

Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun Melalui Pembelajaran Gerak dan Lagu di Kelompok A PAUD KB An Nur

Nunung Nurhasanah^{1*}, Rina Hizriyani², Cucu Sopiah³

¹⁻³Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia

Corresponding Author's e-mail : nurhasanahnunung351@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. 07 Juli, 2026

Page: 2958-2966

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v4i7.3128>

Article History:

Received: Mei 14, 2026

Revised: Juni 22, 2026

Accepted: Juli 18, 2026

Abstract : *This research was motivated by the low gross motor skills of children aged 3-4 years in Group A at PAUD KB An Nur, where children experienced difficulties in coordinating body movements and lacked confidence. This study aimed to improve children's gross motor skills through the movement and song learning method. The research method used was Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles. The subjects of this study were children aged 3-4 years at PAUD KB An Nur. The results showed that in the pre-cycle condition, the classical completeness percentage of children's gross motor skills only reached 36% (not achieved category). After implementing actions in cycle I, children's gross motor skills increased to 57% (achieved category). In cycle II, following improvements in learning strategies through enjoyable activities, classical completeness jumped significantly to 86%. Based on these results, it can be concluded that the movement and song learning method is proven effective in significantly improving the gross motor skills of children aged 3-4 years. Teachers are expected to implement this method routinely to optimize early childhood gross motor development.*

Keywords: *Gross Motor Skills, Movement and Song, Early Childhood, Classroom Action Research.*

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan motorik kasar anak usia 3-4 tahun di Kelompok A PAUD KB An Nur, di mana anak mengalami kesulitan mengoordinasikan gerakan tubuh dan kurang percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui metode pembelajaran gerak dan lagu. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian adalah anak usia 3-4 tahun di PAUD KB An Nur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kondisi pra-siklus, persentase ketuntasan klasikal kemampuan motorik kasar anak hanya mencapai 36% (kategori belum tercapai). Setelah diberikan tindakan pada siklus I, kemampuan motorik kasar anak meningkat menjadi 57% (kategori sudah tercapai). Pada siklus II, setelah dilakukan perbaikan strategi pembelajaran melalui aktivitas yang menyenangkan, ketuntasan klasikal melonjak signifikan mencapai 86%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran gerak dan lagu terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 3-4 tahun secara signifikan. Guru diharapkan dapat menerapkan metode ini secara rutin guna mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Kata Kunci: Motorik Kasar, Gerak dan Lagu, Anak Usia Dini, Penelitian Tindakan Kelas.

PENDAHULUAN

Perkembangan fisik motorik merupakan salah satu aspek fundamental dalam perkembangan anak usia dini yang berperan penting dalam mendukung kesiapan belajar, kesehatan, kemandirian, serta perkembangan sosial dan emosional anak. Masa usia dini dikenal sebagai *golden age*, yaitu periode ketika pertumbuhan dan perkembangan berlangsung sangat pesat sehingga memerlukan stimulasi yang tepat dan berkesinambungan. Salah satu aspek perkembangan fisik yang harus distimulasi secara optimal adalah kemampuan motorik kasar, yaitu kemampuan melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot besar seperti berjalan, berlari, melompat, menendang, menjaga keseimbangan, dan mengoordinasikan gerakan tubuh (Santrock, 2011; Gallahue & Ozmun, 2006). Kemampuan tersebut menjadi dasar bagi anak dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari sekaligus mempersiapkan mereka mengikuti proses pembelajaran pada jenjang pendidikan berikutnya.

