



Volume 12 Nomor 1 (2025) Halaman 78-91
Tumbuh kembang : Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD
Jurnal PG-PAUD FKIP Universitas Sriwijaya
Website : <https://jtk.ejournal.unsri.ac.id/index.php/tumbuhkembang>
Email : jtk@fkip.unsri.ac.id
pISSN : 2355-7443 eISSN:2657-0785



Kegiatan “*Dance Workout*” untuk Peningkatan Keterampilan Gerak Lokomotor & Non Lokomotor Anak Usia 5-6 Tahun

Fenti Dwi Utami^{1✉}, Eka Cahya Maulidiyah², Yes Matheos Lasarus Malaikosa³, Melia Dwi Widayanti⁴

¹Program Studi PG-PAUD, Universitas Negeri Surabaya

DOI: <https://doi.org/10.36706/jtk.v12i1.1142>

Received 06/05/2025, Accepted 27/05/2025, Published 27/05/2025

ABSTRAK

Gerakan dasar merupakan dasar pembelajaran seumur hidup dan pengembangan berbagai keterampilan teknis dalam olahraga dan aktivitas fisik, mendapati hal tersebut tentunya peningkatan keterampilan gerak dasar menjadi hal yang patut diperhatikan, gerakan dasar tersebut meliputi 3 macam gerakan yaitu gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulative. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kegiatan *Dance Workout* terhadap peningkatan keterampilan gerak lokomotor dan non lokomotor anak usia 5-6 tahun. Pendekatan kuantitatif eksperimen digunakan dalam penelitian ini, desain penelitian menggunakan *pre-experimental design* dengan jenis *one group pretest-posttests design*, metode pengumpulan menggunakan observasi dengan subjek penelitian adalah 15 anak usia 5-6 tahun di Darulmuyaheeden Mosque Child Development Center, Padang Besar, Songkhla, Thailand. Teknis analisis data yang digunakan yaitu uji analisis kuantitatif jenis statistik *non parametrix*, Uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 21, diketahui nilai *asympt sig (2-tailed)* sebesar 0,001 dimana nilai ini lebih kecil dari batas signifikansi alpha sebesar 0,05 ($0,001 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima maka terdapat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari kegiatan *dance workout* terhadap peningkatan keterampilan gerak lokomotor dan lokomotor anak usia 5-6 tahun di *Darulmuyaheeden Mosque Child Development Center*, Padang Besar, Songkhla, Thailand.

Kata Kunci: *Dance Workout*, Gerak Lokomotor, Gerak Non Lokomotor

ABSTRACT

Basic movement is fundamental for lifelong learning and the development technical skills in sports and physical activities. It consists three types: locomotor, non-locomotor, and manipulative movements. This study aims determine the effect of *Dance Workout* activities on improving the locomotor and non-locomotor movement skills of children aged 5-6 years. A quantitative experimental approach was used with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. Data were collected through observation, involving 15 children from Darulmuyaheeden Mosque Child Development Center, Padang Besar, Songkhla, Thailand. non-parametric Wilcoxon test used as data analysis with the help of SPSS version 21. The Wilcoxon test results showed an Asymp. Sig (2-tailed) value of 0.001, which is smaller than the significance threshold of 0.05. This means that H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning there is a significant difference in movement skills before and after the treatment. In conclusion, *Dance Workout* activities have

a significant effect on improving locomotor and non-locomotor movement skills in children aged 5-6 years at Darulmuyaheeden Mosque Child Development Center, Padang Besar, Songkhla, Thailand.

Keywords: *Dance Workout, Locomotor movement, , Non Locomotor movement.*

How to Cite: Utami, Fenti Dwi., Maulidiyah. Eka Cahya, Malaikosa. Yes L.M, Widayanti, Melia Dwi (2025). Kegiatan “Dance Workout” untuk Peningkatan Keterampilan Gerak Lokomotor & Non Lokomotor Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal tumbuh kembang: Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD*, 12(1), 78-91 <https://doi.org/10.36706/jtk.v12i1.1142>

PENDAHULUAN

Anak di usia dini merupakan individu yang berada pada rentang usia 0 sampai 6 tahun. Dalam rentang usia ini pertumbuhan-kembangan anak sedang pada posisi terbaiknya atau biasa disebut “*the golden age*” (Kurniasih, 2020), Tidak berlebihan jika dikatakan bahwa masa ini merupakan landasan fundamental kepribadian dan kehidupan seorang anak, serta menentukan kehidupannya selanjutnya (Tatminingsih & Lin, 2016; Windayani et al., 2021), jika fase ini disia-siakan tanpa ada pemberian stimulasi atau bantuan untuk mengembangkannya maka akan sangat berpengaruh pada kehidupannya (Isnariyati et al., 2025; Ratnaningsih et al., 2025), oleh karena itu, perlu adanya intervensi dan rangsangan berupa pendidikan sejak usia dini, pendidikan untuk anak usia dini merupakan wujud penyelenggaraan pendidikan yang mengutamakan pada peletakan dasar untuk pertumbuhan yang sesuai dengan keunikan dan tahap perkembangan dalam kelompok usia yang dilalui oleh anak usia dini (Maulidiyah et al., 2025; Susanto, 2021).

