



---

## MENGEMBANGKAN FISIK MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI MELALUI OLAHRAGA SENAM IRAMA

Ronita Lena Sari Silaban<sup>1</sup>, Julita Herawati P<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Kristen Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu pendidikan Kristen  
Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

<sup>2</sup>Dosen Pendidikan Kristen Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu pendidikan Kristen  
Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

Email : [ronitasilaban@gmail.com](mailto:ronitasilaban@gmail.com)<sup>1</sup>, [herawatijulita2@gmail.com](mailto:herawatijulita2@gmail.com)<sup>2</sup>

---

### *Abstract*

*Early childhood are individuals who are experiencing a rapid development process, so preschoolers need to optimize their gross motor development, one of which is by using gymnastics. Motor development is one aspect of children's growth that is so obvious and visible, we sometimes take it for granted. The purpose of this paper is to find out the role of gymnastics in improving gross motor skills in early childhood. The methodology in this study uses a qualitative approach with literature review research methods on reliable sources such as journal articles, books and the move varied and innovative activities, the more opportunities to improve gross motor skills in children so they can develop optimally. The implications of this paper provide an overview of developing physical gross motor skills in early childhood through rhythmic gymnastics.*

### **Abstrak**

Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan dengan pesat, sehingga anak prasekolah memerlukan optimalisasi perkembangan motorik kasar salah satunya dengan menggunakan senam. Perkembangan motorik merupakan salah satu aspek pertumbuhan anak-anak yang begitu jelas dan terlihat, kadang-kadang kita menerimanya begitu saja. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui peranan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. Metodologi dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian kajian pustaka pada sumber-sumber terpercaya seperti artikel jurnal, buku dan semakin banyak kegiatan yang bervariasi dan inovatif maka peluang untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak sehingga dapat berkembang dengan optimal. Implikasi temuan dari tulisan ini memberikan gambaran dari mengembangkan fisik motorik kasar pada anak usia dini melalui olahraga senam irama .

**Kata Kunci :** Motorik Kasar, Anak Usia Dini, Olahraga Senam

## PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini dapat diartikan sebagai salah satu bentuk penyelenggaraan yang menitik beratkan pada peletakan dasar kearah pertumbuhan dan perkembangan baik koordinasi motorik (halus dan kasar), kecerdasan emosi, kecerdasan jamak (multiple intelligences) maupun kecerdasan spiritual (Hanasah,2016). Pendidikan Nasional Bab 1, pasal 1 butir 14 menyatakan bahwa “ pendidikan anak usia dini “ adalah upaya pembinaan yang ditunjukkan anak sejak lahir 0-6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lanjut ( UU No. 20 tahun 2003) . Dalam upaya mengoptimalkan segala kemampuan yang dimiliki anak usia dini yang berdasarkan prinsip PAUD, seharusnya setiap pendidikan anak usia dini memahami setiap tahapan pertumbuhan dan perkembangannya karena segenap upaya yang dilakukannya harus berdasarkan pada tahapan tumbuh kembang anak agar mencapai hasil yang optimal.

Keterampilan motorik tidak akan berkembang melalui kematangan saja tetapi harus dipelajari. Pendidik perlu mengetahui kebutuhan setiap anak untuk mengembangkan otot-otot besar dan kecilnya pada setiap tingkatan usia (Hasanah, 2016). Artinya pendidik memerlukan peralatan yang baik, namun yang lebih penting lagi adalah sikap yang baik pada tingkatan anak dengan membiarkan anak mengetahui sesuatu dan mencoba berbagai aktivitas motorik kasar dan halus yang sesuai dengan tingkatan usianya.

Perkembangan fisik dan motorik anak cenderung mengikuti pola yang relatif sama sehingga dapat dilihat normal atau mengalami hambatan. Meskipun demikian, terdapat perbedaan laju perkembangan antara anak yang satu dengan yang lainnya, sehingga tidak ada dua individu yang sama persis, baik dalam pertumbuhan fisik maupun perkembangan motoriknya. Perkembangan motorik bergantung pada kematangan otot dan saraf sehingga anak akan sulit menunjukkan suatu keterampilan tertentu ketika belum matang.