Pentingnya pengembangan motorik kasar juga ditegaskan dalam Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA), yang menyatakan bahwa anak usia 3–4 tahun diharapkan mampu menunjukkan berbagai keterampilan gerak dasar, seperti berlari, melompat, menjaga keseimbangan, dan bergerak mengikuti irama melalui kegiatan bermain yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Oleh karena itu, lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dituntut menyediakan lingkungan belajar yang mampu memberikan stimulasi motorik secara aktif, kreatif, dan menyenangkan sehingga seluruh aspek perkembangan anak dapat berkembang secara optimal. Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak usia dini masih menjadi salah satu aspek perkembangan yang memerlukan perhatian serius. Perubahan gaya hidup anak yang semakin banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital, terbatasnya aktivitas fisik di luar ruangan, serta penggunaan metode pembelajaran yang masih berpusat pada guru menyebabkan kesempatan anak untuk melakukan aktivitas gerak menjadi berkurang (Damayanti & Nasrul, 2020). Kondisi tersebut berpotensi menghambat perkembangan koordinasi tubuh, keseimbangan, kelincahan, serta kekuatan otot anak apabila tidak segera diberikan stimulasi yang sesuai.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang dinilai efektif untuk menstimulasi kemampuan motorik kasar adalah pembelajaran gerak dan lagu. Metode ini mengintegrasikan aktivitas fisik dengan musik sehingga menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan motivasi belajar, sekaligus memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan, serta kemampuan mengikuti instruksi secara alami (Suyadi, 2014). Musik dan irama membantu anak mengingat pola gerakan sehingga proses belajar menjadi lebih menarik dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini yang senang bermain, bergerak, dan bernyanyi. Berbagai hasil penelitian telah membuktikan efektivitas metode gerak dan lagu dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini. Zachopoulou *et al.* (2004) menemukan bahwa aktivitas gerak kreatif berbasis musik mampu meningkatkan kemampuan motorik dasar dan koordinasi gerak anak secara signifikan. Penelitian Lanapu dan Kristsuana (2024) juga menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dan lagu dapat meningkatkan partisipasi aktif anak sekaligus mengembangkan kemampuan koordinasi gerak, keseimbangan, dan kelincahan. Selain itu, penelitian Fitri dan Nurhafizah (2023) menjelaskan bahwa aktivitas gerak dan lagu memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sehingga anak lebih antusias mengikuti proses pembelajaran.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian sebelumnya masih memiliki beberapa keterbatasan. Sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan studi literatur atau dilakukan pada kelompok usia yang berbeda sehingga belum secara khusus menggambarkan implementasi metode gerak dan lagu pada anak usia 3–4 tahun melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Selain itu, masih terbatas penelitian yang mendokumentasikan proses peningkatan kemampuan motorik kasar secara bertahap melalui siklus tindakan dengan kondisi nyata di lembaga PAUD. Kesenjangan penelitian tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang lebih kontekstual mengenai penerapan pembelajaran gerak dan lagu pada anak kelompok usia 3–4 tahun. Hasil observasi awal di

Kelompok A PAUD KB An Nur menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak belum berkembang secara optimal. Sebagian anak masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan melompat, menjaga keseimbangan tubuh, serta mengikuti gerakan sesuai irama lagu. Di sisi lain, proses pembelajaran masih didominasi metode yang kurang bervariasi sehingga anak terlihat mudah bosan dan kurang aktif selama kegiatan berlangsung. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya inovasi pembelajaran yang mampu meningkatkan keterlibatan anak dalam aktivitas fisik secara menyenangkan sekaligus sesuai dengan karakteristik perkembangan mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan pembelajaran gerak dan lagu dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 3–4 tahun di Kelompok A PAUD KB An Nur. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan strategi pembelajaran yang efektif dalam menstimulasi kemampuan motorik kasar anak usia dini sekaligus memperkaya kajian mengenai implementasi metode gerak dan lagu pada pendidikan anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang meliputi empat tahapan, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (action), observasi (observation), dan refleksi (reflection). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas dua kali pertemuan. Hasil refleksi pada setiap siklus digunakan sebagai dasar penyempurnaan tindakan pada siklus berikutnya sehingga proses pembelajaran berlangsung secara berkesinambungan hingga indikator keberhasilan tercapai. Subjek penelitian adalah 18 anak Kelompok A yang berusia 3–4 tahun di PAUD KB An Nur. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh anak dalam kelas dijadikan responden penelitian karena jumlah populasi relatif kecil dan seluruh peserta didik mengalami proses pembelajaran yang sama. Guru kelas berperan sebagai kolaborator yang membantu pelaksanaan tindakan, observasi, serta refleksi selama penelitian berlangsung.

Bahan yang digunakan dalam penelitian meliputi lagu-lagu anak yang sesuai dengan tema pembelajaran, musik pengiring, serta media pendukung kegiatan gerak dan lagu. Alat penelitian terdiri atas lembar observasi kemampuan motorik kasar, lembar observasi aktivitas guru, lembar observasi aktivitas anak, catatan lapangan, dokumentasi berupa foto kegiatan, serta perangkat pembelajaran yang meliputi modul ajar dan rencana kegiatan harian (RKH). Instrumen observasi disusun berdasarkan indikator perkembangan motorik kasar anak usia 3–4 tahun yang meliputi kemampuan berjalan, berlari, melompat, menjaga keseimbangan, serta mengikuti gerakan sesuai irama lagu. Pelaksanaan tindakan diawali dengan kegiatan pendahuluan berupa apersepsi dan pemberian motivasi kepada anak. Selanjutnya guru memperkenalkan lagu beserta gerakan yang akan dipelajari, mendemonstrasikan setiap gerakan, kemudian mengajak anak mengikuti gerakan secara bersama-sama sesuai irama lagu. Pada tahap berikutnya anak diberikan kesempatan melakukan gerakan secara mandiri dan kreatif dengan tetap mendapatkan bimbingan dari guru. Kegiatan diakhiri dengan pendinginan, refleksi sederhana, serta pemberian penguatan kepada anak.

