

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini

1. Pengertian Motorik Kasar

Keterampilan motorik kasar merupakan kemampuan dalam memanfaatkan otot-otot besar untuk melakukan berbagai gerakan dasar, termasuk gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif (Alawiyah, 2014). Menurut Frankenburg dkk, sebagaimana dikutip oleh Kusmiati (2021), perkembangan motorik kasar dan dasar-dasar kepribadian anak juga mulai terbentuk pada usia 3-4 tahun.

Menurut Sujiono (2010), motorik kasar mencakup segala jenis gerakan yang melibatkan seluruh tubuh, sementara perkembangan motorik adalah proses di mana anak belajar menguasai keterampilan untuk menggerakkan anggota tubuhnya. Anak belajar dari guru mengenai berbagai pola gerakan yang dapat melatih ketangkasan, kecepatan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi mata. Mengembangkan keterampilan motorik kasar sangat penting bagi anak agar mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Sujiono mengelompokkan keterampilan motorik anak menjadi tiga jenis, yaitu: 1) Keterampilan lokomotorik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan meluncur; 2) Keterampilan nonlokomotorik, yang melibatkan gerakan tubuh saat anak diam di tempat, seperti mengangkat, mendorong, menarik, dan berayun; dan 3) Keterampilan memproyeksikan serta menangkap benda, seperti melempar dan menangkap.

Menurut Depdiknas, sebagaimana dikutip oleh Chabibah (2021), perkembangan motorik kasar merupakan salah satu kemampuan dasar yang perlu dikembangkan pada anak usia 3-4 tahun. Pada usia ini, anak-anak sangat perlu dibiasakan dengan aktivitas yang melibatkan gerakan motorik mereka. Kegiatan yang dapat melatih keterampilan otot-otot besar, seperti merangkak, berjalan, melompat, dan berlari, sangat penting. Salah satu

contoh permainan yang dapat meningkatkan motorik kasar anak adalah lari estafet, karena permainan ini melibatkan gerakan otot besar dan seluruh tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditegaskan bahwa kemampuan motorik kasar adalah Motorik kasar adalah kemampuan anak dalam menggerakkan otot-otot besar tubuh untuk melakukan berbagai gerakan dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan meluncur. Perkembangan motorik kasar sangat penting pada usia dini, terutama pada usia 3-4 tahun, karena anak mulai belajar keterampilan fisik yang melibatkan otot besar. Aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara keseluruhan, seperti merangkak, berlari, atau permainan seperti lari estafet, membantu melatih keterampilan ketangkasan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi. Selain mendukung perkembangan fisik, motorik kasar juga berperan dalam pembentukan dasar kepribadian anak.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Motorik Kasar Anak Usia Dini

Beberapa faktor yang mempengaruhi stimulasi motorik kasar anak, menurut Karina (2013), antara lain:

- a. Faktor keluarga: Orang tua, bersama pendidik dan lingkungan sekitar, memiliki peran penting dalam membantu anak mengembangkan kecerdasan dan keterampilan motoriknya.
- b. Faktor lingkungan: Anak yang tidak diberikan kesempatan untuk bergerak, misalnya sering digendong, berisiko mengalami keterlambatan dalam perkembangan motorik kasar. Salah satu penyebab gangguan motorik bisa disebabkan oleh kelainan tonus otot atau penyakit neuromuscular.
- c. Faktor guru: Guru perlu menggunakan metode yang tepat dalam mengajarkan motorik kasar kepada anak. Oleh karena itu, pendekatan praktik sangat diperlukan dalam proses pembelajaran.
- d. Media: Media edukatif dan sumber pembelajaran dapat berasal dari lingkungan alam sekitar atau bahan yang disiapkan oleh guru, yang dapat mendukung perkembangan motorik kasar anak.