Perkembangan fisik bagi anak-anak melibatkan dua wilayah koordinasi motorik penting: gerakan yang dikendalikan oleh otot-otot besar atau kasar dan yang dikendalikan oleh otot-otot kecil atau halus.

Perkembangan motorik kasar pada anak melatih gerak jasmani berupa koordinasi gerakan tubuh pada anak, seperti merangkak, berlari, berjinjit, melompat, bergantung, melempar dan menangkap, serta menjaga keseimbangan (Montolalu, 2014). Perkembangan motorik kasar merupakan hal yang sangat penting bagi anak usia dini khususnya anak kelompok bermain (KB), dan Taman Kanak-Kanak (Sutini, 2018) . Perkembangan motorik kasar anak perlu adanya bantuan dari para pendidik di lembaga pendidikan usia dini. Kemampuan melakukan gerakan dan tindakan fisik untuk seorang anak terkait dengan rasa percaya diri dan pembentuk konsep diri. Oleh karena itu perkembangan motorik kasar sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain untuk AUD.

Perkembangan anak usia dini sifatnya holistik, yaitu dapat berkembang optimal apabila sehat badanya, cukup gizinya, dan di didik secara baik dan benar (Fitri & Imansari, 2020). Perkembangan motorik yang baik akan berdampak pada aspek perkembangan lainnya. Demikian pula sebaliknya, kesempatan yang luas untuk bergerak, pengalaman belajar untuk menemukan, aktivitas sensori motor yang meliputi penggunaan otot-otot besar dan kecil memungkinkan anak untuk memenuhi perkembangan perseptual motorik (Aisyahsiti, 2013).

Senam adalah suatu olahraga yang dilakukan dengan menggerakkan tubuh dengan gerakan tertentu dan sudah dipilih dengan seksama. Gerakan- gerakan ini memiliki ritme yang dinamis dan kemudian melatih otot untuk menjadi kuat sekaligus lebih fleksibel.

## **PEMBAHASAN**

Anak usia dini memiliki masa peka, masa peka ini merupakan masa munculnya berbagai potensi atau suatu kondisi dimana fungsi jiwanya membutuhkan rangsangan tertentu untuk berkembang. Para ilmuwan telah menemukan berjuta-juta pertumbuhan sel-sel syaraf pada seorang anak. Sel-sel syaraf yang tidak difungsikan atau tidak dirangsang untuk berfungsi maka sel-sel tersebut akan mati dan tidak dapat dipergunakan lagi. Banyak sekali sel-sel syaraf yang mati pada anak secara sia-sia yang tidak dapat dipergunakan lagi ketika anak memasuki usia remaja hingga dewasa. Anak yang kurang mendapat rangsangan gerak tubuh akan kurang mampu dalam perkembangan motorik anak terutama motorik kasar anak yang membawa dampak buruk bagi anak ketika sudah mulai remaja hingga tua nantinya. Ada banyak cara yang dapat dilakukan agar perkembangan motorik kasar anak dapat berkembang salah satunya adalah dengan cara mengajarkan senam kepada anak. Senam adalah suatu olahraga yang dilakukan dengan menggerakkan tubuh dengan gerakan tertentu dan sudah dipilih dengan seksama, gerakan-gerakan ini memiliki ritme yang dimanis dan kemudia melatih otot untuk menjadi kuat sekaligus lebih fleksibel yang berpengaruh terhadap kebugaran fisik karena senam melibatkan seluruh komponen tubuh termasuk kerja fungsi jantung dan paru yang disebut sebagai daya tahan jantung paru, selain daya tahan jantung dan paru feksibilitas yang merupakan kemampuan persendian untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

Hasil temuan membuktikan bahwa senam irama memiliki peranan penting yaitu dapat mengoptimalkan aktivitas fisik. Dalam kegiatan senam irama anak dapat mengikuti gerakan pemanasan, inti, dan gerakan pendinginan. Melalui senam anak akan melakukan gerakan secara terbimbing oleh pendidik, hal inilah yang menjadikan keaktifan anak-anak dalam mengikuti kegiatan senam. Begitu musik dimulai, anak akan menjadi bergerak mengikuti gerakan senam apa yang di praktekkan oleh pendidik.

