

# SEHAM JARI SEHAT CERIA (JSC)

Mengoptimalkan Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini  
di POS PAUD Seruni Sehat Jaten Karanganyar



Diajukan sebagai Syarat Mengikuti Lomba Karya Nyata  
Bagi Pendidik PAUD pada Apresiasi PTK- PAUDNI Berprestasi  
Tingkat Propinsi Jawa Tengah 2014

Oleh

**Dwiana Pandanwangi**

PEMERINTAH KABUPATEN KARANGANYAR  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
2014



Pendidik POS PAUD Seruni Sehat



## ABSTRAK

Pandanwangi, Dwiana. 2013. "Senam Jari Sehat Ceria (JSC) Mengoptimalkan Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini di POS PAUD Seruni Sehat Jaten Karanganyar". *Karya Nyata Pendidik PAUD Apresiasi PTK-PAUDNI 2013*. Pendidik POS PAUD Seruni Sehat Jaten Karanganyar.

**Kata kunci: senam, jari tangan, anak usia dini, optimal, motorik halus**

Perkembangan motorik halus pada anak usia dini ditekankan pada koordinasi gerakan motorik halus dalam hal ini berkaitan dengan kegiatan meletakkan atau memegang suatu objek dengan menggunakan jari tangan. Jari tangan mutlak memegang peranan dalam perkembangan motorik halus pada anak usia dini. Namun sayangnya, kita pada umumnya kurang menyadari keberadaan jari tangan kita.

Kemampuan jari-jari tangan manusia dalam melakukan aktivitas perlu selalu ditingkatkan untuk membangun kekuatan, kelenturan dan koordinasi jari tangan yang baik. Suatu bentuk latihan jari tangan semestinya dilakukan sejak anak usia dini sehingga nantinya perkembangan motorik halus menjadi optimal.

Senam Jari Sehat Ceria (JSC) merupakan suatu bentuk kreatifitas seni yang mengemas gerakan dan lagu menjadi sebuah rangkaian latihan untuk anak usia dini telah diterapkan di POS PAUD Seruni Sehat sebagai alternatif kegiatan untuk menstimulus perkembangan motorik halus. Latihan ini menitik beratkan pada gerakan jari tangan guna membangun kekuatan, kelenturan dan koordinasi jari tangan pada anak usia dini. Rangkaian gerak dan lagu diciptakan dalam bentuk yang sederhana, aman, namun menyenangkan sehingga mampu dengan mudah dimengerti dan diikuti oleh anak usia dini. Senam JSC sangat fleksibel, dapat dilakukan dalam berbagai situasi dan kondisi, mudah, dan menyenangkan. Gerakannya merupakan rangkaian gerakan dasar yang aman dan lagu-lagunya merupakan ciptaan penulis selama proses pembelajaran di POS PAUD Seruni Sehat. Gerak dan lagu yang sederhana dan mudah diingat ini jika dilakukan secara teratur, maka akan memberikan manfaat yang besar bagi perkembangan motorik halus anak usia dini.

## **PRAKATA**

Karya nyata ini dibuat dengan berfokus pada upaya mengoptimalkan perkembangan motorik halus anak usia dini dengan menggunakan sarana gerak dan lagu yang dikemas dalam bentuk latihan. Senam “Jari Sehat Ceria” yang dikemukakan oleh penulis diharapkan dapat diterapkan oleh pendidik anak usia dini dan mudah dimengerti oleh anak didiknya selain itu dapat menjadi alternatif stimulus bagi perkembangan motorik halus pada anak usia dini.

Ucap syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah Yang Maha Kuasa, karena atas ijin dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini dengan baik. Tak lupa ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Kepala Dinas Disdikpora Kabupaten Karanganyar, atas dukungan yang diberikan
2. Ibu Surani, S.Pd selaku Pengelola POS PAUD Seruni Sehat atas kesempatan dan kepercayaan untuk selalu mengembangkan diri.
3. Seluruh sahabat dan rekan pendidik di POS PAUD Seruni Sehat atas semangat, kerjasama, partisipasinya dalam menerapkan Senam JSC kepada anak-anak.
4. Anak-anak POS PAUD Seruni Sehat yang hebat atas keceriaan, kasih sayang dan semangat.
5. Suami dan anak-anakku tercinta atas inspirasi, pengertian, keikhlasan dan motivasi untuk selalu berkarya dan selalu mendampingi saat suka dan duka.

Besar harapan penulis agar tulisan karya nyata ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, masukan yang membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan tulisan karya nyata ini.

Karanganyar, 18 April 2014

Dwiana Pandanwangi

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
PRAKATA .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR FOTO .....	v
BAB I      PENDAHULUAN .....	1
A.   Latar Belakang Masalah .....	1
B.   Masalah dan Tujuan.....	3
C.   Strategi Pemecahan Masalah .....	3
BAB II     PEMBAHASAN .....	7
A.   Metode dan Prosedur Kerja .....	7
B.   Hasil Atau Dampak Yang Dicapai .....	22
C.   Kendala-kendala Yang Dihadapi.....	23
D.   Faktor Pendukung .....	24
E.   Tindak Lanjut atau Rencana Desiminasi .....	25
BAB III    SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....	26
A.   Simpulan.....	26
B.   Rekomendasi.....	27
DAFTAR PUSTAKA .....	28
LAMPIRAN .....	29
A.   Lampiran Dokumentasi .....	29
B.   Lampiran Surat .....	30

