



PENGARUH *DANCE MOVEMENT THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI

Uria Arimanta, Anayanti Rahmawati, Muh. Munif Syamsuddin
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Sebelas Maret,
uriaria83@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan motorik kasar pada usia anak usia dini memiliki peranan dasar untuk melakukan kegiatan fisik yang baik. Akan tetapi, pada penelitian sebelumnya masih ditemukan banyak masalah pada perkembangan motorik anak. *Dance movement therapy* diperkenalkan sebagai salah satu solusi yang digunakan untuk mendukung fungsi motorik tubuh anak melalui tarian dan gerakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan *dance movement therapy* terhadap keterampilan motorik kasar anak usia 4-5 tahun. Penelitian kuantitatif ini menggunakan jenis kuasi eksperimen (*Quasi Experiment Design*) dengan rancangan *Within Subject Design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Sampel penelitian ini adalah 26 anak usia 4-5 tahun di TK Desa Purbayan sebagai kelompok eksperimen. Uji validitas data menggunakan koefisien korelasi dan analisis data menggunakan statistik parametrik setelah data dinyatakan normal dan homogen dengan taraf signifikansi $> 0,05$. Uji normalitas dan uji homogenitas menggunakan *Chi-Square*. Uji hipotesis menggunakan *independent sample t-test* dengan SPSS 25 for windows. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai unjuk kerja keterampilan motorik kasar pretest dan posttest menunjukkan 27.77 dan 41,36. Simpulan hasil penelitian ini menunjukkan *Dance Movement Therapy* memberikan pengaruh terhadap keterampilan motorik kasar anak usia 4-5 tahun yang dibuktikan oleh adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan ($p > 0,05$).

Kata Kunci: *dance movement therapy, motorik kasar, anak usia dini*

ABSTRACT

Gross motor development in early childhood has a basic role in carrying out good physical activities. However, previous research still found many problems in children's motor development. Dance movement therapy was introduced as a solution used to support children's body motor functions through dance and movement. This study aims to determine the effect of implementing dance movement therapy on the gross motor skills of children aged 4-5 years. This quantitative research uses a quasi-experimental type (Quasi Experiment Design) with a Within Subject Design design. Sampling used the Simple Random Sampling technique. The sample for this research was 26 children aged 4-5 years in Purbayan Village Kindergarten as the experimental group. Test the validity of the data using correlation coefficients and data analysis using parametric statistics after the data is declared normal and homogeneous with a significance level of > 0.05 . Normality test and homogeneity test using Chi-Square—hypothesis testing using independent sample t-test with SPSS 25 for Windows. The results of the data analysis showed that the pretest and posttest gross motor skills performance scores were 27.77 and 41.36. Dance Movement Therapy influences the gross motor skills of children aged 4-5 years as evidenced by the significant difference before and after treatment ($p > 0.05$).

Keywords: *dance movement therapy, gross motor, early childhood*

PENDAHULUAN

Anak usia dini saat ini mengalami perkembangan yang sangat cepat. Anak yang menunjukkan aktivitas gerak dengan intensitas tinggi akan terlihat aktif pada gerakannya. Anak yang aktif bergerak dapat dilihat ketika anak berjalan, merangkak, melompat, berlari atau ketika mereka bermain dengan teman-teman di rumah atau di sekolah. Anak yang terlahir ke dunia memiliki potensi yang dapat diubah dan dikembangkan dengan diberikan stimulasi. Stimulasi dapat diajarkan pada masa *golden age* melalui

pendidikan anak usia dini.

Perkembangan motorik kasar yang baik sangat penting untuk menciptakan fisik yang sehat. Motorik sangat penting seperti aspek perkembangan lainnya. Anak dengan keterampilan motorik yang kurang baik dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri ketika terlibat kegiatan fisik. Anak-anak dengan keterampilan motorik yang unggul akan lebih mudah melaksanakan tugas seperti ketika menggunakan alat tulis atau bermain. Anak-anak juga mungkin lebih tahan terhadap stres dan frustrasi akibat ketepatan mereka dalam melaksanakan aktivitas tertentu. Motorik kasar anak tidak tercapai apabila terdapat masalah dengan kemampuan berpikir dan bertindak.