Data penelitian dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu observasi, dokumentasi, dan catatan lapangan. Observasi dilakukan untuk memperoleh data mengenai perkembangan kemampuan motorik kasar anak selama proses pembelajaran berlangsung. Dokumentasi digunakan sebagai bukti pelaksanaan tindakan berupa foto kegiatan dan arsip pembelajaran, sedangkan catatan lapangan digunakan untuk mencatat berbagai temuan yang muncul selama proses penelitian, baik yang mendukung maupun yang menjadi hambatan dalam pelaksanaan tindakan. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Analisis kuantitatif digunakan untuk menghitung persentase ketercapaian kemampuan motorik kasar anak pada setiap siklus dengan rumus:

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

Dengan P adalah persentase ketercapaian, f adalah jumlah anak yang mencapai indikator perkembangan, dan N adalah jumlah seluruh anak. Sementara itu, analisis kualitatif dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan berdasarkan hasil observasi, dokumentasi, dan catatan lapangan untuk menggambarkan perubahan perilaku dan aktivitas anak selama penerapan pembelajaran gerak dan lagu. Keberhasilan tindakan ditentukan apabila sekurang-kurangnya 80% anak mencapai kategori berkembang sesuai harapan atau berkembang sangat baik pada indikator kemampuan motorik kasar. Apabila indikator keberhasilan belum tercapai pada satu siklus, maka tindakan diperbaiki dan dilanjutkan pada siklus berikutnya berdasarkan hasil refleksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Kondisi Awal (Pra Siklus)

Sebelum dilaksanakannya tindakan perbaikan pembelajaran melalui metode gerak dan lagu, peneliti melakukan observasi awal (pra-tindakan) di Kelompok A PAUD KB An Nur untuk mengetahui kondisi awal kemampuan motorik kasar anak usia 3–4 tahun. Pengumpulan data pada tahap ini didasarkan pada pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran yang biasa dilakukan sehari-hari di kelas, seperti gerakan anak saat mengikuti kegiatan senam dan meniru gerakan dari instruksi yang monoton. Berdasarkan hasil observasi pra siklus, kemampuan motorik kasar anak ditemukan masih belum optimal. Banyak anak yang mengalami kesulitan dalam melakukan koordinasi gerakan tubuh yang seimbang, seperti menjaga keseimbangan saat berdiri, melompat dengan dua kaki yang terangkat sempurna, serta menyelaraskan gerakan tubuh mengikuti irama lagu.

Dari total 18 anak yang menjadi subjek penelitian, capaian perkembangan motorik kasar pada tahap pra-siklus menunjukkan bahwa ketuntasan klasikal baru mencapai 36%. Sebanyak 6 anak telah berada pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH), sedangkan 12 anak atau 64% belum mencapai perkembangan yang diharapkan. Dengan demikian, perkembangan motorik kasar anak secara klasikal pada tahap pra-siklus masih termasuk kategori belum tercapai dan memerlukan tindakan pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan hasil perkembangan anak. Rendahnya persentase ini disebabkan oleh stimulasi pembelajaran fisik motorik yang masih terbatas, cenderung kaku, kurang variatif, serta bersifat monoton. Akibatnya, anak menjadi kurang antusias, mudah bosan, kaku dalam bergerak, dan kurang berani mengeksplorasi kemampuan fisiknya. Kondisi inilah yang menjadi landasan kuat bagi peneliti untuk menerapkan metode pembelajaran gerak dan lagu sebagai alternatif tindakan perbaikan.

