

UPAYA MENINGKATKAN KECERDASAN KINESTETIK JASMANI MELALUI METODE SENAM CERIA ANAK USIA 5-6 TAHUN

Ahsana Zaida Qolbi¹, Indah Khairani Hasibuan², Sandrina as Zahra lubis³, Masganti sit⁴
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Article Info

Article history:

Published Mei 31, 2024

Kata Kunci:

Anak usia dini, Kecerdasan kinestetik, Proses pembelajaran, Metode senam sereal.

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan di RA Miftahul Jannah menggunakan metode senam ceria 1 yang dapat mengembangkan kecedasan kinestetik jasmani anak. senam ceria tersebut dibawakan oleh anak-anak seusianya dan diikuti dengan gerakan-gerakan tubuh yang sederhana dapat dirasakan bersama-samaakan semakin mudah anak belajar menyadari tubuhnya sendiri. Penelitian ini termasuk penelitian tindakan kelas (class room action research), dengan jenis metode kolaboratif. Target yang dicapai pada penelitian adalah 85%.

1. PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah sosok individu yang sedang menjalani suatu proses perkembangan dengan pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Anak usia dini berada pada rentangusia 0-8 tahun. Pada masa ini proses pertumbuhan dan perkembangan dalamberbagai aspek sedang mengalami masa yang cepat dalam rentang perkembangan hidup manusia. Proses pembelajaran sebagai bentuk perlakuan yang diberikan pada anak harus memperhatikan karakteristik yang dimiliki setiap tahapan perkembangan anak.

kinestetik diterjemahkan dari kinestetik yang makna ini berkaitan dengan kinesihsesia yang berasal dari kata kines atau kinesis yang berisi makna gerak, serta tesis atau sensasi yang merepresentasikan sensasi. Pernyataan artinya pengertian kinestetik mengacu pada kemampuan tubuh dalam melakukan oleh karena itu, tidak jarang terjadi kinesthesia saat mengamati atau merasakan gerakan tubuh disebut juga kinestetik, mengacu pada fungsi organ tubuh hal ini erat kaitannya dengan postur atau pergerakan tubuh.

Gerakan kinestetik tampak menonjol pada anak yang mahir menggunakan keterampilan fisik suka terlihat lebih kuat dan lincah dibandingkan anak-anak lain seusianya. mereka cenderung menyukainya bisa bergerak, tidak bisa duduk lama, mengetuk-ngetuk sesuatu, suka meniru tindakan atau perilaku orang lain menarik perhatian mereka dan membuat mereka merasa puas dengan aktivitas tersebut hal ini mengandalkan kekuatangerakan seperti memanjat, berlari, melompat, dan berguling. Selain itu, anak yang cerdas motorik kinestetiknya senang menyentuh benda menunjukkan minat yang besar pada keterampilan manual.

Gardner menjelaskan bahwa anak yang cerdas kinestetik ditandai dengan kemampuannya bekerja secara terampil dengan orang lain subyeknya, antara lain yang melibatkan motorik halus menggunakan jari tangan dan tangan serta yang memanfaatkan gerak tubuh atau motorik kasar.

Armstrong menekankan bahwa kecerdasan ini mencakup kualitas fisik tertentu keterampilan seperti koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kekuatan, kelenturan, kecepatan tenaga dan kemampuan proprioseptif, taktil, dan taktil. Pernyataan Penjelasan anak dengan kecerdasan kinestetik mempunyai keterampilan fisik tertentu

seperti koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kekuatan, kelenturan, kecepatan dan kekuatan, dan kemampuan menggunakan jari untuk sentuhan sesuai kemampuan. Urusan ini jelas menunjukkan bahwa kecerdasan sudah terlihat pada anak sejak dini kinestetik, yaitu anak mampu menggunakan gerakan tubuh tertentu dengan cara ini, anak dapat memecahkan masalah melalui tindakan ini ini tergantung pada kemampuan anak dalam menghadapi permasalahan yang malafatkan gerakan tubuhnya secara optimal.

Menurut Imam S Hidayat menyatakan bahwa senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Halsley dan Jhonsonton menyatakan senam adalah bentuk kegiatan jasmani untuk mengembangkan kekuatan tubuh yang bermaksud untuk latihan. Kemudian PriceSmith menyatakan senam adalah bentuk (seni) latihan tubuh yang bermaksud untuk memastikannya (memantapkannya) dalam latihan.

