

**PENGARUH SENAM PACU JALUR TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK
KASAR ANAK USIA 5–6 TAHUN DI TAMAN KANAK-KANAK PERTIWI 1
KANTOR GUBERNUR PADANG**

Lyra Jevi Yantri¹, Indra Yeni²

^{1,2}Departemen Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu
Pendidikan, Universitas Negeri Padang

¹lyrajeviyantri@gmail.com, ²indrayeni.30031971@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of Pacu Jalur Gymnastics on the gross motor development of children aged 5–6 years. Gross motor development is an important aspect of early childhood development because it supports children's ability to move, maintain balance, coordinate body movements, and participate in physical activities independently. Initial observations at Pertiwi 1 Kindergarten, Governor's Office Padang, indicated that some children aged 5–6 years still experienced difficulties with balance, coordination, agility, strength, flexibility, and endurance. The study used a quantitative quasi-experimental method with a Pretest–posttest control group design. The participants were 26 children selected through purposive sampling, consisting of 13 children in the experimental group (class B3) and 13 children in the control group (class B2). Data were collected through performance-based observation using an instrument covering gross motor indicators. The experimental group participated in Pacu Jalur Gymnastics for three treatment sessions, while the control group participated in routine physical activities. The mean score in the experimental group increased from 27.77 at Pretest to 37.62 at posttest, while the control group increased from 23.77 to 29.77. The independent-samples t-test showed a significance value of 0.002, below 0.05. These findings indicate a significant difference between the groups and suggest that Pacu Jalur Gymnastics can be used as an alternative activity to stimulate gross motor development while introducing local cultural elements in early childhood education.
Keywords: *Pacu Jalur Gymnastics, gross motor development, early childhood education*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Pacu Jalur terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Perkembangan motorik kasar merupakan aspek penting pada anak usia dini karena mendukung kemampuan anak dalam bergerak, menjaga keseimbangan, mengoordinasikan anggota tubuh, dan mengikuti aktivitas fisik secara mandiri. Observasi awal di Taman Kanak-Kanak Pertiwi 1 Kantor Gubernur Padang menunjukkan bahwa sebagian anak usia 5–6 tahun masih mengalami kesulitan dalam keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kekuatan, kelenturan, dan daya tahan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen dan desain *Pretest–posttest* control group. Sampel berjumlah 26 anak yang dipilih melalui purposive sampling, terdiri atas 13 anak kelas eksperimen B3 dan 13 anak kelas kontrol B2. Data dikumpulkan melalui tes perbuatan dan observasi menggunakan instrumen yang mencakup indikator motorik kasar. Kelompok eksperimen mengikuti Senam Pacu Jalur selama tiga kali pertemuan, sedangkan kelompok kontrol mengikuti aktivitas fisik rutin.

Rata-rata skor kelompok eksperimen meningkat dari 27,77 pada *Pretest* menjadi 37,62 pada *posttest*, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 23,77 menjadi 29,77. Hasil independent-samples *t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,002, lebih kecil dari 0,05. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dan mengindikasikan bahwa Senam Pacu Jalur dapat digunakan sebagai alternatif kegiatan untuk menstimulasi perkembangan motorik kasar sekaligus mengenalkan unsur budaya lokal dalam pembelajaran anak usia dini.

Kata kunci: Senam Pacu Jalur, motorik kasar, anak usia dini

A. Pendahuluan

Anak usia dini berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang mendasar bagi kehidupan selanjutnya. Pada periode ini, anak membutuhkan stimulasi yang sesuai agar seluruh aspek perkembangannya dapat tumbuh secara optimal. Pendidikan anak usia dini tidak hanya berorientasi pada kemampuan kognitif, tetapi juga memfasilitasi perkembangan fisik-motorik, bahasa, sosial-emosional, nilai agama dan moral, serta seni. Pengalaman belajar yang diberikan perlu memperhatikan karakteristik anak, yaitu aktif, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, senang bermain, dan cenderung memiliki rentang konsentrasi yang relatif pendek.

