

IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS GERAK DAN LAGU MELALUI TARI RAMPAK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KINESTETIK ANAK USIA 4–5 TAHUN DI TK SEKAR NAGARI

Hery Setyowati¹, Sri Setiyo Rahayu²

^{1,2}Universitas Ivet, Semarang, Indonesia

Corresponden E-Mail: herysetyowati347@gmail.com

Abstrak

Kemampuan kinestetik pada anak usia 4–5 tahun merupakan fondasi bagi koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan ekspresi diri, tetapi pembelajaran di taman kanak-kanak sering kurang memberi ruang gerak yang bermakna. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan implementasi model pembelajaran berbasis gerak dan lagu melalui Tari Rampak untuk meningkatkan kemampuan kinestetik anak usia 4–5 tahun di TK Sekar Nagari. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek guru kelompok A dan anak usia 4–5 tahun. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji dengan triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi model berlangsung dalam tiga tahap, yaitu pengenalan lagu dan gerak dasar, penggabungan gerak dan lagu dalam pola tari kelompok, serta pementasan dan refleksi. Kegiatan tersebut menampakkan peningkatan koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan, ketepatan ritme, dan keberanian anak mengekspresikan gerak, walaupun kemajuan setiap anak berbeda. Faktor pendukung meliputi lagu yang akrab, gerakan berulang yang sederhana, dan kekompakan kelompok, sedangkan hambatan meliputi rentang perhatian anak yang pendek dan keterbatasan ruang. Model ini layak dijadikan alternatif pembelajaran kinestetik di PAUD, dengan penyesuaian durasi dan jumlah anak dalam kelompok.

Kata kunci: anak usia 4–5 tahun; gerak dan lagu; kemampuan kinestetik; Tari Rampak

Abstract

Kinesthetic skills in children aged 4–5 years form the foundation for coordination, balance, agility and self-expression; however, learning in nursery schools often fails to provide sufficient opportunities for meaningful physical activity. This study aims to describe the implementation of a movement- and song-based learning model through the Rampak dance to enhance the kinesthetic skills of children aged 4–5 years at Sekar Nagari Nursery School. The study employed a descriptive qualitative approach, with the subjects being teachers from Group A and children aged 4–5 years. Data were collected through participatory observation, semi-structured interviews and documentation, and were subsequently analysed through data reduction, data presentation and drawing of conclusions. Data validity was tested through triangulation of sources and techniques. The results of the study indicate that the implementation of the model took place in three stages: the introduction of songs and basic movements; the integration of movements and songs into group dance routines; and performance and reflection. These activities demonstrated improvements in the children's motor coordination, balance, agility, rhythmic accuracy and confidence in expressing movement, although each child's progress varied. Supporting factors included familiar songs, simple repetitive movements, and group cohesion, whilst barriers included the children's short attention spans and space constraints. This model is suitable as an alternative for kinesthetic learning in early childhood education, with adjustments to the duration and number of children in each group.

Keywords: children aged 4–5 years; movement and song; kinesthetic skills; Rampak dance

PENDAHULUAN

Masa usia dini merupakan periode ketika anak sangat peka terhadap stimulasi, termasuk stimulasi gerak. Standar Kompetensi Lulusan PAUD menempatkan perkembangan fisik-motorik sebagai salah satu aspek yang perlu dicapai anak, dan aturan ini dijabarkan dalam standar isi dan standar proses (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi [Kemendikbudristek], 2022a, 2022b, 2022c). Pada usia 4–5 tahun, anak mulai mampu mengombinasikan gerakan berjalan, melompat, berputar, dan menjaga keseimbangan secara lebih terkontrol. Kemampuan inilah yang oleh banyak pendidik disebut kecerdasan atau kemampuan kinestetik.

Kemampuan kinestetik mencakup keterampilan, keseimbangan, kekuatan, kelenturan, dan kelincahan (Janah & Ngaisah, 2023). Kemampuan ini tidak berkembang optimal bila aktivitas gerak anak terbatas. Janah dan Ngaisah (2023) menyebut aktivitas gerak yang tidak optimal sebagai salah satu faktor rendahnya kecerdasan kinestetik anak. Karena itu, pembelajaran PAUD perlu menyediakan kegiatan yang menarik dan menggerakkan seluruh tubuh anak, bukan hanya kegiatan duduk dan menyelesaikan lembar kerja. Salah satu pendekatan yang banyak dipakai guru adalah pembelajaran gerak dan lagu. Tagele et al. (2024) meneliti pengaruh metode gerak dan lagu terhadap kecerdasan kinestetik anak di TK Negeri Kartini, Bone Bolango. Fatwikiningsih dan Ambarwati (2025) melaporkan upaya meningkatkan motorik kasar melalui kegiatan gerak dan lagu di TK Setya Budhi Surabaya. Kedua penelitian tersebut memperlihatkan bahwa perpaduan gerak dan lagu terus menjadi rujukan praktik di lapangan.

