

Pengaruh Gerak Dan Lagu "Aku Bisa" Terhadap Percaya Diri Anak Usia 4-5 Tahun Pada KB Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti

Lili Yuwanda¹, Nurlita², Novidawati Tambunan³

Program Studi Pendidikan Guru PAUD, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Pekanbaru
lili.yuwanda4725@student.unri.ac.id¹, nurlita@lecturer.unri.ac.id², tambunannovidawaty@lecturer.unri.ac.id³

Article History

Received: 31 Oktober 2025, Accepted: 07 November 2025, **Published: 07 November 2025**

Abstrak

Penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design* ini bertujuan untuk menguji pengaruh kegiatan gerak dan lagu "Aku Bisa" terhadap rasa percaya diri anak usia 4-5 tahun di Kelompok Belajar (KB) Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti. Dengan melibatkan 15 subjek penelitian, data dikumpulkan melalui observasi yang mengukur empat indikator percaya diri: keyakinan diri, keberanian bertindak, sikap optimis, dan penerimaan diri. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pada skor rata-rata percaya diri anak, yaitu dari 13,53 saat *pretest* menjadi 19,33 saat *Posttest*. Uji-t statistik mengonfirmasi adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan, dengan kategori peningkatan (*n-gain*) berada pada tingkat sedang. Temuan ini membuktikan bahwa gerak dan lagu "Aku Bisa" memiliki pengaruh yang signifikan dan positif dalam menumbuhkan rasa percaya diri anak usia dini, sehingga efektif dijadikan sebagai metode pembelajaran alternatif yang menyenangkan.

Kata Kunci: Gerak dan Lagu; Aku Bisa; Percaya Diri; Anak Usia Dini.

Abstract

*This experimental study, employing a one-group pretest-posttest design, aimed to investigate the influence of the movement and song activity, "Aku Bisa" (I Can), on the self-confidence of children aged 4–5 years at the Mekar Sari Hijau Study Group (KB) in Meranti Islands Regency. Involving 15 research subjects, data were collected through observation using a self-confidence assessment sheet based on four indicators: self-conviction, courage to act, optimistic attitude, and self-acceptance. The results revealed a significant increase in the children's average self-confidence score, rising from 13.53 during the pretest to 19.33 during the posttest. The statistical t-test confirmed a significant difference between the results before and after the intervention, with the increase category (*n-gain*) found to be at a moderate level. These findings prove that the movement and song activity "Aku Bisa" has a significant and positive effect in fostering self-confidence in early childhood, thereby making it an effective and enjoyable alternative learning method.*

Keywords: Movement and Song; Aku Bisa (I Can); Self-Confidence; Early Childhood.

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan anak-anak yang berusia 0-6 tahun, pada masa anak usia dini dapat di yakini menjadi masa yang kritis untuk perkembangan anak. Karena, anak usia dini memiliki kecerdasan dan dapat mengenal keterampilan dasar, perkembangan anak usia dini sangat cepat pada masa keemasan (*golden age*). Pendidikan anak usia dini merupakan suatu upaya pembinaan yang ditunjukkan kepada anak sejak lahir sampai usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga anak siap untuk memasuki pendidikan lebih lanjut (Sisdiknas 2003). Dalam Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Pasal 9 Angka 1 menyatakan bahwa setiap anak berhak memperoleh pendidikan dan pengajaran dalam rangka pengembangan pribadinya dan tingkat kecerdasannya sesuai dengan minat dan bakatnya. Perkembangan anak usia dini yaitu meliputi aspek moral agama, kognitif atau intelektual, fisik motorik, bahasa, sosial emosional dan seni. Perkembangan semua aspek tersebut harus dikembangkan secara berdampingan, karena setiap aspek perkembangan satu sama lain saling ketergantungan.

Salah satu aspek perkembangan yang sangat penting dan berpengaruh terhadap kepribadian diri dan sosial anak adalah aspek perkembangan sosial emosional. Menurut permendikbud (2014) 137 tahun 2014 tentang Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA), menyatakan perkembangan sosial emosional pada kesadaran diri anak usia 4-5 tahun salah satunya adalah menunjukkan rasa percaya diri. Menurut Astuti (2022) percaya diri anak sangat dipengaruhi dari penggunaan bahasa dalam lisan keseharian dan body language orang-orang terdekatnya, berdasarkan apa yang dilihat, didengar, dan dirasakan anak secara langsung bisa berpengaruh terhadap kemampuan percaya diri anak. Larasani et al. (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa fenomena yang sering terlihat saat ini yaitu rendahnya percaya diri anak yang menyebabkan banyaknya permasalahan anak usia dini seperti kurangnya motivasi untuk berkompetisi, tidak ada keberanian menyampaikan pendapat di depan umum dan masih ragu-ragu untuk menjawab pertanyaan. Rendahnya percaya diri anak dapat dilihat ketika anak sulit untuk mengekspresikan dirinya di lingkungan sosial serta masih takut dan tidak yakin dengan kemampuan dirinya. Menurut Rif'atin (2019) metode bernyanyi dapat memberikan pengalaman langsung kepada anak dan bersifat menyenangkan, apalagi dalam pelaksanaannya metode bernyanyi dapat diiringi gerakan, seperti senam irama atau saat pembelajaran di dalam kelas melalui kegiatan gerak dan lagu.

