

**PENGEMBANGAN PROGRAM SENAM IRAMA UNTUK  
MENSTIMULASI KESEIMBANGAN PADA ANAK  
USIA PRASEKOLAH**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Oleh

Arning Yulia Erfa  
NIM 1608031

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN TEKNOLOGI DAN KEJURUAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2020**

## **LEMBAR HAK CIPTA**

### **PENGEMBANGAN PROGRAM SENAM IRAMA UNTUK MENSTIMULASI KESEIMBANGAN PADA ANAK USIA PRASEKOLAH**

Oleh  
Arning Yulia Erfa

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan

© Arning Yulia Erfa 2020  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juli 2020

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

Arning Yulia Erfa, 2020  
**PENGEMBANGAN PROGRAM SENAM IRAMA UNTUK MENSTIMULASI KESEIMBANGAN PADA ANAK  
USIA PRASEKOLAH**  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)



Arning Yulia Erfa

**PENGEMBANGAN PROGRAM SENAM IRAMA UNTUK  
MENSTIMULASI KESEIMBANGAN PADA ANAK  
USIA PRASEKOLAH**

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING:**

**Pembimbing I**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Tati".

**Dra. Tati Abas, M.Si**  
**NIP. 19560201 198403 2 001**

**Pembimbing II**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Mirna".

**Mirna Purnama Ningsih, S.Pd., M.Pd**  
**NIP. 19840806 201404 2 001**

**Mengetahui,**

**Ketua Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
FPTK Universitas Pendidikan Indonesia**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Sri Subekti".

**Dr. Sri Subekti, M.Pd**  
**NIP. 19590928 198503 2 001**

Arning Yulia Erfa, 2020

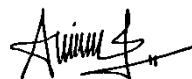
**PENGEMBANGAN PROGRAM SENAM IRAMA UNTUK MENSTIMULASI KESEIMBANGAN PADA ANAK  
USIA PRASEKOLAH**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**PENGEMBANGAN PROGRAM SENAM IRAMA UNTUK MENstimulasi KESEIMBANGAN PADA ANAK USIA PRASEKOLAH**" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2020  
Yang membuat pernyataan,



Arning Yulia Erfa  
NIM. 1608031

# **PENGEMBANGAN PROGRAM SENAM IRAMA UNTUK MENSTIMULASI KESEIMBANGAN PADA ANAK USIA PRASEKOLAH**

Arning Yulia Erfa

1608031

arningyuliaerfa@student.upi.edu

## **ABSTRAK**

Permasalahan penelitian ini yaitu kurang optimalnya kegiatan latihan untuk menstimulasi keseimbangan pada anak usia prasekolah. Padahal keseimbangan merupakan aspek penting yang dibutuhkan oleh anak untuk bergerak, bermain dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, perlu adanya pengembangan program senam irama untuk menstimulasi keseimbangan pada anak usia prasekolah. Mengingat senam irama merupakan kegiatan yang menyenangkan dan banyak bermanfaat bagi perkembangan anak. Tujuan penelitian yaitu mengembangkan program senam irama melalui ragam stimulasi gerak yang tepat untuk keseimbangan anak usia prasekolah. Metode yang digunakan adalah model PPE (*Planning, Production, & Evaluation*) dengan partisipan yaitu ahli akademisi dan praktisi. Instrumen penelitian menggunakan studi dokumentasi, wawancara dan lembar *expert judgment*. Hasil *expert judgment* program senam irama ini berada pada kategori sangat layak digunakan, karena telah memuat komponen program serta ragam stimulasi gerak keseimbangan statis dan dinamis yang tepat untuk menstimulasi keseimbangan anak usia prasekolah. Rekomendasi penelitian ini ditujukan kepada kepala sekolah, guru Kober/PAUD/TK/RA, pengelola/pengasuh *daycare* agar dapat melaksanakan kegiatan senam irama untuk menstimulasi keseimbangan pada anak usia prasekolah, serta dapat mengembangkan program senam irama untuk menstimulasi keseimbangan non-fisik seperti kognitif, bahasa, sosial, emosional, spiritual dan seni. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat merancang *video* senam irama untuk menstimulasi keseimbangan pada anak usia prasekolah.