Pendidikan anak usia dini adalah pengembangan anak usia lahir hingga 6 tahun dalam perkembangan fisik, emosional, sosial, dan kognitif dengan mempertimbangkan usia, kemampuan, dan perbedaan individu anak yang bertujuan untuk mempersiapkan anak dalam belajar dan dasar-dasar kehidupan untuk pengembangan penuh dalam bermasyarakat, menjadi orang baik, memiliki disiplin diri, bangga menjadi orang Thailand, menumbuhkan kemandirian dalam keluarga dan masyarakat serta bertanggung jawab dalam mengambil alih masyarakat dan negara sesuai dengan tujuan konstitusi kerajaan Thailand (Basic Education, 2017). Dengan pendidikan, anak menjadi makhluk utuh yang memperoleh keterampilan dalam berbagai aspek dan perlu dikembangkan dalam segala aspek (Putri et al., 2024), mencakup beberapa aspek yaitu perkembangan fisik motorik, bahasa, kognitif, sosial, emosional, moral, dan nilai-nilai agama, kemampuan anak yang beragam akan berkembang apabila dirangsang melalui proses pembelajaran yang tepat (Rosida et al., 2025; Ummah et al., 2024).

Salah satu aspek tersebut adalah perkembangan fisik motorik, keterampilan fisik motorik sendiri menjadi penting karena merupakan keterampilan fondasi yang penting untuk perkembangan selanjutnya, perkembangan keterampilan motorik kasar tergantung pada kematangan otot dan saraf, sehingga jika belum matang maka akan sulit untuk melakukan keterampilan tertentu (Ulfah & Putra, 2021), (Ashandi et al., 2021; Rahman, 2023) juga menyatakan bahwa perkembangan motorik kasar anak dianggap sangat penting karena, pengembangan motorik kasar anak yang optimal secara tidak langsung mempengaruhi perilaku sehari-hari anak. Dengan kata lain, ketika pertumbuhan fisik anak berkembang secara optimal,

aktivitas motorik anak akan menjadi lebih matang dan lebih baik, sehingga anak akan menjadi lebih percaya diri karena kemampuan motoriknya sudah terampil dan optimal.

Perkembangan motorik dapat ideal, apabila anak mendapatkan kesempatan melakukan berbagai aktivitas fisik yang menjadikan anggota tubuhnya bergerak (Mayar & Sriandila, 2021; Widayati et al., 2023), *Gallahue* menyatakan bahwa perkembangan gerak manusia terjadi secara bertahap dan berkesinambungan, gerakan tersebut dimulai dari gerakan refleks hingga menjadi gerakan yang kompleks, perkembangan gerakan tersebut dipengaruhi oleh faktor biologis (kematangan) dan faktor lingkungan (stimulasi, latihan dan pengalaman) (Gallahue et al., 2012). Peningkatan keterampilan motorik kasar pada anak usia dini tersebut diawali dengan kemampuan gerakan dasar, hal ini sesuai dengan pendapat yang *gallahue* bahwa anak usia dini berada dalam fase gerak fundamental atau bisa disebut dengan gerakan dasar. gerakan dasar yang merupakan dasar pembelajaran seumur hidup dan pengembangan berbagai keterampilan teknis dalam olahraga dan aktivitas fisik, oleh karena itu, apabila kemampuan gerak dasar anak tidak dikembangkan, maka ia tidak akan mampu menerapkan berbagai keterampilan olah raga dan permainan anak (Machmud et al., 2021).

Mendapati hal tersebut, tentunya peningkatan keterampilan gerak dasar menjadi hal yang patut diperhatikan, gerakan dasar tersebut meliputi 3 macam gerakan yaitu gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulative (Adhe et al., 2025; Khadijah & Amelia, 2020). Gerakan lokomotor sendiri meliputi gerakan tubuh yang berpindah dari satu tempat ke tempat lain, gerakan non lokomotor sendiri kebalikan dari gerak lokomotor yaitu gerakan yang meliputi gerakan tubuh tanpa memindahkan posisi tubuh (diam/tetap di tempat) dan yang terakhir ada gerakan manipulatif melibatkan penggunaan dan pengendalian gerakan terbatas otot-otot kecil, terutama tangan dan kaki contohnya memeras, meregang, menarik, menggenggam, menangkap, dan melempar benda (Anggraini, 2022; Gallahue et al., 2012; Trimaulliana et al., 2022).

Hasil observasi di *Darulmuyahedeen Mosque Child Development Center*, Padang Besar, Thailand menunjukkan bahwa, anak didik jarang sekali melakukan pembelajaran motorik kasar baik di dalam ruangan maupun luar ruangan, pembelajaran motorik kasar hanya dilakukan saat pembiasaan pagi untuk kegiatan penambah semangat di pagi hari sebelum memulai pembelajaran di halaman sekolah dengan kegiatan gerak dan lagu yang sama setiap harinya, sehingga membuat anak-anak bosan dan kurang tertarik sehingga anak hanya akan diam selama kegiatan tersebut berlangsung, gerak dan lagunya terdiri dari lagu-lagu pembiasaan perilaku baik seperti gerak lagu cuci tangan, ada juga gerak dan lagu yang berhubungan dengan muatan lokal Thailand dan lagu anak *random* yang berasal dari saluran *Youtube*,