Sudjono and Kusumastuti (2017) juga berpendapat bahwa metode gerak dan lagu merupakan kegiatan menyenangkan dan kreatif, karena dalam metode tersebut menggabungkan antara kegiatan bernyanyi dan bergerak sesuai irama atau lagu. Lagu yang digunakan tentunya harus sesuai dengan usia anak dan bisa memotivasi anak, salah satu lagu yang tepat untuk meningkatkan percaya diri anak yaitu lagu yang berjudul "Aku Bisa" lagu ini merupakan sebuah lagu pop anak yang dipopulerkan oleh AFI (Akademi Fantasi Indosiar) Junior yang mencerminkan perasaan emosional anak yang merasa tidak mampu tetapi mempunyai usaha yang kuat untuk mencapai keberhasilan. Lagu anak-anak yang mengandung afirmasi positif, seperti lagu “Aku Bisa”, dapat memberikan pengaruh psikologis yang baik terhadap anak. Lirik lagu ini memberikan semangat dan keyakinan, seperti kalimat “Aku bisa, aku pasti bisa”, yang secara tidak langsung membangun persepsi positif anak terhadap dirinya. Ketika lagu ini dikombinasikan dengan gerakan sederhana yang menyenangkan, anak tidak hanya melatih motoriknya, tetapi juga belajar mengekspresikan diri, tampil di depan teman, dan membangun rasa percaya diri. Hal ini juga diperkuat oleh teori Vygotsky dalam Utami (2023) yang menekankan pentingnya interaksi sosial dan aktivitas bermain dalam perkembangan psikologis anak.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada KB Mekar Sari Hijau yang terletak di Desa Tanjung Sari Kecamatan Tebing Tinggi Timur Kabupaten Kepulauan Meranti fenomena yang ditemui adalah rendahnya percaya diri anak yang menyebabkan beberapa permasalahan: (1) Anak yang masih sulit mengekspresikan dirinya di depan umum. (2) Anak yang masih takut untuk berinteraksi dan tampil di depan guru dan teman-temannya. (3) Anak yang kurang yakin dengan kemampuan yang di milikinya dan mudah putus asa. (4) Kurangnya media pembelajaran dan pemahaman guru dalam mengembangkan sosial emosional anak. Percaya diri merupakan hal yang sangat penting untuk dikembangkan dan ditingkatkan sejak dini karena sangat berpengaruh dengan kepribadian anak dimasa depan. Berdasarkan permasalahan tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Gerak Dan Lagu "Aku Bisa" Terhadap Percaya Diri Anak Usia 4-5 Tahun Pada KB Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, sebuah metode kuantitatif yang dirancang untuk menguji pengaruh suatu perlakuan (variabel independen) terhadap hasil (variabel dependen) dalam situasi yang terkendali (Arifin, 2020; Sugiyono, 2019). Secara spesifik, rancangan yang dipilih adalah model pra-eksperimen *one group pretest-posttest design*, yang berarti perlakuan hanya diberikan pada satu kelompok subjek tanpa kelompok pembanding (Tabel 1). Dalam penelitian

ini, variabel bebas (X) yang diuji adalah Gerak dan Lagu "Aku Bisa", sementara variabel terikat (Y) yang diukur adalah Kepercayaan Diri Anak Usia 4-5 Tahun.

Tabel 1 One Group Pretest-Posttest Design

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Y_1	X	Y_2

*Sumber: Olahan Data Penelitian 2025

Keterangan

Y_1 : Pretest sebelum diberikan perlakuan

X : Perlakuan menggunakan Gerak Dan Lagu "Aku Bisa"

Y_2 : Posttest sesudah diberikan perlakuan

Penelitian ini dilaksanakan di Kelompok Belajar (KB) Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti, Provinsi Riau, dengan periode pelaksanaan yang direncanakan mulai dari penyusunan proposal pada September 2024 hingga kegiatan akhir Maret 2025. Populasi yang menjadi fokus studi adalah seluruh anak usia 4-5 tahun di KB tersebut. Berdasarkan konsep populasi sebagai objek studi dengan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2010), penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh (atau sensus) dengan melibatkan seluruh populasi, yang berjumlah 17 Orang (Larasani et al., 2020). Penggunaan sampel jenuh berarti semua anggota populasi dijadikan sampel, sehingga jumlah subjek tidak akan mengurangi nilai informasi yang diperoleh (Sugiyono, 2019).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi dan dokumentasi, dengan observasi sebagai alat ukur utama yang diterapkan pada tahap *Pretest* (sebelum perlakuan) dan *Posttest* (setelah perlakuan) untuk memantau perubahan tingkat kepercayaan diri anak dengan 4 indikator: keyakinan diri, keberanian bertindak, sikap optimis, dan penerimaan diri. Tujuannya adalah untuk mendapatkan data yang valid secara ilmiah guna memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah pendidikan (Sugiyono, 2019). Selanjutnya, data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji-t statistik untuk menguji signifikansi pengaruh perlakuan. Untuk menentukan seberapa efektif pengaruh kegiatan gerak dan lagu "Aku Bisa," peneliti juga menggunakan rumus *n-gain* (David E. Meltzer, dalam Herlanti 2014).