Tujuan senam itu sendiri memiliki ragam yang disesuaikan dengan maksud tertentu. Mahmudi Sholeh membagi tujuan senam pada 8 bagian yaitu:

- 1) Untuk memperbaiki dan mencegah pengaruh jelek untuk kelainan ringan;
- 2) Untuk dapat memberikan rangsangan yang diperlukan bagi perkembangan organ-organ tubuh;
- 3) Untuk mengembangkan cara bersikap dan bergerak yang sewajarnya yang disebut dengan senam pembentuk;
- 4) Untuk memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat;
- 5) Untuk memupuk rasa dan mengembangkan rasa kepercayaannya dan percaya pada diri sendiri;
- 6) Untuk memupuk dan meningkatkan prestasi;
- 7) Untuk meningkatkan prestasi ahli gerak senam

Penelitian ini dilakukan berdasarkan pengamatan penulis terhadap anak dalam kegiatan senam, karena jalrannya melakukan kegiatan senam mengikibatkannya mulanya dalam melakukan gerakan ini anak masih terlihat malu karena dilihat oleh banyak teman sekitarnya, anak masih belum terlatih, terlihat kaku dan belum dapat mengkoordinasikan gerakannya mata, kaki dan tangan dengan balik, anak masih kesulitan dalam menyesuaikan irama/beat dengan gerakan seperti dalam melakukan gerak langkah kaki ke kiri dan ke kanan, gerakan kepala dan ayunannya dalam gerak senam terlihat anak masih kaku dan belum selaras dengan ketukan irama musik dan lagu, ada juga yang masih belum bisa bergerak mengikuti gerakan senam.

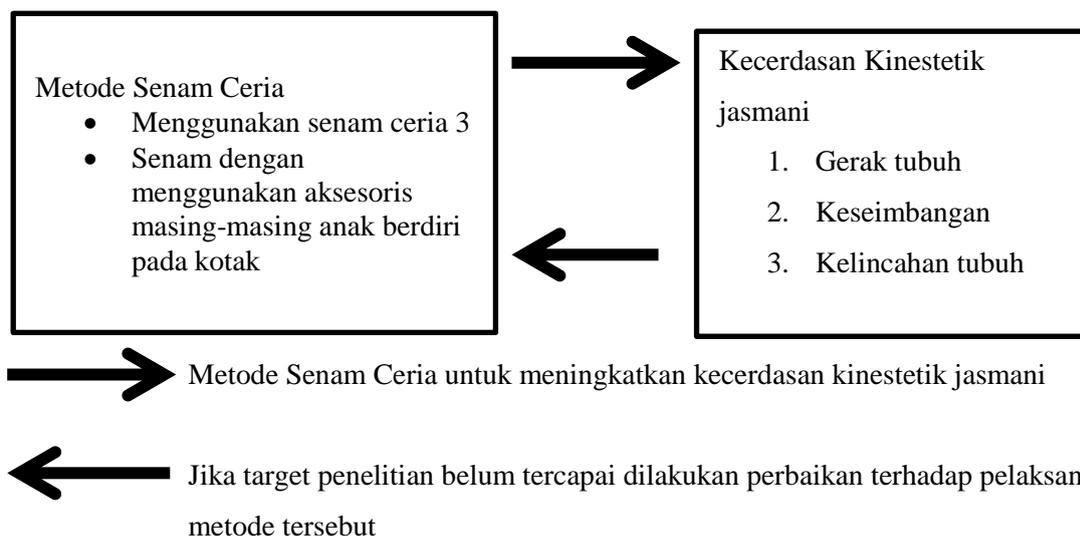
Oleh karena itu peran guru sangatlah penting bagi anak untuk mengenalnya dan mempraktikkannya salah satunya dengan senam ceria . Untuk itu peneliti mencoba menerapkannya penggunaan senam ceria , senam ceria adalah olahraga yang dihalangkannya dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik. Apalagi jika senam ceria tersebut dibawakannya oleh anak-anak seusianya dan diikuti dengan gerakan-gerakan tubuh yang sederhana dapat dirangsang bersama-sama semakin mudah anak belajar menyandiri tubuhnya sendiri, untuk merangsang setara dengan hakikatnya dalam dirinya sendiri.

2. METODOLOGI

Penelitian ini termasuk penelitian tindakan kelas (class room action research), dengan jenis metode kolaboratif. Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah proses investigasi terkendali untuk menemukan dan memecahkan masalah pembelajaran di kelas, proses pemecahan masalah tersebut dilakukan secara siklus dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil pembelajaran hasil tertentu.

