

Penerapan Senam Fantasi Untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini di Paud Qonita Kota Bima

Nurbaiti Islamiah^{1*}, Wahyu Mulyadi², Nurul Zuhriyah³

¹⁻³Universitas Muhammadiyah Bima, Indonesia

Corresponding Author's e-mail : nurbaitiislamiah@gmail.com

ARMADA
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada>

Vol. 04, No. 05 Mei, 2026

Page: 1128-1141

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v4i5.2486>

Article History:

Received: April 20, 2026

Revised: Mei 09, 2026

Accepted: Mei 20, 2026

Abstract : *The gross motor development of early childhood students at PAUD Qonita Kota Bima has not yet reached an optimal level. This can be seen from the fact that some children still experience difficulties in performing jumping movements, maintaining body balance, following rhythm, and showing confidence during physical activities. This study aimed to improve children's gross motor development through fantasy gymnastics activities. The research employed Classroom Action Research (CAR), which was conducted in two cycles involving 15 Group B children aged 5–6 years. Data were collected through observation, performance assessment, field notes, interviews, and documentation. The data were analyzed using quantitative and qualitative descriptive techniques. The results showed a gradual improvement: in the pre-cycle stage, only 40% of the children reached the Developing as Expected (BSH) and Developing Very Well (BSB) categories; this increased to 60% in Cycle I and reached 80% in Cycle II, exceeding the predetermined success indicator of 75%. Improvements were also observed in locomotor movement, balance, coordination, rhythmic movement, courage, and children's active participation in learning. Therefore, fantasy gymnastics can be considered effective in improving the gross motor development of early childhood students.*

Keywords: *Fantasy gymnastics; Gross motor skills; Early childhood*

Abstrak: Perkembangan motorik kasar anak usia dini di PAUD Qonita Kota Bima belum menunjukkan capaian yang optimal. Hal ini terlihat dari masih adanya anak yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan melompat, menjaga keseimbangan tubuh, mengikuti irama, serta kurang percaya diri saat mengikuti aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak melalui kegiatan senam fantasi. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan subjek 15 anak kelompok B berusia 5–6 tahun. Data dikumpulkan melalui observasi, penilaian unjuk kerja, catatan lapangan, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan secara bertahap, yaitu pada tahap prasiklus sebanyak 40% anak mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB), kemudian meningkat menjadi 60% pada Siklus I, dan mencapai 80% pada Siklus II sehingga melampaui indikator keberhasilan

sebesar 75%. Peningkatan juga tampak pada kemampuan gerak lokomotor, keseimbangan, koordinasi, gerak berirama, keberanian, serta partisipasi aktif anak dalam pembelajaran. Dengan demikian, senam fantasi dapat dinyatakan efektif untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Kata Kunci: Senam fantasi; Motorik kasar; Anak usia dini

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan tahap awal yang sangat menentukan perkembangan anak baik dari segi kognitif, sosial, emosional, maupun kemampuan fisik (Wahyudi *et al.*, 2024). Pada usia ini, anak-anak sedang berada dalam fase emas (*golden age*), yang merupakan masa di mana anak-anak mulai peka untuk menerima berbagai rangsangan. Masa peka pada masing-masing anak berbeda, seiring dengan laju pertumbuhan dan perkembangan anak secara individual. Masa-masa keemasan ini pula anak-anak mudah dibentuk, oleh karena itu Anak perlu dibimbing dengan cara yang baik dan sesuai dengan usianya, agar nantinya dia menjadi anak yang unggul dalam agama maupun intelektualnya (Umi Kalsum *et al.*, 2023).

Salah satu aspek perkembangan yang penting pada anak usia dini adalah perkembangan motorik kasar. Motorik kasar merupakan kemampuan gerak yang melibatkan otot-otot besar pada tubuh seperti berjalan, berlari, melompat, menendang, dan menjaga keseimbangan tubuh. Kemampuan motorik kasar memiliki peranan penting dalam menunjang aktivitas fisik anak serta berpengaruh terhadap perkembangan aspek lainnya seperti kognitif, sosial, dan emosional. Oleh karena itu, perkembangan motorik kasar perlu distimulasi sejak dini agar anak dapat berkembang secara optimal. Perkembangan motorik kasar pada anak tidak terjadi secara otomatis, tetapi membutuhkan stimulasi yang tepat dan berkelanjutan dari lingkungan sekitar, baik dari orang tua maupun guru di sekolah. Stimulasi gerak yang diberikan melalui berbagai aktivitas fisik yang menyenangkan dapat membantu meningkatkan koordinasi tubuh, keseimbangan, serta kekuatan otot anak. Anak yang mendapatkan stimulasi yang baik cenderung memiliki perkembangan motorik yang lebih optimal dibandingkan dengan anak yang kurang mendapatkan stimulasi (Mahmud *et al.*, 2018).

Salah satu kegiatan yang dapat digunakan untuk menstimulasi perkembangan motorik kasar anak adalah senam fantasi. Senam fantasi merupakan kegiatan gerak yang dilakukan dengan menggabungkan unsur gerakan tubuh, musik, serta imajinasi atau cerita yang menarik bagi anak yang berisikan gerakan-gerakan tubuh yang sederhana dan dikemas secara menarik melalui gerakan-gerakan unik seperti hewan berjalan, tumbuhan melambai tertiuip angin, atau bahkan menirukan gerakan alat transportasi ketika sedang melaju di jalanan. Melalui kegiatan ini anak dapat melakukan berbagai gerakan seperti melompat, berjalan, berlari, dan menirukan gerakan tertentu sesuai dengan cerita yang diberikan (Kusmaul *et al.*, 1996).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di PAUD Qonita Kota Bima, kemampuan motorik kasar anak masih belum berkembang secara maksimal. Dalam kegiatan pembelajaran yang menuntut keterlibatan fisik, beberapa anak terlihat kurang bersemangat mengikuti arahan gerakan, cepat berhenti sebelum aktivitas selesai, dan cenderung pasif saat guru meminta mereka menirukan gerakan tubuh. Hasil pengamatan terhadap 15 anak menunjukkan bahwa 9 anak atau sekitar 60% masih kesulitan melompat dengan dua kaki secara seimbang, 8 anak atau 53% belum dapat mengikuti gerakan berirama secara berurutan, 7 anak atau 47% masih tampak kurang percaya diri ketika diminta bergerak di depan teman-temannya, dan 6 anak atau 40% belum mampu mempertahankan keseimbangan tubuh dalam gerakan sederhana, seperti meniti garis atau berdiri dengan satu kaki. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa mayoritas anak masih membutuhkan stimulasi motorik kasar yang lebih variatif, menyenangkan, dan sesuai dengan pola belajar anak usia dini.