Senam Irama untuk anak usia dini dapat divariasikan dengan gerakan yang sederhana sehingga anak dengan mudah dapat mengikuti setiap gerakan-gerakan yang dilakukan. Selain gerakan yang sederhana dan mudah untuk dilakukan, dalam pemilihan gerak juga menjadi salah satu hal yang dijadikan pertimbangan untuk memberikan stimulasi senam untuk anak usia dini, gerak yang tidak membosankan dan menyenangkan akan menstimulasi anak untuk bergerak. Selain itu pemilihan musik dalam pengiringan senam irama sangat berpengaruh terhadap semangat anak untuk mengikuti gurunya melakukan gerakan senam.

Musik sangat penting dan perlu dikembangkan untuk anak usia dini dalam mengiringi senam irama karena musik dapat menjadi wadah untuk anak semangat bergerak dalam mengekspresikan suasana dirinya. Dengan musik dapat juga meningkatkan kreativitas dan imajinasi, dan dapat merangsang daya ingat anak. Dengan demikian perpaduan antara musik dan gerak anak adalah salah satu cara untuk meningkatkan motorik kasar anak sekaligus juga meningkatkan kreativitas dan imajinasi serta meningkatkan daya ingat anak.

Pada masa inilah , stimulasi yang paling baik diberikan kepada anak untuk meningkatkan kecerdasan kinestetiknya yaitu melalui senam irama karena anak-anak sangat suka bergerak apalagi diringi dengan musik akan menjadi suatu kegiatan yang sangat menyenangkan bagi anak-anak. Perkembangan anak yang dapat dibentuk adalah daya tahan tubuh, kelincahan, integrengensi, kelentukan dan kerja sama pengkoordinasian tubuh yang baik .

Perkembangan motorik kasar sebagai menggunakan secara progresif lebih dan lebih terampil dari totalitas tubuh dalam aktivitas yang melibatkan kelompok otot besar dan yang membutuhkan koordinasi spasial dan temporal gerakan stimulant dari beberapa segmen tubuh (Galdi, D'Anna, Pastena, & Paloma, 2015). “Perkembangan motorik kasar mencakup terutama kemampuan yang digunakan untuk bergerak tubuh dari satu tempat ke tempat lain (penggerak) dan untuk bergerak dan mengambil objek.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa senam irama adalah suatu perpaduan sebagai bentuk gerakan dengan mengikuti irama music. Gerakan yang dilakukan harus sesuai dan selaras dengan iramanya yang mengiringinya agar gerakan yang dilakukan terlihat serasi kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama.

Motorik adalah semua gerakan yang dilakukan seluruh tubuh. Sedangkan motorik kasar adalah aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi otot-otot besar seperti lengan, otot tungkai, otot ahu, otot punggung, dan perut yang dipengaruhi kematangan fisik anak, seperti berlari, melompat, melempar, berjalan lambat dan cepat, berguling, berjinjit, dan berputar (Astari, A. W., Suadnyana, Wiyasa, 2015; Firdaus, Yulianingsih, & Haryati, 2018; Hanasah, 2016; Jannah, A. R, 2018; Nuraini, Wati, & Puspitasari 2019.)

Agar dapat mengenal dan memahami lingkungannya maka anak harus melakukan aktivitas fisik, semakin anak terlatih untuk menggerakkan otaknya maka kemampuan motoriknya akan semakin terasah dan berkembang( Fatamawati, 2016). Ketika motoriknya semakin terasah karena seringnya melakukan aktivitas fisik, maka anak akan terbiasa melakukan kegiatan motorik kasar tanpa kesulitan. Menurut Harsono ( dalam Yosinta, 2016) Ketika indera tubuh sering dilatih maka tubuh akan menjadi seimbang. Ciri ketidakseimbangan tubuh pada anak diantaranya adalah jatuh tanpa alasan, takut pada ketinggian, ketika berjalan atau berlari sering menabrak sesuatu, dan juga akan sulita diajak fokus. ( Sujino, 2016) menyatakan bahwa meningkatkan motorik kasar anak akan bermanfaat untuk perkembangan fisiologis, perkembangan sosial emosional juga kognitif anak.