HASIL PENELITIAN

Hasil deskripsi data dari penelitian ini disajikan dalam tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian

Variabel	Skor X di Mugkinkan (Hipotetik)				Skor X di Peroleh (Empirik)			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Pretest</i>	8	32	20	4	10	17	13.53	2.503
<i>Posttest</i>	8	32	20	4	16	23	19.33	2.160

*Sumber: Olahan Data Penelitian 2025

Berdasarkan uraian tabel 2 di atas, maka dapat di lihat bahwa nilai rata-rata skor kemampuan percaya diri pada anak meningkat setelah diberikan eksperimen (dengan menggunakan gerak dan lagu "Aku Bisa" terhadap percaya diri anak) yang sebelumnya berada di skor rata-rata 13.53 menjadi 19.33, yang menandakan bahwa gerak dan lagu "Aku Bisa" ini berpengaruh positif terhadap percaya diri anak usia 4-5 tahun.

Tabel 3. Gambaran Umum Kemampuan Percaya Diri Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di KB Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti Sebelum Perlakuan (*Pretest*).

No	Indikator	Sub Indikator	Skor Faktual	Skor Ideal	%	Kriteria
----	-----------	---------------	--------------	------------	---	----------

No	Indikator	Sub Indikator	Skor Faktual	Skor Ideal	%	Kriteria
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	Anak mampu mengikuti intruksi dari pengajar tanpa ragu-ragu.	20	60	33,33	BB
		Anak mampu memahami apa yang harus dilakukannya.	29	60	48,33	MB
2.	Keberanian bertindak	Anak mampu menunjukan keberanian untuk mencoba hal baru.	27	60	45,00	MB
		Anak mampu mengekspresikan dirinya ketika tampil di depan secara mandiri.	15	60	25,00	BB
3.	Optimis	Anak mampu mencoba kembali tanpa takut salah.	24	60	40,00	BB
		Anak mampu menunjukan untuk tampil lebih baik meskipun belum sempurna	25	60	41,67	MB
4.	Menerima apa adanya	Anak mampu menerima keterbatasan dari kemampuan dirinya	34	60	56,67	BSH
		Anak mampu menghargai keunikan teman-teman tanpa membandingkan diri	29	60	48,33	MB
Jumlah			203	480		
Rata-Rata					42,29%	MB

*Sumber: Olahan data penelitian 2025

Berdasarkan uraian tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa kemampuan percaya diri sebelum diberikan penerapan gerak dan lagu “Aku Bisa” pada indikator keyakinan akan kemampuan diri, sub indikator pertama berada pada kriteria Belum Berkembang (BB) dengan persentase 33,33% atau berada pada rentang skor 0-40%, sub indikator kedua berada pada kriteria Mulai Berkembang (MB) dengan persentase 48,33% atau berada pada rentang skor 41- 55% pada indikator ini menunjukkan bahwa anak masih ragu dan membutuhkan dorongan eksternal untuk memulai aktivitas. Pada indikator keberanian bertindak, sub indikator pertama berada pada kriteria mulai berkembang (MB) dengan persentase 45,00% atau berada pada rentang skor 41%-55%, sub indikator kedua berada pada kriteria Belum Berkembang (BB) dengan persentase 25,00% atau berada pada rentang skor 0%-40% pada indikator ini menunjukkan bahwa anak masih takut untuk mencoba hal baru secara mandiri, terutama di depan orang banyak. Pada indikator optimis sub indikator pertama berada pada kriteria Belum Berkembang (BB) dengan persentase 40.00% atau berada pada rentang skor 0%-40%, sub indikator kedua berada pada kriteria mulai berkembang (MB) dengan persentase 41,67% atau berada pada rentang skor 41% -55% pada indikator ini menunjukkan bahwa anak menunjukkan sikap cepat menyerah jika mengalami kesalahan, meskipun ada sebagian yang mulai berusaha dan memperbaiki diri. Pada indikator menerima apa adanya sub indikator pertama berada pada kriteria Berkembang

Sesuai Harapan (BSH) dengan persentase 56,67% atau berada pada rentang skor 56%-75%, sub indikator kedua berada pada kriteria Mulai Berkembang (MB) dengan presentase 48,33% atau berada pada rentang skor 41-55%, pada indikator ini menunjukkan bahwa anak sudah menerima keterbatasannya, namun belum sepenuhnya menghargai perbedaan dengan teman.