Siklus I

Tindakan pada Siklus I dilaksanakan dengan mengacu pada model Kemmis dan McTaggart yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Kegiatan dilakukan dalam dua kali pertemuan melalui aktivitas fisik berbasis musik dan gerakan terbimbing di depan kelas. Pada pertemuan pertama, sebagian besar anak masih kurang percaya diri dan kesulitan memusatkan perhatian untuk mengikuti urutan gerakan secara terstruktur. Setelah guru melakukan pengulangan, memberikan motivasi, dan memperjelas arahan pada pertemuan kedua, respons anak mulai menunjukkan perbaikan. Anak yang sebelumnya tampak kaku mulai lebih antusias mengikuti irama musik, koordinasi gerak tangan dan kaki semakin terarah, serta beberapa anak dalam kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) mulai berani memperagakan gerakan di depan teman-temannya.

Berdasarkan hasil observasi, ketuntasan klasikal kemampuan motorik kasar pada Siklus I meningkat menjadi 57%, yaitu 10 dari 18 anak telah mencapai ketuntasan perkembangan. Capaian ini meningkat 21% dibandingkan tahap pra-siklus, tetapi masih berada di bawah indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan, yaitu lebih dari 80%. Hasil refleksi menunjukkan bahwa peningkatan belum optimal karena contoh gerakan guru masih terlalu cepat, variasi lagu terbatas, dan beberapa anak dalam kategori Mulai Berkembang (MB) masih membutuhkan pendampingan intensif. Oleh karena itu, perbaikan pada Siklus II diarahkan pada penggunaan lagu yang lebih menarik, seperti lagu “Penguin”, peningkatan frekuensi pengulangan gerakan, penyampaian

instruksi yang lebih komunikatif, serta penciptaan suasana pembelajaran yang lebih ekspresif dan menyenangkan.

Siklus II

Siklus II dilaksanakan sebagai tindak lanjut atas hasil refleksi pada Siklus I untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak secara lebih merata. Pada tahap ini, penggunaan lagu “Penguin” yang dipadukan dengan media audio-visual berhasil meningkatkan perhatian dan keterlibatan anak selama pembelajaran. Suasana kelas menjadi lebih interaktif, komunikatif, dan menyenangkan. Hasil observasi menunjukkan bahwa hampir seluruh anak telah mampu berjalan mengikuti irama, melompat dengan tumpuan dua kaki secara stabil, serta menirukan rangkaian gerakan guru dengan koordinasi tubuh yang lebih baik. Kendala berupa kurangnya konsentrasi dan kekakuan gerak yang ditemukan pada siklus sebelumnya juga dapat diatasi melalui instruksi yang lebih jelas, pengulangan gerakan, dan pendekatan guru yang lebih adaptif.

Secara kuantitatif, ketuntasan klasikal pada Siklus II meningkat secara signifikan menjadi 86%, dengan 15 dari 18 anak telah mencapai standar perkembangan yang ditetapkan. Capaian ini telah melampaui indikator keberhasilan penelitian, yaitu lebih dari 80%. Dengan demikian, tindakan pembelajaran melalui aktivitas fisik berbasis musik dan media audio-visual terbukti efektif meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, sehingga penelitian tindakan kelas dinyatakan berhasil dan dihentikan pada Siklus II.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode gerak dan lagu mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 3–4 tahun di Kelompok A PAUD KB An Nur secara bertahap dan konsisten. Ketuntasan klasikal meningkat dari 36% pada tahap pra-siklus menjadi 57% pada Siklus I dan mencapai 86% pada Siklus II. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan sebesar 50 poin persentase, sedangkan jumlah anak yang memenuhi kriteria perkembangan bertambah dari 6 menjadi 15 anak. Perubahan tersebut memperlihatkan bahwa aktivitas gerak dan lagu bukan sekadar meningkatkan partisipasi anak, tetapi juga membantu mereka mengembangkan keseimbangan, kemampuan melompat dengan dua kaki, koordinasi tangan dan kaki, keselarasan gerak dengan irama, serta kemampuan menirukan rangkaian gerakan secara lebih terarah.

Temuan ini sejalan dengan hasil meta-analisis Zhang *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa program intervensi motorik memberikan pengaruh signifikan terhadap keterampilan gerak fundamental anak, baik pada kemampuan lokomotor, pengendalian objek, maupun kompetensi motorik secara keseluruhan. Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa keterampilan motorik tidak berkembang secara optimal hanya melalui proses kematangan, tetapi membutuhkan latihan yang terstruktur, intensif, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Meta-analisis Chen *et al.* (2024) terhadap 23 penelitian dengan 4.068 peserta juga menemukan bahwa intervensi terstruktur dan tidak terstruktur sama-sama meningkatkan keterampilan motorik anak usia prasekolah. Namun, intervensi terstruktur memberikan pengaruh lebih kuat terhadap keterampilan lokomotor karena melibatkan arahan, demonstrasi, umpan balik, dan latihan yang dilakukan secara konsisten. Hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa gerakan berjalan, melompat, menjaga keseimbangan, dan mengikuti irama berkembang lebih baik ketika dilatih melalui kegiatan yang dirancang dan dipandu secara sistematis.