Masalah tersebut juga tampak pada rendahnya keterlibatan anak dalam kegiatan pembelajaran fisik-motorik. Sebagian anak lebih memilih duduk, bermain bebas, atau menunggu instruksi guru dibandingkan terlibat secara aktif dalam aktivitas gerak. Meskipun guru telah beberapa kali memberikan kegiatan gerak sederhana, pelaksanaannya belum sepenuhnya dirancang dalam bentuk permainan imajinatif yang dapat menarik perhatian dan minat anak. Akibatnya, sebagian anak masih menganggap aktivitas motorik kasar sebagai kegiatan yang melelahkan, kurang menyenangkan, bahkan menimbulkan rasa takut. Temuan ini sejalan dengan penelitian Romdonis dan Nuraeni yang menunjukkan bahwa hambatan dalam pembelajaran senam fantasi meliputi rendahnya minat anak terhadap materi, rasa malu, serta kekhawatiran anak akan terjatuh atau merasa pusing karena terlalu banyak bergerak (Romdonis & Nuraeni, 2022). Dengan demikian, rendahnya keterlibatan anak di PAUD Qonita Kota Bima tidak hanya disebabkan oleh aspek kemampuan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana aktivitas gerak dirancang, dikemas, dan disampaikan kepada anak.

Salah satu alternatif yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penerapan senam fantasi. Senam fantasi adalah kegiatan gerak yang menggabungkan unsur senam, permainan, cerita, imajinasi, dan aktivitas meniru gerakan. Dalam kegiatan ini, anak tidak hanya diarahkan untuk menggerakkan anggota tubuh, tetapi juga diajak membayangkan peran tertentu, misalnya menjadi kupu-kupu yang sedang terbang, kelinci yang melompat, pohon yang bergoyang tertiuip angin, atau kendaraan yang bergerak mengikuti irama. Pendekatan ini sejalan dengan karakteristik anak usia dini yang cenderung belajar melalui kegiatan bermain, meniru, bergerak, dan berimajinasi. Penelitian Suryaningsih dan Rismaya pada anak usia prasekolah menunjukkan bahwa senam fantasi memberikan pengaruh terhadap perkembangan motorik kasar, ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 1,78 sebelum intervensi menjadi 3,91 setelah intervensi, dengan nilai signifikansi 0,000 (Suryaningsih & Rismaya, 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa senam fantasi memiliki potensi sebagai strategi pembelajaran yang efektif dalam merangsang dan mengembangkan kemampuan motorik kasar anak.

Selain itu, hasil penelitian (Desnita *et al.*, 2025), membuktikan bahwa *story fantasy gymnastics* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lokomotor anak usia dini. Penelitian tersebut dilakukan pada anak kelompok B2 dengan menggunakan desain *one-group pretest-posttest*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, senam fantasi berbasis cerita dinyatakan memiliki pengaruh terhadap peningkatan aktivitas lokomotor anak. Hasil tersebut memiliki keterkaitan dengan masalah yang ditemukan di PAUD Qonita Kota Bima, sebab beberapa indikator motorik kasar yang masih belum berkembang optimal, seperti kemampuan melompat, menjaga keseimbangan, mengikuti irama, dan mengoordinasikan gerakan tubuh, merupakan bagian dari keterampilan lokomotor dan koordinasi tubuh. Selain itu, penelitian terbaru mengenai *developmental gymnastics* juga menunjukkan bahwa program senam yang dirancang secara terstruktur dapat membantu anak prasekolah dalam meningkatkan kemampuan lokomotor dan kontrol objek. Bahkan, pelaksanaan senam terstruktur sebanyak dua kali dalam seminggu dinilai cukup untuk mendukung perkembangan keterampilan motorik kasar anak.

Berbeda dari penelitian sebelumnya yang umumnya menguji pengaruh senam fantasi melalui desain pra-eksperimen atau menitikberatkan pada kemampuan lokomotor secara terbatas, penelitian ini menempatkan senam fantasi sebagai tindakan perbaikan pembelajaran melalui Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan secara bertahap berdasarkan siklus perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Kekhasan penelitian ini terletak pada konteks PAUD Qonita Kota Bima, penggunaan tema gerak imajinatif yang disesuaikan dengan kebutuhan anak kelompok B, serta pengamatan perkembangan motorik kasar yang mencakup gerak lokomotor, keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, gerak berirama, keberanian, dan partisipasi aktif anak. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya melihat ada atau tidaknya pengaruh senam fantasi, tetapi juga menjelaskan proses peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui perbaikan tindakan dari satu siklus ke siklus berikutnya.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan utama dalam pembelajaran di PAUD Qonita Kota Bima terletak pada perkembangan motorik kasar anak yang belum mencapai hasil optimal. Hal ini terlihat dari masih rendahnya kemampuan anak dalam melakukan gerakan lokomotor,

menjaga keseimbangan, mengoordinasikan gerak tubuh, serta berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani, anak dapat mengalami kesulitan dalam mengikuti permainan aktif, kurang percaya diri saat mengekspresikan gerakan, dan belum siap mengikuti kegiatan pembelajaran yang menuntut koordinasi tubuh. Oleh sebab itu, senam fantasi perlu diterapkan sebagai tindakan pembelajaran yang mampu menghadirkan aktivitas gerak yang menyenangkan, imajinatif, dan dekat dengan dunia anak. Melalui kegiatan tersebut, anak diharapkan lebih terdorong untuk bergerak, berani mencoba, mampu mengikuti arahan gerakan, serta menunjukkan peningkatan perkembangan motorik kasar secara bertahap.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan tujuan meningkatkan perkembangan motorik kasar anak melalui kegiatan senam fantasi di PAUD Qonita Kota Bima. PTK digunakan karena dianggap tepat untuk memperbaiki proses pembelajaran secara langsung melalui tindakan yang dilaksanakan secara berulang dalam bentuk siklus, meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pola siklus tersebut relevan karena temuan dari hasil observasi dan refleksi pada setiap siklus menjadi dasar untuk menyusun perbaikan pada siklus selanjutnya (Gusmaningsih *et al.*, 2023).

Subjek dalam penelitian ini adalah 15 anak kelompok B PAUD Qonita Kota Bima yang berada pada rentang usia 5–6 tahun. Pemilihan kelompok ini didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa sebagian anak masih belum berkembang secara optimal dalam aspek motorik kasar, terutama pada kemampuan melakukan gerak lokomotor, mempertahankan keseimbangan, mengoordinasikan gerakan tubuh, mengikuti irama, serta terlibat aktif dalam kegiatan fisik-motorik.