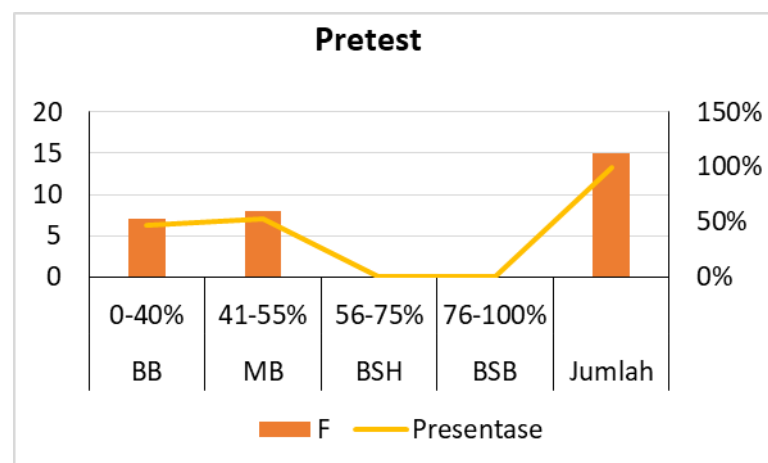
Berdasarkan hasil perhitungan tabel maka dapat di ketahui bahwa presentase pada indikator tersebut sebelum di berikan perlakuan yaitu 42,29% berada pada kriteria Mulai Berkembang (MB). Hal ini ini konsisten dengan penelitian Rubinah et al (2016) dan Apriliana et al (2023) yang menemukan bahwa tanpa stimulasi pembelajaran yang menyenangkan dan memotivasi, rasa percaya diri anak usia 4-5 tahun menjadi lebih rendah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu merangsang partisipasi aktif anak, salah satunya melalui kegiatan gerak dan lagu yang mengandung pesan afirmasi positif seperti “Aku Bisa”. Gambaran umum kemampuan percaya diri pada anak usia 4-5 tahun di KB Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti sebelum penerapan gerak dan lagu “Aku Bisa” dapat dilihat dari tingkat keberhasilan masing-masing sampel pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Kemampuan Percaya Diri Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di KB Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti Sebelum Perlakuan (*Pretest*)

No	Kriteria	Rentang skor	F	Presentase
1	BB	0-40%	7	47%
2	MB	41-55%	8	53%
3	BSH	56-75%	0	0%
4	BSB	76-100%	0	0%
Jumlah			15	100%

*Sumber: Olahan Data Penelitian 2025

Berdasarkan uraian pada tabel 4 di atas didapatkan kemampuan percaya diri pada anak sebelum diberikan perlakuan (*Pretest*) pada kriteria Belum Berkembang (BB) terdapat 7 orang anak dengan persentase 47% atau berada pada rentang skor 0%-40%, anak yang berada pada kriteria mulai berkembang (MB) terdapat 8 orang anak dengan persentase 53% atau berada pada rentang skor 41%-55%, anak yang berada pada kriteria Berkembang Sesuai Harapan (BSH) adalah 0 dengan persentase 0% atau berada pada rentang skor 56% -75%, dan anak yang berada pada kriteria Berkembang Sangat Baik (BSB) adalah 0 dengan persentase 0% atau berada pada skor 76%-100%. Gambaran umum percaya diri pada anak usia 4-5 tahun di KB Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti sebelum penerapan gerak dan lagu “Aku Bisa” dapat juga dilihat dalam bentuk grafik, untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Kemampuan Percaya Diri anak Sebelum Perlakuan

Penelitian yang dilakukan selanjutnya adalah memberikan *treatment* dengan menerapkan gerak dan lagu “Aku Bisa”. Pada penelitian ini peneliti sebagai pemateri pemberi perlakuan gerak dan lagu

“Aku Bisa”. Setelah kegiatan pemberian perlakuan (*treatment*) gerak dan lagu “Aku Bisa” peneliti melakukan kegiatan *posttest*. Adapun gambaran umum *posttest* dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Gambaran Umum Kemampuan Percaya Diri Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di KB Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti Sesudah Perlakuan (*Posttest*).

No	Indikator	Sub Indikator	Skor Faktual	Skor Ideal	%	Kriteria
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	Anak mampu mengikuti intruksi dari pengajar tanpa ragu-ragu.	31	60	51,67	MB
		Anak mampu memahami apa yang harus dilakukannya.	39	60	65,00	BSH
2.	Keberanian bertindak	Anak mampu menunjukan keberanian untuk mencoba hal baru.	41	60	68,33	BSH
		Anak mampu mengekspresikan dirinya ketika tampil di depan secara mandiri.	30	60	50,00	MB
3.	Optimis	Anak mampu mencoba kembali tanpa takut salah.	33	60	55,00	MB
		Anak mampu menunjukan untuk tampil lebih baik meskipun belum sempurna	34	60	56,67	BSH
4.	Menerima apa adanya	Anak mampu menerima keterbatasan dari kemampuan dirinya	42	60	70,00	BSH
		Anak mampu menghargai keunikan teman-teman tanpa membandingkan diri	40	60	66,67	BSH
Jumlah			290	480		
Rata-Rata					60,41%	BSH

*Sumber: Olahan Data Penelitian 2025

Berdasarkan uraian tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa kemampuan percaya diri sesudah diberikan penerapan gerak dan lagu “Aku Bisa” pada indikator keyakinan akan kemampuan diri sub indikator pertama berada pada kriteria Mulai Berkembang (MB) dengan persentase 51,67% atau berada pada rentang skor 41-55%, sub indikator kedua berada pada kriteria Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dengan persentase 65,00% atau berada pada rentang skor 56- 75%, pada indikator ini menunjukan bahwa anak menjadi lebih yakin dalam menanggapi intruksi dan memahami tugas yang diberikan. Lirik afirmasi “Aku bisa, aku pasti bisa” yang diulang selama kegiatan membantu membangun sugesti positif. Pada indikator keberanian bertindak sub indikator pertama berada pada kriteria Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dengan persentase 68,33% atau berada pada rentang skor 56% -75%, sub indikator kedua berada pada kriteria Mulai Berkembang (MB) dengan persentase 50,00% atau berada pada rentang skor 41%-55%, pada indikator ini menunjukkan bahwa anak menjadi lebih berani mencoba hal baru dan mulai mampu tampil sendiri, meskipun sebagian masih

