

MELATIH MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN MELALUI GERAKAN TARI MANASAI

Saudah¹, Sri Hidayati², Rabiatal Qadariah³, Sangidah Lestari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Institut Agama Islam Negeri Palangkaraya

saudah@iain-palangkaraya.ac.id¹, sri.hidayati@iain-palangkaraya.ac.id², RabiatalQadariah@gmail.com³

Abstrak

Motorik kasar merupakan salah satu aspek perkembangan yang dapat distimulasi melalui latihan gerakan yang dimulai dari gerak dasar hingga kompleks. Banyak strategi yang dapat digunakan oleh guru salah satunya melalui gerakan tari manasai. Selain, dapat melatih motorik kasar, tari manasai juga dapat dijadikan sebagai bagian dalam mengenalkan keragaman budaya, karena sejatinya guru perlu mengenalkan keragaman budaya daerah sejak usia dini. Gerakan tari manasai salah satu tarian daerah kalimantan tengah yang melambangkan kegembiraan dan kebersamaan. Gerakan tari manasai dapat melatih kelenturan dan koordinasi antara mata, kaki, tangan dan kepala. Tujuan penelitian mendeskripsikan tentang melatih motorik kasar anak usia 4-5 tahun melalui gerakan tari manasai. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan sumber data 1 orang guru dan anak usia 5-6 Tahun. Teknik pengumpulan data meliputi, wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gerakan tari manasai dapat digunakan untuk melatih keterampilan motorik kasar anak usia 5-6. Pola gerakan tari manasai dilakukan berselang-seling dalam satu lingkaran, dimulai dengan menghadap ke dalam lingkaran, berputar ke arah kanan sambil melakukan gerak maju bergerak berlawanan arah jarum jam, menghadap ke arah luar lingkaran, berputar ke arah kiri dan bergerak maju. Terdapat tiga ragam gerakan utama dalam tari manasai. Pertama, lemu lembai atau lemah lembut untuk melatih kelenturan, keseimbangan dan kelincahan, pada saat mengayunkan selendang. Kedua, tambalik baju atau gerakan berlawanan untuk melatih koordinasi mata, kaki, tangan dan kepala pada saat melakukan gerakan memutar yang berlawanan arah jarum jam. Ketiga, saluang murik yaitu gerakan maju mundur yang digerakan dengan cepat untuk melatih keterampilan anak menggunakan tangan dan kaki.

Kata kunci: *Motorik Kasar, Tari Manasai*

Pendahuluan

Masa usia dini memiliki potensi pertumbuhan yang sangat tinggi dari semua fase perkembangannya, sehingga diperlukan upaya yang tepat agar setiap tahap perkembangan dan potensi yang dimiliki anak dapat distimulasi dengan tepat. Hal ini sesuai dengan tujuan pengasuhan yaitu untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta potensi anak agar dapat berkembang secara optimal (Maulidya, 2013) meliputi perkembangan nilai-nilai agama dan moral, fisik motorik, bahasa, serta nilai-nilai kognitif dan seni. Motorik kasar merupakan salah satu keterampilan motorik yang memerlukan stimulasi sehingga anak memiliki

keterampilan mengkoordinasikan otot-otot besar untuk mengatur aktivitas fisik. Kemampuan motorik sangat erat kaitannya dengan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan spinal cord (Hidayanti, 2013). Perkembangan motorik berkembang sesuai dengan usianya yang terjadi secara perlahan dan terus menerus, keterampilan motorik dapat dipelajari dari gerakan sederhana dan kacau sampai yang kompleks dan teratur (Indrawati & Rahmah, 2020).

Terhambatnya perkembangan motorik kasar dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, kurangnya keseimbangan pada saat melakukan aktifitas maupun bermain, karena motorik kasar merupakan gerakan tubuh menggunakan otot-otot besar yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri seperti kemampuan duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan mengayun (Maghfiroh, 2020). Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No 137 Tahun 2014 dijabarkan bahwa perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun meliputi kemampuan melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan dan kelincahan, kemampuan melakukan koordinasi gerakan mata-kaki-tangan kepala dalam menirukan tarian atau senam, dan kemampuan dalam melakukan permainan fisik dengan aturan, terampil menggunakan tangan kanan dan kiri serta dapat melakukan kegiatan kebersihan diri. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan yang dapat menarik minat anak untuk melakukan gerakan sehingga capaian perkembangan motorik anak dapat tercapai sesuai dengan karakteristik perkembangannya.