Pendekatan berbasis tari juga berkembang, misalnya melalui Tari Semut (Ilmi et al., 2022), Tari Sajojo (Khofifah et al., 2024; Marjuk & Hardianti, 2023), Tari Medley Nusantara (Maharani et al., 2025). Sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Kajian ini yang secara khusus menelaah Tari Rampak sebagai wahana gerak dan lagu untuk kemampuan kinestetik anak usia 4–5 tahun masih terbatas. Tari Rampak bercirikan gerak serempak dan kompak dalam kelompok dengan iringan ritmis, sehingga secara konseptual sesuai dengan kebutuhan latihan koordinasi, ritme, dan kerja sama pada anak usia dini. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan (1) implementasi model pembelajaran berbasis gerak dan lagu melalui Tari Rampak, (2) perkembangan kemampuan kinestetik anak usia 4–5 tahun selama kegiatan, serta (3) faktor pendukung dan penghambatnya di TK Sekar Nagari.

Kecerdasan kinestetik dalam kerangka kecerdasan majemuk Gardner dimaknai sebagai kemampuan menggunakan tubuh untuk mengekspresikan gagasan dan perasaan serta menyelesaikan tugas gerak. Pada anak usia dini, kemampuan ini tampak pada kontrol koordinasi gerak tubuh melalui motorik kasar dan halus (Janah & Ngaisah, 2023). Indikator yang lazim diamati meliputi keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kelenturan, dan ketepatan menirukan pola gerak. Dalam kurikulum, aspek ini terkait dengan capaian perkembangan fisik-motorik pada Standar Kompetensi Lulusan (Kemendikbudristek, 2022).

Gerak dan lagu memadukan nyanyian dengan gerakan tubuh yang selaras dengan syairnya. Lagu membantu anak mengingat urutan gerak, sedangkan gerak membuat isi lagu terasa nyata bagi anak. Kabulu et al. (2024) menjelaskan bahwa gerak ritmik melibatkan gerakan tubuh yang terkoordinasi dengan irama musik dan dapat membantu anak mengembangkan keterampilan motorik, koordinasi, keseimbangan, dan kreativitas. Sebagai model pembelajaran, kegiatan ini dapat disusun dalam tahapan yang jelas: pengenalan, pengembangan, dan penampilan serta refleksi. Susunan tersebut sejalan dengan prinsip pembelajaran PAUD yang berpusat pada anak dan bermain (Kemendikbudristek, 2022c).

Kata *rampak* mengacu pada gerak yang serempak dan kompak. Dalam pembelajaran PAUD, gerak serempak mengharuskan anak menyesuaikan ketukan, arah, dan tempo dengan teman, sehingga melatih koordinasi sekaligus kerja sama. Versi untuk anak perlu disederhanakan: pola gerak pendek, berulang, memakai lagu yang akrab, dan durasi terbatas. Bukti internasional mendukung arah ini. Tinjauan sistematis

dan meta-analisis terbaru menelaah efek program tari pada keterampilan motorik dasar anak prasekolah (González-Devesa et al., 2026). Studi lain melaporkan efek program gerak kreatif terhadap keseimbangan (Tiktampanidi et al., 2021), program tari dan gerak kreatif terhadap kompetensi dan kreativitas motorik (Thomaidou et al., 2021), serta program berbasis hip-hop terhadap kompetensi motorik anak prasekolah (Mercê et al., 2025).

Afni dan Khasanah (2021) mengkaji implementasi seni tari untuk mengembangkan motorik kasar anak usia dini. Fajarwati dan Arini (2023) meneliti model pembelajaran berbasis lokomotor untuk keterampilan motorik kasar anak 5–6 tahun. Nugroho et al. (2022) mengembangkan model permainan bola keranjang untuk aspek motorik kasar. Kegiatan senam irama sebagai gerak berirama juga diteliti oleh Ulfah et al. (2021), Puspitasari dan Habibah (2022), Silaban dan Herawati (2023), serta Shadikin et al. (2024), yang salah satunya menysasar anak usia 4–5 tahun. Rangkaian penelitian ini menunjukkan bahwa gerak berirama konsisten dipandang bermanfaat, tetapi belum banyak yang menelaah Tari Rampak pada kelompok usia 4–5 tahun dengan pendekatan kualitatif yang menggambarkan proses implementasinya secara rinci. Di sinilah letak kebaruan penelitian ini.