Pelaksanaan tindakan dalam penelitian ini dilakukan melalui dua siklus dengan kegiatan inti berupa senam fantasi. Kegiatan tersebut dirancang dalam bentuk gerakan imajinatif, seperti meniru gerak binatang, kendaraan, benda-benda di alam sekitar, serta aktivitas bermain yang disesuaikan dengan irama musik. Setiap siklus mencakup empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti bersama guru menyusun RPPH, menyiapkan media pembelajaran, memilih musik pengiring, serta menyiapkan lembar observasi. Pada tahap pelaksanaan, guru menerapkan kegiatan senam fantasi berdasarkan tema yang telah ditentukan. Selanjutnya, pada tahap observasi, peneliti mencatat aktivitas anak, aktivitas guru, dan perkembangan motorik kasar anak selama kegiatan berlangsung. Pada tahap refleksi, hasil pengamatan dianalisis untuk menemukan kelemahan tindakan dan merumuskan perbaikan pada siklus berikutnya. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi langsung, penilaian unjuk kerja, catatan lapangan, wawancara dengan guru, dan dokumentasi. Teknik-teknik tersebut digunakan karena penelitian serupa mengenai senam fantasi juga memanfaatkan observasi, dokumentasi, dan penilaian untuk mengetahui peningkatan kemampuan motorik kasar anak selama proses tindakan.

Data penelitian dianalisis melalui pendekatan deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Analisis kuantitatif digunakan untuk memperoleh gambaran perkembangan motorik kasar anak dengan cara menghitung nilai rata-rata serta persentase capaian perkembangan pada kategori Belum Berkembang (BB), Mulai Berkembang (MB), Berkembang Sesuai Harapan (BSH), dan Berkembang Sangat Baik (BSB). Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung nilai rata-rata adalah:

$$X = \frac{x}{N}$$

Sedangkan rumus persentase adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Ketuntasan klasikal dihitung dengan rumus:

$$\frac{JST}{JS} \times 100\%$$

Kriteria keberhasilan penelitian ditetapkan apabila sekurang-kurangnya 75% anak telah mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB). Sementara itu, analisis kualitatif dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan yang bersumber dari hasil observasi, catatan lapangan, wawancara, dan dokumentasi. Keberhasilan tindakan ditunjukkan melalui adanya peningkatan kemampuan anak dalam melakukan gerakan berjalan, berlari kecil, melompat, mempertahankan keseimbangan, mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki, menirukan gerakan yang dicontohkan guru, serta mengikuti gerakan sesuai irama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian tindakan kelas ini diuraikan dengan mengacu pada perubahan perkembangan motorik kasar anak setelah pelaksanaan senam fantasi pada masing-masing siklus. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, penilaian unjuk kerja, catatan lapangan, serta dokumentasi kegiatan. Aspek yang menjadi fokus pengamatan meliputi kemampuan anak dalam melakukan gerak lokomotor, mempertahankan keseimbangan, mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki, meniru gerakan yang dicontohkan guru, mengikuti irama, serta menunjukkan keberanian dan keterlibatan aktif selama mengikuti senam fantasi. Penyajian hasil dengan cara ini selaras dengan penelitian sebelumnya tentang senam fantasi yang memanfaatkan observasi dan analisis persentase untuk mengetahui peningkatan kemampuan motorik kasar anak dari siklus I ke siklus II (Hasmin, 2020).

Hasil Prasiklus

Pada tahap prasiklus, kemampuan motorik kasar anak kelompok B PAUD Qonita Kota Bima masih belum berkembang secara maksimal. Dari 15 anak yang menjadi subjek penelitian, sebagian besar belum dapat mengikuti aktivitas gerak secara teratur dan berurutan. Beberapa anak masih terlihat ragu ketika diminta meniru gerakan guru, kurang percaya diri saat bergerak di hadapan teman-temannya, serta cenderung berhenti sebelum kegiatan selesai. Pada aspek gerak lokomotor, masih terdapat anak yang belum mampu melompat dengan dua kaki secara seimbang. Pada aspek keseimbangan, anak masih mengalami kesulitan saat berdiri dengan satu kaki atau meniti garis sederhana. Sementara itu, pada aspek koordinasi, sebagian anak belum mampu menggerakkan tangan dan kaki secara bersamaan sesuai contoh yang diberikan guru.

Berdasarkan observasi awal, anak yang telah mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB) baru berjumlah 6 anak atau 40%, sedangkan 9 anak atau 60% lainnya masih berada pada kategori Belum Berkembang (BB) dan Mulai Berkembang (MB). Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak masih perlu ditingkatkan melalui kegiatan pembelajaran yang lebih menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Oleh karena itu, senam fantasi dipilih sebagai tindakan karena mengintegrasikan unsur gerak, imajinasi, irama, dan permainan. Model senam ini juga dianggap mampu menciptakan pembelajaran yang lebih aktif dan imajinatif, sekaligus memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar anak (Eriani, 2019).

Hasil Siklus I

Pada akhir siklus I, perkembangan motorik kasar anak mulai menunjukkan peningkatan. Setelah guru melaksanakan senam fantasi dengan tema sederhana, seperti menirukan gerakan binatang, kendaraan, dan benda-benda di lingkungan sekitar, anak mulai memperlihatkan ketertarikan untuk mengikuti kegiatan. Anak yang sebelumnya cenderung pasif mulai berani meniru gerakan yang dicontohkan guru, meskipun beberapa di antaranya masih membutuhkan pengulangan contoh dan arahan secara verbal. Sebagian anak juga mulai mampu melakukan gerakan melompat, berjalan sesuai arah, berlari kecil, mengayunkan tangan, serta mengikuti irama musik sederhana.

Secara kuantitatif, capaian pada siklus I mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan tahap prasiklus. Dari 15 anak yang diamati, sebanyak 9 anak atau 60% telah berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB), sementara 6 anak atau 40% masih berada pada kategori Belum Berkembang (BB) dan Mulai Berkembang (MB). Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan senam fantasi mulai memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar anak. Meskipun demikian, hasil siklus I belum memenuhi indikator keberhasilan yang telah ditentukan, yaitu sekurang-kurangnya 75% anak mencapai kategori BSH dan BSB.

Perubahan yang terlihat pada siklus I menunjukkan bahwa anak menjadi lebih bersemangat ketika kegiatan dimulai dengan cerita yang bersifat imajinatif. Anak juga mulai tertarik mengikuti gerakan yang meniru binatang atau benda-benda di lingkungan sekitar, serta lebih mudah memahami instruksi ketika guru memberikan contoh gerakan secara langsung. Meskipun demikian, masih ditemukan beberapa hambatan. Sebagian anak belum mampu mempertahankan keseimbangan saat berdiri dengan satu kaki atau meniti garis. Beberapa anak juga masih kesulitan mengikuti urutan gerakan secara runtut. Selain itu, anak yang cenderung pemalu masih menunggu teman lain bergerak terlebih dahulu sebelum ikut melakukan gerakan.