Perkembangan motorik yang baik akan berdampak pada aspek perkembangan lainnya. Anak memiliki ruang untuk bergerak, menemukan pengetahuan untuk berkembang, berbagai kegiatan motorik yang menggunakan otot besar dan otot kecil dapat memenuhi tumbuh kembang perseptual motorik (Amini, 2014). Perkembangan motorik diikuti melalui tahap pertumbuhan kematangan fisik anak (Gesell, dalam Santrock, 2007).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perkembangan fisik dan motorik anak, perkembangan emosional, perkembangan psikososial, dan kognitif semuanya dipengaruhi oleh aktivitas yang merupakan kebutuhan dasar (Müller dkk., 2013). Stimulasi yang diberikan harus sesuai dengan kebutuhannya agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Kemajuan zaman modern semakin cepat, dan anak-anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain *gadget* daripada bermain bersama teman-teman mereka.

Sejalan dengan penelitian Lee, dkk, (2015) yang menunjukkan bahwa anak yang tinggal di daerah pedesaan lebih banyak terlibat dalam aktivitas fisik. Alih-alih bermain di luar dengan teman-temannya anak di perkotaan lebih sering waktu menggunakan luangnya untuk bermain *gadget*. Oleh sebab itu perkembangan motorik kasar anak tidak dapat berkembang secara optimal.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 23-28 Oktober 2023 di TK Desa Purbayan, peneliti menemukan bahwa anak-anak kelompok A memiliki kemampuan motorik kasar yang belum optimal. Setiap anak memiliki kemampuan motorik yang berbeda, ada anak yang aktif bergerak dan ada anak yang tidak aktif bergerak. Contohnya ketika anak diminta untuk meniru gerakan yang dicontohkan ada anak yang hanya diam saja, ada anak yang hanya gerak semaunya tanpa melihat contoh dan ada anak yang mengikuti gerakan tetapi tampak kesulitan.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang sebelumnya, *Dance movement therapy* dianggap dapat memberikan dampak positif bagi anak guna mengembangkan fantasi, imajinasi, kreasi secara bebas untuk dapat membantu anak-anak meningkatkan keterampilan motorik, membantu anak untuk berinteraksi dan mengeksplorasi emosi mereka serta membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan (Wibowo & Lestari, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa peneliti tertarik untuk menerapkan *dance movement therapy* untuk melihat pengaruh terhadap keterampilan motorik kasar anak usia 4-5 tahun maka penelitian ini dirumuskan dengan judul berikut "Pengaruh *Dance Movement Therapy* Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 tahun".

Motorik Kasar

Motorik kasar mencakup berbagai aspek antara lain kemampuan gerakan tubuh secara terkoordinasi, lentur, seimbang, lincah, lokomotor, non-lokomotor, dan mengikuti aturan (Pendidikan et al., 2014), contohnya seperti melompat, berlari dan berjalan yang memerlukan keterlibatan otot-otot besar. Aktivitas motorik kasar

meliputi latihan sederhana seperti gerakan melompat dan berbagai olahraga yang membutuhkan koordinasi. (Sher, 2009).

Perkembangan anak usia dini bersifat holistik, yang berarti anak berkembang secara optimal bila tubuh dalam kondisi sehat, diberikan nutrisi yang cukup, serta diberi didikan yang baik dan benar (Burhaein, 2017). Mengingat bahwa perkembangan fisik memiliki dampak langsung atau tidak langsung pada perilaku sehari-hari, seharusnya terjadi pada tingkat optimal pada anak-anak. Kemampuan bergerak anak akan secara langsung bergantung pada perkembangan fisiknya. (Sujiono, Sumantri & Chandrawati, 2014). Pada anak berusia 5 tahun yang memiliki fisik sesuai dengan usianya, anak akan melakukan berbagai hal sesuai dengan tahapan usianya seperti bermain dan bersosialisasi dengan lingkungan keluarga maupun dengan temannya. Melalui beragam kegiatan, motorik kasar anak dapat distimulasi melalui berbagai jenis permainan, baik yang memanfaatkan alat maupun tidak.

Keterampilan motorik kasar anak dibagi menjadi beberapa aspek. Kokstejn dkk (2017), membagi keterampilan motorik kasar anak 4 aspek yaitu 1) gerak lokomotor misalnya berjalan, berlari, melompat; 2) gerak kontrol obyek; 3) gerak manipulatif misalnya menangkap, melempar, dan menendang; dan 4) keterampilan keseimbangan yang terdiri dari keseimbangan statis serta dinamis. Kegiatan berlari dan melompat yang menggunakan otot kaki sebagai tumpuan keseimbangan dan kekuatan menjadi aspek perkembangan keterampilan motorik kasar yang perlu diperhatikan.