METODE PENELITIAN

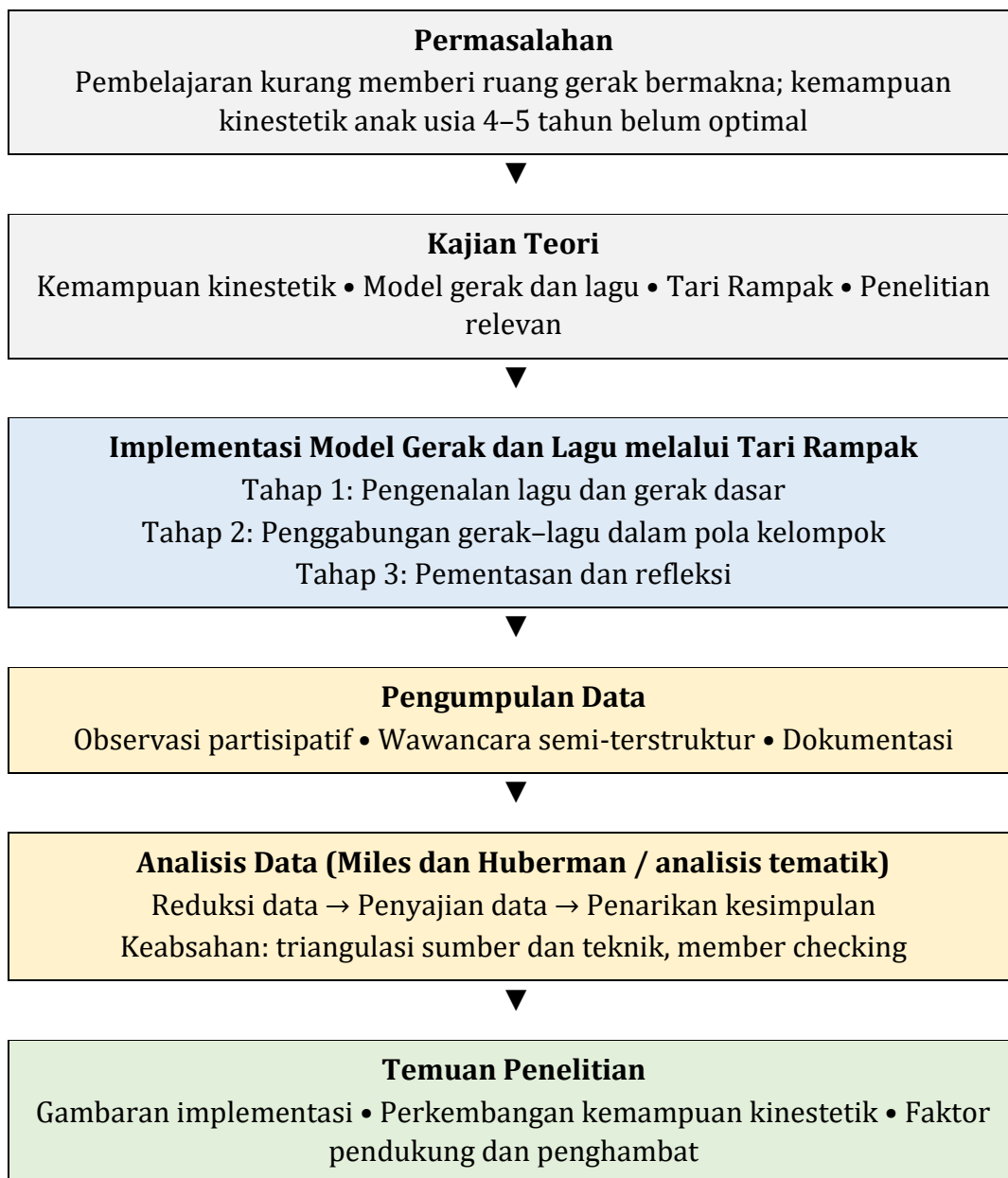
Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif, karena bertujuan menggambarkan proses dan hasil implementasi model secara alamiah dan mendalam dalam konteks kelas (Creswell & Creswell, 2023). Lokasi dan subjek. Penelitian dilaksanakan di TK Sekar Nagari selama 5 bulan (Februari sampai Juni 2026) dengan 20 kali pertemuan. Subjek penelitian adalah 20 anak kelompok usia 4–5 tahun dan 2 guru kelas. Subjek dipilih secara purposif berdasarkan usia anak dan kesediaan sekolah menerapkan kegiatan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga metode. Pertama, observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati aktivitas gerak anak selama proses pembelajaran berlangsung dengan menggunakan lembar observasi kemampuan kinestetik (Tabel 1) dan catatan lapangan. Indikator observasi meliputi kemampuan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kelincahan dalam melakukan aktivitas fisik, ketepatan mengikuti ritme gerakan, serta kemampuan mengekspresikan gerakan sesuai instruksi atau rangsangan yang diberikan. Kedua, wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada guru kelas dan kepala sekolah untuk memperoleh informasi mengenai perencanaan kegiatan, pelaksanaan pembelajaran, kendala yang dihadapi, serta perubahan kemampuan kinestetik anak yang diamati selama kegiatan berlangsung. Ketiga, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto, video kegiatan pembelajaran, perangkat rencana pembelajaran, serta catatan perkembangan anak.