Respons anak terhadap pelaksanaan tindakan pada siklus I menunjukkan arah yang cukup baik. Anak terlihat senang ketika guru memadukan kegiatan dengan musik dan cerita. Mereka lebih mudah tertarik pada gerakan yang dihubungkan dengan dunia imajinatif, seperti melompat menyerupai kelinci, terbang seperti burung, atau berjalan seperti kereta. Namun, masih terdapat beberapa anak yang terlihat malu, khawatir melakukan kesalahan, dan belum memiliki kepercayaan diri yang cukup. Hal ini selaras dengan temuan Romdonis dan Nuraeni bahwa hambatan dalam pembelajaran senam fantasi dapat berupa rendahnya minat anak, rasa malu, ketakutan terjatuh, atau merasa pusing karena terlalu banyak bergerak (Romdonis & Nuraeni, 2022).

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, pelaksanaan tindakan perlu disempurnakan pada siklus II. Perbaikan dilakukan dengan menyederhanakan arahan, menyesuaikan tempo musik agar lebih lambat, memperbanyak contoh gerakan, memberikan penguatan kepada anak yang berani mencoba, serta menggunakan cerita fantasi yang lebih menarik. Selain itu, guru perlu memberi ruang bagi anak untuk bergerak dalam kelompok agar anak yang masih pemalu merasa lebih nyaman, aman, dan percaya diri saat mengikuti kegiatan.

Hasil Siklus II

Pada akhir siklus II, kemampuan motorik kasar anak mengalami peningkatan yang lebih nyata. Penyempurnaan tindakan pada siklus ini, seperti penggunaan alur cerita yang lebih teratur, pemberian gerakan secara bertahap, pemilihan musik yang lebih sesuai, serta pemberian pujian langsung, membantu anak lebih mudah mengikuti kegiatan senam fantasi. Anak tampak semakin aktif, lebih percaya diri, dan lebih berani mencoba berbagai gerakan tanpa selalu menunggu contoh dari guru.

Secara kuantitatif, capaian pada siklus II menunjukkan bahwa 12 anak atau 80% telah berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB), sementara 3 anak atau 20% masih berada pada kategori Mulai Berkembang (MB). Dengan hasil tersebut, indikator keberhasilan penelitian dinyatakan tercapai karena persentase anak yang mencapai kategori perkembangan sesuai harapan telah melebihi batas minimal 75%. Peningkatan ini membuktikan bahwa penerapan senam fantasi dapat mendukung peningkatan perkembangan motorik kasar anak kelompok B PAUD Qonita Kota Bima.

Perubahan pada siklus II terlihat lebih nyata dibandingkan dengan siklus I. Anak mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam melakukan gerak lokomotor, seperti berjalan sesuai arah, berlari kecil, melompat, dan meloncat. Pada aspek keseimbangan, anak sudah mulai mampu berdiri dengan satu kaki selama beberapa detik serta meniti garis sederhana dengan lebih percaya diri. Pada aspek koordinasi tubuh, anak mampu memadukan gerakan tangan dan kaki, misalnya mengayunkan tangan sambil melompat atau berjalan mengikuti irama. Sementara itu, pada aspek irama, anak mulai dapat menyesuaikan gerakannya dengan tempo musik dan aba-aba yang diberikan guru.

Respons anak terhadap tindakan pada siklus II menunjukkan perkembangan yang semakin baik. Anak terlihat lebih ceria, sering tertawa, dan lebih bersemangat menunggu giliran untuk mengikuti gerakan. Bahkan, beberapa anak mulai meminta agar gerakan tertentu diulang karena mereka merasa senang melakukannya. Anak yang pada siklus I masih tampak malu mulai berani bergerak bersama teman-temannya. Selain itu, anak terlihat lebih fokus karena kegiatan disajikan melalui cerita fantasi yang dekat dengan dunia anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa senam atau program gerak terstruktur dapat membantu mengembangkan keterampilan motorik kasar anak prasekolah, khususnya apabila kegiatan dilakukan secara terarah dan disesuaikan dengan karakteristik usia anak (Radanovi & Mili, 2025).

Hasil pada siklus II menunjukkan bahwa penyempurnaan tindakan dari siklus I memberikan pengaruh positif terhadap kualitas proses pembelajaran. Ketika guru menyampaikan instruksi secara lebih singkat, memperagakan gerakan dengan tempo yang lebih perlahan, serta menggunakan media cerita yang lebih menarik, anak menjadi lebih mudah memahami dan mengikuti gerakan. Pemberian penguatan verbal, seperti pujian dan tepuk semangat, juga membantu meningkatkan rasa percaya diri anak. Dengan demikian, peningkatan pada siklus II tidak hanya tampak pada hasil penilaian motorik kasar, tetapi juga terlihat dari perubahan sikap anak selama mengikuti pembelajaran.

Tabel 1. Perbandingan Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II

Tahap	Jumlah Anak BSH/BSB	Persentase	Perubahan yang terlihat
Prasiklus	6 anak	40%	Anak masih terlihat kurang aktif, belum memiliki kepercayaan diri yang baik, belum mampu melompat secara seimbang, serta masih kesulitan mengikuti rangkaian gerakan secara berurutan.
Siklus I	9 anak	60%	Anak mulai menunjukkan ketertarikan untuk mengikuti kegiatan senam fantasi dan mulai berani menirukan gerakan, meskipun sebagian masih tampak malu serta belum mampu menjaga keseimbangan tubuh secara stabil.
Siklus II	12 anak	80%	Anak menjadi lebih aktif dan percaya diri, mampu mengikuti gerakan sesuai irama, serta memperlihatkan perkembangan pada kemampuan gerak lokomotor, keseimbangan tubuh, dan koordinasi gerak.

Sumber: data primer diolah peneliti (2026)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa perkembangan motorik kasar anak mengalami peningkatan secara bertahap, mulai dari prasiklus ke siklus I hingga siklus II. Pada tahap prasiklus, anak yang mencapai kategori perkembangan sesuai harapan hanya sebesar 40%. Setelah tindakan diterapkan pada siklus I, persentase tersebut meningkat menjadi 60%. Kemudian, setelah dilakukan perbaikan tindakan pada siklus II, capaian perkembangan anak kembali meningkat menjadi 80%. Pola peningkatan ini selaras dengan penelitian (Hasmin, 2020),

yang membuktikan bahwa penerapan senam fantasi dalam PTK mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak kelompok B secara bertahap dari satu siklus ke siklus berikutnya. Penelitian tersebut dilaksanakan melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, dan evaluasi, serta menggunakan kategori penilaian belum berkembang, mulai berkembang, berkembang sesuai harapan, dan berkembang sangat baik.