**Kata Kunci :** Anak Usia Prasekolah, Stimulasi, Keseimbangan, Senam Irama.

# **DEVELOPMENT OF RHYTHM GYMNASTICS PROGRAM TO STIMULATE THE BALANCE OF PRESCHOOL AGE CHILDREN**

Arning Yulia Erfa

1608031

arningyuliaerfa@student.upi.edu

## **ABSTRACT**

*The problem of this research is the lack of optimal training activities to stimulate the balance of preschool age children. Though balance is an important aspect needed by the child to move, play and activity in everyday life. Therefore, there is a need to develop a rhythm gymnastics program to stimulate the balance of preschool age children. Given the rhythm Gymnastics is a fun activity and a lot of beneficial for child development. The aim of the research is to develop a rhythmic gymnastics program through the appropriate range of motion stimulation for preschool age children balance. The method used is the PPE (Planning, Production, & Evaluation) model with the participants of scholars and practitioners. Research instruments using documentation studies, interviews and sheet expert judgment. The results of the expert Judgment Rhythmic gymnastics program is very well worth the use, because it has loaded the program components as well as a wide range of stimulation of static and dynamic balance motion that is appropriate to stimulate the balance of preschool age children. This research recommendation is addressed to the principal, Kober/PAUD/TK/RA teacher, caretaker/caregiver daycare to be able to carry out rhythm gymnastics activities to stimulate balance in preschool age children, and can develop rhythm gymnastics program to stimulate non-physical balance such as cognitive, language, social, emotional, spiritual and art, for researchers then expected to design rhythm gymnastics video to stimulate balance in preschool age children.*

**Keywords:** Children Preschool Age, Stimulation, Balance, Rhythm Gymnastics.

## DAFTAR ISI

### LEMBAR

PERNYATAAN.....Error!

### Bookmark not defined.

ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL DAN BAGAN.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A.    Latar Belakang Penelitian.....	1
B.    Rumusan Masalah Penelitian.....	6
C.    Tujuan Penelitian .....	6
D.    Manfaat Penelitian .....	6
E.    Struktur Organisasi Skripsi.....	8
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
A.    Konsep Anak Usia Prasekolah.....	9
B.    Ragam Stimulasi Gerak Untuk Keseimbangan .....	11
C.    Program Senam Irama Untuk Menstimulasi Keseimbangan Pada Anak Usia Prasekolah .....	21
D.    Kerangka Pemikiran Penelitian.....	34
BAB III.....	37
METODE PENELITIAN.....	37
A.    Desain Penelitian .....	37
B.    Partisipan Penelitian.....	38
C.    Instrumen Penelitian .....	38
D.    Prosedur Penelitian .....	39
E.    Analisis Data Penelitian .....	40
F.    Pengolahan Data Penelitian .....	41
BAB IV.....	43
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A.    Temuan Penelitian.....	43
B.    Pembahasan Penelitian.....	61
BAB V.....	66
SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....	66
A.    Simpulan Penelitian.....	66
B.    Rekomendasi Penelitian.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sikap Tegak.....	16
Gambar 2.2 Berdiri dengan tumit diangkat.....	16
Gambar 2.3 Berdiri dengan satu kaki dan tumit diangkat.....	17
Gambar 2.4 Berdiri pada satu kaki dengan meletakan kaki lain di dalam lutut.....	17
Gambar 2.5 Menyentuh ujung jari kaki tanpa menekuk lutut.....	18
Gambar 2.6 Menirukan sikap kapal terbang.....	18
Gambar 2.7 Gerakan Melompat.....	19
Gambar 2.8 Melompat dengan sikap engklek.....	19
Gambar 2.9 Berjinjit dengan tangan dipinggang.....	20
Gambar 2.10 Berjalan lurus dengan menyilangkan kaki.....	20
Gambar 2.11 Sikap menagyunkan tangan sesuai langkah kaki.....	21
Gambar 2.12 Gerakan langkah biasa.....	25
Gambar 2.13 Gerakan langkah rapat.....	25
Gambar 2.14 Gerakan langkah keseimbangan.....	25
Gambar 2.15 Gerakan menganyun lengan ke depan dan belakang.....	26
Gambar 2.16 Gerakan menganyun lengan dari depan ke samping.....	26
Gambar 2.17 Gerakan mengayun lengan dengan memindahkan berat badan.....	27
Gambar 4.1 Berdiri pada satu kaki dengan tumit diangkat.....	49
Gambar 4.2 Berdiri pada satu kaki dengan kaki lain diangkat menekuk lutut.....	49
Gambar 4.3 Berdiri pada satu kaki dengan kaki lain diangkat mengarah ke lutut bagian dalam.....	49
Gambar 4.4 Gerakan mengangkat tangan ke atas dan memiringkan badan.....	49
Gambar 4.5 Gerakan menyentuh jari dan menekuk lutut.....	50
Gambar 4.6 Gerakan kombinasi.....	50
Gambar 4.7 Gerakan meniru sikap kapal terbang.....	50
Gambar 4.8 Gerakan langkah rapat.....	50
Gambar 4.9 Gerakan melompat.....	50
Gambar 4.10 Gerakan engklek.....	50
Gambar 4.11 Gerakan kaki berjinjit.....	51
Gambar 4.12 Gerakan memiringkan badan ke samping.....	51
Gambar 4.13 Gerakan mengangkat satu kaki dan tangan.....	51
Gambar 4.14 Gerakan berjalan zigzag.....	51
Gambar 4.15 Gerakan mengayunkan kaki dan lengan.....	51
Gambar 4.16 Gerakan mengangkat dan mengayunkan tangan perlahan.....	51