Peneliti juga mengamati bahwa guru-guru di lembaga tersebut jarang memberikan dan kurang kreatif dalam memberikan pembelajaran motorik kasar pada anak, khususnya kegiatan untuk melatih gerak lokomotor dan non lokomotor anak, sehingga beberapa anak di *Darulmuyahedeen Mosque Child Development Center* keterampilan gerak lokomotor dan non lokomotornya kurang berkembang baik, khususnya jenjang anuban 3. Peneliti mendapati beberapa anak yang masih kurang terampil dalam berlari dan melompat khususnya gerakan yang mengharuskan mereka melakukan dengan arah sebaliknya, beberapa anak juga saat berlari postur tubuhnya masih kurang

tegap dan saat melompat masih ada beberapa anak yang kehilangan keseimbangan saat mendarat setelah melompat, kemudian dalam gerakan seperti memutar tangan yang diintegrasikan dalam sebuah permainan masih ada beberapa anak yang kurang terampil dalam melakukannya seperti, postur tangan anak yang tidak lurus saat menerima dan mengoper bola.

Sementara itu, kurikulum pendidikan anak usia dini Thailand sendiri menuliskan bahwa salah satu *key experience* atau pengalaman utama dalam meningkatkan perkembangan otot besar anak (motorik kasar) adalah gerak lokomotor dan non lokomotor yang diintegrasikan dalam aktivitas sehari-hari atau aktivitas tertentu. Sebagai solusi, peneliti menggunakan aktivitas *dance workout*, yaitu latihan yang menggunakan tarian untuk melatih kekuatan otot dan koordinasi anak, tarian dan musik, tarian sendiri menurut (Nugroho et al., 2022) digunakan untuk menjadikan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan. gerakan dalam *dance workout* sudah dimodifikasi dan memang ditujukan untuk melatih kemampuan keterampilan otot besar anak dengan gerakan lokomotor dan non lokomotor. *Dance workout* dapat mengajak anak bergerak aktif secara fisik, yang penting untuk perkembangan organ tubuh dan fungsi motorik anak pada usia dasar, yaitu 4 hingga 6 tahun, sebagaimana yang dikemukakan oleh (Mashuri et al., 2022; Ulfa et al., 2023).

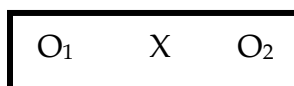
Berdasarkan uraian diatas mengenai pentingnya keterampilan gerak dasar bagi anak untuk mempersiapkan keterampilan motorik anak, guru dan orang tua harus mampu merangsang keterampilan gerak lokomotor dan non lokomotor sebagai bekal keterampilan untuk jenjang pendidikan selanjutnya dengan berbagai aktivitas, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengkaji Pengaruh Kegiatan “*Dance Workout*” Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Locomotor & Non Locomotor Anak Usia 5-6 Tahun.

METODOLOGI

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental, penelitian eksperimental merupakan metode penelitian yang menguji hipotesis yang meyangkut hubungan kausal (sebab-akibat) (D. Rahmawati et al., 2025). Sejalan dengan (Ramdhan, 2021) yang berpendapat bahwa penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang sistematis mengenai sebuah fenomena dengan pengumpulan data yang mampu diukur menggunakan teknik *statistic*, komputasi dan matematika. Sehingga metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini diperlukan guna mendapatkan hasil yang akurat, terstruktur dan sistematis.

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental design* dengan jenis *one group pretest-posttests design*, dimana hanya 1 kelompok eksperimen yang akan diberi perlakuan (treatment), kelompok eksperimen akan diberikan *pretest* dan *posttests* yang bertujuan untuk mengetahui hasil dari perlakuan yang lebih akurat dengan membandingkan kondisi saat sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan (Emzir, 2021; Sugiyono, 2013).

Tabel 1. Desain penelitian one group pretest-posttest



Keterangan:

- O₁ : Nilai pretest (sebelum diberi perlakuan/sebelum diberi kegiatan *dance workout* terhadap keterampilan gerak lokomotor dan non lokomotor)
- X : *treatment* yang diberikan (*dance workout* terhadap keterampilan gerak lokomotor dan non lokomotor)
- O₂ : nilai post test (setelah diberi perlakuan/setelah diberi kegiatan *dance workout* terhadap keterampilan gerak lokomotor dan non lokomotor)

Secara spesifik, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah dengan penggunaan kegiatan *dance workout* berpengaruh terhadap keterampilan gerak lokomotor dan non lokomotor anak usia 5-6 tahun. Populasi merupakan wilayah umum yang terdiri dari subjek atau objek dan memiliki sifat serta karakteristik tertentu yang ditetapkan dan dibutuhkan oleh peneliti, yang kemudian diteliti dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013).

Penelitian ini melibatkan seluruh peserta didik yang berada pada tingkat Anuban 3/2 *Darulmuyahedeen Mosque Child Development Center*, berjumlah 15 orang yang di wali kelas oleh *teacher YZ*. Setelah mengetahui populasi, peneliti kemudian memilih sebagian atau seluruh kelompok sebagai objek penelitian, pada penelitian ini digunakan teknik sampling non probability sampling dengan jenis sampling jenuh, sampling jenuh sendiri adalah sample penelitian yang merupakan seluruh anggota populasi (Sa'diyah et al., 2022). Sehingga anggota kelompok yang menjadi objek penelitian ini adalah seluruh anak Anuban 3/2 di *Darulmuyahedeen Mosque Child Development Center*, Padang Besar, Songkhla, Thailand.

