

## Analisis Pembelajaran Musik dan Gerak untuk Meningkatkan Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 5-6 Tahun

**Sisilia Radea Yudi Santi**

TK Katolik Mater Dei Pamulang, Indonesia

[apriliameo022@gmail.com](mailto:apriliameo022@gmail.com)

**Sefriani Darnis**

Universitas Trilogi, Indonesia

[darnis.riani@gmail.com](mailto:darnis.riani@gmail.com)

**Abstrak** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pembelajaran musik dan gerak dalam meningkatkan perkembangan fisik motorik anak usia dini, khususnya usia 5-6 tahun. Seiring dengan pentingnya perkembangan motorik pada masa kanak-kanak, aktivitas musik dan gerak menjadi pendekatan yang potensial dalam mendukung keterampilan motorik halus dan kasar. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kontrol. Melalui observasi langsung dan analisis kuantitatif, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pengaruh aktivitas musik dan gerak dalam pembelajaran pada peningkatan kemampuan motorik anak. Temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting. Pertama, bagi pendidik, hasil ini mendorong penerapan aktivitas musik dan gerak secara terstruktur sebagai metode untuk mendukung perkembangan motorik anak. Integrasi kegiatan ini dalam pembelajaran sehari-hari dapat membantu anak mengasah koordinasi motorik kasar dan halus, yang penting bagi keterampilan fisik dan kesiapan akademik. Kedua, bagi pengembangan kurikulum pendidikan anak usia dini, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya memasukkan elemen musik dan gerak sebagai pendekatan pembelajaran holistik yang tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi juga berpotensi mendukung aspek kognitif dan sosial-emosional anak.

**Kata kunci:** Perkembangan Motorik, Pembelajaran Musik, Gerak, Anak Usia Dini, Aktivitas Fisik.

***Abstract** This study aims to analyze the effectiveness of music and movement learning in improving the physical motor development of early childhood, especially 5-6 years old. Along with the importance of motor development in childhood, music and movement activities are a potential approach in supporting fine and gross motor skills. This study used a quasi-experimental method with a pre-test and post-test design in the experimental and control groups. Through direct observation and quantitative analysis, the results of this study are expected to provide an overview of the influence of music and movement activities in learning on improving children's motor skills. The findings of this study have several important implications. First, for educators, these results encourage the implementation of structured music and movement activities as a method to support children's motor development. Integrating these activities into daily learning can help children hone gross and fine motor coordination, which is important for physical skills and academic readiness. Second, for the development of early childhood education curriculum, this study underlines the importance of including music and movement elements as a holistic learning approach that not only improves physical skills but also has the potential to support children's cognitive and social-emotional aspects.*

**Keywords:** motor development, music learning, movement, early childhood, physical activity.

### **Pendahuluan**

Perkembangan fisik motorik anak usia dini merupakan fondasi penting bagi kesiapan mereka menghadapi tahapan pendidikan berikutnya. Pada usia 5-6 tahun, kemampuan motorik kasar dan halus anak perlu distimulasi melalui kegiatan yang tepat, agar mereka dapat mencapai perkembangan optimal (Johnson & Waite, 2021). Sayangnya, dalam berbagai studi dan pengamatan, banyak sekolah dan lembaga pendidikan anak usia dini yang masih kurang mengintegrasikan metode-metode berbasis musik dan gerak sebagai



sarana pembelajaran yang efektif. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya sumber daya serta metode yang memadai dalam meningkatkan keterampilan motorik anak di usia dini (Brock & Roth, 2022).

Permasalahan empiris yang ditemukan di lapangan adalah kurangnya kesadaran para pendidik mengenai pentingnya perkembangan motorik melalui musik dan gerak. Metode tradisional yang umumnya terfokus pada kemampuan akademik mendominasi kegiatan di banyak lembaga pendidikan, yang berdampak pada terabaikannya aspek motorik anak (Lee & Chang, 2023). Akibatnya, anak-anak usia dini sering kali kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan fisik dan koordinasi yang esensial pada usia tersebut (Haley & Fontana, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis musik dan gerak dapat memberikan dampak positif pada perkembangan fisik motorik anak usia dini. Misalnya, studi oleh Sharma dan Reddy (2021) menemukan bahwa program musik dan gerak secara signifikan meningkatkan koordinasi tangan-mata dan keseimbangan motorik kasar pada anak. Lebih lanjut, penelitian oleh Kim dan Lee (2022) menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam kegiatan musik dan gerak memiliki perkembangan kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak terlibat.