Tabel 1. Indikator kemampuan kinestetik pada lembar observasi

No.	Indikator	Deskripsi gerak yang diamati
1	Keseimbangan	Anak menjaga tubuh stabil saat menghentak, melangkah, dan berputar
2	Koordinasi	Gerak tangan, kaki, dan badan selaras dengan syair lagu
3	Kelincahan	Anak berpindah posisi atau formasi dengan cepat dan terkendali
4	Kelenturan	Ayunan tangan dan badan tampak luwes, tidak kaku

No.	Indikator	Deskripsi gerak yang diamati
5	Ketepatan ritme	Gerak sesuai ketukan dan serempak dengan teman
6	Ekspresi gerak	Anak berani dan antusias menampilkan gerak

Data dianalisis melalui tiga alur, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Pengodean tema mengacu pada langkah analisis tematik (Braun & Clarke, 2021), misalnya tema tahap implementasi, perkembangan indikator kinestetik, serta faktor pendukung dan penghambat. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber (guru, kepala sekolah, dan dokumen), triangulasi teknik (observasi, wawancara, dokumentasi), dan pengecekan hasil dengan guru (*member checking*). Alur penelitian disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Bagan Skema Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Tari Rampak dilaksanakan sebanyak 20 kali pertemuan dengan durasi 45 menit pada setiap sesi. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tahap pembukaan melalui pemanasan dan bernyanyi, kegiatan inti berupa latihan gerak tari, serta tahap penutup melalui pendinginan dan refleksi. Pendidik mempersiapkan berbagai komponen pendukung pembelajaran, seperti pemilihan lagu yang dekat dengan pengalaman anak, pola gerak sederhana yang dilakukan secara berulang, ruang gerak yang memadai, serta iringan musik yang memiliki pola ritme yang jelas. Penyusunan kegiatan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran tari pada anak usia dini tidak hanya berorientasi pada kemampuan menghasilkan gerakan yang benar, tetapi juga memberikan pengalaman sensorimotor yang mendukung perkembangan kemampuan kinestetik anak.

Implementasi Tari Rampak dilakukan melalui tiga tahapan perkembangan. Tahap pertama berfokus pada pengenalan unsur lagu dan eksplorasi gerak dasar. Pada tahap ini, pendidik mengenalkan lagu pengiring sekaligus memberikan contoh gerakan yang sesuai dengan irama lagu. Aktivitas gerak meliputi eksplorasi motorik kaki melalui langkah ke depan-belakang serta pergeseran ke kanan-kiri, dan eksplorasi gerakan tangan berupa rentangan ke berbagai arah secara bergantian maupun bersamaan. Proses pengulangan gerakan pada tahap awal menunjukkan adanya proses pembentukan skema gerak melalui pengalaman langsung.

Kegiatan imitasi yang dilakukan anak pada tahap ini sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik anak usia dini yang masih membutuhkan stimulasi melalui contoh konkret dan pengalaman tubuh secara langsung. Menurut teori perkembangan kognitif Piaget, anak usia dini berada pada tahap praoperasional yang memahami lingkungan melalui pengalaman konkret dan aktivitas simbolik. Dalam konteks pembelajaran tari, gerakan yang diperagakan oleh guru menjadi stimulus visual yang kemudian diproses anak melalui aktivitas motorik. Pengulangan gerakan membantu anak memahami konsep posisi tubuh, arah, serta hubungan antara instruksi verbal dengan respons gerak. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas tari dengan pola gerak berulang dapat mendukung perkembangan koordinasi tubuh, kontrol gerak, dan kesadaran ruang pada anak usia dini.

Tahap kedua berfokus pada integrasi antara gerakan, lagu, dan pola lantai dalam aktivitas kelompok. Pada tahap ini, anak tidak hanya melakukan gerakan secara individu, tetapi mulai belajar menyesuaikan gerakan dengan teman sebaya melalui formasi garis horizontal dan zig-zag. Proses tersebut menunjukkan perkembangan kemampuan kinestetik yang lebih kompleks karena anak perlu mengoordinasikan gerakan tubuh, mempertahankan keseimbangan, mengikuti tempo musik, serta memperhatikan posisi dirinya terhadap lingkungan dan anggota kelompok lainnya.

Kemampuan anak dalam menyesuaikan ritme dan arah gerak bersama kelompok menunjukkan adanya perkembangan aspek koordinasi dan kontrol tubuh. Menurut teori perkembangan motorik, kemampuan motorik anak berkembang melalui proses latihan yang melibatkan koordinasi antara sistem sensorik dan sistem gerak. Aktivitas tari memberikan kesempatan kepada anak untuk mengintegrasikan persepsi visual, auditori, dan gerak tubuh secara bersamaan. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa kegiatan seni tari dapat menjadi media stimulasi motorik karena melibatkan unsur irama, keseimbangan, koordinasi, serta interaksi sosial dalam proses pembelajaran.