Pengumpulan data adalah langkah utama dalam sebuah penelitian, dikarenakan pengumpulan data merupakan tujuan utama dari sebuah penelitian. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah metode observasi dan dokumentasi sebagai data pendukung (sekunder), Penelitian ini menggunakan jenis observasi berperan serta (participant observation) dan dilengkapi dengan lembar instrumen terstruktur. Sesuai dengan prosedur analisis data kuantitatif yang dikemukakan oleh (Santoso & Madiistriyatno, 2021) dan, analisis data dilakukan setelah peneliti mengumpulkan semua data. Uji normalitas dilakukan sebagai prasyarat sebelum menggunakan uji *statistic parametrix* atau *non parametrix*.

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Item	No Item	Jumlah Butir
	Berjalan	Anak mampu berjalan ke seluruh arah (kanan , kiri , depan belakang)	1	1

Gerak Lokomotor	Berlari	Anak mampu berlari kearah depan dan belakang dengan postur tegap dan lengan sebatas siku yang mengayun dengan benar	2	1
	Meloncat	Anak mampu meloncat kearah depan dan belakang menggunakan 2 kaki sebanyak 3 kali	3	1
Gerak Non Lokomotor	Menekuk	Anak mampu menekuk kedua lutut kemudian berdiri dengan tegak sebanyak 5 kali	4	1
	Memutar	Anak mampu memutar pinggang searah jarum jam dan sebaliknya	5	2
		Anak mampu memutar tangan searah jarum jam dan sebaliknya	6	

HASIL DAN PEMBAHASAN

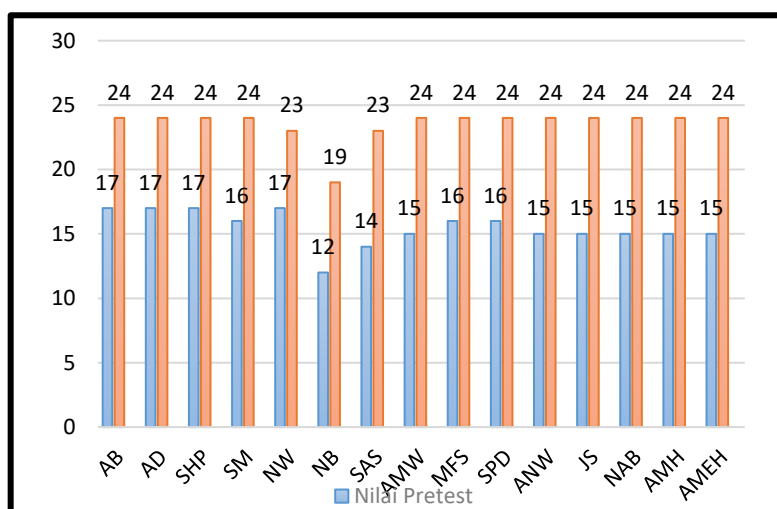
Temuan penelitian yang telah dilaksanakan di Darulmuyaheeden Mosque Child Development Center, Padang Besar, Songkhla, Thailand, kegiatan dance workout berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerak lokomotor dan non lokomotor anak usia 5-6 tahun. Sesuai hasil data tes awal (*pre-test*) yaitu 232 dengan rata-rata total (15,47) sedangkan untuk hasil data tes sesudah (*post-test*) yaitu 352 dengan rata-rata (23,47) menunjukkan adanya peningkatan skor nilai statistik keterampilan gerak lokomotor dan non lokomotor anak usia 5-6 tahun.

Tabel 3. Tabulasi Data Perbedaan Nilai Pre-test dan Post-test

No.	Nama	Nilai Sebelum Perlakuan	Nilai Sesudah Perlakuan
1.	AB	17	24
2.	AD	17	24
3.	SHP	17	24
4.	SM	16	24
5.	NW	17	23
6.	NB	12	19
7.	SAS	14	23
8.	AMW	15	24
9.	MFS	16	24

10.	SPD	16	23
11.	ANW	15	24
12.	JS	15	24
13.	NAB	15	24
14.	AMH	15	24
15.	AMEH	15	24
Jumlah		232	352
Rata-Rata		15,47	23,47

Dari tabel diatas menunjukan bahwa terjadi peningkatan skor statistic keterampilan gerak lokomotor dan non lokomotor anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan



Gambar 1. Grafik perbandingan nilai hasil pretest dan posttest

Kemudian uji normalitas dilakukan dengan *test Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *software SPSS* versi 21, sebaran data hasil uji normalitas disajikan pada tabel 4:

Tabel 4. Normality Test

Kelas		<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Hasil	_Pretest	.232	15	.029	.861	15	.025
	_Posttest	.392	15	.000	.471	15	.000

a. *Lilliefors Significance Correction*

Diperoleh nilai signifikansi (*sig*) pada kedua data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen sebesar 0,29 dan 0,000 dimana data hasil pretest menunjukan nilai yang lebih besar dari batas signifikansi alpha 0,05 namun data hasil posttest menunjukan hal yang sebaliknya dimana nilai

signifikansinya lebih kecil dari batas signifikansi alpha 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data tidak berdistribusi normal, oleh itu selanjutnya akan dilakukan uji statistika *non paramterix*, yaitu *Uji Wilcoxon*.