Hasil pada setiap siklus menunjukkan bahwa penerapan senam fantasi dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini di PAUD Qonita Kota Bima. Pada siklus I, peningkatan mulai tampak, namun belum memenuhi indikator keberhasilan karena sebagian anak masih terlihat malu, kurang fokus, dan belum mampu melakukan gerakan dengan keseimbangan yang baik. Setelah dilakukan perbaikan tindakan pada siklus II, perkembangan anak menjadi lebih optimal. Anak tampak lebih aktif, antusias, percaya diri, serta mampu mengikuti gerakan senam fantasi secara lebih terarah. Dengan demikian, senam fantasi dapat dikatakan efektif sebagai strategi pembelajaran untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak. Kegiatan ini tidak hanya membantu meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga menumbuhkan keberanian, rasa senang, keterlibatan aktif, serta interaksi sosial anak selama proses pembelajaran.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa penerapan senam fantasi dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak kelompok B PAUD Qonita Kota Bima secara bertahap, mulai dari prasiklus, siklus I, hingga siklus II. Peningkatan tersebut tidak hanya ditunjukkan oleh bertambahnya jumlah anak yang mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB), tetapi juga terlihat dari perubahan sikap anak selama pembelajaran. Anak yang sebelumnya cenderung pasif, malu, dan kurang percaya diri mulai berani bergerak, lebih antusias mengikuti arahan, serta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam melakukan gerak lokomotor, menjaga keseimbangan, mengoordinasikan gerakan tubuh, dan mengikuti gerakan sesuai irama.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa perkembangan motorik kasar anak usia dini perlu dirangsang melalui kegiatan fisik yang terarah, menyenangkan, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Anak usia dini cenderung belajar secara efektif melalui aktivitas bermain, meniru, bergerak, dan berimajinasi. Dengan demikian, senam fantasi menjadi tindakan pembelajaran yang tepat karena memadukan gerakan tubuh, cerita, musik, irama, permainan, dan unsur imajinatif. Dalam hal ini, senam fantasi tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas latihan fisik, tetapi juga sebagai pengalaman belajar yang menarik, menyenangkan, dan bermakna bagi anak.

Secara teoritis, temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep *fundamental movement skills* pada anak usia dini. Menurut Goodway, Ozmun, dan Gallahue, perkembangan motorik anak mencakup proses perubahan kemampuan gerak yang dipengaruhi oleh faktor biologis, kognitif, afektif, pengalaman, dan lingkungan belajar, sehingga keterampilan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, menjaga keseimbangan, serta mengoordinasikan gerakan perlu dilatih melalui pengalaman gerak yang bermakna (Goodway et al., 2019). Dalam perspektif *dynamic systems theory*, kemampuan motorik tidak muncul secara tunggal karena kematangan fisik saja, tetapi terbentuk melalui interaksi antara karakteristik anak, tugas gerak, dan lingkungan yang menyediakan kesempatan eksplorasi gerak (Thelen & Smith, 1994). Oleh karena itu, senam fantasi relevan digunakan karena mengatur tugas gerak melalui cerita, irama, contoh gerakan, ruang bergerak, dan dukungan guru, sehingga anak memperoleh pengalaman gerak yang lebih terarah dan menyenangkan.

Analisis Hasil Prasiklus

Pada tahap prasiklus, kemampuan motorik kasar anak masih berada pada kategori rendah. Dari 15 anak yang diamati, hanya 6 anak atau 40% yang telah mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB), sedangkan 9 anak atau 60% lainnya masih berada pada kategori Belum Berkembang (BB) dan Mulai Berkembang (MB). Keadaan ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak belum mampu melakukan gerakan motorik kasar secara maksimal. Anak masih kesulitan melompat dengan seimbang, mengikuti gerakan sesuai

irama, mempertahankan keseimbangan tubuh, mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki, serta meniru gerakan guru secara berurutan.

Apabila dihubungkan dengan teori perkembangan motorik, keadaan tersebut menunjukkan bahwa anak belum mendapatkan stimulasi gerak yang terencana dan terstruktur secara memadai. Perkembangan motorik kasar pada anak terbentuk melalui pengalaman gerak yang dilakukan secara berulang, terarah, dan sesuai dengan tahapan usia. Oleh karena itu, anak tidak cukup hanya diberi kesempatan untuk bermain bebas, tetapi juga perlu memperoleh arahan melalui kegiatan yang dirancang khusus untuk melatih gerakan dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, meniti, dan menjaga keseimbangan tubuh. Meta-analisis Wang dan Zhou menunjukkan bahwa program latihan yang berorientasi pada perkembangan motorik lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak prasekolah dibandingkan aktivitas fisik biasa, sehingga aktivitas fisik yang sistematis dan dibimbing oleh guru sangat dianjurkan bagi anak usia 3–6 tahun (Wang & Zhou, 2024).

Rendahnya hasil pada tahap prasiklus juga mengindikasikan bahwa kegiatan fisik-motorik yang diterapkan sebelumnya belum mampu menarik perhatian anak secara optimal. Anak usia dini umumnya mudah merasa jenuh apabila aktivitas gerak disajikan secara monoton, terlalu banyak instruksi, atau kurang dikaitkan dengan suasana bermain. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian di TK Pertiwi Badran yang menemukan bahwa sebagian besar anak memiliki kemampuan motorik kasar yang masih lemah dan kurang bersemangat mengikuti kegiatan fisik ketika pembelajaran dilakukan secara konvensional. Kondisi tersebut menjadi dasar perlunya penggunaan senam fantasi sebagai metode pembelajaran yang lebih menyenangkan bagi anak (Fatika, 2025).

Dengan demikian, hasil pada tahap prasiklus menjadi landasan penting untuk melaksanakan tindakan perbaikan. Senam fantasi dipilih karena sesuai dengan kebutuhan anak yang memerlukan stimulasi motorik kasar melalui aktivitas bermain, imajinasi, dan gerakan berirama. Pada tahap ini, permasalahan utama tidak hanya terletak pada rendahnya kemampuan gerak anak, tetapi juga pada kurangnya partisipasi dan keberanian anak dalam mengikuti kegiatan fisik.