Tahap ketiga berupa pementasan dan evaluasi reflektif. Pada tahap ini, anak menampilkan Tari Rampak secara berkelompok di hadapan teman sebaya, pendidik, dan orang tua. Kegiatan pementasan tidak hanya menjadi bentuk evaluasi kemampuan gerak, tetapi juga memberikan pengalaman bagi anak untuk membangun kepercayaan diri, keberanian tampil, dan kemampuan mengekspresikan diri melalui gerakan. Sesi refleksi yang dilakukan setelah kegiatan memberikan kesempatan kepada anak untuk mengenali pengalaman belajar yang telah dilakukan, termasuk gerakan yang sudah dikuasai maupun bagian yang masih mengalami kesulitan.

Pemberian umpan balik positif (positive reinforcement) dari pendidik berperan dalam memperkuat motivasi anak untuk terus berpartisipasi dalam kegiatan gerak. Dukungan emosional dari lingkungan belajar menjadi faktor penting karena perkembangan kemampuan kinestetik tidak hanya dipengaruhi oleh latihan fisik, tetapi juga oleh rasa aman dan keterlibatan aktif anak selama proses pembelajaran. Dengan demikian, implementasi Tari Rampak menunjukkan bahwa kegiatan tari berbasis gerak, musik, dan interaksi kelompok dapat menjadi strategi pembelajaran yang mendukung perkembangan kemampuan kinestetik anak usia dini secara menyeluruh. Hasil observasi menunjukkan perkembangan pada beberapa indikator, sebagaimana diringkas pada Tabel 2.

Tabel 2. Perkembangan indikator kinestetik sebelum dan sesudah implementasi

Indikator	Kondisi awal	Kondisi setelah implementasi
Keseimbangan	Terdapat 15 anak yang masih menghadapi kendala dalam menjaga keseimbangan saat bertumpu pada satu kaki, baik ketika melakukan perpindahan gerak, lompatan kecil, maupun gerak berputar.	Latihan yang dilakukan secara bertahap terbukti membantu anak dalam menguasai gerak bertumpu pada satu kaki, gerakan berputar, serta lompatan kecil.
Koordinasi	Terdapat 17 anak yang mengalami kendala dalam memahami instruksi gerak simultan, yang berdampak pada ketidaksinkronan serta kebingungan saat melakukan koordinasi gerak tangan, kaki, dan kepala.	Latihan fokus terhadap instruksi guru yang dipadukan dengan pengulangan gerak tangan, kaki, dan kepala secara konsisten terbukti meningkatkan kemampuan koordinasi gerak tubuh anak secara optimal

Indikator	Kondisi awal	Kondisi setelah implementasi
Kelincahan	Sebanyak 12 anak sangat energik dengan jangkauan gerak yang berlebihan sehingga mengganggu teman di sampingnya dan membuat suasana kelas kurang kondusif. Sebaliknya, terdapat 8 anak yang masih sangat pasif dalam bergerak.	Melalui latihan yang berulang, anak mampu memahami batasan gerak yang harus dilakukan. Hal ini membuat intensitas, aksen, serta kualitas gerak menjadi lebih baik dan estetis sebagai sebuah pertunjukan tari anak.
Kelenturan	Sebanyak 15 anak mengalami kendala tersebut. Kelenturan tubuh yang kurang optimal ini berdampak langsung pada keseimbangan anak saat melakukan gerakan.	Latihan gerak dan lagu dapat melenturkan otot-otot tubuh anak sehingga meminimalkan risiko cedera saat bergerak.
Ketepatan ritme	Terdapat 17 anak yang masih menghadapi hambatan dalam penguasaan ritme, khususnya terkait keselarasan irama, perpindahan gerak dan penyesuaian tempo.	Latihan yang dilakukan secara bertahap terbukti membantu anak dalam menguasai ritme, kepekaan tempo, serta keselarasan irama saat perpindahan gerak.
Ekspresi gerak	Ada 16 anak-anak masih menunjukkan ekspresi yang terkesan datar dan belum mampu menampilkan penghayatan emosi dalam menari.	Melalui kegiatan ini, anak menunjukkan keberanian untuk mengekspresikan diri secara percaya diri di hadapan teman sebaya, guru, serta orang tua.

Secara umum, anak yang semula pasif mulai ikut bergerak setelah gerakan dipecah menjadi bagian-bagian kecil dan diulang secara berkala. Perkembangan yang tidak seragam ini terjadi karena setiap anak memiliki tingkat kepercayaan diri dan pengalaman gerak yang berbeda-beda. Kepercayaan diri sangat memengaruhi perkembangan kinestetik anak. Anak yang percaya diri cenderung aktif bergerak sehingga kecerdasan kinestetiknya lebih terasah. Sementara itu, bagi anak yang masih pasif, kegiatan gerak dan lagu ini sangat efektif untuk menstimulasi kemampuan kinestetik mereka.