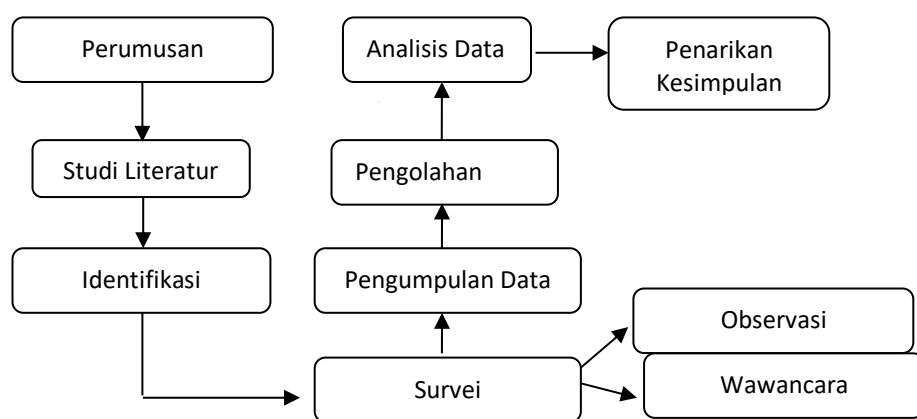
Upaya yang dapat dilakukan untuk melatih motorik kasar anak usia 5-6 tahun ialah melalui tarian. Tari merupakan kegiatan yang dapat menimbulkan kekuatan emosi dan kreatifitas yang bersifat konstruktif serta mengandung makna yang tertuang dalam gerak ritmis yang indah sebagai ekspresi jiwa manusia, dengan memperhatikan unsur ruang dan waktu (Suwaji, 2012) dan salah satu bentuk ekspresi emosi yang terdiri dari gabungan gerakan tarian (Majdah, 2019). Selain itu, Menari merupakan kegiatan kreatif yang meningkatkan kekuatan emosi serta gerak tubuh dilengkapi, diatur dan diungkapkan dengan kode lagu dan gender untuk tujuan tarian (Aprilina, 2014), serta dapat dijadikan sebagai arena bermain bagi anak-anak. Karena gerakan anak berkembang secara bertahap dan terus meningkat dari yang sederhana ke yang kompleks dan akhirnya meningkat seiring dengan penyesuaian antar usia dan keterampilan yang ditunjukkan. Bentuk tari yang dapat digunakan untuk melatih keterampilan motorik kasar anak diantaranya tari kreasi maupun tari tradisional. Tari tradisional merupakan suatu tarian yang berkembang disuatu daerah tertentu yang berlaku pada adaptasi kebiasaan secara turun temurun yang dilestarikan oleh masyarakat (Lail, 2015). Oleh karena itu, gerakan tari memiliki fungsi ganda yang dapat dijadikan sebagai cara untuk melatih keterampilan motorik kasar anak usia 5-6 tahun, akan tetapi juga menjadi upaya dalam mengenalkan keragaman budaya lokal salah satunya tari manasai.

Tari Manasai adalah salah satu tarian penyambutan tamu yang datang ke Kalimantan Tengah. Tarian ini biasa disebut sebagai tarian selamat datang dari Kalimantan Tengah. Dalam tarian ini melambungkan kegembiraan masyarakat dalam menyambut para tamu atau wisatawan yang datang. (Ahmad, 2021). Gerakan tarian ini cukup sederhana, mudah diikuti dan mudah dipelajari. Gerakan tari manasai diawali dengan semua penari menghadap ke dalam lingkaran menghadap guci yang diberi hiasan selendang atau media lainnya yang diletakkan di tengah lingkaran. Kemudian para penari berputar ke arah kanan, sambil melakukan gerak maju bergerak berlawanan arah jarum jam. Kemudian menghadap ke arah luar lingkaran, berputar lagi ke arah kiri sambil melakukan gerak maju sembari mengayunkan tangan kanan dan kiri secara perlahan mengikuti hentakan irama sembari mengikuti irama lagu yang berjudul Manari Manasai ciptaan Wolten Rudji (Aqli, 2020). Adapun ragam gerakan tari manasai yaitu: Pertama, lemu lembai: yakni lemah lembut yang biasanya ditarikan dengan memakai selendang.