Perkembangan motorik merupakan salah satu aspek yang penting karena berkaitan dengan kemampuan anak mengendalikan gerakan tubuh melalui koordinasi saraf dan otot. Motorik kasar melibatkan otot-otot besar dan mencakup aktivitas seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, menjaga

keseimbangan, serta mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki. Khadijah dan Amelia (2020) menjelaskan bahwa gerakan motorik kasar membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antaranggota tubuh dengan menggunakan otot-otot besar. Kemampuan ini mendukung anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan bermain, pembelajaran, dan aktivitas sehari-hari secara lebih mandiri.

Pada usia 5–6 tahun, anak umumnya mulai mampu melakukan gerakan yang lebih kompleks, seperti berlari dengan lebih seimbang, melompat, berjalan mengikuti garis, dan mengoordinasikan gerakan anggota tubuh. Namun, perkembangan setiap anak tidak selalu sama. Perbedaan pengalaman, lingkungan, kematangan, dan kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik dapat memengaruhi kemampuan yang ditunjukkan. Karena itu, stimulasi motorik kasar perlu dirancang secara terencana, bertahap, dan menarik agar anak memperoleh kesempatan untuk

mencoba serta mengulang berbagai gerakan.

Motorik kasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain, permainan tradisional, gerak dan lagu, serta senam. Kegiatan senam memungkinkan anak melakukan berbagai gerakan secara berulang dan terstruktur. Ketika mengikuti gerakan dengan iringan musik, anak berlatih menggerakkan anggota tubuh, menyesuaikan gerakan dengan irama, mengubah arah, dan mempertahankan posisi tubuh. Aktivitas yang menyenangkan juga dapat mendorong keterlibatan anak sehingga kegiatan fisik tidak terasa sebagai latihan yang membosankan.

Observasi awal di Taman Kanak-Kanak Pertiwi 1 Kantor Gubernur Padang menemukan bahwa kemampuan motorik kasar sebagian anak usia 5–6 tahun belum berkembang secara optimal. Beberapa anak masih kesulitan mempertahankan keseimbangan ketika berdiri dengan satu kaki atau berjalan pada garis lurus. Sebagian anak belum dapat mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki secara bersamaan saat senam maupun permainan gerak. Pada aspek kelincahan, terdapat anak yang belum bergerak cepat ketika berlari atau

berpindah tempat. Dalam aktivitas yang memerlukan kekuatan, beberapa anak belum melakukan lompatan dengan baik, sedangkan dalam aktivitas fisik yang berlangsung lebih lama terdapat anak yang mudah lelah. Saat bermain bola dunia, ada anak yang mampu memanjat tetapi masih membutuhkan bantuan guru untuk turun.

Temuan awal tersebut perlu dipahami bersama kondisi kegiatan pembelajaran di sekolah. Kegiatan senam dan tari cenderung menggunakan lagu yang sama secara berulang sehingga variasi pengalaman gerak anak menjadi terbatas dan beberapa anak tampak kurang tertarik. Padahal, stimulasi yang beragam memberikan kesempatan bagi anak untuk berlatih keterampilan motorik melalui pola gerakan yang berbeda. Oleh sebab itu, guru perlu mempertimbangkan kegiatan alternatif yang tetap sesuai dengan usia anak, mudah diikuti, menyenangkan, dan memberi kesempatan untuk menggerakkan tubuh secara aktif.

Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah Senam Pacu Jalur. Senam ini terinspirasi dari tradisi Pacu Jalur yang dikenal sebagai budaya masyarakat Kuantan Singingi, Provinsi Riau. Gerakan senam mengadaptasi

unsur gerak mendayung dan memadukannya dengan gerakan tubuh yang dinamis mengikuti irama musik. Dalam pembelajaran anak usia dini, gerakan tersebut dapat disesuaikan agar aman, sederhana, dan mudah ditiru. Rangkaian gerakan seperti mengayunkan tangan, mengangkat lutut, melompat, berjalan, berlari di tempat, serta mengubah arah dapat memberikan pengalaman untuk melatih koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, dan daya tahan.