Peningkatan yang belum optimal pada Siklus I dapat dipahami sebagai bagian dari proses adaptasi dan pembentukan pola gerak. Pada tahap ini, sebagian anak masih kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi, dan belum mampu mengoordinasikan anggota tubuh sesuai urutan gerakan. Anak juga masih membutuhkan waktu untuk memahami hubungan antara instruksi verbal, irama musik, dan gerakan tubuh yang harus dilakukan. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Guo *et al.* (2024), yang menemukan bahwa perubahan kompetensi motorik belum tampak secara signifikan pada fase awal intervensi, tetapi menjadi lebih jelas setelah anak memperoleh latihan yang lebih lama dan berulang. Penguasaan keterampilan motorik merupakan proses dinamis yang memerlukan pemetaan antara informasi perseptual dan respons gerak sebelum gerakan dapat dilakukan secara lebih lancar dan otomatis. Dengan demikian, peningkatan dari 36% menjadi 57%

pada Siklus I menunjukkan bahwa anak telah memasuki tahap awal pembentukan keterampilan, meskipun belum seluruhnya mampu menampilkan gerakan secara stabil dan mandiri.

Perbaikan yang dilakukan pada Siklus II, terutama melalui penggunaan lagu “Penguin”, pengulangan gerakan, instruksi yang lebih jelas, dan media audio-visual, menghasilkan peningkatan ketuntasan menjadi 86%. Hasil ini menunjukkan bahwa efektivitas metode gerak dan lagu sangat bergantung pada kualitas desain kegiatan, bukan hanya pada keberadaan musik. Lagu yang memiliki irama jelas membantu anak memperkirakan waktu untuk memulai, menghentikan, dan mengubah gerakan. Sementara itu, gerakan yang dicontohkan secara langsung dan melalui video memberikan model visual yang dapat diamati dan ditiru oleh anak. Tinjauan sistematis del Barrio dan Arús (2024) menunjukkan bahwa pembelajaran yang mengintegrasikan musik dan gerakan dapat mengembangkan keterampilan motorik, ritmik, auditori, dan ekspresif. Program yang menghubungkan musik dengan respons tubuh secara teratur juga lebih efektif daripada kegiatan musik atau gerak yang dilaksanakan secara terpisah.

Penggunaan irama dalam penelitian ini berfungsi sebagai penanda temporal yang membantu anak menyelaraskan gerakan tubuh. Ketika anak berjalan, melompat, mengayunkan tangan, dan menggerakkan kaki mengikuti ketukan lagu, anak belajar mengatur kecepatan, waktu, arah, dan urutan geraknya. Wang *et al.* (2024) menjelaskan bahwa aktivitas gerak berirama menggabungkan persepsi musik dengan respons fisik sehingga dapat mengembangkan konsentrasi, imajinasi, kesadaran tubuh, dan koordinasi gerak. Aktivitas tersebut mendorong anak menggunakan tubuh secara menyeluruh untuk merespons perubahan irama dan struktur musik. Temuan ini relevan dengan perubahan perilaku anak pada Siklus II, ketika mereka tidak hanya semakin antusias, tetapi juga semakin mampu mengikuti rangkaian gerakan dengan koordinasi tubuh yang lebih baik.

Peningkatan konsentrasi anak pada Siklus II juga menunjukkan bahwa metode gerak dan lagu berpotensi mendukung proses regulasi diri yang berkaitan dengan pelaksanaan gerakan. Anak perlu memusatkan perhatian pada contoh guru, mengingat urutan gerakan, menahan respons yang tidak sesuai, dan menyesuaikan gerakan dengan perubahan irama. Meta-analisis Lu *et al.* (2025) menemukan bahwa pelatihan musik pada anak usia 3–6 tahun memberikan pengaruh positif terhadap kontrol inhibisi, memori kerja, dan fleksibilitas kognitif. Dalam konteks penelitian ini, peningkatan kemampuan mengikuti instruksi dan menyelesaikan rangkaian gerakan dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara latihan motorik dan proses kognitif tersebut. Meskipun penelitian ini tidak mengukur fungsi eksekutif secara khusus, perubahan konsentrasi dan keteraturan respons anak mengindikasikan bahwa musik membantu menciptakan kondisi belajar yang mendukung pengendalian gerak dan perhatian.