memerlukan dukungan teman atau guru. Pada indikator optimis sub indikator pertama berada pada kriteria Mulai Berkembang (MB) dengan persentase 55,00% atau berada pada rentang skor 41% -55, sub indikator kedua berada pada kriteria Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dengan persentase 56,67% atau berada pada rentang skor 56% -75%, pada indikator ini menunjukkan bahwa anak mulai memandang kesalahan sebagai proses belajar. Lirik lagu “Bila ku gagal itu tak mengapa, setidaknya ku telah mencoba” berperan sebagai penguat mental positif. Pada indikator menerima apa adanya sub indikator pertama berada pada kriteria Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dengan persentase 70,00% atau berada pada rentang skor 56%-75%, sub indikator kedua berada pada kriteria Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dengan persentase 66,67% atau berada pada rentang skor 56-75%, pada indikator ini menunjukkan bahwa anak lebih menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri, serta mulai menghargai perbedaan teman.

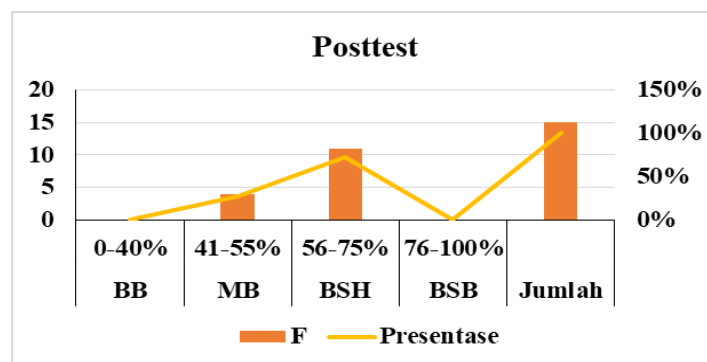
Berdasarkan hasil perhitungan tabel 5 maka dapat di ketahui bahwa presentase pada indikator tersebut sesudah di berikan perlakuan yaitu 60,41% berada pada kriteria Mulai Berkembang (BSH). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan percaya diri anak di bandingkan sebelum perlakuan. Hal ini membuktikan bahwa penerapan gerak dan lagu “Aku Bisa” efektif dalam mengembangkan keyakinan diri, keberanian bertindak, sikap optimis, dan penerimaan diri anak, sebagaimana telah didukung oleh teori erikson serta hasil penelitian terdahulu. Gambaran umum kemampuan percaya diri pada anak usia 4-5 tahun di KB Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti sesudah penerapan gerak dan lagu “Aku Bisa” dapat dilihat dari tingkat keberhasilan masing-masing sampel pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Kemampuan Percaya Diri Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di KB Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti Sesudah Perlakuan Pposttest).

No	Kriteria	Rentang Skor	F	Presentase
1	BB	0-40%	0	0%
2	MB	41-55%	4	27%
3	BSH	56-75%	11	73%
4	BSB	76-100%	0	0%
Jumlah			15	100%

*Sumber: Olahan Data Penelitian 2025

Berdasarkan uraian pada tabel 6 di atas didapatkan kemampuan percaya diri pada anak setelah diberikan perlakuan (*posttest*) pada kriteria Belum Berkembang (BB) terdapat 0 orang anak dengan persentase 0% atau berada pada rentang skor 0%-40%, anak yang berada pada kriteria mulai berkembang (MB) terdapat 4 orang anak dengan persentase 27% atau berada pada rentang skor 41%-55%, anak yang berada pada kriteria Berkembang Sesuai Harapan (BSH) terdapat 11 orang anak dengan persentase 73% atau berada pada rentang skor 56% -75%, dan anak yang berada pada kriteria Berkembang Sangat Baik (BSB) adalah 0 dengan persentase 0% atau berada pada skor 76%-100%. Gambaran umum kemampuan percaya diri pada anak usia 4-5 tahun di KB Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti sesudah penerapan gerak dan lagu “Aku Bisa” dapat juga dilihat dalam bentuk grafik, untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 2 sebagai berikut ini:



Gambar 2. Diagram Kemampuan Percaya Diri anak Sesudah Perlakuan

Penelitian ini dilakukan menggunakan *one group pretest-posttest design* untuk melihat hasil (tabel 7) dari *pretest* dan *posttest*. Adapun hasil *Pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada berikut:

Tabel 7. Rekapitulasi Kemampuan Percaya Diri Pada Anak Usia 4-5 Tahun Pada KB MekarSari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti Sebelum dan Sesudah Perlakuan

No	Kategori	Rentang Skor	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
1	BB	0%-40%	7	47%	0	0%
2	MB	41%-55%	8	53%	4	27%
3	BSH	56%-75%	0	0%	11	73%
4	BSB	76%-100%	0	0%	0	0%
Jumlah			15	100%	15	100%