Penggunaan Senam Pacu Jalur juga memiliki nilai pembelajaran kontekstual karena kegiatan motorik dipadukan dengan pengenalan budaya. Chairani, Jafra, dan Meliza (2022) membahas tradisi Pacu Jalur sebagai bagian dari budaya Kuantan Singingi, sedangkan Gazali, Cendra, dan Putra (2018) mengkaji perkembangan olahraga tradisional Pacu Jalur di Kabupaten Kuantan Singingi. Dengan mengadaptasi unsur budaya ke dalam kegiatan fisik anak, pembelajaran berpotensi menjadi lebih dekat dengan pengalaman budaya dan tidak hanya berfokus pada latihan gerak semata.

Sejumlah penelitian terdahulu yang dibahas dalam skripsi menunjukkan bahwa senam irama, senam fantasi, senam kreasi, dan kegiatan gerak-lagu

dapat membantu stimulasi motorik kasar anak. Rahmadani (2022), misalnya, melaporkan peningkatan rata-rata kemampuan motorik kasar setelah penerapan senam kreasi. Penelitian mengenai senam irama oleh Aisyah (2021) dan beberapa kajian lain juga menyoroti peran kegiatan senam dalam mendukung gerakan seperti melompat, berlari, serta mengoordinasikan tangan dan kaki. Walaupun demikian, penelitian mengenai senam yang mengadaptasi unsur budaya Pacu Jalur secara khusus masih terbatas dibandingkan kajian senam umum. Hal ini menjadi ruang yang perlu ditelaah, terutama untuk melihat apakah aktivitas tersebut memberi hasil berbeda dibandingkan kegiatan motorik rutin di taman kanak-kanak.

Perbedaan penelitian ini dari penelitian terdahulu terletak pada penggunaan Senam Pacu Jalur sebagai perlakuan dan perbandingan dengan aktivitas motorik konvensional yang biasa dilakukan di sekolah. Penelitian tidak hanya melihat perubahan kemampuan motorik kasar sebelum dan sesudah kegiatan, tetapi juga membandingkan hasil kelompok yang mengikuti Senam Pacu Jalur dengan kelompok yang mengikuti aktivitas rutin.

Kemampuan motorik kasar diamati melalui enam aspek, yaitu keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kekuatan, kelenturan, dan daya tahan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Pacu Jalur terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di Taman Kanak-Kanak Pertiwi 1 Kantor Gubernur Padang. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dalam memilih variasi aktivitas fisik yang menarik dan terstruktur, serta menambah referensi penerapan unsur budaya lokal dalam pembelajaran anak usia dini.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen. Desain yang digunakan adalah *Pretest–posttest* control group design yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok diukur sebelum perlakuan melalui *Pretest* dan kembali diukur setelah rangkaian kegiatan melalui *posttest*. Kelompok eksperimen memperoleh perlakuan berupa Senam Pacu Jalur, sedangkan kelompok kontrol mengikuti kegiatan motorik kasar secara konvensional sesuai kegiatan rutin guru.

Penelitian dilaksanakan di Taman Kanak-Kanak Pertiwi 1 Kantor Gubernur Padang. Sampel terdiri atas 26 anak kelompok B berusia 5–6 tahun, yaitu 13 anak kelas B3 sebagai kelompok eksperimen dan 13 anak kelas B2 sebagai kelompok kontrol. Pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan pertimbangan bahwa kedua kelas memiliki karakteristik usia yang sesuai dengan fokus penelitian dan seluruh anak dapat mengikuti rangkaian pengukuran awal, perlakuan, dan pengukuran akhir.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Senam Pacu Jalur, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan motorik kasar anak. Senam Pacu Jalur dilaksanakan melalui tiga tahap kegiatan, yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Gerakan inti mencakup berjalan, berlari di tempat, gerakan mendayung, mengangkat lutut, mengayunkan tangan, melompat, menjaga keseimbangan, dan mengubah arah gerak. Gerakan diberikan secara bertahap sesuai karakteristik anak usia dini.