Dance Movement Therapy

American Dance Therapy Association (2010), menyatakan terapi tari merupakan perpindahan gerakan yang diiringi dengan musik. *Dance movement therapy* adalah jenis terapi yang mendukung fungsi kognitif, emosional, dan motorik tubuh melalui gerakan dan tarian. Semua usia dapat berpartisipasi dalam terapi ini, baik secara individu maupun kelompok.

American Dance Therapy Association (2010) mengatakan bahwa terapi tari (*dance therapy*) adalah gerakan yang diikuti dengan alunan musik. *Dance movement therapy* merupakan upaya guna meningkatkan fungsi emosional, intelektual dan motorik tubuh. Metode ini dapat dilakukan oleh semua kalangan usia baik individu maupun team. *Dance movement therapy* adalah bentuk terapi yang melibatkan tarian dan gerakan, mendorong partisipasi kreatif setiap individu dalam proses memajukan integrasi emosional, kognitif, fisik, dan sosial (Setyoadi & Kushariyadi, 2011). Tujuan dengan penerapan *dance movement therapy* dapat memberikan kesempatan bagi anak untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak prasekolah melanjutkan ke jenjang berikutnya.

Aspek dalam *dance movement therapy* meliputi menirukan, manipulasi dan bersahaja. Meniru hal-hal yang diamati, baik melalui suara, gambar, maupun kombinasi keduanya, manipulasi gerakan secara spontan sesuai dengan keinginannya dan bersahaja melakukan gerak yang sederhana. Penerapan *dance movement therapy* pada anak usia 4-5 tahun dilakukan dengan 8 kali *treatment* dengan menerapkan aspek-aspek motorik kasar yang meliputi gerak lokomotor, kontrol proyek, manipulasi dan keseimbangan. Implementasiannya terdiri dari beberapa latihan keterampilan motorik yang telah dimodifikasi oleh peneliti terkait dengan tujuan agar lebih mudah diterapkan dalam pendidikan anak usia dini. *Dance movement therapy* dibagi menjadi beberapa jenis yaitu *locomotor*, *freeze dance* dan formasi lingkaran (*dyads*).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen (*quasi experiment*) untuk mengkaji pengaruh terapi terapis dan gerakan (*Dance Movement Therapy*) terhadap

keterampilan motorik kasar anak usia 4-5 tahun.

Penelitian ini dilaksanakan di TK Desa Purbayan yang beralamatkan di Jl. Tegal Rejo No.05, Dusun I, Purbayan, Baki, Sukoharjo pada kelompok A semester 1 tahun ajaran 2023/2024, sebagai kelompok eksperimen. Dasar pemilihan TK Desa Purbayan sebagai lokus penelitian ini dikarenakan lokasi tersebut memenuhi standar sampel penelitian. Setelah melakukan kegiatan pra-penelitian dan observasi ditemukan masih banyak anak yang perkembangan motorik kasarnya belum optimal.

Penelitian ini dilakukan selama dua bulan, yaitu dari bulan Oktober hingga November 2023. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, yang merupakan pengambilan sampel secara acak dari suatu populasi. Penelitian ini dilakukan pada kelompok A TK Desa Purbayan tahun ajaran 2023/2024 pada anak usia 4-5 tahun dengan total 31 anak, di mana sampel terdiri dari 26 anak, terdiri dari 14 anak laki-laki dan 12 anak perempuan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes unjuk kerja perkembangan motorik kasar anak usia dini, dan metode pengumpulan data menggunakan teknik *rating scale*. yang terbagi menjadi 5 kategori dengan pemberian skor 1-5 yang dinilai melalui sesuai dengan ketepatan gerak.

Dalam penelitian ini, koefisien korelasi digunakan untuk menguji validitas instrumen, dan koefisien korelasi digunakan untuk menguji reliabilitas. Untuk analisis data, penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan rumus *Chi-Square* dan uji beda (*uji sampel independen t-test*), dengan nilai signifikansi (ρ) sebesar 0,000 ($\rho \leq 0,05$).