## DAFTAR FOTO

Foto 1a	Siap Berdo.....	8
Foto 1b	HUUU.....	8
Foto 1c	HAAH.....	8
Foto 2a	Tutup jari.....	9
Foto 2b	Buka jari.....	9
Foto 2c	Tangan kesamping tutup jari telapak hadap depan.....	10
Foto 2d	Tangan kesamping buka jari telapak hadap depan.....	10
Foto 3a	Tangan bersatu.....	10
Foto 3b	Liuk ke kanan.....	10
Foto 3c	Liuk ke kiri.....	10
Foto 4a	Telapak tangan hadap depan.....	11
Foto 4b	Lambaikan jari.....	11
Foto 4c	Gerak ke kana.....	11
Foto 4d	Gerak ke kiri.....	11
Foto 4e	Proses memutar tangan.....	11
Foto 4f	Proses memutar tangan.....	12
Foto 4g	Proses memutar tangan.....	12
Foto 4h	Proses memutar tangan.....	12
Foto 5a	Saling meremas 1.....	12
Foto 5b	Saling Meremas 2.....	12
Foto 5c	Teriak HORE.....	13
Foto 6a	Jari buka tangan keluar.....	13
Foto 6b	Jari tutup tangan ke dlm.....	14
Foto 6c	Dua Jari tutun.....	13
Foto 6d	Dua jari buka.....	14
Foto 6 e	Tiga jari tutup.....	14
Foto 6f	Tiga jari buka.....	14
Foto 6g	Empat jari tutup.....	14
Foto 6h	Empat jari buka.....	14

Foto 6i	Lima Jari tutup .....	14
Foto 6j	Lima jari buka.....	14
Foto 7a	Tangan dpn dada.....	15
Foto7b	Jari meliuk penuh.....	15
Foto 7c	Jari meliuk penuh.....	15
Foto 7d	Genggam di tengah.....	15
Foto 7e	Berkembang.....	15
Foto 7f	Merekah (jempol dg jempol).....	15
Foto 7g	Merekah (kelingking dg kelingking).....	15
Foto 8a	Paruh angsa mematuk.....	16
Foto 8b	Paruh angsa mematuk.....	16
Foto 8c	Ular melata .....	16
Foto 8d	Ular melata.....	16
Foto 9a	Tangan menggenggam.....	17
Foto 9b	Buka seperti mencipratkan air.....	17
Foto 9c	Tangan menggenggam.....	17
Foto 9d	Buka seperti mencipratkan air.....	17
Foto 10a	Ruas jari dilipat di Bawah.....	17
Foto 10b	Ubur-ubur Berenang ke Bawah.....	18
Foto 10c	Ruas jari dilipat di Atas.....	18
Foto 10d	Ubur-ubur berenang ke Atas.....	18
Foto 11a	Sayap burung.....	18
Foto 11b	Kepak sayap burung.....	19
Foto 11c	Menjimpit keluar.....	19
Foto 11d	Ambil makanan.....	19
Foto 11e	Beri makan.....	19
Foto 11f	Mengunyah makanan.....	19
Foto 11g	Mengunyah makanan.....	19
Foto 12a	Meraih cita-cita.....	20
Foto 12b	Meraih cita-cita.....	20

Foto 12c	Meraih cita-cita.....	20
Foto 12d	Meraih cita-cita.....	20
Foto 12e	Genggam.....	20
Foto 12f	Genggam.....	21
Foto 12g	Memberi keindahan pada dunia .....	21
Foto 12h	Memberi keindahan pada dunia .....	21
Foto 12i	Bersyukur .....	21
Foto 12j	Pada Tuhan.....	21
Foto 12k	Atas KaruniaNya.....	21

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu yang membedakan manusia dari hewan yaitu kemampuan tangan manusia yang memungkinkan untuk mengembangkan dunia yang kompleks ini, tempat kita hidup. Manusia tidak bisa berevolusi tanpa kesadaran akan perlunya meningkatkan kelincahan dan koordinasi tangan. Kesadaran ini memungkinkan kita untuk mengembangkan alat yang diperlukan dalam meningkatkan kemampuan kita dalam bertahan hidup, membangun dan mencipta di lingkungan kita.

Sejak masa usia dini, kemampuan manusia dalam menggunakan jari tangannya berkembang sesuai kematangan motoriknya. Sejak saat itulah jari tangan mulai digunakan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan motorik halus manusia. Perkembangan motorik halus manusia harus mendapatkan stimulus sejak dini agar perkembangannya optimal.

POS PAUD Seruni Sehat merupakan lembaga PAUD non formal dengan program layanan anak usia 0 tahun sampai dengan 4 tahun ini, berdiri sejak tahun 2009 hingga kini ada 45 anak terlayani. Sistem pembelajaran di POS PAUD Seruni Sehat menerapkan metode BCCT (*Beyond Centered and Circle Time*) yang resmi diadopsi oleh Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia sejak tahun 2004. Proses pembelajaran berpusat pada anak dan menggunakan sentra bermain. Pada setiap sentra, anak-anak mutlak menggunakan jari tangan untuk mengerjakan kegiatan utamanya. Kegiatan-kegiatan tersebut dilakukan dalam bentuk permainan-permainan, seperti permainan menggunting, menggambar, meremas kertas, mengancingkan baju, meronce, menjimpit benda, dan lain-lain. Dalam permainan-permainan tersebut, jari tangan memegang peranan penting, terutama kekuatan jari-jari



tangan dan kelenturan gerakan pergelangan tangan. Namun sering kali, anak-anak di POS PAUD Seruni Sehat mengalami kesulitan dalam melakukan permainan-permainan tersebut. Jari-jari tangan mereka masih kurang kuat, kurang lentur dan belum terkoordinir, sehingga banyak anak yang menjadi enggan untuk melakukan kegiatan tersebut..