Tabel 5. *Wilcoxon Signed Rank Test*

	<i>Post test - Pre test</i>
Z	-3.462 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.001

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. *Based on negative ranks.*

Dari hasil analisis yang diabantu perangkat SPSS versi 21, diperoleh nilai *asymp sig (2-tailed)* sebesar 0,001, dimana nilai ini lebih kecil dari batas signifikansi alpa sebesar 0,05, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Maka diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh kegiatan *dance workout* terhadap peningkatan keterampilan gerak lokomotor dan non lokomotor anak usia 5-6 tahun.

Studi dilakukan di *Darulmuyahedeen Mosque Child Development Center*, Padang Besar, Songkhla, Thailand. Sekolah ini sendiri terdiri dari 4 jenjang yakni, KB (*nursery*) untuk umur 2-3 tahun, *kindergarten 1* untuk umur 3-4 tahun, *kindergarten 2* untuk umur 4 -5 tahun dan *kindergarten 3* untuk umur 5-6 tahun, penelitian di lakukan di kelompok anuban 3/2 atau *kindergarten 3/2*, dengan jumlah sample sebanyak 15 orang, penelitian dilakukan sebanyak enam kali pertemuan yaitu satu kali *pretest*, empat kali *treatment* dan satu kali *posttest* selama kurang lebih 3 minggu dengan 2 kali pertemuan dalam 1 minggunya.

Kegiatan *dance workout* sendiri merupakan salah satu aktivitas fisik yang mampu membantu meningkatkan kecakapan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor anak. Selaras dengan pendapat (Izarovskaya et al., 2019) yang menggunakan *dance fittnes* sebagai intervensi dan memperoleh hasil bahwa *dance fitness* mampu meningkatkan kemampuan koordinasi, daya tahan dan kecepatan serta kekuatan, selain itu juga mampu meningkatkan keterampilan sosial anak. *Dance workout* sendiri juga merupakan aktivitas latihan fisik yang menyenangkan karena menggunakan tarian dan musik sehingga mendukung pembelajar menjadi lebih aktif secara fisik, karena dengan bergerak organ-organ dan potensi anak bisa dikembangkan, *dance workout* pada penelitian ini memanfaatkan bentuk gerakan-gerakan lokomotor dan non lokomotor yang digabungkan dengan *dance modern* waka-waka by Shakira untuk melatih keterampilan gerak lokomotor dan non lokomotor anak.

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan (Nugroho et al., 2022) yang menyatakan, tari digunakan untuk menjadikan kegiatan belajar aktif, efektif , inovatif, kreatif, dan

menyenangkan. Pendapat tersebut juga didukung oleh pandangan (Vilanova et al., 2023; Yuandana & Fitriyono, 2022) yang menyatakan bahwa aktivitas pembelajaran menari memungkinkan anak memperoleh pengalaman belajar sehingga anak tidak hanya terampil dalam gerak namun mengembangkan seluruh potensi dirinya. “Aktif” yang dimaksud di sini adalah anak bergerak aktif, menggerakkan semua anggota tubuh untuk melakukan bermacam-macam gerakan yang berkaitan dengan keterampilan motorik, khususnya gerak lokomotor dan non lokomotor, dan menampilkan berbagai inovasi gerak terutama indeks keterampilan motorik kasar anak salah satunya gerak lokomotor dan non lokomotor. “kreatif” artinya melakukan inovasi dan kombinasi membentuk suatu kesatuan tari yang indah, namun tetap dipertahankan gerakan tari yang kreatif dikemas mengikuti irama musik, sehingga anak pun bisa bersenang-senang.

Kegiatan *pretest* dilakukan oleh peneliti dengan bantuan guru yang menjelaskan tujuan kegiatan kepada anak-anak. Setelah penjelasan, peneliti mengajak anak-anak untuk melakukan pemanasan atau *warm-up* sebelum memulai kegiatan. Kemudian, peneliti memanggil 1-3 anak untuk maju dan melakukan gerak lokomotor dan non-lokomotor sesuai instrumen yang telah disiapkan. Setelah kegiatan selesai, peneliti memutar lagu *dance workout* dan menunjukkan gerakan yang akan diajarkan pada hari berikutnya. Hasil *pretest* pada 5 September 2024 menunjukkan item dengan nilai rata-rata rendah adalah gerakan melompat ke depan dan belakang (item 3) serta gerakan memutar tangan (item 6). Pada item 3, banyak anak kesulitan melompat ke belakang, sebagian malah berjalan cepat sambil menengok ke belakang karena rasa takut atau belum terbiasa. Begitu juga pada item 6, 11 anak kesulitan memutar tangan ke arah berlawanan dengan jarum jam dan membutuhkan bantuan peneliti. Sementara itu, item dengan nilai tertinggi adalah berjalan tegap (item 1) dan berlari dengan postur tegap (item 2), dimana sebagian besar anak mampu melakukannya dengan baik.