*Sumber: Olahan Data Penelitian 2025

Berdasarkan uraian dari tabel 7 perbandingan sebelum dan di berikan perlakuan di atas dapat diketahui bahwa kemampuan percaya diri pada anak terdapat pengaruh setelah diberikan perlakuan penerapan dan sebelum diberikan perlakuan gerak dan lagu “Aku Bisa” pada anak yang berada pada kriteria Belum Berkembang (BB) terdapat 7 orang anak dengan persentase 47% menjadi tidak ada dengan persentase 0% sesudah diberikan perlakuan atau dengan rentang skor 0%-40% Anak yang berada pada kriteria mulai berkembang (MB) terdapat 8 orang anak sebelum diberikan perlakuan dengan persentase 53% dan setelah diberikan perlakuan berkurang menjadi 4 orang anak dengan persentase 27% atau pada rentang ko 0%-40% Anak yang berada pada kriteria Berkembang Sesuai Harapan (BSH) terdapat 0 orang anak sebelum diberikan perlakuan dengan persentase 0% dan setelah diberikan perlakuan menjadi 11 orang anak dengan persentase 73% atau pada rentang skor 56%-75%. Dan anak dengan kriteria Berkembang Sangat Baik (BSB) yang sebelumnya tidak ada dengan persentase 0% sebelum dan sesudah perlakuan dengan persentase 0% atau pada rentang skor 76%-100%.

Perbandingan *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini menggunakan uji statistik SPSS ver 21. Dengan *paired sampel t-test*, dimana test ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat perbedaan secara nyata sebelum dan sesudah menggunakan gerak dan lagu “Aku Bisa” terhadap kemampuan percaya diri anak yang terdapat pada eksperimen. Data dikatakan mengalami peningkatan yang signifikan jika *Sig (p-value)* 0,05. Jika *p-value* >0,05 maka tidak cukup bukti untuk menolak H_0 . Sebaliknya, jika *p-value* <0,05 maka H_0 ditolak, H_a diterima (dalam Jayantika, 2018).

Tabel 8. Uji-t (Paired Sample Test)

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	5.800	1.568	.405	-6.668	-4.932	14.330	14	.000

*Sumber: Olahan Data Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 8 di atas menunjukkan nilai uji statistik t hitung sebesar -14,330 uji dua pihak berarti harga mutlak, sehingga nilai (-) tidak dipakai (Sugiyono, 2010) sehingga t hitung (14,330) karena nilai *sig* < 0,000 < 0.05. maka p dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari penerapan gerak dan lagu “Aku Bisa” pada percaya diri anak usia 4-5 tahun terhadap percaya diri anak usia 4-5 tahun di KB Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti. Pengaruh yang dihitung menggunakan uji *gaint* pada gerak dan lagu “Aku Bisa” terhadap percaya diri anak usia 4-5 tahun di KB Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti adalah sebesar 31.41% yaitu berada pada kategori sedang dengan skor 30% $G \leq 70\%$.

PEMBAHASAN

Pembahasan dari hasil penelitian ini dilakukan melalui hasil analisis perbandingan pada penelitian dengan jenis penelitian eksperimen terhadap variabel bebas yaitu gerak dan lagu “Aku Bisa” (X) dan variabel terikat yaitu percaya diri anak (Y) Untuk melihat perbedaan dan perubahan sebelum dan setelah perlakuan (*treatment*) terhadap sampel setelah menentukan hasil perbedaan nilai sebelum (*Pretest*) dan setelah (*posttest*) dari perlakuan, langkah selanjutnya yaitu melihat tingkat percaya diri anak dengan perlakuan yang telah diterapkan kepada anak. Menurut Santrock (2011) dalam Lubis et al. (2025) kepercayaan diri merupakan bagian dari perkembangan sosial-emosional yang muncul ketika anak merasa mampu menghadapi tantangan atau menampilkan diri di hadapan orang lain. Dalam kegiatan ini, anak diberi ruang untuk mengekspresikan dirinya melalui suara, gerak tubuh, dan penampilan, sehingga mereka merasa memiliki kemampuan untuk tampil di depan teman-temannya.

Kegiatan gerak dan lagu ini juga mendukung teori Vygotsky (1978) dalam Utami (2023) yang menyatakan bahwa anak belajar dan berkembang melalui interaksi sosial, termasuk dalam konteks bermain dan bernyanyi. Gerak dan lagu menciptakan suasana bermain yang menyenangkan, yang secara tidak langsung membangun rasa aman dan nyaman dalam diri anak untuk tampil, berbicara, dan mencoba hal baru. Proses ini mendorong anak berani menunjukkan dirinya tanpa rasa takut atau malu, sehingga indikator percaya diri seperti keyakinan diri, keberanian, optimis, dan penerimaan diri berkembang. Berdasarkan hasil penelitian pengaruh menggunakan gerak dan lagu “Aku Bisa” terhadap percaya diri anak usia 4-5 tahun di KB Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti sebelum dan sesudah dilakukannya eksperimen peneliti melaksanakan *Pretest* dan *posttest*, kegiatan *Pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini menggunakan bentuk aktivitas yang berbeda namun tetap mengukur indikator percaya diri yang sama. *Pretest* dilakukan melalui aktivitas memperkenalkan diri di depan kelas yang bertujuan untuk melihat ekspresi dasar percaya diri anak saat tampil, sedangkan *posttest* melalui kegiatan menyanyikan lagu “Aku Bisa” dan gerakan secara mandiri di depan kelas yang bertujuan untuk melihat percaya diri anak dengan kegiatan yang lebih aktif dan menyenangkan.