Interpretasi hasil prasiklus memperlihatkan bahwa rendahnya capaian anak bukan hanya menunjukkan keterlambatan pada aspek fisik, melainkan juga menggambarkan belum optimalnya interaksi antara faktor anak, bentuk tugas gerak, dan lingkungan pembelajaran. Dalam teori constraints, perkembangan koordinasi dipengaruhi oleh batasan individu, tugas, dan lingkungan (Newell, 1986). Anak yang belum percaya diri, instruksi gerak yang kurang imajinatif, serta kegiatan fisik yang belum dikemas sebagai permainan dapat menjadi hambatan bagi munculnya pola gerak yang stabil. Oleh karena itu, penggunaan senam fantasi pada siklus berikutnya diarahkan untuk mengubah kondisi tugas dan lingkungan agar anak lebih mudah mengeksplorasi gerakan dasar secara berulang.

Analisis Hasil Siklus I

Pada akhir siklus I, jumlah anak yang mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB) mengalami peningkatan, dari 6 anak atau 40% pada tahap prasiklus menjadi 9 anak atau 60%. Kenaikan sebesar 20% ini menunjukkan bahwa penerapan senam fantasi mulai memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar anak. Anak mulai menunjukkan ketertarikan untuk mengikuti kegiatan karena gerakan disajikan melalui cerita dan imajinasi, seperti melompat menyerupai kelinci, berjalan seperti gajah, terbang seperti burung, atau bergerak mengikuti irama musik.

Perubahan yang terjadi pada siklus I memperlihatkan bahwa anak lebih mudah terlibat dalam aktivitas motorik apabila gerakan dikaitkan dengan unsur bermain. Secara teoretis, kondisi ini sejalan dengan prinsip pembelajaran anak usia dini yang menekankan bahwa anak belajar melalui pengalaman nyata, aktivitas fisik, eksplorasi, dan peniruan. Dalam kegiatan senam fantasi, anak tidak hanya diarahkan untuk mengikuti gerakan secara kaku, tetapi juga diajak memasuki suasana bermain yang bersifat imajinatif. Dengan demikian, gerakan terasa lebih menyenangkan bagi anak dan tidak dianggap sebagai latihan yang berat atau membosankan.

Peningkatan yang terjadi pada siklus I juga dapat dipahami melalui prinsip latihan motorik, yaitu keterampilan motorik kasar akan berkembang apabila anak diberi kesempatan untuk

melakukan gerakan secara berulang dan terarah. Pada siklus I, anak mulai diperkenalkan dengan pola gerak dasar dalam senam fantasi, seperti melompat, berjalan sesuai arah, mengayunkan tangan, serta bergerak mengikuti irama. Meskipun belum seluruh anak mampu melakukan gerakan dengan sempurna, pengalaman awal tersebut menjadi landasan penting bagi perkembangan kemampuan motorik kasar pada siklus berikutnya.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Hasmin, 2020) yang membuktikan bahwa penerapan senam fantasi dalam Penelitian Tindakan Kelas dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak PAUD secara bertahap, mulai dari prasiklus hingga siklus berikutnya. Penelitian itu dilaksanakan melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, refleksi, dan evaluasi, serta menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar anak setelah kegiatan senam fantasi diterapkan.

Namun demikian, capaian pada siklus I belum memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu 75%. Masih terdapat 6 anak atau 40% yang belum mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB). Kondisi ini menunjukkan bahwa tindakan pada siklus I masih perlu diperbaiki dan disesuaikan. Beberapa anak masih terlihat malu, kurang percaya diri, belum mampu mengikuti urutan gerakan dengan runtut, serta masih mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh. Hambatan tersebut merupakan hal yang wajar karena pada siklus I anak masih berada pada tahap penyesuaian terhadap kegiatan baru. Anak membutuhkan waktu untuk memahami pola gerakan, menyesuaikan diri dengan irama, serta membangun keberanian untuk bergerak di hadapan teman-temannya.

Temuan ini selaras dengan pendapat (Romdonis & Nuraeni, 2022) yang menyatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran senam fantasi dapat menghadapi beberapa hambatan, seperti rendahnya minat anak, rasa malu, kekhawatiran terjatuh, serta rasa takut pusing akibat terlalu banyak bergerak. Oleh sebab itu, hasil refleksi pada siklus I menunjukkan bahwa pelaksanaan tindakan masih perlu disempurnakan, terutama terkait kejelasan arahan, penyesuaian tempo musik, variasi gerakan, pemberian motivasi, serta demonstrasi gerakan yang dilakukan secara lebih bertahap.

Dengan demikian, siklus I dapat dikatakan efektif sebagai tahap awal untuk menumbuhkan minat dan keberanian anak dalam mengikuti kegiatan senam fantasi. Namun, tindakan tersebut belum sepenuhnya mampu meningkatkan perkembangan motorik kasar seluruh anak secara optimal. Efektivitas kegiatan mulai tampak, tetapi masih diperlukan perbaikan agar anak yang pasif dan kurang percaya diri dapat lebih aktif terlibat pada siklus II.

Interpretasi terhadap hasil siklus I menunjukkan bahwa peningkatan menjadi 60% terjadi karena anak mulai memperoleh pengalaman gerak yang lebih konkret, menarik, dan mudah ditiru. Anak tidak lagi hanya menerima instruksi fisik, tetapi menghubungkan gerakan dengan simbol yang dekat dengan dunia anak, seperti hewan, kendaraan, dan benda alam. Hubungan antara imajinasi dan gerak ini membantu anak memahami tugas motorik secara lebih sederhana. Namun, sebagian anak yang masih kesulitan menjaga keseimbangan dan mengikuti urutan gerakan menunjukkan bahwa pembentukan keterampilan motorik kasar memerlukan pengulangan, umpan balik, dan penyesuaian tingkat kesulitan. Dalam kerangka motor development, keadaan ini menunjukkan bahwa anak sedang bergerak dari tahap mencoba pola gerak menuju pola gerak yang lebih terkoordinasi dan stabil.

Analisis hasil Siklus II

Pada akhir siklus II, jumlah anak yang berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan Berkembang Sangat Baik (BSB) meningkat menjadi 12 anak atau 80%. Capaian ini menunjukkan bahwa indikator keberhasilan penelitian telah terpenuhi karena persentase anak yang mencapai perkembangan sesuai harapan telah melewati batas minimal 75%. Kenaikan dari siklus I ke siklus II sebesar 20% juga memperlihatkan bahwa perbaikan tindakan berdasarkan hasil refleksi siklus I memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan perkembangan motorik kasar anak.