Item lainnya, seperti memutar pinggang (item 5) dan menekuk lutut (item 4), juga menunjukkan nilai yang cukup baik. Meskipun demikian, ada beberapa anak yang kesulitan mengontrol gerakan putaran pinggang pada item 5 dan gerakan menekuk lutut pada item 4, terutama dalam hal keseimbangan dan kontrol tubuh (Hartati, 2020), berpendapat bahwa salah satu bentuk gerak non lokomotor ada gerak menekuk, gerak ini merupakan gerak yang melatih keseimbangan dan kestabilan dalam bergerak karena hakikatnya gerakan ini tidak menimbulkan adanya perpindahan tempat, peningkatan setelah adanya *treatment* pada item ini terlihat pada hasil *posttest* dimana 14 anak mendapatkan nilai 4 dan hanya 1 anak saja yang mendapat nilai 3.

Beberapa anak hanya mampu melakukan gerakan dengan sempurna dalam jumlah terbatas, sementara sebagian lagi melakukannya dengan cepat dan kurang tepat. Selama kegiatan *pretest*, peneliti juga mencatat adanya kecanggungan anak-anak dalam berinteraksi langsung, karena ini adalah pertama kalinya peneliti berinteraksi dengan mereka. Meskipun banyak anak yang malu, mereka terlihat antusias ketika peneliti memutar lagu dan menunjukkan gerakan *dance workout*. Namun, peneliti menghadapi kendala dalam memberikan instruksi karena perbedaan bahasa, meskipun guru sudah membantu, peneliti tetap kesulitan dalam memberikan instruksi secara leluasa dan harus mengandalkan bahasa tubuh.

Dance workout merupakan kegiatan yang cukup familiar bagi anak-anak di *Darulmuyaheedeem Mosque Child Development Center*, namun menjadi hal baru bagi mereka karena menggunakan lagu yang belum pernah mereka dengar dan gerakan yang dimodifikasi oleh peneliti. Gerakan tersebut melibatkan berbagai gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, dan meloncat, serta gerak non-lokomotor seperti menekuk dan memutar yang fokus pada kekuatan kaki, tangan, dan koordinasi tubuh. Kegiatan ini menjadi menarik dan menyenangkan bagi anak-anak. Penelitian dimulai dengan memberikan *treatment dance workout* sebanyak empat kali. *Treatment* pertama pada 10 September 2024 dimulai dengan mengenalkan gerakan dasar *dance workout*, yang mengintegrasikan tari modern dengan gerakan lokomotor dan non-lokomotor. Anak-anak sangat antusias setelah guru menjelaskan tujuan kegiatan, dan peneliti memulai dengan pemanasan dan demonstrasi gerakan. Setiap gerakan dilakukan beberapa kali untuk membantu anak-anak mengingat dan menguasainya.

Pada *treatment* kedua, 12 September 2024, anak-anak mulai mempelajari gerakan *dance workout* secara penuh hingga bagian chorus pertama. Mereka sudah cukup familiar dengan lagu dan gerakan ikonik seperti waka-waka, yang melibatkan kemampuan berjalan dan meloncat. Namun, beberapa gerakan masih perlu diulang, seperti memutar tangan dan bergeser sambil memutar tangan ke arah kanan dan kiri. Peneliti juga menghadapi kesulitan dalam memberi instruksi karena keterbatasan bahasa, yang memaksa peneliti menggunakan bantuan teknologi untuk komunikasi. *Treatment* ketiga pada 17 September 2024 difokuskan pada pengulangan gerakan yang sudah diajarkan. Meskipun banyak anak yang mulai hafal, beberapa gerakan seperti mengangkat tangan dan memutar tubuh masih membutuhkan pengulangan. Pada *treatment* keempat, 18 September 2024, dilakukan perlombaan *dance workout* antar anak dengan membawa aksesoris favorit. Meskipun banyak anak yang sudah menguasai gerakan, masih ada yang kesulitan. Peneliti menyimpulkan bahwa perlu waktu lebih banyak untuk mencapai kelancaran gerakan atau menyederhanakan beberapa gerakan dalam *dance workout*.

Pada kegiatan *posttest* yang dilakukan pada 19 September 2024 dengan 15 anak, kegiatan ini serupa dengan *pretest*. Peneliti memulai dengan pemanasan dan kemudian memanggil 1-3 anak untuk maju. Peneliti mendemonstrasikan gerakan sesuai instrumen dan mengarahkan anak untuk mencobanya. Hasil *posttest* menunjukkan peningkatan signifikan pada setiap item, dengan sebagian besar anak berhasil melakukan gerakan dengan baik. Pada item 1, seluruh anak mendapatkan nilai 4, menunjukkan bahwa mereka mampu berjalan dengan tegap ke seluruh arah (kanan, kiri, depan, dan belakang). Pada item 2, 14 anak mendapat nilai 4, sementara hanya 1 anak (NB) yang mendapat nilai 3. Anak-anak sudah mampu berlari ke depan dan belakang dengan postur tegap dan lengan yang mengayun dengan benar. Pada item 3, gerakan meloncat ke depan dan belakang dengan dua kaki, 12 anak mendapat nilai 4, sementara 3 anak (NW, NB, dan SPD) mendapat nilai 3.