Instrumen penelitian berupa lembar observasi unjuk kerja yang digunakan untuk menilai kemampuan motorik kasar berdasarkan enam aspek:

keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kekuatan, kelenturan, dan daya tahan. Penilaian dilakukan dengan empat tingkat capaian, yaitu Belum Berkembang (skor 1), Mulai Berkembang (skor 2), Cakap/Berkembang Sesuai Harapan (skor 3), dan Mahir (skor 4), sesuai kategorisasi instrumen dalam skripsi. Pengumpulan data dilakukan melalui tes perbuatan, yaitu anak diminta melakukan gerakan atau aktivitas yang diamati dan dinilai menggunakan instrumen yang sama pada *Pretest* dan *posttest*.

Prosedur penelitian mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, dan penyelesaian. Pada tahap persiapan, peneliti menyiapkan perangkat kegiatan, lembar observasi, serta koordinasi dengan sekolah dan guru kelas. Tahap pelaksanaan diawali dengan *Pretest* pada kedua kelompok. Selanjutnya, kelompok eksperimen mengikuti perlakuan Senam Pacu Jalur selama tiga pertemuan, sedangkan kelompok kontrol mengikuti aktivitas rutin. Pada pertemuan pertama, anak diperkenalkan dengan aturan dan gerakan dasar; pada pertemuan kedua, anak berlatih gerakan inti seperti melompat, mengayunkan tangan, menjaga keseimbangan, dan

koordinasi; pada pertemuan ketiga, anak melakukan rangkaian senam secara lebih terpadu. Setelah perlakuan selesai, kedua kelompok mengikuti *posttest*.

Data dianalisis secara kuantitatif menggunakan bantuan IBM SPSS *Statistics* 25. Analisis deskriptif digunakan untuk melihat jumlah skor, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum pada setiap kelompok. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan uji normalitas *Shapiro–Wilk* dan uji homogenitas varians menggunakan *Levene’s Test*. Perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diuji menggunakan *independent-samples t-test*. Kriteria pengujian hipotesis menggunakan taraf signifikansi 0,05; nilai signifikansi di bawah 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Deskripsi Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Data penelitian berasal dari hasil pengamatan kemampuan motorik kasar 26 anak, yang terdiri atas kelompok eksperimen kelas B3 dan kelompok kontrol kelas B2. *Pretest* digunakan untuk menggambarkan kemampuan awal anak sebelum perlakuan,

sedangkan digunakan untuk melihat capaian setelah kelompok eksperimen mengikuti Senam Pacu Jalur dan kelompok kontrol mengikuti kegiatan rutin. Ringkasan statistik deskriptif berdasarkan hasil yang dilaporkan dalam skripsi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Rata-rata Skor *Pretest* dan *Posttest*

Kelompok	N	Rata-rata <i>Pretest</i>	Rata-rata <i>Posttest</i>	Kenaikan Rata-rata
Eksperimen (B3)	13	27,77	37,62	9,85
Kontrol (B2)	13	23,77	29,77	6,00

Tabel 1 menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan skor kemampuan motorik kasar. Pada kelompok eksperimen, rata-rata meningkat dari 27,77 menjadi 37,62, sehingga kenaikannya sebesar 9,85 poin. Sementara itu, kelompok kontrol meningkat dari 23,77 menjadi 29,77 atau sebesar 6,00 poin. Dengan demikian, kenaikan rata-rata pada kelompok eksperimen lebih besar 3,85 poin dibandingkan kelompok kontrol. Perbedaan kenaikan tersebut memberikan gambaran awal bahwa kegiatan Senam Pacu Jalur berpotensi memberikan stimulasi yang lebih kuat daripada aktivitas motorik rutin yang digunakan sebagai pembanding.

Sebelum perlakuan, rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol, yaitu 27,77 dibandingkan 23,77. Karena itu, perubahan skor perlu dibaca dengan mempertimbangkan kondisi awal kedua kelompok, bukan hanya membandingkan skor akhir. Meskipun demikian, setelah kegiatan diberikan, selisih rata-rata *posttest* juga terlihat lebih besar: 37,62 pada kelompok eksperimen dan 29,77 pada kelompok kontrol. Hasil pengujian hipotesis selanjutnya digunakan untuk menilai apakah perbedaan antara kelompok tersebut signifikan secara statistik.