Pembelajaran secara klasikal yang dipadukan dengan metode pengajaran bertahap dan berulang yaitu memecah gerakan menjadi bagian-bagian kecil memudahkan anak dalam memahami dan mengikuti alur tarian. Selain itu, penggunaan musik iringan sangat memengaruhi suasana hati (*mood*) anak untuk bergerak. Hal ini senada dengan pernyataan Guru A, bahwa kemampuan motorik kasar anak sangat bergantung pada kematangan otot dan saraf serta kekayaan pengalaman gerak mereka.

Guru A mengungkapkan, "*Anak-anak kami sangat unik dan beragam, ada yang aktif, pendiam, serta ada yang sering mengganggu temannya hingga menangis.*" Kendati demikian, perbedaan dan perkembangan yang signifikan mulai terlihat setelah penerapan kegiatan gerak dan lagu secara rutin. Melalui stimulasi tersebut, peserta didik yang semula cenderung pasif kini menunjukkan antusiasme tinggi, serta kemampuan motorik kasar dan kecerdasan kinestetik mereka menjadi jauh lebih baik, responsif, dan makin terasah secara optimal.

Faktor pendukung atau keberhasilan kegiatan gerak dan lagu di TK Sekar Nagari sangat didukung oleh penerapan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Pembelajaran diawali dengan pemilihan lagu yang akrab di telinga anak, sehingga mampu membangun ketertarikan yang menyenangkan sejak awal kegiatan. Iringan lagu yang sederhana baik itu pada syair lagunya, tempo, maupun iringan pergantian gerak yang mudah dipahami. Sehingga ketika anak mendengarkan iringan tersebut memudahkan anak untuk menandai gerak mana yang dilakukan, kapan pergantian gerak, serta kapan perpindahan pola lantai atau formasinya.

Penerapan pola gerak dan pola lantai yang sederhana menjadi faktor kunci keberhasilan dalam kegiatan menari anak usia dini. Pola gerak yang tidak rumit difokuskan pada penguasaan gerak dasar kaki—seperti melangkah ke depan—ke belakang serta bergeser ke samping kanan—kiri—yang dipadukan dengan gerak dasar tangan berupa merentangkan tangan ke kanan—ke kiri dan ke depan, baik secara bergantian maupun bersamaan. Gerakan-gerakan ini dilakukan secara berulang melalui beberapa variasi sederhana agar anak mampu menguasai koordinasi tubuh tanpa merasa terbebani, sekaligus membantu mereka memahami konsep arah dan membangun rasa percaya diri. Keberhasilan ini makin didukung oleh penggunaan pola lantai yang ringkas seperti formasi horizontal dan zig-zag, yang memudahkan anak dalam mengingat alur perpindahan tempat. Untuk menjaga daya tarik tarian, variasi dilakukan melalui pergantian posisi antar-anak serta eksplorasi tingkat (*level*) gerak yang berbeda, seperti mengombinasikan posisi duduk dan berdiri. Sinergi antara gerakan yang muah diulang, formasi yang jelas, dan variasi *level* ini berhasil menciptakan alur tarian yang dinamis, teratur, serta memastikan seluruh anak dapat berpartisipasi aktif dengan antusias.

Selama proses latihan, guru memberikan contoh gerakan secara langsung yang diperinci dan dipecah menjadi bagian-bagian kecil agar anak-anak dapat memahaminya dengan lebih mudah. Contoh gerak tersebut diperagakan secara berulang dan disajikan bersama aba-aba yang jelas, lugas, serta penuh semangat. Dalam menyampaikan instruksi, guru menggunakan hitungan pendek (1–4) yang disesuaikan dengan tiap tahapan gerakan, sehingga anak mudah memahami dan mempraktekan secara bertahap tanpa merasa terbebani. Guru juga menyelengi sesi latihan dengan memberikan waktu istirahat minum, sehingga kondisi fisik dan stamina anak tetap terjaga selama kegiatan. Pendekatan yang komunikatif, ramah anak, dan interaktif ini tidak hanya memudahkan anak dalam mengikuti instruksi, tetapi juga menciptakan atmosfer belajar yang positif, ceria, dan memicu keberanian seluruh anak untuk bergerak bersama.

Kegiatan gerak dan lagu di TK Sekar Nagari menghadapi beberapa faktor penghambat utama, yaitu rentang perhatian anak yang pendek, ruang kelas terbatas serta adanya variasi kesiapan antaranak. Rentang perhatian anak yang pendek. Anak usia dini secara biologis dan psikologis memiliki kapasitas fokus yang sangat terbatas (rata-rata hanya 3–5 menit untuk satu fokus

perhatian intensif). Dalam kegiatan menari, anak mudah kehilangan konsentrasi, merasa bosan saat instruksi terlalu panjang, atau teralihkan oleh stimulus luar seperti suara, teman di sebelahnya, maupun barang di sekitarnya. Solusinya penerapan *microlLearning* dan pemecahan gerak, Pemberian instruksi singkat, dan guru menyelipkan waktu istirahat minum secara berkala