Perbedaan ini bertujuan untuk mengamati percaya diri anak melalui variasi aktivitas dan perubahan perilaku anak yang sesuai dengan perlakuan. Hal ini di dukung oleh Arikunto (2009) dalam Ahmad zainuri (2021) yang menyatakan bahwa evaluasi adalah proses sistematis untuk melihat sejauh mana tujuan pembelajaran bukan bentuk kegiatan yang di capai oleh peserta didik. Sejalan dengan penelitian oleh Rubinah et al (2016) penelitian ini juga menggunakan bentuk kegiatan awal bernyanyi di depan kelas (*Pretest*) dan kegiatan lanjutan gerak dan lagu di depan kelas (*posttest*) dengan menggunakan lembar observasi yang sama. Penilaian menggunakan lembar observasi untuk melihat tingkat kemampuan percaya diri pada anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Sebelum diberikan perlakuan (Gerak dan Lagu "Aku Bisa"), rasa percaya diri anak di KB Mekar Sari Hijau secara umum berada pada kategori Mulai Berkembang (MB). Meskipun demikian, skor tertinggi ditemukan pada indikator penerimaan diri, di mana anak mampu menerima keterbatasan kemampuan dirinya, mencapai persentase 56,67% dan berada di kriteria Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Hal ini diasumsikan karena anak sudah terbiasa berinteraksi dan bermain dalam kelompok, sejalan dengan temuan Permatasari (2016) bahwa interaksi positif kelompok meningkatkan penerimaan diri. Sebaliknya, indikator dengan skor terendah adalah keberanian dalam bertindak, dengan persentase 25,00% (kategori Belum Berkembang/BB). Rendahnya skor ini disebabkan oleh anak-anak yang masih merasa malu dan ragu-ragu untuk mengekspresikan diri atau tampil mandiri di depan kelas.

Sejalan dengan penelitian Rubinah et al. (2016) menemukan bahwa sebelum perlakuan gerak dan lagu, percaya diri anak tergolong rendah karena masih malu dan ragu untuk tampil di depan umum. Pada tahap selanjutnya yaitu *treatment*, dimana *treatment* diberikan kepada anak berupa gerak dan lagu “Aku Bisa”, gerak dan lagu “Aku Bisa” merupakan suatu aktivitas yang sangat dekat dengan dunia anak dengan menggerakkan tubuh berdasarkan irama dan lagu yang mengandung kalimat afirmasi positif untuk menanamkan sikap percaya diri pada anak dan meningkatkan kemampuan

percaya diri anak. Setelah melaksanakan *treatment* dengan menerapkan gerak dan lagu “Aku Bisa”, maka tahap yang dilakukan selanjutnya adalah *posttest*. Hasil penelitian sesudah di berikan perlakuan dengan kriteria Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Skor akhir tertinggi sesudah perlakuan terdapat pada indikator keempat “menerima apa adanya” sub indikator pertama “anak mampu menerima keterbatasan dari kemampuan dirinya” dengan persentase 70,00% berada pada kriteria Berkembang Sesuai Harapan (BSH), indikator ini mendapat skor tertinggi dikarenakan perlakuan gerak dan lagu “Aku Bisa” dilakukan dalam suasana menyenangkan sehingga anak merasa aman secara emosional dan menerima dirinya dengan baik.

Sejalan dengan penelitian Apriliana et al. (2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa aktivitas gerak dan lagu yang dilakukan secara bersama-sama meningkatkan keberanian dan penerimaan diri anak. Kemudian skor terendah terdapat pada indikator kedua “keberanian dalam bertindak” sub indikator kedua “anak mampu mengekspresikan dirinya ketika tampil di depan kelas secara mandiri” dengan presentase 50,00% berada pada kriteria Mulai Berkembang (MB), indikator ini mendapatkan nilai terendah dikarenakan anak masih ragu-ragu untuk mengekspresikan dirinya ketika tampil secara mandiri, meskipun meningkat secara signifikan dari *Pretest*, sebagian anak masih butuh waktu beradaptasi untuk mencoba hal-hal baru secara mandiri. Sejalan dengan penelitian Apriliana et al. (2023) yang menemukan bahwa melalui kegiatan gerak dan lagu dolanan, anak yang awalnya pasif menjadi lebih berani tampil. Berdasarkan hasil *posttest* yang dilakukan peneliti dapat dilihat kemampuan percaya diri anak meningkat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan gerak dan lagu "Aku Bisa" memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan rasa percaya diri pada anak usia 4-5 tahun di KB Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti. Peningkatan ini terbukti dari kenaikan skor rata-rata yang substansial, dari 13,53 (*Pretest*) menjadi 19,33 (*Posttest*), dan didukung oleh uji statistik ($t\text{-hitung} = 14,330 > t\text{-tabel} = 2,145$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$), serta nilai *n-gain* sebesar 31,41 yang tergolong dalam kategori sedang. Peningkatan ini konsisten dengan teori Hurlock (2013) yang menyatakan bahwa pengalaman positif dan kesempatan berekspresi dapat menumbuhkan keyakinan diri. Dalam konteks ini, lirik afirmasi positif dari lagu "Aku Bisa" yang dipadukan dengan gerakan tubuh berfungsi sebagai stimulus verbal dan ekspresif yang efektif, tidak hanya melatih motorik anak tetapi juga mendorong ekspresi emosional dan sosial yang berujung pada peningkatan rasa percaya diri.