B. Ekstrakurikuler Menari

1. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Permendikbud RI No. 81A Tahun 2013, kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas pendidikan yang dilaksanakan oleh peserta didik di luar jam pelajaran yang tercantum dalam kurikulum inti. Kegiatan ini bertujuan untuk memperluas pengalaman belajar serta dilakukan di bawah pengawasan pihak sekolah guna mengembangkan potensi diri siswa, baik dalam hal kepribadian, bakat, minat, maupun kemampuan lainnya yang tidak sepenuhnya tercakup dalam kurikulum formal.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah aktivitas pembelajaran yang berlangsung di luar jadwal pelajaran resmi, yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengembangkan minat dan bakat, serta menanamkan semangat pengabdian kepada masyarakat. Peran kegiatan ini di sekolah turut mendukung peningkatan kecerdasan peserta didik secara menyeluruh (Al Hakim, 2020).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan elemen integral dalam proses pembelajaran yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan siswa. Aktivitas ini dapat berfungsi sebagai wadah untuk mengekspresikan bakat serta menjadi stimulasi dalam mengoptimalkan potensi peserta didik hingga mencapai perkembangan terbaiknya (Yudha, B. A., 2014).

Asmani (2011: 62) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan bentuk aktivitas pendidikan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan layanan konseling, dengan tujuan mendukung perkembangan peserta didik berdasarkan kebutuhan, potensi, bakat, serta minat mereka. Kegiatan ini diselenggarakan secara khusus oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang memiliki kompetensi dan kewenangan di lingkungan sekolah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh siswa di luar jam pelajaran wajib (jam pelajaran inti) sebagai pelengkap dan

perluasan dari proses pembelajaran formal. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, keterampilan sosial, dan kepribadian peserta didik secara menyeluruh.

2. Pengertian Menari

Menurut Mursid, M., & Nabilah, S. A. (2021) Menari merupakan salah satu aktivitas yang menarik bagi anak-anak dan dapat membantu mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka dengan cara yang menyenangkan.

Menari adalah aktivitas yang menyenangkan bagi segala usia, karena Indonesia kaya akan berbagai kebudayaan dan seni, termasuk seni tari. Namun, saat ini banyak anak-anak yang kurang memiliki rasa ingin tahu terhadap kesenian tradisional daerah mereka, khususnya seni tari (Septiani et al, 2020).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa menari adalah kegiatan seni yang melibatkan gerakan tubuh secara ritmis, biasanya diiringi oleh musik, untuk mengekspresikan perasaan, cerita, atau makna tertentu. Menari dapat dilakukan sebagai bentuk ekspresi individu atau kelompok, baik untuk tujuan hiburan, budaya, olahraga, maupun sebagai sarana terapi. Di Indonesia, menari juga menjadi bagian penting dari berbagai tradisi dan kebudayaan daerah.

3. Manfaat Ekstrakurikuler Menari

Ekstrakurikuler menari memiliki berbagai manfaat yang sangat penting bagi perkembangan fisik anak-anak. Salah satu manfaat utama adalah peningkatan keterampilan motorik kasar, yang mencakup koordinasi tubuh, keseimbangan, dan kelincahan. Gerakan-gerakan tari, seperti lompatan, putaran, dan gerakan tubuh lainnya, memerlukan kontrol tubuh yang baik dan melibatkan banyak otot. Latihan rutin dalam menari dapat membantu meningkatkan kekuatan tubuh serta kesadaran akan ruang dan gerakan. Keterampilan fisik ini sangat penting, terutama bagi anak-anak yang sedang dalam fase pertumbuhan dan perkembangan (Hastuti, 2015).

Selain meningkatkan kemampuan motorik, menari juga memiliki dampak positif pada perkembangan sosial anak. Karena banyak kegiatan menari dilakukan dalam kelompok, siswa belajar untuk bekerja sama dan berkolaborasi dalam mencapai tujuan bersama. Mereka juga belajar bagaimana berkomunikasi dengan teman sekelompok melalui gerakan tubuh, serta menghargai kerjasama dan saling mendukung dalam sebuah pertunjukan. Hal ini dapat meningkatkan keterampilan sosial dan kemampuan interpersonal siswa, yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah (Sari, 2017). Kegiatan ekstrakurikuler ini juga membantu anak-anak dalam membangun rasa percaya diri, terutama saat mereka tampil di depan audiens.

Manfaat lainnya dari ekstrakurikuler menari adalah peningkatan kesehatan mental dan emosional. Menari dapat menjadi saluran bagi anak-anak untuk mengekspresikan perasaan mereka secara bebas dan kreatif, yang sangat penting dalam mengelola stres dan kecemasan. Gerakan tubuh yang dilakukan saat menari dapat merangsang pelepasan endorfin, hormon yang bertindak sebagai pengurang stres dan meningkatkan suasana hati. Dengan demikian, menari berperan sebagai terapi yang efektif untuk membantu anak-anak melepaskan ketegangan emosional dan mencapai keseimbangan mental yang lebih baik (Johnson & Smith, 2019). Aktivitas ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk merasa lebih bahagia dan lebih tenang, terutama setelah menjalani rutinitas yang penuh tekanan.