2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat dilakukan sebelum pengujian hipotesis untuk menilai kesesuaian data dengan prosedur statistik parametrik yang digunakan. Dalam skripsi, normalitas diuji dengan metode *Shapiro–Wilk*, sedangkan homogenitas varians diuji melalui *Levene's Test*.

Tabel 2. Ringkasan Uji Prasyarat

Uji	Nilai signifikansi	Kriteria	Kesimpulan dalam skripsi
<i>Shapiro–Wilk Pretest eksperimen</i>	0,804	Sig. > 0,05	Normal

<i>Shapiro–Wilk posttest eksperimen</i>	0,786	Sig. > 0,05	Normal
<i>Levene's Test (Based on Mean)</i>	0,349	Sig. > 0,05	Homogen

Hasil yang dilaporkan menunjukkan nilai signifikansi *Shapiro–Wilk* sebesar 0,804 pada *Pretest* dan 0,786 pada *posttest* kelompok eksperimen. Keduanya lebih besar dari 0,05 sehingga skripsi menyimpulkan data yang diuji berdistribusi normal. Pada uji homogenitas, nilai signifikansi *Levene's Test* sebesar 0,349 juga lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, berdasarkan kriteria yang digunakan dalam skripsi, varians data dinyatakan homogen dan analisis dilanjutkan dengan independent-samples *t-test*.

Untuk pelaporan artikel final, tabel normalitas sebaiknya dipastikan kembali dengan mencantumkan hasil *Shapiro–Wilk* untuk seluruh kelompok dan waktu pengukuran yang dianalisis, karena ringkasan yang tersedia pada naskah secara eksplisit menyebut nilai *Pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Pemeriksaan tersebut akan membuat pelaporan prasyarat lebih lengkap dan memudahkan

pembaca menelusuri dasar pemilihan uji statistik.

3. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan independent-samples *t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil kemampuan motorik kasar antara anak yang mengikuti Senam Pacu Jalur dan anak yang mengikuti aktivitas rutin. Hasil uji yang dilaporkan dalam skripsi menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,002.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian	Sig. (2-tailed)	Taraf signifikansi	Keputusan
Independent-samples <i>t-test</i>	0,002	0,05	Signifikan; H_a diterima

Nilai signifikansi 0,002 lebih kecil daripada 0,05. Berdasarkan kriteria keputusan tersebut, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa Senam Pacu Jalur berpengaruh terhadap kemampuan motorik kasar anak didukung oleh hasil pengujian, sedangkan hipotesis nol ditolak. Temuan ini memperkuat gambaran deskriptif bahwa peningkatan skor kelompok eksperimen lebih besar

dibandingkan peningkatan kelompok kontrol.

Hasil uji *t* menunjukkan adanya perbedaan secara statistik, tetapi tidak dengan sendirinya menjelaskan besarnya pengaruh dalam satuan ukuran efek. Karena informasi ukuran efek dan interval kepercayaan tidak tercantum secara lengkap pada hasil yang diringkas di sini, interpretasi difokuskan pada perbedaan rata-rata dan nilai signifikansi yang tersedia. Untuk naskah yang akan dikirim ke jurnal, pelaporan nilai *t*, derajat kebebasan, interval kepercayaan, serta ukuran efek sebaiknya ditambahkan berdasarkan output SPSS asli.

4. Pembahasan

Temuan utama penelitian ini adalah bahwa kemampuan motorik kasar meningkat pada kedua kelompok, tetapi peningkatan kelompok yang mengikuti Senam Pacu Jalur lebih besar. Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin tetap dapat memberikan stimulasi terhadap kemampuan motorik anak, namun variasi kegiatan yang dirancang dengan rangkaian gerak tertentu berpotensi memberi pengalaman gerak yang lebih kaya. Senam Pacu Jalur tidak hanya meminta anak bergerak mengikuti musik, tetapi juga menggabungkan sejumlah gerakan

yang melibatkan anggota tubuh secara terpadu.