Selain itu, sebelumnya anak-anak di POS PAUD Seruni Sehat menggunakan senam yang melatih motorik kasar dalam pembelajarannya. Gerakan-gerakan yang digunakan pada latihan-latihan tersebut biasanya berupa gerakan-gerakan besar dan memerlukan tempat yang luas. Masih jarang sekali karya gerak dan lagu bagi anak usia dini yang terfokus pada gerakan-gerakan kecil dan detil terutama yang memberikan stimulus untuk perkembangan motorik halus.

Fenomena ini membuat penulis secara terus menerus menciptakan lagu dan gerakan yang digunakan dalam proses pembelajaran terutama untuk melatih jari tangan anak-anak. Latihan tersebut untuk melatih jari-jari tangan dengan cara-cara yang aman, teratur dan tentu saja menyenangkan sehingga mereka tertarik untuk melakukannya. Gerak dan lagu tersebut diciptakan selama proses pembelajaran satu per satu sesuai kebutuhan pembelajaran di POS PAUD Seruni Sehat. Ternyata anak-anak merespon dengan baik setiap gerakan dan lagu dan terutama terjadi kemajuan yang positif terhadap perkembangan motorik halus mereka. Hal ini dapat dilihat dari semakin berkembang kemampuan mereka dalam kegiatan-kegiatan main mereka disediakan di POS PAUD Seruni Sehat.

Stimulus perkembangan motorik halus berupa kreatifitas seni untuk anak usia dini yang melatih kekuatan, kelenturan dan koordinasi jari-jari tangan ini kemudian dikemas dalam sebuah karya berupa gerak dan lagu yang aman dan menyenangkan bagi anak dengan sebutan Senam Jari Sehat Ceria (JSC). Karya ini terdiri dari gerakan-gerakan yang tersusun dalam urutan gerakan yaitu: gerakan pembuka, gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan penutup. Setiap gerakan diaplikasikan dengan lagu-lagu yang syairnya

mewakili gerakan tersebut. Seluruh lagu diciptakan oleh penulis khusus untuk anak usia dini sehingga mudah dipahami dan diingat oleh mereka.

## **B. Masalah dan Tujuan**

Masih kurangnya kesadaran tentang perlunya melatih kekuatan, kelenturan dan koordinasi jari-jari tangan pada anak usia dini sehingga ketrampilan motorik halus mereka dapat berkembang dengan optimal dan masih belum adanya suatu bentuk latihan yang tepat, aman dan menyenangkan bagi anak usia dini, mendorong penulis untuk merancang suatu bentuk latihan yang difokuskan pada latihan jari jari tangan. Bertitik tolak pada latar belakang masalah yang diuraikan diatas, selanjutnya dirumuskan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana Senam JSC dapat mengoptimalkan perkembangan motorik halus anak usia dini
2. Kendala apa sajakah yang mungkin muncul dalam mengimplementasikan Senam JSC yang digunakan untuk mengoptimalkan perkembangan motorik halus pada anak usia dini
3. Faktor pendukung apa sajakah yang dapat dipergunakan untuk mengimplementasikan Senam JSC yang digunakan untuk mengoptimalkan perkembangan motorik halus pada anak usia dini
4. Langkah tindak lanjut dan rencana desiminasi apa sajakah yang telah dilakukan untuk menerapkan Senam JSC yang digunakan untuk mengoptimalkan perkembangan motorik halus pada anak usia dini

## **C. Strategi Pemecahan Masalah**

### **1. Alasan Pemilihan Strategi Pemecahan Masalah**

Perkembangan fisik motorik merupakan perkembangan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Gerak tersebut berasal dari perkembangan refleks dan kegiatan yang telah ada sejak lahir. Menurut Endang Rini Sukanti (200:15) bahwa perkembangan motorik adalah sesuatu proses kemasakan atau gerak yang langsung melibatkan otot-otot untuk bergerak dan proses pensyarafan

yang menjadi seseorang mampu menggerakkan dan proses persyarafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan tubuhnya.

Pada saat mencapai kematangan untuk terlibat secara aktif dalam aktivitas fisik yang ditandai dengan kesiapan dan motivasi yang tinggi dan seiring dengan hal tersebut, orang tua dan guru perlu memberikan berbagai kesempatan dan pengalaman yang dapat meningkatkan keterampilan motorik anak secara optimal. Peluang-peluang ini tidak saja berbentuk membiarkan anak melakukan kegiatan fisik akan tetapi perlu didukung dengan berbagai fasilitas yang berguna bagi pengembangan keterampilan motorik kasar dan motorik halus.

Aktivitas perkembangan motorik kasar dan motorik halus pada anak, model bermainnya adalah untuk melatih konsentrasi kemampuan motorik, sehingga mereka memiliki ketrampilan yang mapan sebagai akibat dari latihan konsentrasi berbuat. Gerakan motorik halus mempunyai peranan yang sangat penting, motorik halus adalah gerakan yang hanya melibatkan bagian-bagian tubuh tertentu yang dilakukan oleh otot-otot kecil saja. Oleh karena itu gerakan didalam motorik halus tidak membutuhkan tenaga akan tetapi membutuhkan koordinasi yang cermat serta teliti. (Depdiknas: 2007:1). Sedangkan menurut Kartini Kartono (1995: 83) motorik halus adalah ketangkasan, keterampilan, jari tangan dan pergelangan tangan serta penugasan terhadap otot-otot urat pada wajah.