Peran guru menjadi faktor penting dalam menjelaskan perbedaan hasil antara Siklus I dan Siklus II. Pada Siklus I, contoh gerakan yang terlalu cepat dan instruksi yang belum sepenuhnya adaptif menyebabkan sebagian anak kesulitan mengikuti kegiatan. Setelah guru memperlambat demonstrasi, meningkatkan pengulangan, menggunakan bahasa yang lebih komunikatif, dan memberikan pendampingan intensif, anak mampu merespons kegiatan dengan lebih baik. Chen *et al.* (2024) menegaskan bahwa intervensi motorik yang dipimpin orang dewasa menjadi efektif ketika guru memberikan petunjuk verbal, demonstrasi, pengorganisasian latihan, dan umpan balik yang tepat. Sollerhed (2023) juga menunjukkan bahwa pendidik PAUD memegang peranan sentral dalam menyediakan, mengajarkan, dan menjadi model aktivitas fisik bagi anak. Oleh karena itu, keberhasilan tindakan dalam penelitian ini tidak hanya berasal dari media musik, tetapi juga dari peningkatan kualitas pedagogis guru selama proses refleksi dan perbaikan tindakan.

Variasi lagu pada Siklus II juga berhasil mengurangi kejenuhan yang muncul pada siklus sebelumnya. Musik yang menarik menciptakan suasana emosional positif sehingga aktivitas motorik dipersepsi sebagai permainan yang menyenangkan, bukan sebagai tugas yang membebani. Temuan Guo *et al.* (2024) menunjukkan bahwa unsur kesenangan, interaksi sosial, variasi aktivitas, dan kesempatan berlatih berperan dalam meningkatkan keterlibatan serta kompetensi motorik anak prasekolah. Dalam penelitian ini, suasana yang lebih ekspresif mendorong anak yang sebelumnya pasif atau kaku menjadi lebih berani bergerak di depan teman-temannya. Hal ini

memperlihatkan bahwa motivasi dan rasa aman secara psikologis menjadi bagian penting dari keberhasilan pembelajaran motorik pada anak usia dini.

Media audio-visual dalam penelitian ini tidak digunakan sebagai tontonan pasif, tetapi sebagai model gerakan yang diikuti dengan aktivitas fisik secara langsung. Penggabungan informasi auditori dan visual membantu anak memahami gerakan yang harus dilakukan, sedangkan praktik langsung mengubah informasi tersebut menjadi pengalaman motorik. Dalam pembelajaran multimodal, musik, bahasa, visual, dan gerakan tubuh dapat saling melengkapi sehingga instruksi menjadi lebih konkret dan mudah dipahami oleh anak. Hal ini menjelaskan mengapa penggunaan video yang disertai demonstrasi dan pendampingan guru pada Siklus II lebih efektif daripada instruksi verbal yang monoton pada tahap awal.

Meskipun ketuntasan klasikal telah mencapai 86%, masih terdapat 3 dari 18 anak yang belum memenuhi kriteria perkembangan yang ditetapkan. Kondisi ini menunjukkan adanya variasi respons individual terhadap intervensi. Perbedaan kemampuan awal, kecepatan belajar, perhatian, kepercayaan diri, dan kebutuhan pendampingan dapat memengaruhi pencapaian setiap anak, meskipun faktor-faktor tersebut belum diukur secara terpisah dalam penelitian ini. Guo *et al.* (2024) menegaskan bahwa intervensi motorik perlu disesuaikan dengan kebutuhan individual dan mencakup beragam aktivitas untuk melatih dimensi lokomotor, koordinasi, manipulatif, dan stabilitas secara seimbang. Oleh karena itu, anak yang belum mencapai kategori BSH memerlukan pengulangan yang lebih intensif, gerakan yang disederhanakan, pendampingan individual, serta waktu latihan yang lebih panjang.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa perkembangan motorik kasar anak berlangsung melalui interaksi antara kematangan, pengalaman bergerak, stimulasi lingkungan, dan bimbingan orang dewasa. Musik memberikan struktur ritmik, sedangkan demonstrasi, pengulangan, dan praktik langsung membantu anak membentuk pola koordinasi gerak. Dengan demikian, metode gerak dan lagu dapat dipahami sebagai pembelajaran berbasis tubuh yang mengintegrasikan aspek motorik, perseptual, kognitif, emosional, dan sosial dalam satu kegiatan.

