

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh kegiatan senam sehat terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di TK IKI PTPN7 Pering Baru Kabupaten Seluma, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam sehat memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar anak. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan kemampuan motorik kasar anak setelah diberikan perlakuan berupa kegiatan senam sehat secara rutin.

Hasil penelitian pada Bab IV menunjukkan bahwa nilai posttest lebih tinggi dibandingkan nilai pretest. Selain itu, berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, $0,000 < 0,050$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh kegiatan senam sehat terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di TK IKI PTPN7 Pering Baru Kabupaten Seluma.

Kegiatan senam sehat membantu meningkatkan kemampuan anak dalam koordinasi gerak tubuh, keseimbangan, kelincahan, kontrol gerakan, dan keberanian dalam melakukan aktivitas fisik. Anak menjadi lebih aktif, percaya diri, dan mampu mengikuti gerakan dengan lebih

baik setelah mengikuti kegiatan senam sehat. Gerakan-gerakan dalam senam sehat seperti berjalan, berlari kecil, melompat, membungkuk, menjaga keseimbangan, dan meniru gerakan tertentu mampu memberikan stimulasi terhadap otot-otot besar anak sehingga perkembangan motorik kasar anak meningkat secara optimal.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori Santrock yang menyatakan bahwa perkembangan motorik anak dipengaruhi oleh kematangan fisik dan stimulasi lingkungan. Selain itu, hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa kegiatan senam sehat atau senam irama dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini, terutama dalam aspek keseimbangan, koordinasi tubuh, dan kelincahan gerak. Dengan demikian, kegiatan senam sehat dapat dijadikan salah satu metode pembelajaran yang efektif untuk membantu meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini, khususnya pada anak usia 5–6 tahun di TK IKI PTPN7 Pering Baru Kabupaten Seluma.

B. Saran

a. Bagi Guru

Diharapkan agar guru dapat secara teratur mengintegrasikan aktivitas senam sehat dalam proses belajar mengajar untuk memastikan bahwa perkembangan motorik kasar anak dapat berlangsung secara optimal.

Selain itu, guru perlu merancang kegiatan senam yang menarik dan menyenangkan agar anak-anak lebih aktif dan memiliki semangat dalam berpartisipasi.

b. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat menyediakan sarana dan suasana yang mendukung aktivitas fisik anak, khususnya dalam melaksanakan senam sehat, sehingga pertumbuhan motorik kasar anak dapat meningkat dengan baik.

c. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan mampu memberikan stimulasi terhadap motorik kasar anak di rumah melalui kegiatan bermain dan olahraga ringan, agar perkembangan fisik anak dapat optimally berkembang.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan menerapkan metode, media, atau aktivitas lain yang lebih bervariasi agar dapat memperkaya kajian tentang perkembangan motorik kasar pada anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- AFRIANTI, R. (2023). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Sehat Ceria Pada Anak Kelompok B Paud Bina Insani Desa Dimba Kecamatan Wawonii Timur Laut Kabupaten Konawe Kepulauan.
- Amaliah, O., Hayati, T., & Nursihah, A. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Dalam Bermain Estafet Bola Dengan Kecerdasan Kinestetik Anak. *Al Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 070-081.
- Arifah, N., & Mursid, M. (2025). *Pelaksanaan Senam Irama untuk Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini*. Aulad: Journal on Early Childhood, 8(1), 207–215.
- Atqiya, Q., & Pratama, R. S. (2024). *Pelaksanaan kegiatan senam dalam menstimulasi perkembangan fisik motorik anak usia dini*. Jurnal Keguru Barokah, L., Ayuningtyas, I. F., Anggraini, T. N. Y. A., Zolekhah, D., & Setyawati, A. (2025). Penerapan praktik yoga dalam mengoptimalkan kecerdasan kinestetik pada anak usia dini. *Jurnal Masyarakat Merdeka*, 8(2).
- Daroyah, M. (2018). Pengaruh Aktivitas Bermain Senam Fantasi Terhadap Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Al-Azhar 16 Bandar Lampung.
- Fitriani, A., Dewi, R., & Lestari, N. (2020). *Pengaruh Senam Sehat terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 9(2), 115–123.
- Gobel, J., Juniarti, M., & Ningsih, S. (2024). Pengaruh Senam Irama terhadap Perkembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 5–6 Tahun. *Jurnal Khirani: Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 1–10.

- Gultom, I. M. (2023). *Pengaruh Senam Aerobik terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun*. Universitas Negeri Medan
- Kuswanto, C. W., & Indriani, S. (2025). *Pengenalan Gerakan Senam untuk Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik*.
- Mariam, S., dkk. (2024). "Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Senam Irama." *Ihya Ulum: Early Childhood Education Journal*.
- Martiana, D. Y. (2024). "Pengaruh Kegiatan Senam Sorak Hore Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B." *Jurnal Jendela Bunda Program Studi PG-PAUD Universitas Muhammadiyah Cirebon*
- Maulana, R., & Eliasa, E. I. (2024). Eksplorasi Ciri Khas Dan Tugas Perkembangan Anak Usia Dini (2-6 Tahun): Implikasi Fisik, Kognitif, Dan Sosio-Emosi Dalam Pendidikan Dan Pengasuhan. *EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 4(4), 239-252.
- Ningrum, M. A., Niya, L. D. C., & Hamidah, M. (2023). Meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui permainan halang rintang pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5133–5142.
- Nudesti, N., & Wulan, D. R. (2024). Pengaruh Senam Irama terhadap Perkembangan Motorik Anak Usia 4–5 Tahun. *Jurnal Nursing Practice and Education*, 4(2), 45–52.
- Nurjani, Y. Y., & Tini, A. (2024). *Pengembangan gerak motorik kasar melalui senam sehat gembira bagi anak usia dini*. Jurnal Anaking.
- Rahayu, W., & Purnama, A. (2021). *Pengaruh Senam Sehat Ceria terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia*

Dini. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(2), 1100–1110.

Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak* (Edisi Kesebelas). Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2021). *Child Development* (15th ed.). McGraw-Hill Education.

Sari, D. P., & Rahmawati, I. (2022). *Pembelajaran berbasis aktivitas fisik dalam meningkatkan perkembangan anak usia dini*. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini.

Setyawan, D. A., Hadi, H., & Royana, I. F. (2018). Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Negeri Pembina Kota Surakarta. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 17-27.

Suriani, I., Syahira, S., Darmawan, S., Suryanti, A. F., & Iyai, R. (2024). Pelatihan Senam Sehat Bagi Anak-Anak di Kampung Manggupi. *JURNAL CEMERLANG: Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(2), 329-336.

Suryani, T., & Lestari, I. (2021). *Efektivitas Senam Sehat terhadap Tingkat Stres Mahasiswa di Masa Pandemi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7(3), 210–218.

Suyanto, S. (2020). *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: UNY Press.

Syafutra, W., dkk. (2023). “Pengaruh Senam Kreasi terhadap Motorik Kasar pada Anak-anak Umur 5-6 Tahun.” *Journal of Administration and Social Science*.

UNICEF. (2021). *Early Childhood Development*. New York: UNICEF.

Usman, dkk. (2023). “Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun.” *Jurnal Usia Dini*.

WHO. (2021). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. World Health Organization.

Zahra, D. N. (2024). Pengaruh Gerakan Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun.