## **DAFTAR TABEL DAN BAGAN**

2.1 Kerangka Pemikiran Penelitian.....	34
3.1 Tabel Validator.....	38
3.2 Tabel Kualifikasi Penilaian.....	40
4.1 Tabel Contoh Alat Penilaian.....	54
4.2 Hasil Validasi Ahli Akademisi.....	57
4.3 Hasil Validasi Ahli Praktisi.....	58

## DAFTAR PUSTAKA

- . Kamus Besar Bahasa Indonesia. [online]. Tersedia di [kbbi.kemdikbud.go.id/entri/gerak](http://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/gerak). Diakses 11 April 2020.
- Akdon., & Riduwan. (2013). *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- A Sudirman, A., Modjo, D., & Kalsum, U. (2019). *Efektifitas Permainan Tradisional terhadap Perkembangan Motorik Anak Usia Prasekolah*. 215–224. <https://doi.org/10.32528/psn.v0i0.1749>
- Anggraini, F., Sutarjo, A., & Wulan, N. S. (2016). *Peranan senam irama terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini*. 4 (2), 1–9.
- Azmi, N. (2018). *Efektivitas Senam Irama Untuk Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Di Taman Kanak-Kanak Azkia Sukabumi Bandar Lampung*. *Jurnal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Chadijah, S., Marwati, M., & Lukmanulhakim, L. (2013). *Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Engklek Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Negeri Pembina*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Dewanty, A. (2015). *Pengaruh Senam Irama Terhadap Keseimbangan Anak Usia 5 Tahun*. 1–12.
- Dewi, F. C. (2014). *Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Melalui Senam Irama Di Kelompok B2 RA Al-Qur'aniyah Pasar Manna Kabupaten Bengkulu Selatan*. 3–48.
- Efendi, D. I. (2015). Permainan Tradisional Sebagai Media Stimulasi. *Didaktika*, 13(3), 11–18.
- Fedryansyah, M. (tanpa tahun). *Merancang Program*. [online]. Diakses pada laman: <https://www.slideshare.net/gnastia/perancangan-program>
- Hasanah, N. M. (2019). Penyelenggaraan Jalur Pendidikan Formal dan Nonformal (Studi Kasus di PAUD Terpadu Salsabila Al-Muthi'in Yogyakarta). *Desember*, 1(2), 84–97.
- Kharisma, M., & Efni, N. (2017). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Tumbuh Kembang Dengan Perkembangan Anak Usia 3-4 Tahun Di Kelompok Bermain Golden Kids Di Kecamatan Telanai Pura Kota Jambi*. 6(1), 26–39.

