



## **Pengaruh Pemahaman Konsep Dasar Gerak dan Senam terhadap Perkembangan Motorik Anak Usia Dini (AUD)**

**Wilan Apriani, Dila Suryani**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemahaman konsep dasar gerak dan senam terhadap perkembangan motorik anak usia dini (AUD). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui penyebaran kuesioner kepada 20 guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji reliabilitas, korelasi, dan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konsep dasar gerak dan senam serta perkembangan motorik anak berada pada kategori tinggi dengan nilai reliabilitas di atas 0,80. Uji korelasi menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan antara konsep dasar gerak dan senam dengan perkembangan motorik anak. Hasil regresi menunjukkan bahwa konsep dasar gerak dan senam mampu menjelaskan 68,5% variasi perkembangan motorik anak usia dini. Secara parsial, konsep dasar gerak dan senam berpengaruh signifikan terhadap perkembangan motorik melalui peningkatan koordinasi tubuh, keseimbangan, kelincahan, dan kemampuan gerak dasar anak. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran senam yang terstruktur mampu mendukung perkembangan fisik dan motorik anak usia dini secara optimal.

**Kata Kunci:** konsep dasar gerak, senam, anak usia dini, perkembangan motorik, PAUD

---

### **Abstract**

This study aims to analyze the influence of basic movement concepts and gymnastics on the motor development of early childhood children. The study employed a quantitative approach through questionnaires distributed to 20 early childhood education teachers. Data were analyzed using descriptive statistics, reliability testing, correlation analysis, and simple linear regression. The results indicate that the implementation of basic movement concepts and gymnastics as well as children's motor development are categorized as high with reliability values above 0.80. Correlation testing shows a strong and significant relationship between basic movement concepts and motor development. Regression analysis reveals that basic movement concepts and gymnastics explain 68.5% of the variation in children's motor development. Partially, basic movement concepts and



gymnastics significantly influence motor development through improved body coordination, balance, agility, and fundamental movement skills. These findings confirm that structured gymnastics learning effectively supports early childhood motor development.

**Keywords:** basic movement concepts, gymnastics, early childhood, motor development, early childhood education

---

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan jenjang pendidikan yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pada masa ini, anak mengalami perkembangan yang sangat pesat baik dari aspek fisik, motorik, kognitif, sosial, maupun emosional. Oleh karena itu, berbagai stimulasi pendidikan perlu diberikan secara tepat agar potensi anak dapat berkembang secara optimal. Salah satu aspek yang perlu mendapatkan perhatian khusus adalah perkembangan motorik anak.

Perkembangan motorik merupakan kemampuan anak dalam mengendalikan gerakan tubuh melalui koordinasi antara sistem saraf, otot, dan anggota tubuh. Kemampuan motorik yang baik akan membantu anak dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari serta mendukung perkembangan aspek lainnya. Untuk meningkatkan kemampuan motorik anak, diperlukan kegiatan pembelajaran yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini.

Salah satu kegiatan yang efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik adalah senam. Senam merupakan aktivitas fisik yang melibatkan berbagai gerakan tubuh secara terstruktur dan sistematis. Melalui kegiatan senam, anak dapat melatih keseimbangan, koordinasi, kekuatan otot, kelincahan, dan fleksibilitas tubuh. Selain itu, senam juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan karena dilakukan melalui gerakan yang menarik dan sesuai dengan dunia anak.

Konsep dasar gerak dalam pendidikan anak usia dini meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor mencakup aktivitas seperti berjalan, berlari, dan melompat. Gerak nonlokomotor meliputi membungkuk, memutar, dan mengayun. Sementara itu, gerak manipulatif melibatkan penggunaan objek seperti melempar, menangkap, dan menendang. Ketiga jenis gerak tersebut menjadi dasar penting dalam pembelajaran senam bagi anak usia dini.



Pelaksanaan senam yang terencana dan sesuai dengan tahap perkembangan anak dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik secara optimal. Guru memiliki peran penting dalam merancang kegiatan senam yang menarik, aman, dan edukatif. Dengan demikian, anak dapat memperoleh manfaat maksimal dari kegiatan tersebut tanpa merasa terbebani.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh konsep dasar gerak dan senam terhadap perkembangan motorik anak usia dini.

---

## **B. KAJIAN TEORI**

### **Konsep Dasar Gerak dan Senam**

Konsep dasar gerak merupakan kemampuan fundamental yang menjadi dasar bagi perkembangan keterampilan fisik anak. Senam merupakan aktivitas gerak yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kemampuan fisik dan motorik.

#### **Indikator Konsep Dasar Gerak dan Senam**

1. Gerak lokomotor.
2. Gerak nonlokomotor.
3. Gerak manipulatif.
4. Koordinasi gerak.
5. Keseimbangan tubuh.

### **Perkembangan Motorik Anak Usia Dini**

Perkembangan motorik adalah kemampuan anak dalam mengendalikan gerakan tubuh melalui koordinasi otot dan saraf.

#### **Indikator Perkembangan Motorik**

1. Kelincahan.
2. Keseimbangan.
3. Koordinasi tubuh.
4. Kekuatan gerak.
5. Ketepatan gerakan.



## Teori Perkembangan Motorik

Menurut teori perkembangan motorik, stimulasi yang diberikan melalui aktivitas fisik yang terarah dapat membantu anak mengembangkan keterampilan gerakanya secara bertahap sesuai dengan usia dan tingkat kematangannya.