Dalam perkembangan motorik halus, ketrampilan tanganlah yang mendominasi. Pengendalian otot tangan, bahu dan pergelangan tangan meningkat dengan cepat selama masa kanak-kanak, sebaliknya, pengendalian otot jari tangan yang baik berkembang lebih lambat. Keterampilan motorik halus mulai terlihat pada anak usia satu tahun dimana mereka mulai mampu menyendok, menuangkan cairan, membuka-buka buku dan lain-lain. Kemampuan akan terus berkembang jika anak diberikan kesempatan dan stimulus yang tepat agar keterampilan motorik halus berkembang dengan optimal. Oleh karena itu perlu adanya pengembangan

motorik halus. Saputra dan Rudyanto (2005:115) menjelaskan tujuan pengembangan motorik halus anak yaitu:

- a. Mampu memfungsikan otot-otot kecil seperti gerakan jari tangan.
- b. Mampu mengkoordinasi kecepatan tangan dengan mata.
- c. Mampu mengendalikan emosi.

*Finger fitness* merupakan suatu program latihan unik yang secara langsung menangani kebutuhan fisik dari tangan. Dibutuhkan pendekatan atletik untuk pengkondisian tangan dengan cara mengisolasi dan melakukan latihan tangan dan jari. alami. Cara ini dirancang untuk membangun kekuatan, ketangkasan, koordinasi, fleksibilitas, dan kemandirian jari dan tangan. Menurut Irwin, Gregory G : 1981, Pendekatan atletik pada tangan tidak hanya dapat meningkatkan kinerja tetapi dapat digunakan untuk pencegahan cedera dan rehabilitasi.

Banyak orang dalam berbagai bidang pekerjaan yang merasakan langsung kegunaan latihan ini dalam meningkatkan kemampuannya. Sayangnya, belum ada program latihan semacam ini yang dirancang untuk anak usia dini, padahal latihan-latihan seperti ini sangat dibutuhkan anak-anak untuk mengoptimalkan ketrampilan motorik halusnya. Oleh karena itu, penulis selalu memberikan stimulus dengan senam jari dalam proses pembelajaran, gerakan dan lagu-lagunya telah diciptakan secara terpisah sesuai dengan kebutuhan saat itu. Kemudian penulis merasa perlu menyusun gerakan-gerakan dan lagu-lagu tersebut secara utuh menjadi serangkaian senam yang menarik.

## **2. Deskripsi Strategi Pemecahan Masalah**

Gerakan disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan anak usia dini. Gerakan- gerakan yang dirancang dalam Senam JSC ini merupakan gerakan yang telah tersusun secara urut sesuai dengan kemampuan dan aman bagi anak usia dini. Terdiri dari Gerakan pembuka, Gerakan Pemanasan, Gerakan Inti dan Gerakan Penutup. Gerakan Inti dirancang dengan meniru tingkah atau sikap binatang, benda ataupun tumbuhan

sehingga mudah diingat oleh anak-anak. Latihan ini dapat dilakukan pada tempat yang sempit dan suasana yang nyaman serta santai misalnya saat pijakan awal dengan duduk melingkar, pada saat sentra seni atau untuk latihan sebelum sentra persiapan. Adapun susunan gerakan dapat dijelaskan sebagai berikut.

**a. Gerakan Pembuka**

Gerakan dalam bagian ini merupakan gerakan awal, mengajak anak-anak berdoa terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan selama delapan hitungan, diakhiri dengan teriak huuu haah agar anak-anak dapat melepaskan emosinya dengan berteriak.

**b. Gerakan Pemanasan**

Pada bagian ini, terdiri dari enam gerakan dasar , yaitu gerakan buka tutup jari, meliukkan jari, melambaikan jari, mengerakkan jari ke kanan dan ke kiri, memutarakan pergelangan tangan, dan gerakan saling meremas.

**c. Gerakan Inti**

Pada bagian ini terdiri dari enam bentuk gerakan yang dirancang dengan meniru tingkah atau sikap binatang, benda ataupun tumbuhan sehingga mudah diingat oleh anak-anak. Gerakan tersebut adalah: Mengguntuing, Bunga, Ansa dan Ular, Bintang, Ubur-ubur, dan Induk Burung

**d. Gerakan Penutup**

Pada bagian ini, anak-anak diajak berdoa setelah melakukan kegiatan dan senantiasa selalu mempunyai cita-cita dan selalu memberikan keindahan kepada dunia melalui tangan-tangan mungil mereka serta selalu bersyukur atas segala karunia Tuhan yang telah diberikan.

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Metode dan Prosedur Kerja**

Gerakan dalam Senam JSC ini dirancang sedemikian rupa sehingga menjadi sebuah rangkaian gerakan yang menyenangkan, mudah diikuti dan diingat. Gerakannya sederhana namun tidak mengurangi manfaatnya dalam memberikan stimulus yang tepat untuk perkembangan motorik halus. Gerakannya aman dilakukan oleh anak-anak karena memang dirancang khusus untuk anak dan telah disesuaikan dengan kebutuhan anak-anak. Syair dan lagu dalam Senam JSC ini semakin membuat latihan ini menyenangkan karena lagu yang diciptakan tersusun dalam irama yang sederhana dengan syair yang sesuai dengan gerakannya sehingga dapat diikuti dengan baik oleh anak usia dini. Syair dan lagu yang diciptakan penulis dapat pula digunakan sebagai lagu tema pembelajaran ketika pijakan awal.