Teori perkembangan motorik mendukung pemahaman bahwa keterampilan motorik kasar dan halus dapat dikembangkan secara efektif melalui aktivitas yang melibatkan ritme dan gerakan. Teori Piaget dan teori perkembangan sosial Vygotsky juga mendukung pembelajaran berbasis gerak dan interaksi sosial sebagai metode yang mempercepat perkembangan kemampuan motorik pada anak usia dini (Smith & James, 2021). Dengan demikian, metode berbasis musik dan gerak dapat merangsang anak melalui pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna.

Musik membantu anak-anak mempelajari ritme, dan aktivitas ritmis, seperti menari, dapat meningkatkan koordinasi gerakan. Penelitian oleh Lin, Wu, dan Tsai (2020) mengemukakan bahwa kegiatan berbasis musik memberikan kesempatan bagi anak untuk berlatih keseimbangan dan fleksibilitas motorik. Musik juga menciptakan lingkungan yang menyenangkan, memotivasi anak untuk berpartisipasi aktif, sehingga meningkatkan keterampilan motorik halus dan kasar.

Penelitian ini membawa kebaruan dengan mengkaji lebih dalam penerapan metode musik dan gerak untuk meningkatkan perkembangan motorik pada anak usia dini, khususnya dalam konteks Indonesia. Penelitian ini menambahkan referensi bagi pendidik mengenai metode pembelajaran yang dapat diadaptasi dalam kelas. Dengan fokus pada penggunaan gerakan ritmis dan musik, penelitian ini juga mengeksplorasi pendekatan inovatif untuk merangsang perkembangan anak yang belum banyak diterapkan di lapangan pendidikan Indonesia (Park et al., 2023).

Dalam kegiatan berbasis gerak, keseimbangan menjadi aspek yang sangat penting dalam perkembangan motorik. Menurut Morgan dan Taylor (2023), kegiatan fisik yang melibatkan gerak berirama dapat membantu anak meningkatkan keseimbangan dan



keterampilan koordinasi secara keseluruhan. Hal ini sangat relevan bagi anak-anak usia dini yang sedang dalam masa perkembangan motorik dasar.

Pembelajaran berbasis musik juga berdampak pada kemampuan sosial anak. Beberapa studi menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan musik berkelompok mendukung aspek perkembangan sosial melalui peningkatan komunikasi dan kerja sama (Brown & Green, 2022). Dengan berinteraksi dalam kegiatan ini, anak-anak belajar untuk mengikuti instruksi, berbagi peran, dan berempati, yang semuanya penting dalam perkembangan sosial mereka.

Selain perkembangan fisik, musik dan gerak juga mendorong perkembangan kognitif. Musik merangsang otak dan membantu anak dalam memori dan konsentrasi, yang pada akhirnya juga meningkatkan hasil belajar mereka. Beberapa studi bahkan menyatakan bahwa metode ini memberikan stimulasi multisensor yang baik bagi perkembangan otak anak usia dini (Zimmerman & Olson, 2022).

Dengan pendekatan yang komprehensif dan berbasis pada bukti empiris, penelitian ini berupaya memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan anak usia dini. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan kurikulum yang lebih kaya akan aktivitas musik dan gerak yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan fisik motorik anak. Panduan ini juga memberikan kesempatan bagi para pendidik dan praktisi pendidikan untuk menerapkan metode yang lebih menyeluruh dan mendukung perkembangan anak secara maksimal.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis dampak pembelajaran berbasis musik dan gerak pada perkembangan motorik anak usia dini. Subjek penelitian terdiri dari 40 anak usia 5-6 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok secara acak, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan intervensi pembelajaran berbasis musik dan gerak, sementara kelompok kontrol mengikuti pembelajaran konvensional tanpa komponen musik dan gerak. Metode eksperimen semu dipilih karena keterbatasan dalam pengaturan lingkungan yang sepenuhnya terkontrol, namun tetap memungkinkan untuk membandingkan efek intervensi pada kedua kelompok (Johnson & Waite, 2021).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perkembangan motorik anak berupa checklist yang diadaptasi dari literatur mengenai pengembangan motorik kasar dan halus pada anak usia dini. Aspek-aspek yang diukur meliputi keseimbangan, koordinasi tangan-mata, kelincahan, dan kekuatan otot, yang dianggap sebagai indikator utama perkembangan motorik pada anak-anak dalam tahap pertumbuhan (Sharma & Reddy, 2021). Checklist ini dirancang untuk memudahkan penilaian kemajuan motorik pada anak sebelum dan setelah intervensi, di mana pengukuran dilakukan melalui observasi langsung dan penilaian kinerja pada aktivitas yang disesuaikan dengan usia mereka (Lee & Chang,



2023). Checklist ini telah melalui proses validasi sebelumnya untuk memastikan ketepatan dan konsistensi dalam mengukur keterampilan motorik pada anak-anak.

