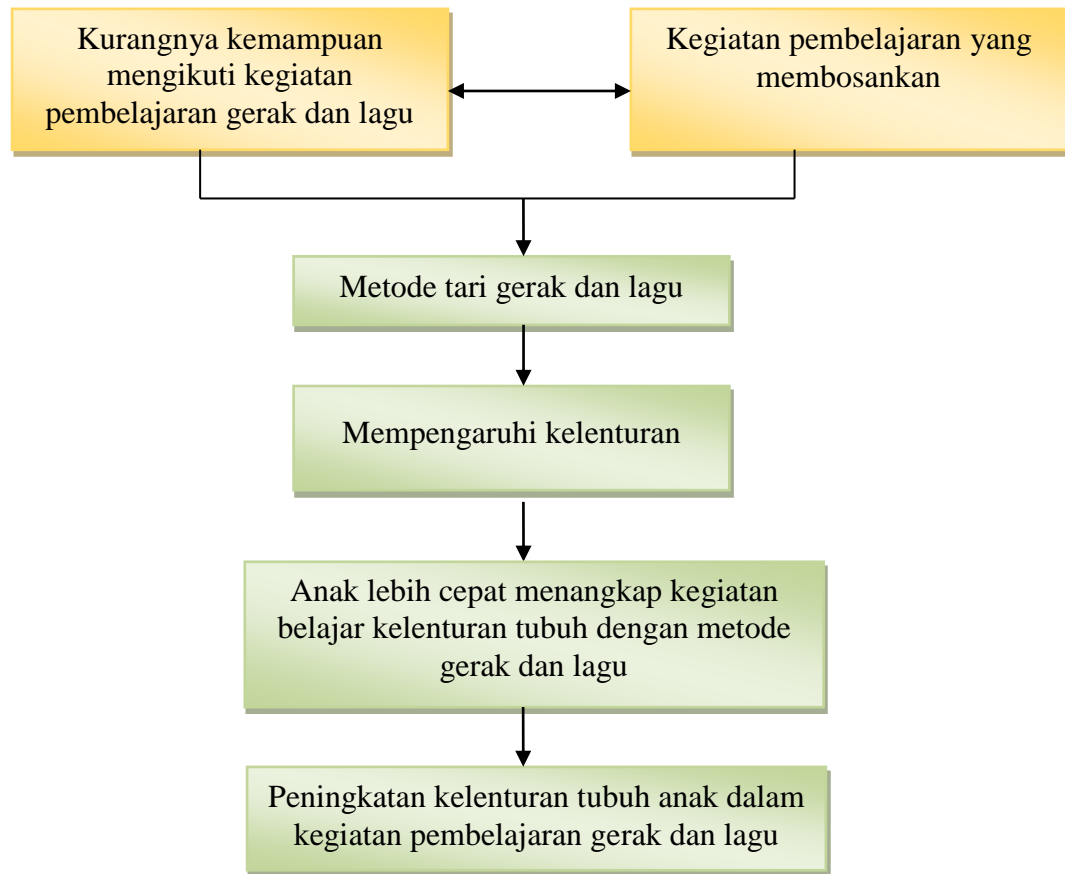
Penelitian dilakukan oleh Khusnul Khotimah tahun 2018 dengan judul “Meningkatkan Kelenturan Tubuh Anak Melalui Gerak Dan Lagu di TK Dharma Wanita Persatuan Mriyunan Sidayu Gresik”. Menyimpulkan bahwa kelenturan tubuh anak dengan menggunakan pembelajaran metode gerak dan lagu pada kelompok A TK Dharma Wanita Persatuan Mriyunan Sidayu telah berkembang dengan sangat baik.

Penelitian dilakukan Mella Kumala Dewi dari Universitas Bengkulu tahun 2013, yaitu dengan penelitian tindakan kelas, yang berjudul “Meningkatkan Kelenturan Tubuh Anak Melalui Seni Tari Tradisional Di TK Izzatul Islam Lebong” menyimpulkan bahwa, latihan menari pada anak usia dini, dengan keterampilan gerak berhasil meningkatkan kelenturan tubuh anak dalam pembelajaran di TK Izzatul Islam Kabupaten Lebong.

Pada kajian penelitian terdahulu sebagai pembanding dari hasil penelitian yang sudah ada, dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dalam kajian ini pengaruh gerak dan lagu terhadap kelenturan tubuh anak usia 4-5 tahun di TK ‘Aisyiyah Bustanul Athfal 06 Mulyorejo Surabaya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu anak agar aktif mengikuti kegiatan olahraga / menari dengan gerak dan lagu sehingga menumbuhkan kelenturan tubuh khususnya anak usia 4-5 tahun di TK ‘Aisyiyah Bustanul Athfal 06 Mulyorejo Surabaya.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir konseptual mengenai hubungan variabel yang terlibat didalam penelitian atau hubungan konsep lainnya masalah diteliti sesuai dengan yang telah diuraikan/ dipaparkan pada kajian pustaka agar mudah dalam memahami arah dan maksud dari penelitian ini penulis menjelaskan kerangka berpikir penelitian sebagai berikut:



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian dapat dirumuskan bahwa gerak dan lagu dapat mempengaruhi kelenturan tubuh anak usia 4-5 tahun di TK 'Aisyiyah Bustanul Athfal 06 Mulyorejo Surabaya.