Kedua, tambalik baju: yakni baju terbalik, yang mana tari ini arah putarannya berlawanan dengan lingkaran yang ada. Ketiga seluang murik: yakni ikan seluang mudik ke tepi sungai (Suharyanto, 2018). Gerakan sederhana yang terdapat pada tari manasai memungkinkan anak untuk mengingat dan mengikuti gerakannya, karena tari manasai sangat relevan digunakan untuk melatih kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Kegiatan tersebut meliputi observasi, wawancara, dokumentasi, dengan sumber data 1 orang guru dan anak usia 5-6 tahun yang berada di kelas B di RA Miftahul Jannah. Data dikumpulkan dengan cara melakukan observasi pada saat kegiatan menari tari manasai, melakukan wawancara kepada guru yang menjadi instruktur pada saat kegiatan menari untuk menggali informasi tentang perkembangan motorik kasar anak. Penelitian ini difokuskan pada perkembangan motorik umum anak usia 5-6 tahun di RA Miftahul Jannah



Gambar 1. Langkah-langkah penelitian

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kemampuan motorik setiap anak berkembang sesuai dengan tahap dan karakteristik perkembangannya. Terdapat unsur-unsur yang mendasari perkembangan motorik kasar anak usia dini yaitu: Kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan dan kelincihan (Farida, 2016). Pada praktiknya motorik kasar anak dapat dilatih dengan berbagai macam kegiatan bermain baik dilakukan sendiri maupun secara Bersama-sama. Sebagaimana yang dilaksanakan di RA Miftahul Jannah dapat diketahui bahwa untuk melatih kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Karena pada dasarnya perkembangan motorik kasar pada masa *toddler* (anak kecil) ke masa prasekolah perlu diberikan rangsangan berupa latihan sehingga anak lebih terampil dalam melakukan gerakan-gerakan yang mengubah posisi anak dari satu tempat ke tempat lainnya (Sapri et al., 2021). Kegiatan yang dapat dilakukan oleh anak di RA Miftahul Jannah seperti senam, menari dan kegiatan bermain bebas. Kegiatan senam dilaksanakan secara rutin pada pagi hari sebelum masuk kelas yang meliputi gerakan dasar seperti jalan ditempat, menekuk, merenggang dan berputar dengan diikuti irama lagu senam ceria. Adapun bermain bebas dapat dilakukan anak pada saat istirahat menggunakan alat bermain yang tersedia di ruang kelas maupun di luar ruangan. Sedangkan menari dilakukan anak secara berkala dengan tujuan untuk mengenalkan keragaman budaya daerah, akan tetapi sebagai upaya untuk melatih kelincihan, keseimbangan serta koordinasi antara tangan, kaki, mata dan kepala serta dapat melakukan kegiatan fisik dengan aturan sehingga sangat relevan dengan gerakan yang terdapat dalam tari manasai, karena dalam tari manasai gerakan yang dilakukan harus

beraturan dan melibatkan gerakan otot yang berkoordinasi dengan indra yang sangat berhubungan dengan perkembangan motoriknya yang dipacu melalui pembelajaran gerak, berupa motorik kasar yang meliputi gerak lokomotor, non-lokomotor dan gerak manipulative (Nugroho et al., 2022).