Untuk mengumpulkan data, dilakukan tes unjuk kerja dan dokumentasi. Kemudian, hipotesis diuji dengan menggunakan statistik parametrik, yang artinya data yang digunakan harus memenuhi syarat tertentu secara homogen dan normal. Selanjutnya, untuk mengetahui apakah *Dance Movement Therapy* berdampak pada peningkatan keterampilan motorik kasar anak usia dini digunakan uji-t independen karena hanya menggunakan satu kelompok eksperimen. Adanya perbedaan yang signifikansi sebesar 0,05 adalah dasar pengambilan keputusan. Selanjutnya, data yang telah dikumpul diuji dengan SPSS 25 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data untuk setiap variabel penelitian ini digambarkan menggunakan statistik deskriptif. Data yang dianalisis mencakup nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, dan simpangan baku. Tabel 1 menampilkan rincian hasil deskripsi data dari pre-test dan post-test penelitian.

Tabel 1. Hasil Deskripsi Data

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mea</i> <i>n</i>	<i>Std.</i> <i>Dev</i>
<i>PreTe</i>	2	15.	34.0	27.7	5.2023
<i>st</i>	6	00	0	692	7
<i>PostT</i>	2	29.	47.0	41.3	4.3537
<i>est</i>	6	00	0	462	8
<i>Valid</i>	2				
<i>N</i>	6				

Uji normalitas dan homogenitas digunakan untuk menilai apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau homogen.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan independent sampel t-test. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji Independent Sample t-test

	Mean	ρ
PreTest	27.7692	0.000
PostTest	41.3642	0.000

Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh penerapan *dance movement therapy* pada anak usia 4-5 tahun dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar. Rata-rata pre-test 27.7692 meningkat menjadi 41.3642 setelah dilakukan post-test.

Tabel 3. Perbandingan *Pre-test Post-test*

Aspek	Pre-test	Post-test	Selisih
gerakan binatang ayam / bebek	2.46	4.34	1.88
gerakan pohon tertiu	2.80	4.23	1.42
gerakan pesawat terbang	2.96	4.42	1.46
berlari mengikuti tempo	2.76	4.15	1.38
gerakan binatang penguin	2.61	3.84	1.23
gerakan ikan berenang	2.65	4.11	1.46
melompat dengan satu kaki	3.15	3.76	0.61
melompat dengan kedua kaki	2.69	4.30	1.61

Berdasarkan tabel diatas dapat disebutkan bahwa persentase tertinggi dari gerakan binatang ayam/bebek dan persentase terendah dari gerakan melompat dengan satu kaki.

Metode *dance movement therapy* dapat menarik anak untuk lebih antusias anak untuk bergerak melalui berbagai variasi model. Hal ini dibuktikan pada waktu kegiatan berlangsung anak sangat antusias dengan *dance movement therapy*. Metode ini menarik minat anak dengan menggunakan berbagai macam lagu dan pola. Metode tersebut belum pernah diterapkan sebelumnya, dengan anak mempunyai rasa seperti itu maka pembelajaran mengenai motorik kasar anak menjadi lebih mudah diterima dan dipahami.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan setelah intervensi *dance movement therapy* seperti yang diungkapkan oleh Fadillah (2022). Perkembangan anak dipengaruhi secara signifikan ketika anak-anak dapat memperoleh

manfaat dalam perkembangan motorik kasar dan halus, pola bahasa dan pikir, serta perkembangan sosial melalui pendidikan seni tari. Dalam menari, anak-anak dapat belajar menggunakan otot besar dan kecil mereka, sehingga dapat memenuhi perkembangan perseptual dan motorik mereka.

Kegiatan yang dilakukan dengan intensitas tinggi, seperti mengajarkan gerak lokomotor, kontrol objek, dan kekuatan yang dapat membantu meningkatkan keterampilan fisik motorik kasar anak usia dini. Namun, anak yang kurang optimal tidak mau melakukan kegiatan ini karena indikator ini digunakan dengan sering sehingga anak terbiasa dan terlatih melakukannya (Breslin dkk, 2012).

Pada saat penelitian di TK Desa Purbayan menggunakan metode *dance movement therapy* dapat membuat anak memiliki semangat serta antusias yang tinggi ketika kegiatan motorik. Anak-anak mengikuti intruksi dan contoh yang diberikan oleh guru maupun yang sudah disepakati bersama saat diberikan contoh ada beberapa anak yang belum bisa fokus dan belum memperhatikan intruksi guru, beberapa anak ada yang langsung memahami intruksi yang diberikan ada beberapa anak yang harus diulangi berkali-kali.