Pada item 4, yang berfokus pada gerakan non-lokomotor, 14 anak mendapatkan nilai 4 dan hanya 1 anak (NB) mendapatkan nilai 3. Anak-anak sudah mampu menekuk lutut dan berdiri tegak sebanyak 5 kali dengan benar. Item 5, yang menguji kemampuan memutar pinggang, menunjukkan hasil yang baik dengan 14 anak mendapat nilai 4 dan 1 anak (NB) mendapat nilai 3. Terakhir, pada

87 | Kegiatan “*Dance Workout*” untuk Peningkatan Keterampilan Gerak Locomotor & Non Locomotor Anak Usia 5-6 Tahun/ fenti.21008@mhs.unesa.ac.id

item 6, gerakan memutar tangan searah dan berlawanan dengan jarum jam, 13 anak mendapat nilai 4, dan 2 anak (NB dan SAS) mendapat nilai 3. Secara keseluruhan, terlihat peningkatan keterampilan gerak lokomotor dan non-lokomotor pada anak-anak usia 5-6 tahun setelah mengikuti kegiatan *dance workout*. Item dengan rata-rata tertinggi adalah item 1, dengan 15 anak memperoleh nilai 4, sementara item dengan rata-rata terendah adalah item 3, dengan nilai rata-rata 3,8. Hal ini disebabkan oleh kesulitan beberapa anak dalam berlari ke belakang dengan postur tegap dan lengan yang belum mengayun dengan benar.

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan *dance workout* dapat meningkatkan keterampilan gerak lokomotor dan non lokomotor anak usia 5-6 tahun menjadi lebih baik dan terdapat pengaruh yang signifikan.

KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan statistic yang signifikan pada hasil data kemampuan gerak lokomotor dan non lokomotor anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, nilai rata-rata eksperimen hasil *posttest* sebesar (24,47) lebih tinggi daripada nilai rata-rata hasil *pretest* sebesar (15,47). Dengan demikian (H_a) diterima dan (H_0) ditolak. Berdasarkan hasil analisis data dan tujuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan *dance workout* memiliki pengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerak lokomotor dan lokomotor anak usia 5-6 tahun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti haturkan pada semua pihak yang telah terlibat dalam penulisan artikel ini, terkhusus kepada pihak *Darulmuyaheedeem Mosque Child Development Center*. Kemudian, peneliti juga berterimakasih kepada pihak manajemen jurnal yang telah menelaah artikel hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhe, K. R., Ristanto, K. O., Malaikosa, Y. M. L., Ningrum, M. A., Fairuzillah, M. N., Elfahmi, F. K., & Al Ardha, M. A. (2025). Pengenalan Olahraga Petanque Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Anak Paud. *PROFICIO*, 6(1), 914. <https://doi.org/https://doi.org/10.36728/jpf.v6i1.4421>
- Anggraini, D. D. (2022). *Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini* (R. Oktaviani, Ed.). CV Kreator Cerdas Indonesia.
- Ashandi, D. A., Pramono, & Astuti, W. (2021). Analisis kegiatan stimulasi keseimbangan tubuh anak usia 3-4 tahun di Rw 02 kelurahan lesanpuro malang. *JP2KG AUD: Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan, Dan Gizi Anak Usia Dini PG PAUD Universitas Negeri Surabaya*, 2(1), 9–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jp2kgaud.2021.2.1.9-18>
- Basic Education, C. (2017). *Thailand Early Childhood Curriculum (2560)*.
- Emzir. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kuantitatif dan Kualitatif* (Edisi ke 1). Rajawali Pers.

- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development Infants.Children.Adolescents.Adults , Seventh Edition* (M. Ryan, Ed.; 7 th). McGraw-Hill.
- Hartati, S. (2020). Analisis Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Pertiwi Kecamatan Pujud Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(2), 931–938. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v4i2.552>
- Isnariyati, E., Khotimah, N., Setyowati, S., & Hasibuan, R. (2025). The Impact of STEAM Learning with Loose Parts on the Cognitive and Artistic Development of Children Aged 5-6 Years. *JIES: Journal of Islamic Education Students*, 5(1), 35–45. <https://doi.org/10.31958/jies.v5i1.14821>
- Izarovskaya, I. V., Smirnova, L. V., Sumak, E. N., & Izarovskaya, O. B. (2019). Fitness Dance As A Means Of Developing Basic Motor Qualities Of Preschool Children And Improving Their Mental State. *Human Sport Medicine*, 19(1), 86–92. <https://doi.org/10.14529/hsm190112>
- Khadijah, & Amelia, N. (2020). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini: Teori dan Praktik* (Edisi Pert). KENCANA.
- Kurniasih, S. (2020). Peningkatan Keterampilan Motorik Halus Anak Melalui Fun Painting Di Kelompok B Paud Nirmala Bandar. *JP2KG AUD: Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan, Dan Gizi Anak Usia Dini PG PAUD Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 74. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jp2kgaud.2020.1.1.71-88>
- Machmud, N. W., Samad, F., Samad, R., & Achmad, F. (2021). Analisis Gerak Lokomotor Dalam Permainan Tradisional Dalam Permainan Hadang Kelas B1 Usia 5-6 Tahun Di PAUD Negeri Pembina 1 Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 3(3), 12–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.33387/cahayapd.v3i2.3631>
- Mashuri, H., Mappaompo, M. A., Palmizal, A., Saparia, A., Jasmani, P., & Ganesha, U. P. (2022). Pengaruh Permainan Gerak Dasar dengan Circuit Training terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6583–6593. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2213>
- Maulidiyah, E. C., Adhe, K. R., Widayanti, M. D., Safitri, G. L., Rahmawati, D., Nashirah, S. Z., Sagita, S., & Syakira, R. A. (2025). Pengaruh media “timbang” terhadap kemampuan numerik anak. *JMP: Jurnal Mutiara Pendidikan*, 5(1), 16–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jmp.v5i1.8634>
- Mayar, F., & Sriandila, R. (2021). Pentingnya Mengembangkan Fisik Motorik Anak Sejak Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9769–9775. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2236>
- Nugroho, F. I., Abidin, R., & Veronica, N. (2022). Pengaruh Tari Giring-Giring Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Pada Anak Kelompok Tk Aisyah Bustanul Athfal Bereng Bengkel. *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 1–13.
- Putri, S. K., Aisyah, L. N., & Atika, A. N. (2024). The Impact Of Adult Songs On The Social-Emotional Development Of 5-6 Year Old Children At Kartika Kindergarten. *JP2KG AUD: Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan, Dan Gizi Anak Usia Dini PG PAUD Universitas*