Tari manasai sebagai salah satu tarian daerah di Kalimantan Tengah memiliki gerakan yang sederhana sehingga dapat dimanfaatkan oleh guru untuk melatih motorik kasar anak, karena sangat relevan dengan Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun yang terdapat dalam permendikbud No 137 Tahun 2014. Gerakan tari manasai yang melambangkan kegembiraan dapat memberi energi positif pada anak untuk melakukan gerakan. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa diantara indikator motorik kasar anak usia 5-6 Tahun yang dapat distimulasi melalui tari manasai ialah: Pertama, melatih kelenturan, kelincahan dan keseimbangan, bagian dari gerakan tari manasai yang dapat melatih kelenturan ialah pada saat kedua tangan memainkan selendang secara bergantian mengikuti ritme lagu yang disebut dengan gerakan lemu lembai yang dimaknai lemah lembut. Selain itu, gerakan kaki menekuk dan melangkah secara perlahan yang dapat melatih keseimbangan tubuh anak pada saat melakukan gerakan secara bersamaan. Keseimbangan merupakan kemampuan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh ketika melakukan berbagai berbagai kegiatan dan berpindah posisi (Hakim et al., 2013). Berdasarkan hasil penelitian di RA Miftahul Jannah dapat diketahui bahwa tari manasai dapat melatih kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun karena gerakan dasar tari mansai dengan pola menekuk dan mengayunkan kedua tangan secara bergantian mengikuti ritme lagu dapat dilakukan oleh anak. Kedua, melatih koordinasi antara mata, tangan, kaki dan kepala Meningkatnya kemampuan motorik berkembang sejalan dengan meningkatnya kemampuan koordinasi mata, tangan, dan kaki yang dapat berkembang dengan baik apabila anak memperoleh kesempatan yang cukup besar untuk melakukan aktivitas fisik dalam bentuk gerakan-gerakan yang melibatkan seluruh tubuh (Novitasari et al., 2019). Bagian gerakan tari manasai yang dapat melatih koordinasi tangan, mata, kaki dan kepala adalah pada saat melakukan gerakan berputar dengan arah yang berlawanan atau yang disebut dengan tambalik baju artinya melakukan dengan arah yang berlawanan dimulai dari membuat lingkaran dengan pola gerakan berselang seling menghadap lingkaran dan berputar menghadap keluar lingkaran selanjutnya berputar kearah yang berlawanan dengan jarum jam, sehingga diperluakan keterampilan dalam mengkoordinasikan mata, kaki, kepala dan tangan karena adanya perpindahan gerakan dan posisi atau gerak lokomotor. Kemampuan lokomotor adalah suatu kemampuan yang dilakukan dengan menghasilkan perpindahan dari suatu tempat ke tempat lainnya. Fungsi dari kemampuan lokomotor ini adalah untuk melatih kaki agar bisa melangkah dengan tepat dan benar, melatih kecepatan gerakannya dan agar kaki lebih siap terhadap rangsangan (Nurlela et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian di RA Miftahul Jannah dapat diketahui bahwa terdapat sebagian anak yang sudah memiliki kemampuan dalam mengkolaborasikan gerakan mata, tangan, kaki dan kepala pada saat melakukan gerakan tari manasai, akan tetapi guru harus tetap selalu melatih anak secara rutin agar pencapaian perkembangan motorik kasar anak dapat optimal, karena gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh dipengaruhi oleh kematangan anak dalam melakukan gerakan (Djuanda & Agustiani, 2022). Ketiga, melakukan gerakan fisik dengan aturan. Pada dasarnya anak usia 5-6 tahun sudah mampu melaksanakan gerakan yang melibatkan fisik, akan tetapi gerakan yang dilakukan belum beraturan, karena anak hanya melakukan gerakan sesuai keinginannya. Oleh karena itu, aktifitas yang dapat melatih fisik anak agar dapat melakukan gerakan secara beraturan ialah melalui menari tari manasai. Urutan dan aturan dalam tari

manasai dapat melatih keterampilan fisik anak sehingga anak dapat melakukan gerakan fisik berdasarkan pola dalam tarian seperti gerakan maju mundur atau yang disebut dengan saluang murik. Berdasarkan hasil penelitian di RA Miftahul Jannah dapat diketahui bahwa aktifitas fisik yang dilakukan anak selama berada di sekolah terkontrol karena anak melakukan aktifitas secara bebas. Akan tetapi, guru berupaya untuk melatih anak agar dapat melakukan aktifitas fisik secara beraturan melalui tari, pola-pola tarian dan ragam gerakan yang terdapat dalam tari manasai sangat kompleks dan beraturan seperti gerakan maju mundur dan berputar, sehingga dapat menghasilkan gerakan yang serasi antar semua peserta menari.

Begitu pentingnya stimulasi terhadap perkembangan motorik kasar anak, perlu upaya-upaya yang kreatif dari guru maupun lembaga untuk membuat kegiatan yang bermakna baik dilakukan secara berkesinambungan maupun dilakukan secara berkala, sehingga anak dapat terampil dalam melakukan aktifitas dan fokus dalam melakukan kegiatan.