Penelitian ini menemukan bahwa kemampuan motorik anak menjadi lebih baik. Persentase tertinggi dari aspek meniru gerakan binatang ayam atau bebek, dan persentase terendah dari aspek melompat dengan satu kaki. Kemampuan motorik anak meningkat, menurut hasil penelitian ini. Hasil untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak karena motorik kasar adalah salah satu jenis keterampilan fisik motorik yang merupakan landasan dasar bagi anak-anak untuk belajar mengendalikan gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak.

Menari mempunyai manfaat untuk berbagi potensi anak yang berfokus pada motorik kasar anak melalui *dance movement therapy*. Metode ini memiliki beberapa manfaat, yaitu meningkatkan kesegaran jasmani, motorik, sosial emosional, membangun rasa percaya diri dan membangun anak untuk lebih fokus serta merangsang kemampuan imajinasi serta kreativitas anak. Kemampuan motorik anak menjadi lebih baik, menurut penelitian ini. Aspek ini memiliki persentase tertinggi meniru gerakan binatang ayam atau bebek, dan persentase terendah melompat dengan satu kaki. Hasilnya menunjukkan bahwa kemampuan motorik anak meningkat. Hasil dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak karena motorik kasar adalah salah satu jenis keterampilan fisik motorik yang merupakan landasan dasar bagi anak-anak untuk belajar mengendalikan gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak.

SIMPULAN

Penelitian ini mengkaji tentang pengaruh *dance movement therapy* sebagai metode pembelajaran yang melibatkan anak usia dini dalam kegiatan menarik dan menyenangkan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar mereka. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan aspek fisik motorik, sosial emosional, dan kognitif secara bersamaan, serta mendorong anak-anak untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar mereka melalui berbagai variasi gerak yang menyenangkan. Kegiatan ini dilakukan di dalam dan di luar kelas untuk mencegah kebosanan anak saat mengikuti kegiatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah intervensi, menunjukkan bahwa *dance movement therapy* berpengaruh pada peningkatan keterampilan motorik kasar anak usia 4-5 tahun. Nilai posttest setiap anak peningkatan yang signifikan dalam uji pasca. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi gerak tari memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar anak usia 4-5 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- ADTA. (2010). *American Dance Therapy Association*. American Journal of Dance Therapy. <https://doi.org/10.1007/s10465-011-9105-7>
- Amini, M. (2014). Hakikat Anak Usia Dini. *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 65. repository.ut.ac.id/4697/1/PAUD4107-M1.pdf
- Breslin, G., Murphy, M., McKee, D., Delaney, B., & Dempster, M. (2012). The effect of teachers trained in a fundamental movement skills programme on children's self-perceptions and motor competence. *European Physical Education Review*, 18(1), 114–126. <https://doi.org/10.1177/1356336X11430657>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Fadillah, N. (2022). PENGARUH DANCE MOVEMENT THERAPY DAN TARI KELINCIKU TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 4-5 TAHUN. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 10(2), 15-28.
- Intan Ayu Supyani Putri, (2023) HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN SCREEN TIME TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN Universitas Pendidikan Indonesia
- Kokštejn, J., Musálek, M., Šťastný, P., & Golas, A. (2017). *Fundamental motor skills of Czech children at the end of the preschool period* Fundamental motor skills of Czech children at the end of the preschool period. December. <https://doi.org/10.5507/ag.2017.024>
- Müller, J., Pringsheim, M., Engelhardt, A., Meixner, J., Halle, M., Oberhoffer, R., Hess, J., & Hager, A. (2013). Motor training of sixty minutes once per week improves motor ability in children with congenital heart disease and retarded motor development: A pilot study. *Cardiology in the Young*, 23(5), 717–721. <https://doi.org/10.1017/S1047951112001941>
- Pendidikan, M., Kebudayaan, D. A. N., & Indonesia, R. (2014). *Permendikbut*.
- Santrock, J. (2007). *Child Development*. McGraw.
- Setyoadi, S., & Kushariyadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika
- Sher. (2009). *Early intervention games: fun, joyful ways to develop social and motor skills in children with autism, spectrum, or sensory processing disorders*. San Fransisco: Jossey Bass.
- Sujiono, B., Sumantri, M. S., & Chandrawati, T. (2014). *Hakikat Perkembangan Motorik Anak*.
- Wibowo, B. Y., & Lestari, D. J. (2018). *MENARI SEBAGAI MEDIA DANCE MOVEMENT THERAPY (DMT)*. 3(1), 31–46.