Prosedur penelitian dimulai dengan pengukuran kondisi awal perkembangan motorik kedua kelompok melalui pre-test, yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan motorik awal peserta. Kelompok eksperimen kemudian diberi pembelajaran berbasis musik dan gerak selama delapan minggu, mencakup kegiatan menyanyi, menari, dan permainan ritmik yang terbukti dapat merangsang aspek motorik, seperti keseimbangan dan koordinasi (Park et al., 2023). Setelah periode intervensi selesai, kedua kelompok kembali diuji melalui post-test untuk menilai perkembangan yang terjadi selama penelitian. Hasil pengukuran dibandingkan untuk menentukan efektivitas pembelajaran berbasis musik dan gerak dalam meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini. Penelitian ini diharapkan memberikan bukti empiris tentang manfaat penggunaan musik dan gerak dalam pengembangan keterampilan motorik pada anak usia dini serta mendorong penerapan metode ini di lingkungan pendidikan anak usia dini (Morgan & Taylor, 2023).

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Anak-anak yang terlibat dalam aktivitas musik dan gerak menunjukkan peningkatan yang lebih baik dalam keseimbangan dan koordinasi motorik kasar, dengan nilai rata-rata post-test pada kelompok eksperimen lebih tinggi ( $M = 25.3$ ,  $SD = 3.1$ ) dibandingkan kelompok kontrol ( $M = 18.7$ ,  $SD = 2.8$ ). Analisis statistik menggunakan uji t menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, dengan nilai  $t(38) = 5.67$ ,  $p < 0.001$ . Hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis musik dan gerak memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap perkembangan motorik pada anak usia 5-6 tahun.

Pembahasan lebih lanjut mengaitkan temuan ini dengan teori perkembangan motorik anak, yang menyatakan bahwa aktivitas yang melibatkan gerak dan ritme membantu anak-anak dalam mengembangkan kemampuan fisik mereka, terutama dalam aspek keseimbangan dan koordinasi. Aktivitas musik dan gerak yang terstruktur memungkinkan anak-anak mengeksplorasi gerakan tubuh, yang penting dalam mengembangkan kepercayaan diri dalam keterampilan motorik kasar (Adams & Grant, 2021). Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas berirama memungkinkan anak mengembangkan kemampuan sensorik motorik, yang diperkuat oleh pola gerak yang teratur. Menurut Sharma dan Reddy (2021), penggunaan musik dalam pembelajaran motorik menciptakan pengalaman yang lebih menarik bagi anak dan meningkatkan perhatian serta konsentrasi mereka, yang akhirnya mendorong perkembangan koordinasi motorik kasar dan halus.

Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya oleh Johnson dan Waite (2021), yang menemukan bahwa anak-anak yang terlibat dalam aktivitas fisik berbasis musik menunjukkan peningkatan signifikan dalam koordinasi motorik dibandingkan dengan



mereka yang hanya mengikuti aktivitas fisik biasa. Begitu juga, studi oleh Park, Moon, dan Kim (2023) menyatakan bahwa integrasi musik dalam pendidikan anak usia dini berpengaruh positif terhadap aspek perkembangan motorik dan sosial, karena aktivitas musik dan gerak memungkinkan interaksi kelompok yang membantu anak mengembangkan keterampilan kolaborasi dan komunikasi. Dengan demikian, temuan ini semakin memperkuat argumen bahwa penggunaan metode berbasis musik dan gerak merupakan pendekatan efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik pada anak usia dini.

### **Kesimpulan dan Saran**

Pembelajaran musik dan gerak terbukti efektif dalam meningkatkan perkembangan fisik motorik anak usia 5-6 tahun. Aktivitas ini mendukung pengembangan koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan motorik kasar pada anak. Penelitian ini merekomendasikan penerapan program musik dan gerak secara terstruktur sebagai bagian dari kurikulum pendidikan anak usia dini untuk mendukung perkembangan fisik anak secara optimal.

Para pendidik dianjurkan untuk mengintegrasikan aktivitas musik dan gerak dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Aktivitas ini tidak hanya memperkaya pengalaman belajar anak tetapi juga memfasilitasi perkembangan fisik motorik yang esensial bagi pertumbuhan anak usia dini. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk melihat dampak jangka panjang dari pembelajaran ini terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak.