Secara konseptual, hasil tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik motorik kasar yang melibatkan kerja otot-otot besar, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Khadijah dan Amelia (2020) menekankan bahwa kemampuan motorik kasar berkaitan dengan gerakan tubuh yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antaranggota tubuh. Dalam kegiatan Senam Pacu Jalur, gerakan mengayun tangan seperti mendayung, mengangkat lutut, melompat, serta berpindah arah mengharuskan anak mengatur posisi tubuh dan mengoordinasikan beberapa bagian tubuh secara bersamaan. Pengulangan gerakan tersebut menyediakan kesempatan untuk mencoba, memperbaiki, dan menyesuaikan gerakan dari satu pertemuan ke pertemuan berikutnya.

Perubahan skor kelompok eksperimen dapat pula dipahami melalui prinsip stimulasi perkembangan. Perkembangan motorik anak dipengaruhi oleh kematangan dan pengalaman yang diperoleh melalui lingkungan. Aktivitas yang sesuai dengan usia memberikan kesempatan kepada anak untuk berlatih dalam

kondisi yang terarah, sementara suasana menyenangkan dapat mendorong anak untuk tetap terlibat. Dalam penelitian ini, Senam Pacu Jalur diberikan secara bertahap: anak terlebih dahulu mengenal gerakan dasar, kemudian berlatih gerakan inti, dan akhirnya melakukan rangkaian yang lebih lengkap. Urutan ini memberi kesempatan bagi anak untuk mengenali gerakan sebelum diminta menggabungkannya.

Jika dilihat dari enam aspek yang menjadi dasar observasi, Senam Pacu Jalur memiliki karakteristik yang relevan untuk menstimulasi kemampuan motorik kasar secara terpadu. Gerakan berdiri, melangkah, dan mengubah posisi melibatkan keseimbangan; gerakan tangan dan kaki yang dilakukan bersamaan membutuhkan koordinasi; perpindahan arah dan perubahan tempo berkaitan dengan kelincahan; gerakan melompat menggunakan kekuatan otot; gerakan tubuh yang luwes mendukung kelenturan; dan mengikuti rangkaian kegiatan sampai selesai berhubungan dengan daya tahan. Kegiatan tersebut tidak melatih setiap aspek secara terpisah, melainkan menempatkannya dalam satu pengalaman gerak yang saling berhubungan.

Perbandingan dengan kelompok kontrol penting untuk memahami hasil penelitian. Kelompok kontrol juga mengalami kenaikan rata-rata sebesar 6,00 poin, yang menunjukkan bahwa kegiatan rutin di sekolah bukan berarti tidak memberi manfaat. Namun, kelompok eksperimen mengalami kenaikan 9,85 poin. Selisih kenaikan 3,85 poin memberi petunjuk bahwa variasi aktivitas melalui Senam Pacu Jalur mungkin memberi tambahan stimulasi dibandingkan kegiatan rutin. Dengan kata lain, temuan ini tidak perlu ditafsirkan bahwa senam rutin tidak efektif, melainkan bahwa pengembangan variasi gerak dapat menjadi pilihan untuk memperkaya pengalaman fisik anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan kajian-kajian terdahulu tentang kegiatan senam dan gerak-lagu yang dirangkum dalam skripsi. Rahmadani (2022) melaporkan kenaikan rata-rata kemampuan motorik kasar setelah penerapan senam kreasi, dari 61,25 menjadi 78,40. Penelitian mengenai senam irama juga menekankan manfaat kegiatan senam bagi gerakan seperti melompat, berlari, dan mengoordinasikan anggota tubuh. Kesamaan temuan terletak pada penggunaan aktivitas fisik berirama

yang memberi kesempatan kepada anak untuk melakukan gerakan berulang dan terstruktur. Namun, penelitian ini berbeda dalam bentuk kegiatan yang digunakan, yaitu Senam Pacu Jalur yang mengambil inspirasi dari budaya lokal, bukan hanya rangkaian senam umum.