Secara praktis, guru PAUD dapat memasukkan aktivitas gerak dan lagu sebagai bagian rutin pembelajaran, bukan hanya sebagai kegiatan selingan. Kegiatan sebaiknya dirancang menggunakan lagu yang memiliki irama jelas, gerakan sederhana dan bertahap, contoh yang dilakukan secara perlahan, pengulangan yang memadai, serta variasi aktivitas agar anak tidak cepat bosan. Penggunaan video dapat diterapkan sebagai alat bantu demonstrasi, tetapi tetap harus disertai gerakan aktif, arahan, dan umpan balik dari guru. Anak yang belum mencapai perkembangan sesuai harapan perlu memperoleh pendampingan individual atau latihan dalam kelompok kecil. Bukti meta-analitis menunjukkan bahwa intervensi motorik berbasis sekolah lebih efektif ketika dilakukan secara teratur, berfrekuensi cukup, dan berlangsung dalam periode yang berkelanjutan.

Pada tingkat kelembagaan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi satuan PAUD untuk memperkuat program pengembangan fisik-motorik melalui penyediaan jadwal kegiatan gerak yang konsisten, media audio yang memadai, ruang bergerak yang aman, serta pelatihan guru mengenai teknik demonstrasi, pemberian instruksi, dan asesmen perkembangan motorik. Kebijakan pembelajaran PAUD juga perlu menempatkan aktivitas fisik terstruktur sebagai bagian integral dari pembelajaran harian karena kesempatan bermain bebas saja belum tentu memberikan latihan yang cukup untuk menguasai pola gerak tertentu.

Penelitian ini memiliki ruang lingkup kontekstual yang terfokus pada satu kelompok yang terdiri atas 18 anak, sehingga temuan terutama menggambarkan kondisi pembelajaran di PAUD KB An Nur. Karakteristik tersebut merupakan kekuatan penelitian tindakan kelas karena memungkinkan tindakan disusun berdasarkan kebutuhan nyata anak dan diperbaiki secara langsung melalui proses refleksi. Namun, penerapan hasil pada kelompok atau lembaga lain tetap perlu mempertimbangkan perbedaan usia, kemampuan awal, lingkungan belajar, dan kompetensi pendidik.

Penelitian ini juga menggunakan ketuntasan klasikal berdasarkan lembar observasi sebagai indikator utama dan belum melibatkan kelompok pembandingan, instrumen motorik terstandar,

pengujian kesepakatan antarpengamat, maupun pengukuran retensi setelah tindakan dihentikan. Durasi penelitian yang terbatas juga belum memungkinkan penilaian terhadap keberlanjutan perkembangan motorik dalam jangka panjang. Keterbatasan tersebut tidak mengurangi relevansi hasil penelitian sebagai bukti perbaikan pembelajaran dalam konteks kelas, tetapi membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk melibatkan sampel yang lebih luas, beberapa lembaga PAUD, desain kuasi-eksperimental, penilai independen, instrumen motorik terstandar, dan evaluasi tindak lanjut. Penelitian berikutnya juga dapat menguji pengaruh gerak dan lagu terhadap masing-masing domain secara lebih terperinci, seperti keseimbangan, lokomotor, koordinasi bilateral, kemampuan mengikuti irama, konsentrasi, dan kepercayaan diri anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas di Kelompok A PAUD KB An Nur, penerapan metode gerak dan lagu terbukti efektif meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 3–4 tahun. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan ketuntasan klasikal dari 36% pada tahap pra-siklus menjadi 57% pada Siklus I dan 86% pada Siklus II, sehingga melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu lebih dari 80%. Peningkatan tersebut tampak pada kemampuan anak dalam menjaga keseimbangan, melompat dengan dua kaki, mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki, serta menyelaraskan gerakan dengan irama musik. Selain perkembangan motorik, metode ini juga mendorong peningkatan konsentrasi, kepercayaan diri, antusiasme, dan keterlibatan aktif anak selama proses pembelajaran.

Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk melibatkan jumlah subjek dan satuan PAUD yang lebih luas, menggunakan instrumen motorik terstandar, serta melakukan pengukuran lanjutan untuk menilai keberlanjutan hasil perkembangan anak. Bagi praktisi, metode gerak dan lagu perlu diterapkan secara rutin dengan variasi musik, gerakan bertahap, media audio-visual, dan pendampingan sesuai kebutuhan individual anak. Pada tingkat kebijakan, satuan PAUD dan pemangku kepentingan perlu memperkuat program pengembangan fisik-motorik melalui pelatihan guru, penyediaan media pembelajaran, serta pengalokasian waktu dan ruang yang memadai untuk aktivitas gerak yang aman, terstruktur, dan menyenangkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah, guru kolaborator, dan seluruh anak-anak Kelompok A PAUD KB An Nur atas kesempatan, kerja sama, dan keceriaan yang diberikan selama penelitian berlangsung. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta serta keluarga besar, terima kasih atas limpahan doa, kasih sayang, dan pengorbanan yang tiada henti. Tidak lupa, terima kasih kepada sahabat-sahabat seperjuangan PG-PAUD atas semangat dan kebersamaannya. Semoga kebaikan semua pihak mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT, dan Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, M. (2015). *Perkembangan dan konsep dasar pengembangan anak usia dini*. Universitas Terbuka.
- Chen, D., Zhao, G., Fu, J., Shun, S., Su, L., He, Z., et al. (2024). Effects of structured and unstructured interventions on fundamental motor skills in preschool children: A meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1345566. doi:10.3389/fpubh.2024.1345566.
- Damayanti, E., & Nasrul, M. A. (2020). Capaian perkembangan fisik motorik dan stimulasinya pada anak usia 3-4 tahun. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 67–80. <https://doi.org/10.32678/as-sibyan.v5i2.2699>
- del Barrio, L., & Arús, M. E. (2024). Music and movement pedagogy in basic education: A systematic review. *Frontiers in Education*, 9, 1403745. doi:10.3389/feduc.2024.1403745.
- Fitri, Y. M., & Nurhafizah, N. (2023). Analisis metode gerak dan lagu terhadap perkembangan sosial dan emosional anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 2987–2998. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.3350>

- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Guo, X., Li, C., Zhang, Z., Silva, A. F., & Clemente, F. M. (2024). Can motor competence be influenced by the type of training interventions preschool children are exposed to? A randomized experimental study comparing sports games and psychomotricity activities. *Frontiers in Psychology, 15*, 1476297. doi:10.3389/fpsyg.2024.1476297.
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *The action research planner: Doing critical participatory action research*. Springer.
- Lanapu, G. D., & Kristsuana, L. N. (2024). Penerapan metode gerak dan lagu sebagai stimulasi motorik kasar pada anak usia dini 4-5 tahun. *Aletheia Christian Educators Journal, 6*(1), 19–26. <https://doi.org/10.9744/aletheia.6.1.19-26>
- Lu, Y., Shi, L., & Musib, A. F. (2025). Effects of music training on executive functions in preschool children aged 3–6 years: Systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 15*, 1522962. doi:10.3389/fpsyg.2024.1522962.
- Pamadhi, H., & Sukardi, E. (2014). *Seni keterampilan anak*. Universitas Terbuka.
- Santrock, J. W. (2011). *Child development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sollerhed, A. C. (2023). Factors associated with implemented teacher-led movement and physical activity in early childhood education and care. *Frontiers in Psychology, 14*, 1221566. doi:10.3389/fpsyg.2023.1221566.
- Sujiono, B. (2012). *Metode pengembangan fisik* (Edisi 1). Universitas Terbuka.
- Suyadi. (2014). *Teori pembelajaran anak usia dini dalam kajian neurosains*. Remaja Rosdakarya.
- Wang, S., Yang, A., Wei, X., Qian, R., Chen, Y., Bi, W., Hu, B., & Wen, C. (2024). Influence of rhythmic-movement activity intervention on hot executive function of 5- to 6-year-old children. *Frontiers in Psychology, 15*, 1291353. doi:10.3389/fpsyg.2024.1291353.
- Yin, X., Zhang, D., Shen, Y., Wang, Y., Wang, Z., et al. (2025). Effectiveness of school-based interventions on fundamental movement skills in children: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health, 25*, 1522. doi:10.1186/s12889-025-22696-2.
- Zachopoulou, E., Tsapakidou, A., & Derri, V. (2004). The effects of a playfully structured musical-motor program on the development of locomotor and stability skills in early childhood education. *Early Childhood Education Journal, 32*(3), 179–185. <https://doi.org/10.1007/s10643-004-1422-0>
- Zhang, D., Soh, K. G., Chan, Y. M., & Zaremohzzabieh, Z. (2024). Effect of intervention programs to promote fundamental motor skills among typically developing children: A systematic review and meta-analysis. *Children and Youth Services Review, 156*, 107320. doi:10.1016/j.childyouth.2023.107320.