Selain manfaat fisik dan emosional, menari juga berperan dalam mengembangkan kreativitas. Kegiatan menari mendorong siswa untuk berpikir kreatif dan berimajinasi, baik dalam membuat koreografi maupun saat mengimprovisasi gerakan. Mereka belajar untuk mengeksplorasi berbagai bentuk ekspresi melalui gerakan tubuh, yang dapat memperluas wawasan mereka terhadap seni dan budaya. Hal ini juga dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa, karena mereka harus mempertimbangkan bagaimana mengatur gerakan-gerakan untuk menciptakan cerita atau pesan tertentu. Dengan demikian, ekstrakurikuler

menari tidak hanya bermanfaat untuk perkembangan fisik dan emosional, tetapi juga memberikan ruang bagi kreativitas yang dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan mereka (Hastuti, 2015).

4. Teori Perkembangan

Perkembangan merupakan proses perubahan yang terjadi pada anak, yang tercermin melalui aspek motorik, emosional, kognitif, dan kemampuan anak dalam berinteraksi secara psikososial dengan lingkungannya (Harlimsyah, 2007).

Menurut Ulfah (2020), perkembangan merupakan serangkaian perubahan yang dialami oleh individu atau makhluk hidup menuju tahap kematangan atau kedewasaan. Proses ini berlangsung secara sistematis, bertahap, dan terus menerus, mencakup aspek fisik maupun psikologis.

Menurut Chaplin dalam (Arifudin, 2020), perkembangan dapat dimaknai sebagai: (1) perubahan yang berlangsung secara terus-menerus dan progresif sejak individu lahir hingga meninggal dunia; (2) pertumbuhan; (3) perubahan bentuk dan integrasi bagian-bagian fisik menjadi bagian yang berfungsi; serta (4) kematangan, yaitu munculnya pola-pola perilaku dasar yang bukan hasil pembelajaran.

Teori Freud, sebagaimana dikutip oleh Sinurat (2022), merujuk pada teori pentahapan dalam perkembangan psikoanalitik, di mana perkembangan manusia tercermin melalui tahap-tahap psikoseksual. Pada setiap tahap, manusia berusaha untuk mencari pemuasan, dan perkembangan di setiap tahap menekankan pentingnya aktivitas motorik.

Teori Havighurst, sebagaimana dikutip oleh Kuswandi (2021), memandang perkembangan sebagai hasil interaksi antara faktor biologis, sosial, dan budaya. Faktor-faktor ini berperan sebagai pendorong utama bagi perkembangan kemampuan anak untuk berfungsi dalam masyarakat. Teori ini menekankan pentingnya aktivitas fisik, seperti bergerak, bermain, dan beraktivitas, dalam mendukung perkembangan anak, terutama pada masa bayi dan masa kanak-kanak.

Perkembangan mencerminkan kemajuan yang dialami seseorang sejak masa bayi hingga dewasa, mencakup peningkatan dalam kemampuan, keterampilan, dan fungsi-fungsi tubuh maupun mental. Berbeda dengan pertumbuhan yang lebih bersifat kuantitatif (seperti bertambahnya tinggi atau berat badan), perkembangan bersifat kualitatif, yaitu menyangkut perubahan fungsi dan struktur dalam diri anak yang semakin kompleks dan terkoordinasi.

Pada anak usia dini, perkembangan berlangsung sangat pesat dan sering kali disebut sebagai masa “golden age” atau usia emas. Pada tahap ini, anak mengalami kemajuan yang signifikan dalam banyak aspek, seperti belajar berbicara, bergerak, memahami lingkungan, berinteraksi sosial, hingga mengelola emosi. Setiap aspek perkembangan saling terkait dan saling memengaruhi, sehingga keterlambatan atau gangguan dalam satu aspek dapat berdampak pada aspek lainnya. Oleh karena itu, stimulasi yang tepat dan berkelanjutan sangat dibutuhkan untuk mendukung optimalisasi seluruh potensi yang dimiliki anak.