Senam JSC ini dapat dipraktikkan pada lembaga pendidikan yang hanya mempunyai halaman sempit atau bahkan bagi lembaga yang tidak punya halaman sekalipun karena latihan ini terfokus pada gerakan-gerakan kecil. Di sisi lain, latihan ini dapat dilakukan dalam segala posisi misalnya dalam posisi duduk, berdiri atau tidur terlentang yang terpenting merupakan posisi yang nyaman, aman dan membuat anak-anak merasa rileks.

Dengan melakukan Senam JSC secara teratur dapat membangun kekuatan, kelenturan dan koordinasi jari tangan. Selain dirancang untuk itu, latihan ini diharapkan mampu membuat anak-anak selalu menyadari dan mampu mengendalikan gerakan jari tangannya. Senam JSC terdiri dari rangkaian gerak dan lagu. Lagu-lagu yang digunakan merupakan diciptakan oleh penulis khusus untuk latihan ini. Terdiri dari 12 lagu yang sederhana dan mudah diingat. Lagu-lagu dalam gerakan inti terdiri dari 6 lagu yang dapat

digunakan dalam pembelajaran sesuai tema. Rincian gerakan dan lagu Senam JSC adalah sebagai berikut.

## 1. Gerakan Pembuka dan Lagu Pembuka

### Gerakan Pembuka

- a. Sikap siap berdiri, duduk ataupun posisi tidur
- b. Sikap berdoa tangan bersatu di depan dada (sembah) kepala tertunduk
- c. Doa selesai setelah 8 hitungan, tangan ke atas sambil teriak HUUU dan tangan jatuhkan sambil teriak HAAH

### Lagu Pembuka

Ayo teman kita mulai  
“Jari Sehat Ceria”  
Sebelum kita mulai  
Mari kita berdoa  
Huuuuu Haaah



Foto 1a Siap Berdoa



Foto 1b HUUU



Foto 1c HAAH

## 2. Gerakan dan Lagu Pemanasan

Gerakan dan lagu pemanasan terdiri dari 4 bagian yaitu:

- a. Gerakan dan lagu Pemanasan 1
- b. Gerakan dan Lagu Pemanasan 2
- c. Gerakan dan Lagu Pemanasan 3
- d. Gerakan dan Lagu Pemanasan 4

## **a. Gerakan dan Lagu Pemanasan 1**

### **Gerakan Pemanasan 1**

- 1) Kedua tangan di depan dada, jari-jari tertutup menghadap depan.
- 2) Jari-jari tertutup selama 4 hitungan, jari-jari dibuka atau diregangkan selama 4 hitungan.
- 3) Kedua tangan ke samping kanan dan kiri, jari-jari tertutup
- 4) Jari-jari tertutup selama 4 hitungan lalu jari-jari terbuka selama 4 hitungan

### **Lagu Pemanasan 1**

Dua tanganku ke depan

Jari tutup buka

Tutup tutup tutup tutup

Buka buka buka buka

Dua tanganku ke samping

Jari tutup buka

Tutup tutup tutup tutup

Buka buka buka buka



Foto 2a Tutup jari



Foto 2b Buka jari





Foto 2c Tangan kesamping tutup jari telapak hadap depan



Foto 2d Tangan kesamping buka jari telapak hadap depan

## b. Gerakan dan Lagu Pemanasan 2

### Gerakan Pemanasan 2

Kedua jari bersatu di depan dada (Sembah), liukkan jari ke kanan selama 4 hitungan dan ke kiri 4 hitungan dilakukan 2 kali

### Lagu Pemanasan 2

Dua tanganku bersatu

Di depan dada

Liukkan jari ke kanan

Liukkan jari ke kiri



Foto 3a Tangan bersatu Foto 3b Liuk ke kanan Foto 3c Liuk ke kiri

## c. Gerakan dan Lagu Pemanasan 3

### Gerakan Pemanasan 3

- 1) Kedua tangan di depan dada, jari-jari tangan melambai atau melipat ke depan.

- 2) Gerakkan jari-jari tangan ke kiri dan kanan seperti mencipratkan air.
- 3) Gerakan memutar, pergelangan tangan dan jari-jari tangan memutar arah dalam dan memutar arah keluar.

### **Lagu Pemanasan 3**

Tangan ke depan

Lambaikan jarimu

Lambaikan jarimu

Tangan masih di depan

Gerak kiri kanan

Gerak kiri kanan

Mari menari

Putarlah tanganmu

Bebaskan jarimu



Foto 4a Telapak tangan hadap depan



Foto 4b Lambaikan jari



Foto 4c Gerak ke kanan



Foto 4d Gerak ke kiri



Foto 4e Proses memutar tangan



Foto 4f Proses memutar tangan



Foto 4g Proses memutar tangan



Foto 4h Proses memutar tangan

#### d. Gerakan dan Lagu Pemanasan 4

##### Gerakan Pemanasan 4

Kedua tangan di depan dada, jari-jari dan jempol saling meremas kuat-kuat, jempol kanan di depan dekat dengan badan lalu bergantian jempol kiri di depan dekat dengan badan, lalu kedua tangan dilepaskan ke atas sambil teriak HOOREE

##### Lagu Pemanasan 3

Jari saling meremas

Kuat kuat 1 2 3 4

Lalu bersama-sama teriak

HOREEE



Foto 5a Saling meremas 1

Foto 5b Saling Meremas 2

Foto 5c Teriak HORE

### 3. Gerakan Inti

Gerakan Inti terdiri dari 6 bagian Gerakan dan lagu

#### a. Gerakan dan Lagu Menggunting

##### Gerakan Menggunting

- 1) Kedua tangan di depan dada, jari-jari terbuka dan tertutup sambil digoyangkan keluar masuk.
- 2) Dua jari tertutup dan terbuka, tiga jari tertutup dan terbuka, 4 jari tertutup dan terbuka, lima jari tertutup dan terbuka.