- Mekayanti, A., Indrayani, & Dewi, K. (2015). Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia secara Instan dengan Menggunakan “Secret Method.” *Jurnal Virgin, Jilid 1, Nomor 1, Januari 2015, 2000*, 40-49. ISSN: 2442-2509.
- Menkes, M. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2014 Tentang Pemantauan Pertumbuhan, Perkembangan, Dan Gangguan Tumbuh Kembang Anak*. 1–365.
- Paslandika, E. (2015). *Upaya Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Melalui Senam Irama Pada Anak Kelompok B TK Patisah Pajang Kecamatan Laweyan Kota Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015*. 151(2005), 10–17. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>
- Patmodewo, Soemiarti. (2008). *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permendikbud RI No 137. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini*. 1–76. <https://doi.org/10.1093/bioinformatics/btk045>
- Prahesti, S. I., Taulany, H., & Dewi, N. K. (2019). Gerak dan Lagu Neurokinestetik (GELATIK) untuk Menumbuhkan Kreativitas Seni Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 162. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.289>
- Pratiwi, W. C., & Munawar, M. (2014). Peningkatan Keseimbangan Tubuh Melalui Berjalan Di Atas Versa Disc Pada Anak Kelompok B Paud Taman Belia Candi Semarang. *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 44–45.
- Pratiwi, Y., & Kristianto, M. (2015). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek Di Kelompok B. *Journal.Upgris.Ac.Id*, 18–39. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/paudia/article/view/513>
- Purnomo, H. (2013). Peran Orang Tua dalam Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak untuk Membangun Karakter Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*, 34–47.
- Rizky, N., & Abdullah, M. H. (2014). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Di Tk Al-Fitroh. *PAUD Teratai*, 3(3), 1–6.
- Saputri, G. R., Sasmiaty, S., & Sofia, A. (2017). *Frekuensi Latihan Senam Irama dan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. 3(2), 1–9.
- Septiani, R., Widyaningsih, S., Khabib, M., & Igomh, B. (2016). Tingkat Arning Yulia Erfa, 2020  
*PENGEMBANGAN PROGRAM SENAM IRAMA UNTUK MENstimulasi KESEIMBANGAN PADA ANAK USIA PRASEKOLAH*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Perkembangan Anak Pra Sekolah Usia 3-5 Tahun Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Pendidikan Anak Usia Dini (Paud). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 114–125.

Setianingrum, S., Desmawati, L., & Yusuf, A. (2017). Peranan Kader Bina Keluarga Balita dalam Optimalisasi Tumbuh Kembang Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 1(2), 137–145. <https://doi.org/10.15294/pls.v1i2.13891>

SDIT Rahmah. (Tanpa Tahun). *Penjaskes SD MI Kelas 1*. [online]. Diakses dari [https://www.slideshare.net/ar\\_rahmah/penjaskes-sdmikelas1](https://www.slideshare.net/ar_rahmah/penjaskes-sdmikelas1)

Soetjiningsih, & Ranuh, I. N. (2015). Tumbuh kembang anak, Ed. 2. Jakarta: EGC.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharjana, F. (2010). Aktivitas Ritmik Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(1 april), 1–16.

Suryani, R., Wijayanti, R., & H, S. E. (2019). *Efektifitas Gerak Senam Ceria Terhadap Peningkatan Motorik Kasar Pada Kelompok A TK Kartika Nawa Desa Kedok Turen*. 3(2015), 837–841.

Wulansari, Y. (2016). *Permainan keseimbangan tubuh berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak tk kelompok a*. 1–10.

Yuliansih, A. (2015). *Pengaruh Senam Irama Terhadap Kemampuan Motorik Anak Usia 5 Tahun*. 1–12.

Zuhriyah, I., & Kusumaningtyas, N. (2016). *Upaya Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak Melalui Permainan Tradisional Kelereng Sendok Pada Kelompok B TK Mardisiwi II Tuksongo Temanggung Tahun Ajaran 2015/2016*. 169–185.