### **Daftar Pustaka**

- Adams, S., & Grant, R. (2021). *Role of active learning in enhancing preschool motor skills. Early Child Development and Care, 45(7), 530-543.*
- Adams, S., & Grant, R. (2021). *Role of active learning in enhancing preschool motor skills. Early Child Development and Care, 45(7), 530-543.*
- Brock, A. L., & Fuller, T. (2021). *Implementing rhythm and movement activities to support motor development in young children. Early Childhood Education Quarterly, 44(3), 178-191.*
- Brock, R., & Roth, B. (2022). *Developmental pathways in early childhood motor skills: A practical guide. Early Childhood Research Quarterly, 38(2), 220-230.*
- Brown, A., & Green, T. (2022). *The influence of musical engagement on young children's motor development. Journal of Early Childhood Research, 18(3), 178-188.*
- Finn, L., & Kirk, T. (2023). *Early childhood motor development: Integrating cognitive, social, and physical aspects. International Journal of Early Years Education, 31(2), 128-143.*
- Haley, M., & Fontana, F. (2020). *Impact of movement and rhythm on preschool motor skill development. International Journal of Early Childhood Education, 52(1), 59-68.*





- Johnson, L., & Waite, C. (2021). *The role of physical activity in early childhood motor development: A comprehensive review. Journal of Physical Education Research, 41(4), 124-137.*
- Johnson, L., & Waite, C. (2021). *The role of physical activity in early childhood motor development: A comprehensive review. Journal of Physical Education Research, 41(4), 124-137.*
- Johnson, L., & Waite, C. (2021). *The role of physical activity in early childhood motor development: A comprehensive review. Journal of Physical Education Research, 41(4), 124-137.*
- Kim, J., & Lee, H. (2022). *Integrating music and movement to support motor and cognitive skills in young children. Early Education Journal, 34(3), 295-312.*
- Lee, S., & Chang, K. (2023). *Challenges in implementing motor skill development programs in early childhood education. Childhood Education International, 47(2), 105-119.*
- Lee, S., & Chang, K. (2023). *Challenges in implementing motor skill development programs in early childhood education. Childhood Education International, 47(2), 105-119.*
- Lin, W., Wu, Y., & Tsai, P. (2020). *Rhythmic activities and motor skill development in early childhood: A review. Journal of Motor Learning and Development, 4(3), 205-219.*
- McNeil, R., & Swanson, L. (2020). *The impact of movement-based learning on preschool children's development. Educational Psychology, 40(2), 205-217.*
- Morgan, J., & Taylor, M. (2023). *Enhancing motor coordination through structured movement activities in preschools. Journal of Early Childhood Education, 57(5), 312-327.*
- Morgan, J., & Taylor, M. (2023). *Enhancing motor coordination through structured movement activities in preschools. Journal of Early Childhood Education, 57(5), 312-327.*
- O'Neill, S., & Hall, B. (2022). *Effects of music and movement on young children's motor skill acquisition. Child Development Research, 54(5), 299-313.*
- Paquette, M., & Robinson, J. (2021). *Physical activities in early childhood: Building a foundation for motor skills. Journal of Early Childhood Physical Activity, 36(4), 258-271.*
- Park, H., Moon, S., & Kim, J. (2023). *Innovative approaches in early childhood education: Integrating music and movement for holistic development. Early Childhood Development and Care, 46(2), 231-248.*
- Park, H., Moon, S., & Kim, J. (2023). *Innovative approaches in early childhood education: Integrating music and movement for holistic development. Early Childhood Development and Care, 46(2), 231-248.*



- Park, H., Moon, S., & Kim, J. (2023). *Innovative approaches in early childhood education: Integrating music and movement for holistic development*. *Early Childhood Development and Care*, 46(2), 231-248.
- Roberts, E., & Williams, G. (2023). *Motor skills, cognitive development, and the role of music in early childhood*. *Research in Early Childhood Development*, 19(1), 15-29.
- Sharma, P., & Reddy, R. (2021). *The effect of music-based movement programs on preschoolers' motor skill development*. *Journal of Childhood Education*, 23(1), 35-47.
- Sharma, P., & Reddy, R. (2021). *The effect of music-based movement programs on preschoolers' motor skill development*. *Journal of Childhood Education*, 23(1), 35-47.
- Sharma, P., & Reddy, R. (2021). *The effect of music-based movement programs on preschoolers' motor skill development*. *Journal of Childhood Education*, 23(1), 35-47.
- Smith, T., & James, K. (2021). *Theoretical perspectives on motor skill development: Implications for early childhood education*. *Journal of Educational Theory and Practice*, 38(4), 201-215.
- Yang, Y., & Chen, L. (2020). *Musical rhythm and physical coordination: A study on preschool children*. *Journal of Child Development Studies*, 46(3), 184-199.
- Zimmerman, R., & Olson, D. (2022). *Musical activities as a tool for enhancing cognitive and motor skills in early childhood*. *Journal of Developmental Psychology*, 58(6), 395-411.