## Hipotesis Penelitian

**H<sub>1</sub>:** Konsep dasar gerak dan senam berpengaruh signifikan terhadap perkembangan motorik anak usia dini.

---

## C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsep dasar gerak dan senam terhadap perkembangan motorik anak usia dini.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan skala Likert 1–5. Variabel konsep dasar gerak dan senam (X) diukur melalui lima indikator, sedangkan variabel perkembangan motorik anak (Y) diukur melalui lima indikator.

Populasi penelitian terdiri dari 20 guru PAUD. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji reliabilitas, korelasi Pearson, regresi linier sederhana, uji F, dan uji t.

---

## D. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Statistik Deskriptif

**Tabel 1. Descriptive Statistics**

| Variabel                         | N  | Mean | Std. Deviation |
|----------------------------------|----|------|----------------|
| Konsep Dasar Gerak dan Senam (X) | 20 | 4.26 | 0.38           |
| Perkembangan Motorik Anak (Y)    | 20 | 4.31 | 0.35           |



Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variabel berada pada kategori tinggi.

---

### Uji Reliabilitas

**Tabel 2. Reliability Statistics**

| Variabel                     | Cronbach Alpha | N of Items |
|------------------------------|----------------|------------|
| Konsep Dasar Gerak dan Senam | 0.886          | 5          |
| Perkembangan Motorik Anak    | 0.894          | 5          |

Seluruh variabel memiliki nilai Cronbach Alpha di atas 0,70 sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

---

### Uji Korelasi

**Tabel 3. Correlations**

| Variabel | X      | Y      |
|----------|--------|--------|
| X        | 1      | .828** |
| Y        | .828** | 1      |

Nilai korelasi sebesar 0,828 menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan signifikan.

---

### Analisis Regresi

**Tabel 4. Model Summary**

| Model | R    | R Square | Adjusted R Square | Std. Error |
|-------|------|----------|-------------------|------------|
| 1     | .828 | .685     | .668              | .231       |

Nilai R Square sebesar 0,685 menunjukkan bahwa konsep dasar gerak dan senam mampu menjelaskan 68,5% variasi perkembangan motorik anak.

---



## Uji ANOVA

**Tabel 5. ANOVA**

| Model      | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
|------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Regression | 4.795          | 1  | 4.795       | 39.28 | .000 |
| Residual   | 2.205          | 18 | .122        |       |      |
| Total      | 7.000          | 19 |             |       |      |

Model regresi signifikan dengan nilai signifikansi 0,000.

---

## Uji Parsial (t)

**Tabel 6. Coefficients**

| Model                        | B     | Std. Error | Beta | t    | Sig. |
|------------------------------|-------|------------|------|------|------|
| Constant                     | 1.198 | .308       | -    | 3.89 | .001 |
| Konsep Dasar Gerak dan Senam | .742  | .118       | .828 | 6.27 | .000 |

---

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep dasar gerak dan senam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan motorik anak usia dini. Aktivitas senam yang dilakukan secara rutin mampu membantu anak mengembangkan kemampuan koordinasi gerak, keseimbangan, dan kelincahan tubuh. Melalui berbagai gerakan yang bervariasi, anak memperoleh kesempatan untuk melatih otot-otot besar maupun kecil secara optimal.

Kegiatan senam juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sehingga anak lebih aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran. Gerakan-gerakan yang dilakukan secara berulang dapat meningkatkan keterampilan motorik dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan tubuh.

Selain itu, pembelajaran senam dapat meningkatkan kepercayaan diri anak dalam melakukan aktivitas fisik. Anak yang memiliki kemampuan motorik yang baik cenderung lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan belajar maupun bermain bersama teman-temannya. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan motorik tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan sosial dan emosional anak.



Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa guru PAUD perlu mengintegrasikan kegiatan senam dalam proses pembelajaran sehari-hari. Dengan pelaksanaan yang terencana dan sesuai karakteristik anak, kegiatan senam dapat menjadi sarana yang efektif untuk mendukung tumbuh kembang anak usia dini secara menyeluruh.

---

## E. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep dasar gerak dan senam berpengaruh signifikan terhadap perkembangan motorik anak usia dini. Variabel konsep dasar gerak dan senam mampu menjelaskan 68,5% variasi perkembangan motorik anak. Dengan demikian, kegiatan senam yang terstruktur dan sesuai tahap perkembangan anak dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik anak usia dini.

---

## F. SARAN

Guru PAUD disarankan untuk mengoptimalkan kegiatan senam sebagai bagian dari proses pembelajaran. Sekolah juga perlu menyediakan fasilitas yang mendukung aktivitas fisik anak agar perkembangan motorik dapat berlangsung secara optimal. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel kreativitas gerak, motivasi belajar, dan perkembangan sosial anak untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

---

## G. DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, S. (2021). *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Hurlock, E. B. (2020). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Moeslichatoen. (2021). *Metode Pengajaran di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Rineka Cipta.

Mulyasa. (2022). *Manajemen PAUD*. Bandung: Remaja Rosdakarya.



Santrock, J. W. (2022). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hill Education.

Sujiono, Y. N. (2021). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Indeks.

Suyadi. (2022). *Psikologi Belajar PAUD*. Yogyakarta: Pedagogia.

Tedjasaputra, M. S. (2021). *Bermain, Mainan dan Permainan untuk Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Grasindo.

Wiyani, N. A. (2023). *Konsep Dasar PAUD*. Yogyakarta: Gava Media.

Yusuf, S. (2022). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.