Simpulan

Tari manasai salah satu tari yang berasal dari Kalimantan tengah memiliki 3 ragam gerakan yaitu lemu, tembalik baju dan saluang murik yang dipadankan dalam gerakan yang dilakukan sesuai dengan ritme lagu pengiring tarian. Gerakan lemu lembai edentik dengan gerakan feminim atau lemah lembut yang dilakukan saat mengeyunkan tangan menggunakan selendang dengan diringi gerakan kaki yang menekuk, gerakan ini dapat melatih keseimbangan, kelenturan dan kelincahan anak. Adapun gerakan tembalik baju merupakan istilah yang digunakan untuk melambangkan gerakan yang dilakukan secara berlawanan seperti gerakan memutar, gerakan tersebut dapat menstimulasi kemampuan anak dalam mengkoordinasikan mata, kaki, tangan dan kepala, karena dalam waktu bersamaan anak harus mampu bergerak memutar berlawanan arah jarum jam, melakukan gerakan tangan dan kepala. Sedangkan saluang murik merupakan gerakan maju-mundur yang berfungsi untuk melatih kemampuan fisik secara beraturan karena gerakan ini menekankan kepada keterampilan kaki kiri dan kaki kanan yang digerakan mengikuti pola dan ritme lagu dalam tari manasai.

Referensi

- Ahmad, K. A. (2021). Sejarah Tarian Manasai Dayak Kalimantan Tengah. In <http://www.humanitah.com/2021/03/sejarah-tarian-manasai-dayak-kalimantan>.
- Aprilina, F. A. D. (2014). Rekonstruksi Tari Kuntulan Sebagai Salah Satu Identitas Kesenian Kabupaten Tegal. *Jurusan Sendra Tasik*, 3(1), 1–8.
- Aqli. (2020). *Mengenal Tari Manasi*. <http://al-mumtaz.ukm.iain-palangkaraya.ac.id/2020/12/mengenal-tari-manasai.html>
- Djuanda, I., & Agustiani, N. D. (2022). Perkembangan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Tari Kreasi Pada Anak Usia 5 - 6 Tahun. *The Design-Build Studio: Crafting Meaningful Work in Architecture Education*, 6(1), 33–45. <https://doi.org/10.4324/9781315650746-8>
- Farida, A. (2016). Urgensi Perkembangan Motorik Kasar pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Raudhah*, 4(2), 10–38. <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/52>
- Hakim, A. R., Soegiyanto, & Soekardi. (2013). Pengaruh Usia Dan Latihan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Kelas Bawah Mampu Didik Sekolah Luar Biasa. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1), 201–204.

- Hidayanti, M. (2013). Peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui permainan bakiak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1). <https://caritulisan.com/media/117598-ID-peningkatan-kemampuan-motorik-kasar-anak.pdf>
- Indrawati, T., & Rahmah, N. A. (2020). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Pembelajaran Gerak Tari Ayam. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 16–29. <https://doi.org/10.24042/ajipauid.v3i1.6539>
- Lail, J. dan R. W. (2015). Belajar Tari Tradisional Dalam Upaya Melestarikan Tarian Asli Indonesia. *Inovasi Dan Kewirausahaan*, 4(2), 102. <http://www.pakmono.com/2014/12/pengertian-tari-tradisional-dari-para.html>.
- Maghfiroh, S. T. (2020). Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Senam Irama. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 8(1), 40–46. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPAUD/article/view/6875>
- Majdah, K. (2019). Upaya Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Menari Pada Kelompok B di RA Al-Ikhlas Medan. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 92. <https://doi.org/10.24014/kjiece.v2i2.9102>
- Maulidya, S. (2013). *Konsep Dasar PAUD*. PT Remaja Rosdakarya.
- Novitasari, R., Nasirun, M., & D., D. (2019). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Dengan Media Hulahoop Pada Anak Kelompok B Paud Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(1), 6–12. <https://doi.org/10.33369/jip.4.1.6-12>
- Nugroho, I. F., Abidin, R., & Veronica, N. (2022). PENGARUH TARI GIRING-GIRING UNTUK MENINGKATKAN MOTORIK KASAR PADA ANAK KELOMPOK A TK AISYIYAH BUSTANUL ATHFAL BERENG BENGKEL. *Pedagogi : Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 1–11. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/Pedagogi/article/view/12586>
- Nurlela, N., Astuti, W., & Amelia, Z. (2022). Penggunaan Video Pembelajaran Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.36722/jaudhi.v4i2.888>
- Sapri, S., Nasution, F., & Sihati, S. (2021). Kecerdasan Kinestetik dan Perkembangan Motorik Kasar Anak di RA Karya Panca Budi. *JURNAL RAUDHAH*, 9(1). <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/941>
- Suharyanto. (2018). *Tari Manasai dan Penjelasannya*. <https://ilmuseni.com/seni-pertunjukan/seni-tari/tari-manasai>
- Suwaji. (2012). Jurnal seni tari. *JOGED Jurnal Seni Tari*, 3(1), 36–48.