Peningkatan yang signifikan pada indikator keyakinan akan kemampuan diri dan keberanian bertindak menunjukkan bahwa gerak dan lagu efektif dalam mengurangi rasa ragu dan takut yang sering dialami anak pada usia dini. Hal ini sesuai dengan penelitian Rubinah et al. (2016) dan Apriliana et al. (2023) yang menemukan bahwa metode gerak dan lagu menciptakan suasana yang menyenangkan, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan keberanian tampil di depan umum. Indikator optimis dan menerima apa adanya juga mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa rasa percaya diri anak terbentuk secara bertahap, dan aspek penerimaan diri memerlukan pembiasaan yang lebih panjang. Sesuai dengan teori Erikson dalam Krismawati (2018) yaitu perkembangan kepercayaan diri anak erat kaitanya dengan dukungan sosial yang konsisten.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa gerak dan lagu "Aku Bisa" merupakan media pembelajaran yang efektif secara signifikan untuk mengembangkan aspek sosial-emosional, khususnya rasa percaya diri, pada anak usia 4-5 tahun di KB Mekar Sari Hijau Kabupaten Kepulauan Meranti. Sebelum intervensi, tingkat percaya diri anak mayoritas berada pada kategori Mulai Berkembang (MB), ditandai dengan keraguan, keengganan tampil di depan, dan mudah putus asa. Namun, setelah diberikan perlakuan sebanyak empat kali menggunakan gerak dan lagu tersebut, kepercayaan diri anak meningkat secara signifikan hingga mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH). Peningkatan ini didukung oleh bukti statistik yang kuat ($t\text{-hitung} = 14,330 > t\text{-tabel} = 2,145$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$), dan nilai *n-gain* sebesar 31,41% yang menunjukkan

bahwa metode ini mampu meningkatkan optimisme, keberanian anak untuk tampil, dan kemampuan mereka menerima kekurangan diri.

Penelitian ini merekomendasikan sekolah untuk mengadopsi kegiatan gerak dan lagu sebagai program pembiasaan atau kegiatan tematik, mengingat potensi kegiatannya yang menyenangkan dalam meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial anak. Secara lebih spesifik, guru disarankan untuk mengintegrasikan gerak dan lagu, seperti lagu "Aku Bisa," secara rutin ke dalam pembelajaran harian guna menstimulasi perkembangan sosial-emosional anak. Penting juga bagi guru untuk selalu memberikan motivasi dan pujian agar anak merasa dihargai dan lebih berani dalam berekspresi. Terakhir, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya, yang disarankan untuk melakukan pengembangan lebih lanjut, misalnya dengan menambahkan kelompok kontrol, memperluas jumlah sampel, atau menguji lagu dan media pembelajaran lain yang berfokus pada pengembangan karakter anak.

DAFTAR RUJUKAN

- Apriliansa, Dila et al. (2023). "Analisis Peningkatan Kepercayaan Diri Anak Melalui Gerak Dan Lagu Dolanan." *Jurnal Pendidikan Anak* 12 (2):151–61.
- Astuti, Eny. (2022). "Dampak Pemerolehan Bahasa Anak Dalam Berbicara Terhadap Peran Lingkungan." *Educatif Journal of Education Research* 4(1):87–96. doi:10.36654/edukatif.v4i1.202.
- Herlanti, Yanti. (2014). *Tanya Jawab Seputar Penelitian Pendidikan Sains*.
- Jayantika, P. (2018). Analisis statistik *Uji-t* dalam SPSS. *Jurnal Pendidikan Matematika*.
- Krismawati, Yeni. (2018). "Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson Dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini." *Kurios* 2(1):46. doi:10.30995/kur.v2i1.20.
- Larasani, Novita et al. (2020). "Hubungan Pola Asuh Orangtua Dengan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini Di Taman Kanak-Kanak." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 4:2368–74.
- Lubis, Eka Jelita et al. (2025). "Eksplorasi Metode Pembelajaran Seni Gerak Dan Tari Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini Di RA Amal Ikhlas." *Muaddib: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 23–30.
- Permatasari, Elisabeth Dyah ayu. (2016). "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Gerak Dan Lagu." *Universitas Slamet Riyadi* 1(18):71–78. <http://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/jpaud/article/view/1476>.
- permendikbud. 2014. *Permendikbud (2014). Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA)*.
- Rif'atin, Rif'atin. (2019). "Optimalisasi Metode Gerak Serta Lagu Untuk Meningkatkan Kecerdasan Peserta Didik." *AS-SABIQUN* 1(1):68–79.
- Rubinah, Rubinah et al. (2016). "Pengaruh Gerak Dan Lagu Terhadap Kepercayaan Diri Anak Usia 4-5 Tahun Di Tk Raudhatur Rahmah Kecamatan Marpoyan Damai Pekanbaru."
- Sisdiknas, Undang- Undang Sistem Pendidikan Nasional. (Jakarta: Kemendikbud, 2003).
- Sudjono, Tri Kurniawati, and Eni Kusumastuti. (2017). "Proses Pembelajaran Gerak Dan Lagu Yang Kreatif Berdasarkan Kurikulum 2013 Di Tk Miryam Semarang." *Jurnal Seni Tari* 6(2):1–9. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jst>.
- Utami, N. R. (2023). *Asasment Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Universitas PGRI Yogyakarta Press.
- Zainuri, A., Aquami, A., & An Nur, S, (2021) *Evaluasi Pendidikan (Kajian Teoritik)*. CV. Penerbit Qiara Media.