Perubahan pada siklus II tampak lebih menonjol dibandingkan dengan siklus I. Anak terlihat lebih aktif dalam mengikuti kegiatan, lebih percaya diri saat mencoba gerakan, lebih mampu menyesuaikan gerak dengan irama, serta menunjukkan peningkatan dalam gerak lokomotor dan keseimbangan tubuh. Anak yang sebelumnya masih malu mulai berani bergerak

bersama teman-temannya. Selain itu, anak tampak lebih menikmati kegiatan karena senam fantasi disajikan melalui alur cerita yang lebih jelas, gerakan yang lebih sederhana, musik yang lebih sesuai, serta penguatan verbal yang lebih sering diberikan oleh guru.

Keberhasilan pada siklus II dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, tindakan yang diterapkan pada siklus II lebih sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak karena gerakan disusun secara bertahap, dimulai dari gerakan sederhana menuju rangkaian gerakan yang lebih kompleks. Strategi ini sejalan dengan prinsip perkembangan motorik bahwa keterampilan gerak anak berkembang melalui latihan yang terarah, berulang, dan disesuaikan dengan kemampuan usia anak. Kedua, penggunaan cerita fantasi membuat anak lebih terlibat secara emosional karena kegiatan tidak dipersepsikan sebagai latihan yang kaku, melainkan sebagai aktivitas bermain dan berimajinasi. Ketiga, pemberian pujian dan motivasi membantu meningkatkan kepercayaan diri anak untuk mencoba gerakan. Keempat, pengulangan gerakan memberi kesempatan kepada anak untuk memperbaiki koordinasi tubuh, keseimbangan, dan ketepatan gerak secara bertahap. Hal ini didukung oleh Wang dan Zhou yang menyatakan bahwa latihan yang berfokus pada perkembangan motorik lebih efektif meningkatkan keterampilan motorik kasar anak prasekolah dibandingkan aktivitas fisik biasa. Selain itu, penelitian tentang *structured physical activity courses* pada anak usia 3–6 tahun juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak apabila kegiatan dirancang sesuai karakteristik dan kebutuhan perkembangan anak (Wang & Zhou, 2024). Temuan tersebut diperkuat juga oleh penelitian Şendil *et al.* yang menunjukkan bahwa latihan koordinatif terstruktur selama delapan minggu pada anak usia 5–6 tahun mampu meningkatkan keseimbangan statis, kemampuan melompat ke samping, serta koordinasi mata dan tangan. Dengan demikian, aktivitas motorik yang dirancang secara sistematis dan dilakukan secara berulang dapat membantu memperkuat kemampuan keseimbangan serta koordinasi anak usia prasekolah (Şendil *et al.*, 2024).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Suryaningsih dan Rismaya yang membuktikan bahwa senam fantasi memberikan pengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak usia prasekolah. Penelitian tersebut menggunakan desain *one group pretest-posttest* pada anak berusia 36–72 bulan. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan rata-rata perkembangan motorik kasar dari 1,78 pada saat *pretest* menjadi 3,91 pada saat *posttest*. Intervensi senam fantasi dilaksanakan selama dua minggu dalam empat kali pertemuan, sehingga menunjukkan bahwa kegiatan gerak imajinatif yang dilakukan secara terarah dapat membantu menstimulasi perkembangan motorik kasar anak (Suryaningsih & Rismaya, 2024). Kesamaan dengan penelitian ini terletak pada penggunaan senam fantasi sebagai stimulasi motorik kasar, sedangkan perbedaannya terletak pada desain penelitian. Penelitian ini menggunakan PTK berbasis siklus, sehingga perbaikan tindakan dilakukan secara bertahap melalui refleksi.

Hasil pada siklus II juga selaras dengan temuan Radanović dan kolega mengenai *developmental gymnastics* pada anak usia prasekolah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa program senam perkembangan yang dilaksanakan selama 36 minggu dapat membantu meningkatkan keterampilan lokomotor dan kontrol objek anak. Selain itu, pelaksanaan senam terstruktur sebanyak dua kali dalam seminggu dinilai cukup untuk mendukung perkembangan kemampuan motorik kasar anak prasekolah (Radanović & Mili, 2025). Meskipun dilakukan dalam konteks yang berbeda, temuan tersebut tetap memperkuat pandangan bahwa aktivitas senam yang dirancang secara terstruktur, terarah, dan dilaksanakan secara konsisten dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia dini.

Perubahan yang tampak pada siklus II juga memperlihatkan bahwa cara guru menyajikan tindakan memiliki peran penting dalam keberhasilan pembelajaran. Saat guru memberikan contoh gerakan secara langsung, menyampaikan instruksi dengan singkat, menggunakan cerita yang dekat dengan pengalaman anak, serta memberikan pujian, anak menjadi lebih aktif, berani, dan percaya diri dalam mengikuti kegiatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Haugland *et al.* dalam *ACTNOW trial* yang menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik yang dipandu oleh staf PAUD dan didukung pengembangan profesional guru dapat diarahkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, kebugaran fisik, serta aktivitas fisik anak usia 3–5 tahun (Haugland *et*

al., 2024). Dengan demikian, keberhasilan tindakan tidak hanya ditentukan oleh jenis aktivitas yang digunakan, tetapi juga oleh kemampuan guru dalam merancang, mengelola, dan memfasilitasi kegiatan fisik sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

Dengan demikian, peningkatan yang terjadi pada siklus II tidak hanya karena anak semakin terbiasa melakukan gerakan, tetapi juga karena strategi pembelajaran telah disempurnakan berdasarkan hasil evaluasi pada siklus I. Hal ini menunjukkan keunggulan PTK, yaitu tindakan pembelajaran tidak berhenti pada satu kali pelaksanaan, melainkan terus diperbaiki secara berkelanjutan berdasarkan data dan temuan di lapangan.

Jika dikaitkan dengan teori motorik anak, peningkatan pada siklus II menunjukkan bahwa pengalaman gerak yang sistematis dapat memperkuat pola gerak dasar anak. Model mountain of motor development menjelaskan bahwa perkembangan keterampilan motorik berlangsung secara kumulatif, bertahap, dan dipengaruhi oleh pengalaman gerak yang terus dibangun dari waktu ke waktu (Clark & Metcalfe, 2002). Dalam penelitian ini, pengulangan gerakan melompat, berjalan mengikuti arah, mengayunkan tangan, meniti garis, dan bergerak sesuai irama menjadi pengalaman dasar yang membantu anak menaiki tahap perkembangan motoriknya. Dengan demikian, senam fantasi tidak hanya meningkatkan skor capaian motorik kasar, tetapi juga memperkuat fondasi gerak anak melalui latihan yang bersifat bertahap, bermakna, dan sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini.