Sebagian besar ruang kelas TK memiliki luas yang terbatas dan dipenuhi oleh furnitur seperti meja dan kursi belajar. Kondisi ini membatasi jangkauan gerak anak, meningkatkan risiko saling bertabrakan saat menari, serta menyulitkan guru dalam membentuk formasi atau pola lantai yang optimal. Solusinya Pemanfaatan Ruang Fleksibel (*Indoor & Outdoor*) serta pembentukan kelompok kecil (*small groups*) Pemanfaatan ruang yang adaptif dan bernuansa interaktif ini tidak hanya menyiasati keterbatasan tempat, tetapi juga menciptakan iklim belajar yang inklusif, ceria, dan memicu partisipasi aktif seluruh anak dengan penuh percaya diri

Variasi kesiapan antaranak. Setiap anak datang ke kelas dengan tingkat perkembangan yang berbeda-beda. Beberapa anak memiliki koordinasi motorik kasar yang sudah matang, mudah menyerap instruksi, dan percaya diri. Sebaliknya, sebagian anak lainnya masih mengalami kendala keseimbangan tubuh, lambat memahami arah (kanan-kiri), pemalu, atau bahkan enggan bergabung dalam kegiatan kelompok. Solusinya pendampingan Individual (*One-on-One Approach*), penerapan metode tutor sebaya, dan diferensiasi tingkat kesulitan gerak

Temuan bahwa gerak berirama dapat mendorong koordinasi dan keseimbangan sejalan dengan berbagai penelitian. Kabulu et al. (2024) menempatkan gerak ritmik sebagai aktivitas yang membantu koordinasi, keseimbangan, dan kreativitas. Penelitian tentang tari pada anak usia dini, seperti Tari Semut (Ilmi et al., 2022) dan Tari Sajojo (Marjuk & Hardianti, 2023), juga membahas manfaat tari bagi kemampuan gerak anak. Dalam konteks penelitian ini, menunjukkan bahwa tari Rampak dapat menstimulus peningkatan kemampuan kinestetik anak usia 4 – 5 tahun di TK Sekar Nagari. Nilai tambah dari materi tari Rampak terletak pada pola gerak sederhana dan serempak, pola lantai yang sederhana, serta iringan yang mudah diingat, sehingga anak mudah mengikuti gerak serta memnyelaraskannya sesuai yang diajarkan guru.

Tahapan implementasi yang berulang dari pengenalan hingga pementasan mendukung penguasaan gerak secara bertahap. Pola ini sejalan dengan tinjauan tentang program tari untuk keterampilan motorik dasar anak prasekolah (González-Devesa et al., 2026) dan program tari atau gerak kreatif yang berlangsung beberapa minggu (Thomaidou et al., 2021; Tiktampanidi et al., 2021). Pengulangan bermakna dan lagu yang akrab mempermudah anak mengingat urutan gerak, sejalan dengan pemaknaan gerak dan lagu sebagai kegiatan yang memadukan nyanyian dan gerakan (Tagele et al., 2024). Hambatan berupa ruang terbatas dan rentang perhatian pendek menunjukkan perlunya pengelolaan kelas yang adaptif, misalnya pembagian kelompok kecil, durasi pendek, dan variasi tempo. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran PAUD yang berpusat pada anak dan menyenangkan (Kemendikbudristek, 2022c). Perkembangan yang berbeda pada tiap anak menegaskan pentingnya observasi individual dan penilaian berkelanjutan (Khofifah et al., 2024). Penelitian ini memiliki keterbatasan: subjek terbatas pada satu sekolah dan satu kelompok usia, serta pendekatan kualitatif deskriptif tidak dimaksudkan menguji pengaruh secara statistik. Penelitian lanjutan dapat menggunakan desain kuasi-eksperimen atau penelitian tindakan kelas untuk mengukur besaran peningkatan.

SIMPULAN

Implementasi model pembelajaran berbasis gerak dan lagu melalui Tari Rampak di TK Sekar Nagari berlangsung melalui tiga tahap, yaitu pengenalan, penggabungan gerak dan lagu dalam pola kelompok, serta pementasan dan refleksi. Kegiatan ini mendukung perkembangan keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kelenturan, ketepatan ritme, dan keberanian berekspresi anak usia 4–5 tahun. Lagu yang akrab, gerak sederhana yang berulang, dan kekompakan kelompok menjadi faktor pendukung, sedangkan rentang perhatian pendek dan keterbatasan ruang menjadi hambatan. Guru disarankan menerapkan metode *microlLearning* dan pemecahan gerak, pendampingan Individual (*One-on-One Approach*), penerapan metode tutor sebaya, dan diferensiasi tingkat kesulitan gerak.