Untuk melatih keterampilan motorik kasar anak melalui senam irama akan diperlukan latihan yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Pertama Melakukan gerakan yang terkoordinasi derakan kaki, tangan, kepala dalam menirukan senam sesuai irama musik, kedua, memilih musik yang membuat anak semangat bergerak, ketiga , melakukan gerakan dengan secara teratur.

Melalui senam irama maka gerakan dasar tubuhnya akan terlihat secara ekspesif dan akan memberikan perubahan yang signifikan terhadap anak yang mengalami keterhambatan motorik karena membutuhkan kekuatan dan ketangkasa, sehingga fisik motoriknya akan menjadi lebih sehat dan bugar ( Maghfiroh, 2020).

Senam irama terbagi menjadi tiga tahap ( Zulfahmi, 2016) yaitu yang pertama tahap pemanasan, yang kedua tahap inti, dan terakhir tahap pendinginan. Pada tahap pemanasan dilakukan sebelum gerakan inti, pemanasan dilakukan dengan senam irama untuk menyiapkan

kondisi tubuh secara fisiologis maupun psikologis, menyiapkan sistem pernafasan, peredaran darah, otot, dan persendian. Gerakan inti dalam senam irama terdapat gerakan motorik kasar yang melatih kelenturan, keseimbangan, kelincahan, kelentukan serta koordinasi otot-otot yang bergerak. Pendinginan dilakukan sesudah gerakan inti, tahap ini dilakukan untuk melentukkan otot, menenangkan kondisi tubuh, dan mengatur pernafasan agar tubuh menjadi rileks.

Adapun hasil penelitian dari (Prihantini, 2016) yang berjudul Pengaruh Kegiatan Senam Terhadap Kecerdasan Kinestetik Anak Kelompok A Di TK Pertiwi II Metuk, adapun hasil penelitiannya adalah kegiatan senam irama berpengaruh terhadap kecerdasan kinestetik. Kegiatan senam irama lebih menekankan pada anak untuk berpartisipasi menggerakkan seluruh tubuhnya. Sehingga anak yang akan aktif mengikuti gerak-gerakan senam irama dengan iringan irama senam. Kecerdasan kinestetik dapat dipengaruhi faktor pembelajaran dari pendidik. Semakin banyak kegiatan yang bervariasi dan inovatif diberikan oleh pendidik, semakin banyak pula peluang kecerdasan kinestetik anak yang terasah sehingga dapat berkembang dengan baik, sehingga anak tidak bosan atau malas untuk mengikuti kegiatan yang diberikan oleh pendidik.

## **SIMPULAN**

Melalui senam irama dalam pengembangan motorik kasar anak maka gerakan dasar tubuhnya akan terlatih secara ekspresif dan akan memberikan perubahan yang signifikan terhadap anak yang mengalami keterhambatan motorik kasarnya. Senam irama pada anak usia dini merupakan salah satu kegiatan yang menyenangkan bagi mereka di sekolah dengan gerakan yang sederhana dan musik yang menyenangkan akan membuat anak semangat menggerakkan tubuhnya.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orangtua, adik penulis yang selalu memberikan motivasi dan semangat. Serta tak lupa pula untuk program studi Pendidikan Kristen Anak Usia Dini, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung, dan Dosen Pengampu yaitu Ibu Julita Herawati yang telah membimbing dan mendukung dalam menyelesaikan jurnal ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Putri, Yolanda Dwi, and Rivda Yetti. “Kegiatan Senam Otak Anak Usia Dini.” *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini* 6. 1 (2019); 12-17
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A.(2021). “Analisis Penerapan Seram Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini”. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5. 2 (2021); 1844-1852.
- Syafril, Syafrimen, Cahniyo Wijaya Kuswanto, and Osanisa Muriya. “Dua Cara Pengembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini Melalui Gerakan-Grakan Senam”. *Jurnal Pelita PAUD* 5.1 (2020): 104-113.
- Maghfiroh, Siti Tsaliska. “Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Senam Irama.” *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 8(1), 40-46.
- Aulia, Agvely, Diana Diana, and Deni Setiawan. “Pentingnya Pembelajaran Musik Untuk Anak Usia Din.” *Jurnal Golden Age* 6. 1 (2022): 160-168.