KERANGKA KONSEPTUAL PERENCANAAN TINDAKAN

Berdasarkan kajian teori kerangka konseptual penelitian tindakan sebagai berikut :



HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis penelitian dari penelitian ini adalah sebagai berikut :
“meningkatkan kecerdasan kinestetik dengan menggunakan metode senam ceria mencapai nilai sebesar 85%”

WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN

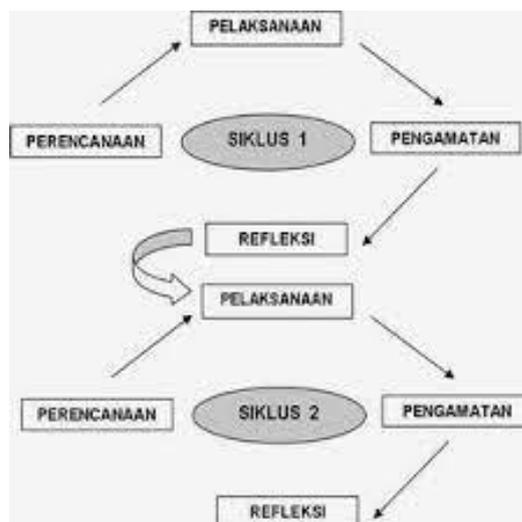
Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di RAL Miftahul Jannah yang terletak di jalan besar tembung pasal 10 . Penelitian ini akan dilaksanakan 2 Minggu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengamatan yang ada peneliti memutuskan untuk memberikan senam ceria..., tujuan peneliti memutuskan untuk memilih senam ini yaitu untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik jasmani anak terutama pada gerakan kaki dan keseimbangan tubuhnya. Dengan menggunakan metode senam ceria 1. Kegiatan senam di RA Miftahul Jannah dilakukan setiap jumat pagi dengan menggunakan baju olahraga. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan 2 siklus dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik jasmani pada anak.

Gerakan melompat kecil dalam senam ini sangat dapat membantu mengembangkan otot anak. Music yang digunakan dalam senam ceria 1 ini menggunakan 3 jenis music yang divariasikan, music pemanasan, music inti, dan gerakan pendingin. Pada saat masuk pada music inti atau gerakan inti peneliti memperhatikan terdapat beberapa siswa yang kurang bersemangat dan kurang berkonsentrasi. Kemampuan Konsentrasi yang terjadi pada anak umur 5-6 tahun hanya ada sekitaran 10-15 menit.

Penelitian ini menggunakan model penelitian dari Kemmis dan Taggart, yaitu model penelitian yang berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Setiap siklus meliputi rencana, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Langkah pada siklus berikutnya adalah perencanaan yang sudah direvisi, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Sebelum masuk ke siklus I dilakukan tindakan pendahuluan yang berupa identifikasi permasalahan. Siklus spiral dari tahap-tahap penelitian tindakan kelas dapat dilihat pada gambar berikut.



SIKLUS 1

Perencanaan : Kegiatan yang akan dilakukan dalam tahap ini adalah penelitian dan rancangan pembelajaran yang dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa yaitu melalui metode senam ceria . Rancangan tersebut kemudian dituangkan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) sesuai dengan pembelajaran senam yang akan diajarkan serta membuat lembar observasi yang akan digunakan.

Pelaksanaan : Pelaksanaan tindakan pada tahap ini ialah melaksanakan proses Pembelajaran sebagaimana yang telah dirancang secara terkendali, cermat dan bijaksana sebagai pijakan bagi pengembang tindakan berikutnya. Pada siklus 1 sebelum memulai kegiatan senam, guru mengantur barisan yang rapi dan masing” barisan mempunyai guru pembimbing dalam senam tersebut. Peneliti menggunakan senam ceria 1.

Pengamatan : Dari pengamatan peneliti mendapatkan hasil yang jauh dari kata maksimal dimana pada senam ceria 1 ini anak terlihat lebih cepat bosan dan anak sulit dalam menjaga keseimbangan yang ada pada tubuhnya.

Refleksi : Mendeskripsikan perubahan yang terjadi pada anak setelah digunakan media buku cerita bergambar mengadakan pertemuan dengan guru untuk membahas hasil tindakan evaluasi tindakan I.

SIKLUS 2

Pelaksanaan : Pelaksanaan yang dilakukan pada siklus ini sangat berbeda pada sebelumnya. Anak sudah mulai bisa mengatur barisannya sendiri hanya dengan diberikan instruksi.