Berdasarkan hasil analisis pada setiap siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan senam fantasi dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak kelompok B PAUD Qonita Kota Bima. Peningkatan tersebut berlangsung secara bertahap, yaitu dari 40% pada tahap prasiklus, meningkat menjadi 60% pada siklus I, dan mencapai 80% pada siklus II. Perubahan ini menunjukkan bahwa senam fantasi efektif dalam mengembangkan kemampuan gerak lokomotor, keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, gerakan berirama, keberanian, serta partisipasi aktif anak dalam pembelajaran.

Secara empiris, pola peningkatan dari 40%, 60%, hingga 80% menunjukkan bahwa keberhasilan tindakan tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses adaptasi anak terhadap tugas gerak dan perbaikan strategi guru. Secara teoritis, hasil ini memperkuat pandangan bahwa perkembangan motorik kasar anak usia dini akan lebih optimal apabila anak memperoleh kesempatan bergerak yang terstruktur, berulang, variatif, dan menyenangkan. Dengan demikian, senam fantasi dapat diposisikan sebagai bentuk pembelajaran motorik yang mengintegrasikan latihan gerak dasar, stimulasi imajinatif, dukungan sosial guru, dan suasana bermain yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa penerapan senam fantasi mampu meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini di PAUD Qonita Kota Bima. Peningkatan tersebut berlangsung secara bertahap, yaitu dari tahap prasiklus sebesar 40% anak yang mencapai kategori BSH/BSB, meningkat menjadi 60% pada Siklus I, dan mencapai 80% pada Siklus II. Capaian pada Siklus II telah melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu 75%. Selain peningkatan secara kuantitatif, senam fantasi juga berdampak positif terhadap sikap dan perilaku anak selama pembelajaran. Anak menjadi lebih aktif, percaya diri, berani menirukan gerakan, mampu mempertahankan keseimbangan, mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki, serta mengikuti gerakan sesuai irama musik. Keberhasilan tersebut didukung oleh perbaikan tindakan pada Siklus II, seperti penyederhanaan instruksi, penyesuaian tempo musik, penggunaan cerita fantasi yang lebih menarik, dan pemberian penguatan verbal oleh guru. Dengan demikian, senam fantasi dapat direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran yang efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini untuk menstimulasi perkembangan motorik kasar.

DAFTAR PUSTAKA

Clark, J. E., & Metcalfe, J. S. (2002). The mountain of motor development: A metaphor BT - Motor Development: Research and Reviews. In J. E. Clark & J. H. Humphrey (Eds.), *Motor Development: Research and Reviews* (Vol. 2, pp. 163–190). NASPE Publications.

- Desnita, R., Pransiska, R., & Utoyo, S. (2025). Fantasy Story Gymnastics : Solutions for Increasing the Locomotor Activity of Early Childhood. *International Journal of Multidisciplinary Research of Higher Education (IJMURHICA)*, 8(3), 450–460. <http://ijmurhica.ppj.unp.ac.id/index.php/ijmurhica>
- Eriani, E. (2019). Fantasy Gymnastic as an Active and Imaginative Learning Model to Children ' s Gross Motor. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 296(Icsie 2018), 408–411. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- Fatika. (2025). Senam Fantasi Dongkrak Keterampilan Motorik Kasar Anak di TK Pertiwi Badran. *Perpustakaan Unima*. https://lib.unimma.ac.id/senam-fantasi-dongkrak-keterampilan-motorik-kasar-anak-di-tk-pertiwi-badran/?utm_source=chatgpt.com
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Gusmaningsih, I. O., Azizah, N. L., Suciani, R. N., & Aulia, R. (2023). Strategi Refleksi dan Evaluasi Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 114–123. <https://riset-iaid.net/index.php/jpm/article/view/1445>
- Hasmin. (2020). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar melalui Pembelajaran Senam Fantasi pada Anak Kelompok Raudathul Atfal di Kendari. *DINIYAH Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(2), 53–60. <https://doi.org/DOI>: <https://doi.org/10.31332/dy.v1i2.1820>
- Haugland, E. S., Kristine, A., Nilsen, O., Vabø, K. B., Pesce, C., Bartholomew, J., Okely, A. D., Tjomsland, H. E., & Aadland, K. N. (2024). Effects of a staff - led multicomponent physical activity intervention on preschooler ' s fundamental motor skills and physical fitness : The ACTNOW cluster - randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(69), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01616-4>
- Kusssmaul, C., Dunn, J., Bagley, M., & Watnik, M. (1996). Using Technology in Education. *College Teaching*, 44(4), 123–126. <https://doi.org/10.1080/87567555.1996.9932338>
- Mahmud, B., Studi, P., Islam, P., & Usia, A. (2018). Stimulasi Kemampuan. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 12(1), 76–87.
- Radanovi, D., & Mili, Z. (2025). Effects of Developmental Gymnastics Exercise Program on Preschoolers ' Motor Skills: A Randomised Controlled Trial. *Children*, 12(12), 1–20. <https://doi.org/doi:10.3390/children12121590>
- Romdonis, N., & Nuraeni, L. (2022). Senam fantasi sebagai aktivitas pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak kelompok b. *CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 5(6), 640–649.
- Şendil, A. M., Canlı, U., Bin, B., Alkhamees, N. H., Batrakoulis, A., & Al-mhanna, S. B. (2024). The effects of structured coordinative exercise protocol on physical fitness , motor competence and inhibitory control in preschool children. *Scientific Reports*, 14, 1–11. <https://www.nature.com/articles/s41598-024-79811-3>
- Suryaningsih, C., & Rismaya, V. (2024). Senam Fantasi Berpengaruh terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 9852–9858.
- Thelen, E., & Smith, L. B. (1994). *A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action*. MIT Press.
- Umi Kalsum, Arsy Arsy, Rubi'ah Salsabilah, Patria Nabila Putri, & Dwi Noviani. (2023). Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini Dalam Perspektif Islam. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(4), 94–113. <https://doi.org/10.47861/khirani.v1i4.632>
- Wahyudi, M., Arisanti, F., & Muttaqin, M. 'Azam. (2024). Pendekatan Holistik Dalam Pendidikan Anak Usia Dini: Menyelaraskan Aspek Kognitif, Emosional dan Sosial. *Journal of Early Childhood Education Studies*, 4(1), 33–72. <https://doi.org/10.54180/joeces.2024.4.1.33-72>
- Wang, X., & Zhou, B. (2024). Motor development-focused exercise training enhances gross motor skills more effectively than ordinary physical activity in healthy preschool children : an updated meta-analysis. *Front. Public Health*, 12(May), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1414152>