Perkembangan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri anak (seperti faktor genetik dan kesehatan) maupun dari lingkungan (seperti keluarga, pendidikan, dan interaksi sosial). Orang tua dan pendidik berperan besar dalam memfasilitasi dan mengarahkan perkembangan anak melalui pola asuh yang positif, pemberian stimulasi sesuai usia, serta penciptaan lingkungan belajar yang aman dan mendukung. Dengan pemahaman yang baik tentang tahapan dan karakteristik perkembangan anak, diharapkan semua pihak yang terlibat dalam pendidikan anak usia dini dapat memberikan perhatian yang optimal terhadap tumbuh kembang anak.

5. Ekstrakurikuler Anak Usia Dini

Ekstrakurikuler menari merupakan salah satu bentuk kegiatan pembelajaran nonformal yang diselenggarakan di luar jam pelajaran inti di lembaga pendidikan anak usia dini. Kegiatan ini dirancang khusus untuk memberikan stimulasi gerak melalui aktivitas tari yang disesuaikan dengan kemampuan dan tahap perkembangan anak. Tujuan utama dari ekstrakurikuler menari bukanlah untuk mencetak anak yang berprestasi dalam bidang seni tari, melainkan untuk memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan serta mendukung perkembangan anak secara menyeluruh. Menari menjadi sarana yang efektif untuk menstimulasi aspek fisik, sosial, emosional, dan kognitif anak secara terpadu dalam suasana bermain yang aman dan membahagiakan.

Dalam konteks perkembangan fisik, menari memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar, yaitu kemampuan menggerakkan otot-otot besar tubuh. Teknik menari yang mencakup gerakan berlari, berjalan, melompat, dan membungkuk dapat mengembangkan sekaligus melatih keseimbangan, keluwesan, serta koordinasi tubuh sehingga mereka tumbuh lebih aktif, kuat, dan terampil (Rohmatun & Najib, 2025). Aktivitas ini merangsang kerja sistem neuromuskular dan mendukung pertumbuhan tulang serta otot anak secara optimal. Selain itu, kegiatan menari juga dapat membantu anak mengenal tubuhnya, mengatur gerakan, serta meningkatkan kesadaran sosial kemampuan mengenali posisi tubuh dalam ruang.

Dari sisi sosial-emosional, ekstrakurikuler menari berperan positif dalam mengembangkan kecerdasan emosional anak dengan membantu mereka memahami serta mengekspresikan emosi, berinteraksi dengan teman sebaya, dan menumbuhkan rasa percaya diri serta empati (Zannatunnisya et al, 2024). Anak belajar tampil di hadapan teman-temannya, mendengarkan instruksi guru, serta menyesuaikan gerakan dengan irama musik dan kelompok. Dalam proses ini, anak juga mengembangkan kemampuan untuk bekerja sama, bersabar menunggu

giliran, dan mengikuti aturan. Menari dapat menjadi media untuk membantu anak menyalurkan energi secara positif, mengurangi perilaku agresif, dan menumbuhkan sikap disiplin serta tanggung jawab atas tugas gerak yang diberikan.

Selain itu, menari juga mendukung perkembangan kreativitas anak. Kegiatan tari tidak hanya melatih anak mengikuti gerakan, tetapi juga mendorong mereka mencipta, memodifikasi, dan mengekspresikan ide melalui tubuh, sehingga terbukti meningkatkan kreativitas yang tampak dari antusiasme, keaktifan, dan usaha menciptakan gerakan baru (Al Mei Mutmainah & Mulyani, 2025). Ketika anak diajak menciptakan gerakan sendiri, mengekspresikan perasaan melalui tarian, atau berimajinasi menjadi tokoh tertentu, proses berpikir kreatifnya turut terasah. Guru dapat memfasilitasi ini dengan menyediakan ruang gerak bebas, menggunakan kostum, dan memperkaya pengalaman menari dengan berbagai irama dan genre musik. Dengan demikian, menari menjadi lebih dari sekadar kegiatan fisik, melainkan juga proses belajar yang memadukan seni, ekspresi, dan stimulasi intelektual pada tahap awal kehidupan anak.