##### Lagu Menggunting

Buka tutup buka tutup

Semua jari buka tutup

Buka tutup buka tutup

Semua jarimu

Gunting dengan dua jari

Gunting dengan tiga jari

Gunting dengan empat jari

Dan lima jarimu



Foto 6a Jari buka tangan keluar



Foto 6b Jari tutup tangan ke dlm



Foto 6b Dua Jari tutup



Foto 6c Dua jari buka



Foto 6 d Tiga jari tutup



Foto 6e Tiga jari buka



Foto 6f Empat jari tutup



Foto 6g Empat jari buka



Foto 6h Lima Jari tutup



Foto 6i Lima jari buka

### **Gerak Bunga**

- 1) Kedua tangan bersatu di depan dada sikap sembah, jari dan telapak meliuk kanan dan kiri.
- 2) Jari-jari menggenggam 2 tangan bersatu, merekah seperti bunga yang mekar, jari2 merekah dan berputar

### **Lagu Bunga**

Setangkai bunga tertiuip angin ke kanan ke kiri

Setangkai bunga tertiuip angin ke kanan ke kiri

Bungapun berkembang merekah merekah

Bungapun berkembang merekah merekah



Foto 7a Tangan dpn dada



Foto 7b Jari meliuk penuh



Foto 7c Jari meliuk penuh



Foto 7d Genggam di tengah



Foto 7e Berkembang



Foto 7f Merekah (jempol dg jempol)



Foto 7g Merekah (kelingking dg kelingking)

### **Gerakan Angsa dan ular**

Gerakan jari seperti paruh angsa, mematuk, pelan dan semakin cepat

Gerakan jari seperti liuk ular mengintai, dan melata lebih cepat

### **Lagu Angsa dan Ular**

Dua angsa bermain

Di sawah di sawah

Dua ular mengintai

Di balik rerumputan

Dua angsa ketakutan

Berlari berlari

Dua ular mengejar

Melata melata



Foto 8a Paruh angsa mematuk



Foto 8b Paruh angsa mematuk



Foto 8c Ular melata



Foto 8d Ular melata

### **Gerakan Bintang**

Gerakan seperti kelip bintang, mengepal dan membuka seperti mencipratkan air, ke depan, ke atas dan ke samping.

### **Lagu Bintang**

Banyak bintang dilangit

Indah sekali

Sinarnya kelap kelip

Berkelap kelap kelip



Foto 9a Tangan menggenggam



Foto 9b Buka seperti mencipratkan air



Foto 9c Tangan menggenggam



Foto 9d Buka seperti mencipratkan air

### **Gerakan Ubur-ubur**

Gerakan jari seperti ubur-ubur, ke atas dan ke bawah, jari-jari dan jempol dilipat dan menjulur ke bawah

### **Lagu Ubur-ubur**

Ubur-ubur berenang renang

Berenang ke atas berenang ke bawah



Ubur-ubur berenang renang

Di laut yang dalam



Foto 10a Ruas jari dilipat di Bawah



Foto 10b Ubur-ubur Berenang ke Bawah



Foto 10c Ruas jari dilipat di Atas



Foto 10d Ubur-ubur berenang ke Atas

### **Gerakan Induk burung**

Gerakan sayap burung, terbang dan hinggap

Gerakan memberi makan anaknya

Gerakan mengunyah

### **Lagu Induk Burung**

Induk burung yang baik

Hinggap di atas dahan

Beri makan anaknya

Nyam nyam nyam

Nyam nyam nyam



Foto 11a Sayap burung



Foto 11b Kepak sayap burung



Foto 11c Menjimpit keluar



Foto 11d Ambil makanan



Foto 11e Beri makan



Foto 11f Mengunyah makanan



Foto 11g Mengunyah makanan

#### 4. Gerakan Penutup

- a. Dua tangan seperti meraih sesuatu, jari menggenggam dan terbuka
- b. Dua tangan ke atas lalu bersatu, menangkap satu sama lain

- c. Dua tangan seperti mencipatkan air ke depan, ke atas ke samping dan ke bawah
- d. Dua tangan bersatu di depan dada (sembah), lalu ke atas dan dua tangan ke bawah (2x)

### **Lagu Penutup**

Raihlah raihlah cita citamu

Genggamlah genggamlah genggam selalu

Berikan keindahan kepada dunia

Bersyukur pada Tuhan atas karunia-Nya 2X



Foto 12a Meraih cita-cita



Foto 12b Meraih cita-cita



Foto 12c Meraih cita-cita



Foto 12d Meraih cita-cita



Foto 12e Genggam



Foto 12f Genggam



Foto 12g Memberi keindahan pada dunia



Foto 12h Memberi keindahan pada dunia



Foto 12i Bersyukur



Foto 12j Pada Tuhan



Foto 12k Atas KaruniaNya

## **B. Hasil Atau Dampak Yang Dicapai**

### **1. Motorik Halus peserta didik berkembang dengan optimal sesuai tahap perkembangannya.**

Pada aspek kecerdasan kinestetik jasmani, anak-anak dapat menirukan berbagai gerak secara terarah dan berirama. Begitu pula untuk aspek kecerdasan musikal, anak-anak dapat mengapresiasi dan mengekspresikan musik dengan menyanyikan lagu anak-anak, tepukan dan gerak-gerak sesuai irama.