- Negeri Surabaya, 05(01), 330.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jp2kgaud.2024.5.01.329-328>
- Rahman, K. I. (2023). Optimalisasi Perkembangan Fisik Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 429–437.
<https://doi.org/10.37985/murhum.v4i1.238>
- Rahmawati, D., Fitri, R., Matheos, Y., & Malaikosa, L. (2025). Analisis Pemanfaatan Metode Eksperimental dalam Mengembangkan Keterampilan Sains pada Anak Usia Dini. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 8(2), 1974.
<https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v8i2.7002>
- Ramdhan, M. (2021). *Metode Penelitian* (A. A. Effendy, Ed.). Cipta Media Nusantara (CMN).
- Ratnaningsih, H. A., Fitri, R., & Malaikosa, Y. M. L. (2025). Pembelajaran Sains Yang Menyenangkan Bagi Anak Usia Dini Berbasis Eksperimen. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA, XI(I)*, 38–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.29062/seling.v11i1.2717>
- Rosida, Khotimah, N., Malaikosa, Y. M. L., & Setyowati, S. (2025). Pengaruh Media Big Book Terhadap Kemampuan Mengenal Mitigasi Bencana dan Percaya Diri Anak Usia 5-6 Tahun. *KIDDO: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(1), 206–220.
<https://doi.org/10.19105/18428>
- Sa'diyah, S. A., Reza, M., Widayanti, M. D., & Komalasari, D. (2022). Studi Komparatif Kompetensi Profesional Guru Paud Ditinjau Dari Latar Belakang Pendidikan. *JP2KG AUD: Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan, Dan Gizi Anak Usia Dini PG PAUD Universitas Negeri Surabaya*, 3(1), 41. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jp2kgaud.2022.3.1.35-50>
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (A. Rachmatullah, Ed.; Cet I). Indigo Media.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif , Kualitatif , Dan R&D* (cetakan ke). ALFABETA.
- Susanto, A. (2021). *Pendidikan Anak Usia Dini (Konsep dan Teori)* (U. Rahmawati & Suryani, Eds.; Digital Bo). PT. Bumi Aksara.
- Tatminingsih, S., & Lin, C. (2016). *Hakikat anak usia dini : Perkembangan dan konsep dasar pengembangan anak usia dini* (Vol. 1). Perpustakaan Universitas Trunojoyo.
<https://pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/CAUD010102-M1.pdf>
- Trimauliana, I., Zulfikar, & Permana, R. (2022). Mengenal Konsep Aktivitas Fisik Pada Anak. In *Aktivitas Fisik Sebagai Model Pembelajaran Anak* (pp. 102–106). EduPublisher.
- Ulfa, F. A., Reza, M., Komalasari, D., & Widayanti, M. D. (2023). Pengembangan media kotak menggunting untuk meningkatkan keterampilan motorik halus anak usia 4-5 tahun. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 9, 223–236.
- Ulfah, A. A., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844–1852. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>
- Ummah, I., Jannah, M., & Malaikosa, Y. M. L. (2024). Strategi Perlindungan Anak Usia Dini pada Kesiapan Masa Transisi dari PAUD ke Sekolah Dasar yang Menyenangkan. *JURPENDIS: 90 | Kegiatan “Dance Workout” untuk Peningkatan Keterampilan Gerak Lokomotor & Non Lokomotor Anak Usia 5-6 Tahun/ fenti.21008@mhs.unesa.ac.id*

- Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 1(1), 15.
<https://doi.org/https://doi.org/10.58540/jurpendis.v2i1.576>
- Vilanova, O., Saputri, T., Harun, H., & Pamungkas, J. (2023). Analisis Koreografi Tari Wonderland Indonesia Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 7579–7586.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.4670>
- Widayati, S., Widayanti, M. D., & Aulia, A. W. (2023). Exploring the efficacy of game-based learning models in enhancing children ' s gross motor skills. *Atfaluna: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 6(2), 68–80.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32505/atfaluna.v6i2.6420>
- Windayani, N. L. I., Dewi, N. W. R., Yuliantini, S., Widyasanti, N. P., Ariyana, K. S., Keban, Y. B., Mahartini, K. T., Dafiq, N., Suparman, & Ayu, P. E. S. (2021). *Teori dan Aplikasi Pendidikan Anak Usia Dini* (I. P. Y. Purandina, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Yuandana, T., & Fitriyono, A. (2022). Peningkatkan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Melalui Pembelajaran Tari Kreasi Madura. *Aulad : Journal on Early Childhood*, 5(1), 127–132. <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i1.296>