Nilai pembeda lain penelitian ini adalah integrasi unsur budaya Pacu Jalur. Tradisi tersebut dikenal sebagai bagian dari identitas budaya masyarakat Kuantan Singingi. Adaptasi gerak mendayung ke dalam senam memberi konteks yang khas pada aktivitas fisik dan membuka kesempatan bagi guru untuk memperkenalkan keragaman budaya. Dalam konteks PAUD, pengenalan budaya sebaiknya dilakukan melalui pengalaman yang sesuai usia dan tidak membebani anak dengan penjelasan yang terlalu abstrak. Gerakan, irama, dan cerita singkat tentang asal inspirasi senam dapat menjadi pengantar yang sederhana. Meskipun penelitian ini berfokus pada motorik kasar, unsur budaya merupakan nilai tambahan yang relevan untuk pengembangan kegiatan belajar.

Secara praktis, hasil penelitian memberi implikasi bagi guru bahwa stimulasi motorik kasar perlu dilakukan

secara terencana dan bervariasi. Guru dapat menggunakan Senam Pacu Jalur sebagai alternatif kegiatan, dengan tetap menyesuaikan intensitas, ruang gerak, musik, dan tingkat kesulitan dengan kondisi anak. Anak perlu diberi contoh gerakan yang jelas, kesempatan berlatih, serta pengawasan untuk menjaga keamanan ketika melompat atau berpindah arah. Kegiatan dapat dimulai dari gerakan sederhana, kemudian dikembangkan menjadi rangkaian yang lebih kompleks sesuai kemampuan anak.

Walaupun hasilnya mendukung penggunaan Senam Pacu Jalur, terdapat sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian hanya dilakukan di satu lembaga dengan jumlah sampel 26 anak, sehingga hasilnya tidak dapat langsung digeneralisasikan kepada seluruh anak usia dini. Kedua, perlakuan diberikan selama tiga pertemuan, sehingga hasil yang diperoleh menggambarkan perubahan dalam waktu relatif singkat dan belum menjelaskan keberlanjutan kemampuan dalam jangka panjang. Ketiga, kegiatan fisik anak dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, suasana hati, konsentrasi, dan faktor lain yang tidak seluruhnya dapat dikendalikan. Penelitian berikutnya

dapat melibatkan lebih banyak lembaga, memperpanjang durasi intervensi, serta melaporkan perubahan pada masing-masing indikator motorik secara lebih terperinci.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, Senam Pacu Jalur berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di Taman Kanak-Kanak Pertiwi 1 Kantor Gubernur Padang. Rata-rata skor kelompok eksperimen meningkat dari 27,77 pada *Pretest* menjadi 37,62 pada *posttest*, atau naik 9,85 poin. Pada kelompok kontrol, rata-rata meningkat dari 23,77 menjadi 29,77, atau naik 6,00 poin. Hasil independent-samples *t-test* menunjukkan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa Senam Pacu Jalur dapat dipertimbangkan sebagai alternatif kegiatan pembelajaran untuk menstimulasi motorik kasar melalui gerakan yang melibatkan keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kekuatan, kelenturan, dan daya tahan. Selain memberikan variasi aktivitas fisik, senam ini memiliki potensi untuk mengenalkan unsur budaya lokal kepada anak. Guru disarankan

menerapkan kegiatan dengan penyesuaian usia, kemampuan, dan keamanan anak. Penelitian lanjutan perlu melibatkan sampel yang lebih luas, perlakuan yang lebih panjang, dan pelaporan hasil per indikator serta ukuran efek agar manfaat kegiatan dapat dinilai secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Chairani, S., Jafra, R. A., & Meliza, D. (2022). Tradition of Pacu Jalur in Kuantan Singingi. *Lakhomi Journal Scientific Journal of Culture*, 3(3), 122–131.
- Gazali, N., Cendra, R., & Putra, Y. (2018). Perkembangan olahraga tradisional pacu jalur di Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 205–219.
- Khadijah, M. A., & Amelia, N. (2020). *Perkembangan fisik motorik anak usia dini: Teori dan praktik*. Jakarta: Prenada Media.
- Rahmadani. (2022). *Pengaruh senam kreasi terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di TK Negeri Pembina Pekanbaru*.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.