### **2. Minat untuk melakukan kegiatan-kegiatan melatih motorik halus meningkat dengan hasil yang maksimal.**

Gerak dan lagu tersebut diciptakan selama proses pembelajaran satu per satu sesuai kebutuhan pembelajaran di POS PAUD Seruni Sehat. Ternyata anak-anak merespon dengan baik setiap gerakan dan lagu dan terutama terjadi kemajuan yang positif terhadap perkembangan motorik halus mereka. Hal ini dapat dilihat dari semakin berkembang kemampuan mereka dalam kegiatan-kegiatan main mereka disediakan di POS PAUD Seruni Sehat.

### **3. Meningkatnya kemandirian peserta didik dalam setiap kegiatan main**

Program di POS PAUD Seruni Sehat salah satunya adalah tentang kemandirian anak. Senam JSC ini telah membuat rasa percaya diri anak-anak bertambah karena kini mereka telah mampu melakukan berbagai kegiatan main. Mereka melakukan sendiri kegiatan main yang disediakan, seperti main balok, menggunting, meronce, mencuci, main tanah liat, dll, mereka juga sudah mau makan dan minum sendiri.

### **4. Meningkatnya kreatifitas dan kualitas pendidik**

Seluruh gerak dan lagu dalam Senam JSC ini dapat dipraktekkan secara terpisah, gerak dan syairnya pun bisa diubah sesuai dengan tema pembelajaran. Hal ini membuat semua pendidik di POS PAUD Seruni Sehat berkreasi untuk membuat gerak dan lagu lain sesuai dengan kebutuhan pembelajaran di kelompok masing-masing.

## **5. Meningkatnya kepercayaan orangtua murid dan masyarakat sekitar**

Meningkatnya kepercayaan orangtua murid dan masyarakat sekitar terhadap POS PAUD Seruni Sehat terlihat dari semakin meningkatnya jumlah siswa di POS PAUD Seruni Sehat dari setiap tahun ajaran. Orangtua semakin aktif dan bersinergi dengan pendidik dalam memantau perkembangan anak-anak di rumah. Selain itu Output atau Lulusan dari POS PAUD Seruni Sehat dapat mengikuti pembelajaran pada jenjang pendidikan selanjutnya.

### **C. Kendala-kendala Yang Dihadapi**

Berikut ini adalah kendala yang mungkin dihadapi dalam penerapan Senam JSC.

#### **1. Kurangnya kesadaran pendidik, orangtua atau praktisi pendidikan tentang perlunya melatih kekuatan, kelenturan, dan koordinasi jari-jari tangan**

Jari tangan merupakan bagian dari tubuh manusia yang selalu digunakan setiap saat. Keberadaan Jari memang diketahui oleh manusia namun kurang disadari keberadaannya. Setiap hari jari digunakan manusia dalam berbagai aktivitasnya hampir tanpa henti, mulai bangun tidur di pagi hari hingga sebelum tertidur di malam hari. Jari tangan memegang peranan penting bagi hampir seluruh aktivitas manusia. Aktivitas jari tangan sudah mulai terjadi saat usia dini dan kegiatan-kegiatan dilakukan di sekolah dengan bimbingan pendidik atau praktisi pendidikan, namun belum ada kesadaran bahwa jari tanganpun perlu olah raga agar kuat lentur dan terkoordinir dengan baik.

#### **2. Ketidaktahuan pendidik, orangtua, dan praktisi pendidikan tentang adanya latihan jari untuk anak usia dini**

Latihan jari sudah populer di kalangan tertentu terutama pemusik seperti pianis, gitaris, violis dan lain-lain untuk menjaga dan meningkatkan kemampuan jari tangan mereka. Di kalangan pendidikan terutama pendidikan anak usia dini, latihan jari masih belum dikenal

sebagai suatu alternatif kegiatan yang dapat digunakan dalam mengoptimalkan perkembangan motorik halus. Selama ini belum ada suatu rancangan atau gagasan tentang latihan jari untuk anak usia dini terutama di kalangan pendidikan anak usia dini sehingga dengan adanya Senam JSC ini merupakan hal yang baru. Hal ini membuat transformasi gagasan tentang latihan jari mungkin dapat terhambat.

#### **D. Faktor Pendukung**

##### **1. Penerapan yang terus menerus pada saat pembelajaran**

Sebelum gagasan dirancang, penulis telah menerapkan beberapa gerakan dasar pada anak didiknya di POS PAUD Seruni Sehat. Studi pendahuluan kemudian dilakukan oleh penulis dengan mempraktekkan latihan tersebut pada anak didiknya di POS PAUD Seruni Sehat untuk melihat apakah gerakan-gerakan dan lagu yang digunakan pada latihan tersebut dapat diikuti anak usia dini atau tidak, bagaimana respon anak-anak terhadap latihan tersebut dan bagaimana dampaknya terhadap perkembangan motorik halus anak-anak. Ternyata anak-anak merespon dengan baik setiap gerakan dan lagu pada latihan tersebut dan terutama terjadi kemajuan yang positif terhadap perkembangan motorik halus mereka. Hal ini dapat dilihat dari semakin berkembang kemampuan mereka dalam kegiatan-kegiatan main mereka disediakan di POS PAUD Seruni Sehat.