DAFTAR PUSTAKA

- Afni, U., & Khasanah, N. (2021). Implementasi seni tari dalam mengembangkan motorik kasar anak usia dini. *ASGHAR: Journal of Children Studies*, 1(2), 164–172.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Fajarwati, A., & Arini, I. (2023). Model pembelajaran berbasis lokomotor dalam peningkatan keterampilan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *Journal of Education Research*, 4(1), 317–324. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.162>
- Fatwikiningsih, N., & Ambarwati, A. (2025). Meningkatkan motorik kasar anak usia dini melalui kegiatan gerak dan lagu di TK Setya Budhi Surabaya. *Wawasan Belajar Anak Usia Dini*, 3(2), 40–59. <https://doi.org/10.61815/waladi.v3i2.809>
- González-Devesa, D., Blanco-Martínez, N., Varela, S., & Ayán-Pérez, C. (2026). Effects of dance programs on fundamental motor skills in preschool children: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Dance Medicine & Science*, 30(2), 159–175. <https://doi.org/10.1177/1089313X251332424>
- Ilmi, G. S. F., Wulandari, R. S., & Novitasari, L. (2022). Peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun melalui tari semut. *MENTARI: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1).
- Janah, A. I., & Ngaisah, N. C. (2023). Upaya mengembangkan kecerdasan kinestetik pada anak usia dini melalui metode permainan tradisional Sunda Manda. *Thufuli: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5(1).
- Kabulu, N. A., Sutisna, I., & Laiya, S. W. (2024). Pengaruh gerak ritmik terhadap kecerdasan kinestetik anak usia 5-6 tahun di TK Negeri Pembina Ki Hajar Dewantoro Kecamatan Kota Selatan Kota Gorontalo. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(4), 228–241. <https://doi.org/10.47861/khirani.v2i4.1384>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2022a). *Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 5 Tahun 2022 tentang Standar*

Kompetensi Lulusan pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah.

- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2022b). *Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 7 Tahun 2022 tentang Standar Isi pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah.*
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2022c). *Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 16 Tahun 2022 tentang Standar Proses pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah.*
- Khofifah, N., Maranatha, J. R., & Nikawanti, G. (2024). Pengaruh tari kreasi Sajojo dalam meningkatkan motorik kasar anak usia dini. *Prosiding Seminar Nasional PG PAUD UPI Kampus Purwakarta*, 4(1), 131–141.
- Laksmitasari, D., Sufa, F. F., & Irmade, O. (2026). Analisis pengembangan motorik kasar anak usia dini pada usia 5-6 tahun melalui tari Gambyong di TK Tunas Mekar Surakarta. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(3), 402.
- Maharani, Yeni, I., Yulsyofriend, & Utoyo, S. (2025). Pengaruh tari medley nusantara terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di Taman Kanak-Kanak Islam Mentari Bunda Padang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 290.
- Marjuk, Y., & Hardianti, S. (2023). Efektivitas tarian Sajojo terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di TK Setia Budi Cemerlang Kabupaten Sorong Papua Barat Daya. *Jurnal Pendidikan AURA (Anak Usia Raudhatul Atfhal)*, 4(2), 281–294.
- Mercê, C., Bernardino, S., Saramago, N., Branco, M., & Catela, D. (2025). A quasi-experimental hip-hop-based program to improve motor competence and physical activity in preschoolers in Portugal: The "Grow+" program. *Healthcare*, 13(19), Article 2518. <https://doi.org/10.3390/healthcare13192518>
- Nugroho, I. H., Sukmana, A. A., Lestaringrum, A., & Ismail, N. (2022). Efektifitas pengembangan model permainan bola keranjang aspek motorik kasar anak 5-6 tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2127–2137. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1974>
- Puspitasari, E., & Habibah, U. (2022). Pembelajaran senam irama untuk meningkatkan motorik kasar anak kelompok A. *Journal of Early Childhood Education and Research*, 3(2), 80.
- Shadikin, M. F., Sugianto, D., & Ayu, W. (2024). Analisis perkembangan fisik motorik anak usia 4-5 tahun melalui kegiatan senam irama. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 1(4), 97–104.
- Silaban, R. L. S., & Herawati, J. (2023). Mengembangkan fisik motorik kasar anak usia dini melalui olahraga senam irama. *Garuda: Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan dan Filsafat*, 1(2), 191–205.
- Tagele, L., Laiya, S. W., & Jamin, N. S. (2024). Pengaruh metode gerak dan lagu terhadap kecerdasan kinestetik anak usia 5-6 tahun di TK Negeri Kartini Desa Duano Kecamatan Suwawa Tengah Kabupaten Bone Bolango. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(3), 208–221. <https://doi.org/10.47861/khirani.v2i3.1294>
- Thomaidou, C., Konstantinidou, E., & Venetsanou, F. (2021). Effects of an eight-week creative dance and movement program on motor creativity and motor competence of preschoolers. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(6), 3268–3277.

- Tiktampanidi, E., Lykesas, G., Lola, A., Bakirtzoglou, P., & Chatzopoulos, D. (2021). Effects of a creative movement program on balance in young children. *Journal of Exercise Physiology Online*, 24(5), 39–47.
- Ulfah, A. A., Dimyati, D., & 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.