Oleh karena itu, ekstrakurikuler menari dapat dikatakan sebagai metode pembelajaran berbasis gerak yang sangat efektif untuk anak usia dini. Selain menyesuaikan dengan karakteristik anak yang aktif, suka bergerak, dan belajar melalui pengalaman konkret, kegiatan ini juga mendukung prinsip pendidikan anak usia dini yang holistik dan berorientasi pada kebutuhan anak. Pelaksanaan kegiatan menari secara rutin, terarah, dan menyenangkan tidak hanya memperkaya pengalaman belajar anak, tetapi juga berperan dalam membentuk fondasi perkembangan fisik dan psikis yang kuat sebagai bekal tumbuh kembang di tahap selanjutnya.

C. Hubungan Antara Ekstrakurikuler Menari dan Motorik Kasar

Motorik kasar merupakan kemampuan anak dalam menggerakkan otot-otot besar tubuh yang melibatkan koordinasi antara sistem otot, tulang, dan saraf, seperti berjalan, berlari, melompat, dan menari. Perkembangan

motorik kasar pada anak usia dini tidak berlangsung secara otomatis, tetapi membutuhkan stimulasi yang terarah dan berulang. Menurut Gallahue dan Ozmun (2006), aktivitas fisik yang rutin dan memiliki struktur tertentu sangat efektif dalam merangsang sistem neuromuskular anak untuk berkembang secara optimal. Oleh karena itu, aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh seperti menari sangat penting untuk menunjang perkembangan keterampilan motorik kasar anak.

Kegiatan menari merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang secara langsung melibatkan berbagai gerakan tubuh, seperti meloncat, mengayun tangan, memutar tubuh, dan berpindah posisi. Gerakan-gerakan ini secara alami melatih kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi motorik anak. Dalam menari, anak juga belajar mengontrol gerakan, mengenali ritme, serta menyesuaikan diri dengan irama musik dan gerakan kelompok. Anak usia TK cenderung mampu melakukan gerakan yang terkontrol dan terorganisir sesuai dengan pola yang ditentukan (Mulyani, 2016). Dengan demikian, menari menjadi media yang sangat efektif dalam menstimulasi motorik kasar anak secara menyenangkan. Stimulasi motorik kasar melalui tari juga dapat meningkatkan kelenturan tubuh dan ketahanan fisik anak.

Ekstrakurikuler menari dirancang sebagai bagian dari kegiatan pendukung pembelajaran yang bertujuan memberikan stimulasi tambahan di luar kegiatan inti. Kegiatan ini bukan hanya sekadar hiburan, melainkan memiliki fungsi penting dalam mendukung aspek perkembangan fisik, terutama motorik kasar. Dengan pelaksanaan yang rutin dan terstruktur, ekstrakurikuler menari membantu memperkuat otot-otot besar, melatih keseimbangan tubuh, serta meningkatkan kelincahan gerak anak. Guru perlu memahami aspek perkembangan motorik kasar sesuai usia, yang mencakup gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, serta melibatkan anak secara aktif agar proses pembelajaran berlangsung menyenangkan (Yusri, 2024).

Hubungan antara menari dan perkembangan motorik kasar bersifat langsung dan signifikan. Semakin sering anak terlibat dalam kegiatan menari, semakin terasah kemampuan motorik kasarnya. Hal ini disebabkan karena

gerakan dalam tari secara berulang melatih koordinasi otot dan ketepatan gerak tubuh anak. Anak yang aktif menari umumnya menunjukkan perkembangan lebih baik dalam hal keseimbangan, kelincahan, dan kepercayaan diri dalam bergerak dibandingkan anak yang kurang mendapatkan stimulasi fisik. Menari tidak hanya mengembangkan motorik kasar, tetapi juga memberi pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus meningkatkan kecerdasan anak (Tahira et al, 2022).

Dengan adanya hubungan yang erat antara ekstrakurikuler menari dan perkembangan motorik kasar, maka penting bagi lembaga pendidikan anak usia dini untuk menyediakan dan mengoptimalkan kegiatan ini secara rutin. Pelaksanaan ekstrakurikuler menari dapat menjadi sarana yang strategis untuk mendukung pembelajaran holistik, di mana anak tidak hanya belajar secara kognitif, tetapi juga secara fisik dan sosial. Guru sebagai fasilitator harus mampu menyusun gerakan menari yang sesuai dengan usia dan kemampuan anak, serta menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan. Melalui kegiatan ini, anak dapat tumbuh secara sehat dan seimbang, dengan fondasi motorik kasar yang kuat sebagai bekal menuju jenjang pendidikan berikutnya.