##### **2. Lingkungan kerja yang kondusif**

###### **a. Dukungan Pengelola**

Pengelola POS PAUD Seruni Sehat memberikan kesempatan kepada penulis untuk membuat rancangan kegiatan untuk kemajuan lembaga dengan memberikan kebebasan dalam berkarya baik dalam lembaga maupun di luar lembaga, serta memberikan kesempatan penulis untuk mengikuti pelatihan, workshop ataupun seminar yang berhubungan dengan pendidikan anak usia dini

**b. Dukungan rekan kerja, peserta didik dan orangtua murid**

Hubungan kolegal dibangun dengan baik agar dapat sinergi. Seluruh komponen bahu-membahu dan bekerja sama agar gagasan penulis dapat terwujud menjadi sebuah rancangan. Kesadaran masing- masing komponen akan adanya dampak yang baik, membuat penulis dapat mewujudkan gagasannya.

**E. Tindak Lanjut atau Rencana Desiminasi**

Hal-hal yang dilakukan untuk menindaklanjuti dan mendeminasikan strategi di atas adalah sebagai berikut.

1. Melakukan sosialisasi Senam JSC berupa pelatihan pada semua pihak yang terkait seperti lembaga PAUD, HIMPAUDI, Gugus PAUD dan lain-lain.
2. Memperkenalkan Senam JSC dengan melakukan latihan bersama dengan orangtua murid, PKK dan BKB di lingkungan sekitar.
3. Menyebarkan Senam JSC dengan menggunakan media audio visual berupa VCD tutorial.
4. Menggunakan Senam JSC secara konsisiten dalam setiap proses pembelajaran.



## **BAB III    SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis terhadap Senam JSC mengoptimalkan perkembangan motorik halus anak usia dini, diperoleh simpulan sebagai berikut.

1. Senam JSC merupakan bentuk kreativitas seni pendidik PAUD yang menyenangkan, aman dan mudah dalam rangka membangun kekuatan, kelenturan dan koordinasi jari tangan guna mengoptimalkan perkembangan motorik halus pada anak usia dini.
2. Keinovasian Senam JSC yang digunakan untuk mengoptimalkan perkembangan motorik halus pada anak usia dini terdapat pada:  
Senam JSC dipraktekkan di segala situasi, kondisi dan posisi, lagu-lagu baru ciptaan penulis, membangun kekuatan, kelenturan, dan koordinasi jari-jari tangan sejak dini dan dirancang khusus untuk anak usia dini
3. Kendala yang mungkin dapat muncul dalam mengimplementasikan Senam JSC untuk mengoptimalkan perkembangan motorik halus pada anak usia dini terdapat pada kurangnya kesadaran pendidik, orangtua atau praktisi pendidikan tentang perlunya melatih kekuatan, kelenturan, dan koordinasi jari-jari tangan dan ketidaktahuan pendidik, orangtua, dan praktisi pendidikan tentang adanya latihan jari untuk anak usia dini
4. Faktor pendukung yang dipergunakan dalam mengimplementasikan Senam JSC untuk mengoptimalkan perkembangan motorik halus pada anak usia dini adalah adanya Penerapan yang terus menerus pada saat pembelajaran, lingkungan kerja yang kondusif dengan adanya dukungan pengelola dan dukungan rekan kerja, peserta didik dan orangtua murid
5. Langkah desiminasi yang telah dilakukan untuk menerapkan Senam JSC untuk mengoptimalkan perkembangan motorik halus pada anak usia dini

pada penyiapan SDM dan sosialisasi pada seluruh pihak yang terkait, termasuk penyelenggara PAUD, gugus PAUD dan HIMPAUDI berupa pelatihan atau workshop dan penyebarluasan melalui media audio visual secara konsisten.

## **B. Rekomendasi**

Berkenaan dengan kajian karya tulis ini, maka dapat direkomendasikan hal-hal sebagai berikut.

1. Senam JSC ini dapat digunakan para pendidik PAUD dalam mengoptimalkan perkembangan motorik halus secara konsisten, teratur kepada peserta didiknya sehingga tercapai sasaran yang diinginkan
2. Bagi penyelenggara dan pengelola lembaga PAUD untuk dapat ikut serta dalam mensosialisasikan Senam JSC untuk mengoptimalkan perkembangan motorik halus kepada pendidik, tenaga kependidikan, dan orangtua
3. Bagi pengambil kebijakan, baik di tingkat pusat maupun daerah dapat mendorong perkembangan program pengoptimalan perkembangan motorik halus pada anak usia dini secara berkesinambungan dengan melakukan koordinasi antara dinas terkait dan penyelenggara PAUDNI dalam penerapan Senam JSC.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas.2002. Jakarta. *Acuan Menu Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Usia Dini (Menu Pembelajaran Generik)*. Dirjen PLS dan Pemuda. Jakarta.
- Dhieni, Nurbiana. 2013. *Metode Pengembangan Bahasa*.Universitas Terbuka.Jakarta
- Hurlock, B. Elizabet. 2004. *Perkembangan Anak jilid 1dan 2 (terjemahan Med.Meitasari Tjandrasa)*. Jakarta: Erlangga.
- Irwin, Gregory G. 1981. *Finger Fitness The Art of Finger Control*. BS Music Education. Miami University.
- M.Pd.I, Suyadi. 2010. *Psikologi Belajar PAUD*. Yogyakarta. Pedagogia.

## **LAMPIRAN**

### **A. Lampiran Dokumentasi**

## **B. Lampiran Surat**