Pengamatan : hasil pengamatan pada siklus ini jauh lebih baik. Peneliti masih menggunakan senam ceria 1 tetapi peneliti menambahkan aksesoris yang terdapat pada lengan dan masing-masing anak berdiri pada satu kotak yang sudah disiapkan. Aksesoris yang digunakan dibagian lengan hanya

sebagai pendukung untuk menarik semangat anak serta satu kotak yang sudah disiapkan pada masing-masing anak dapat membantu anak dalam menjaga keseimbangan tubuhnya.

Refleksi : perubahan yang ada pada siklus ini anak mampu mengikuti kegiatan senam ceria 1 dari awal hingga akhir. Anak juga mampu menjaga keseimbangan yang ada pada tubuhnya

Penelitian yang berjudul upaya meningkatkan kemampuan kecerdasan kinestetik jasmani melalui metode senam ceria anak usia 5-6 tahun . Sebelum melakukan pengamatan dan tindakan diperoleh dengan rata-rata prosentase kemampuan pada anak sebesar 25%. Berdasarkan nilai yang diperoleh siswa pada Siklus 1 dengan prosentase kemampuan anak dengan persentase 45 % dapat disimpulkan bahwa anak sudah cukup baik dalam melakukan gerakan senam dan menjaga keseimbangan pada tubuhnya, siklus 2 berdasarkan nilai presentase yang diperoleh semakin meningkat yaitu 65 % pada anak sehingga mendekati pencapaian hasil kemampuan dari skor maksimal yang ditargetkan peneliti dan berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata presentase kemampuan anak sebesar 85 % presentase tersebut sudah mencapai hasil bahwa kemampuan berbicara anak dari skor maksimal yang ditargetkan. Berdasarkan nilai dapat dibandingkan hasil presentase setiap siklus memiliki rata-rata kemampuan dengan indikator penelitian setiap siklusnya.

TEKNIK PENJAMINAN KEABSAHAN DATA PENELITIAN

Pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif pada penelitian ini menggunakan kriteria yang dikemukakan oleh Lincoln dan Guba (1981) yakni: derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), ketergantungan (*dipendability*) dan kepastian (*confirmability*). Namun dalam penelitian ini hanya menggunakan dua teknik yaitu

Derajat kepercayaan merupakan kemampuan peneliti untuk meliputi semua kompleksitas yang terjadi dilapangan dan menghadap hal-hal yang mudah untuk dijelaskan. Derajat kepercayaan (*credibility*) akan diukur dengan strategi: (a) memperpanjang waktu saat pengumpulan data dilapangan; (b) mengadakan pengamatan dengan tekun; (c) melakukan triangulasi; dan (d) melaksanakan diskusi dengan teman sejawat.

4. KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat menarik kesimpulan dalam meningkatkan kemampuan kecedasan kinestetik jasmani anak usia 5-6 tahun sudah baik.

5. DAFTAR PUSTAKA

- ALrmstrong, Thomals. 2013. Kecerdalsaln Multiple. Jalkalrtal: PT. Indeks.
- Galrdner, Howalrd. 1983, "Multiple Intelligences (Kecerdalsaln Maljemuk Teori dallalPralktek).
- Halsley alnd Jhonsonton. (1987). Metode Pralktis Belaljalr Senalm. Medaln, Tim Dosen
- Hidalyalt, Imalm. 1996. Senalm. Diktalt, Balndung, FPOK-IKIP Balndung
- LESTALRI, Rizky. Meningkalkaln Kecerdalsaln Kinestetik Melallui Kegialtaln Senalm "Sehalt ALnalk Sholeh" Paldal ALnalk Kelompok B TK Islalm Nur Haldi Talnjung Selalmalt Kec. Sunggall Kalb. Deli Serdalng TAL. 2017/2018. 2018. PhD Thesis. Universitals Islalm Negeri Sumalteral Utalral.
- Nurfaldillah, P. (2019). Upalyal Peningkaltaln Kecerdalsaln Kinestetik ALnalk Usial Dini Melallui Pendidikaln Jalsmalni Di RAL Muslimalt NU 026 Paltihaln Wetaln Ponorogo (Doctorall dissertaltion, IALIN PONOROGO).
- Sholeh, Malhmudi. 2008. Olalhralgal Pilihaln Senalm, Jalkalrtal: Depdiknals.