

## Penerapan Kegiatan Senam Ceria Untuk Meningkatkan Motorik Anak Usia Dini di TK ABA Kartini Cabang Kota Binjai

Halimah Fitri <sup>1</sup>, R. Nofianti <sup>2</sup>, R.D. Utami <sup>3</sup>

### Affiliation:

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pembangunan Panca Budi, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pembangunan Panca Budi, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pembangunan Panca Budi, Indonesia

### Corresponding Author:

Halimah192001@gmail.com

### Abstract

This study aims to describe how cheerful gymnastics activities can help improve the gross motor skills of early childhood students at TK ABA Kartini. The background of the research is based on the importance of physical stimulation during the golden age and the requirements of the early childhood education curriculum, which encourages the use of rhythmic movement activities. The study employed a descriptive qualitative method with 20 children as subjects. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The findings indicate that cheerful gymnastics, when carried out routinely through stages of warm-up, core movements, and cool-down, can enhance children's balance, coordination, agility, strength, and flexibility. The children appeared more active, enthusiastic, and able to follow movement patterns well. Teachers played an essential role in demonstrating movements, organizing activities, and creating an enjoyable learning atmosphere through cheerful music. Challenges such as differences in children's motor abilities could be addressed through movement adjustments and additional guidance. Overall, cheerful gymnastics proved effective as a form of gross motor stimulation and can be integrated as a regular component of the learning program at TK ABA Kartini.

**Keyword:** cheerful gymnastics, gross motor skills, early childhood, physical stimulation.



### Pendahuluan Perkembangan Anak Usia Dini Sebagai Fondasi Pendidikan

Perkembangan anak usia dini merupakan fondasi penting yang menentukan kualitas tumbuh kembang pada tahap kehidupan selanjutnya. Periode ini dikenal sebagai *golden age*, yaitu masa ketika seluruh aspek perkembangan anak mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, termasuk aspek fisik-motorik. Pada masa ini, stimulasi yang tepat akan memberikan dampak jangka panjang terhadap kesiapan anak dalam memasuki jenjang pendidikan berikutnya. Urgensi pembinaan perkembangan anak usia dini ditegaskan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini bertujuan untuk memberikan rangsangan pendidikan guna membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani anak agar memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Ketentuan tersebut diperkuat dalam PP Nomor 17 Tahun 2010 yang menegaskan bahwa layanan PAUD harus mencakup pengembangan kesehatan dan kesiapan fisik anak secara optimal.

### Pengembangan Motorik Kasar dalam Regulasi Nasional

Motorik kasar sebagai salah satu aspek perkembangan anak usia dini memperoleh perhatian khusus dalam kebijakan pendidikan nasional. Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini menegaskan bahwa perkembangan motorik kasar mencakup kemampuan koordinasi gerak tubuh, keseimbangan, kelincahan, serta kekuatan fisik yang perlu distimulasi melalui aktivitas bermain yang terarah dan sistematis. Selain itu, Permendikbud Nomor 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 PAUD menekankan bahwa proses pembelajaran harus dilakukan melalui kegiatan yang aktif, menyenangkan, dan kaya akan gerak ritmis, seperti senam, tarian sederhana, serta berbagai permainan fisik. Dengan demikian, kegiatan pembelajaran di PAUD tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga memberikan ruang yang luas bagi pengembangan fisik-motorik anak.

### Landasan Teoretis Perkembangan Motorik Kasar

Secara teoretis, motorik kasar berkaitan dengan gerakan besar yang melibatkan otot-otot utama tubuh, seperti berlari, melompat, menggoyangkan tubuh, menendang, serta

menjaga keseimbangan. Gallahue dan Ozmun (2012) menjelaskan bahwa perkembangan motorik kasar dapat ditingkatkan melalui kegiatan fisik yang terstruktur dan dilakukan secara berulang sehingga anak memperoleh kesempatan untuk melatih koordinasi serta kontrol gerakannya. Sejalan dengan itu, Hurlock (2013) menyatakan bahwa latihan gerak yang dirancang secara sistematis mampu memperkuat otot, meningkatkan koordinasi tubuh, serta membangun rasa percaya diri anak dalam melakukan aktivitas fisik. Dengan demikian, pemberian stimulasi yang tepat melalui aktivitas gerak menjadi kunci dalam mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak usia dini.

### **Senam Ceria sebagai Strategi Stimulasi Motorik Kasar**

Salah satu bentuk stimulasi yang efektif dalam mengembangkan motorik kasar anak adalah kegiatan senam. Gerakan senam yang sederhana, ritmis, dan menyenangkan dapat membantu meningkatkan koordinasi tubuh, kelenturan, kekuatan otot, serta kontrol gerak anak. Penelitian Iswatiningrum dan Sutapa (2017) menunjukkan bahwa senam Si Buyung dan senam irama ceria mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar anak kelompok B taman kanak-kanak. Hasil penelitian Rahmawati (2017) di RA Fastabiqul Khairat juga memperlihatkan bahwa senam irama memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. Selain itu, Putri (2018) menemukan bahwa aktivitas senam ritmik di PAUD Surya Kasih dapat meningkatkan kemampuan motorik anak secara bertahap melalui rangkaian gerak berulang yang menyenangkan. Ningsih (2019) turut membuktikan bahwa senam PAUD ceria efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia 3–4 tahun.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif karena peneliti ingin memperoleh gambaran nyata mengenai bagaimana kegiatan senam ceria dapat menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini. Landasan penggunaan metode ini merujuk pada pendapat Moleong yang menjelaskan bahwa penelitian kualitatif bertujuan memahami fenomena secara mendalam

melalui pengamatan langsung dan interaksi pada situasi alami. Dengan demikian, pendekatan ini dianggap paling tepat untuk melihat proses gerak anak saat mengikuti rangkaian aktivitas senam.

Subjek penelitian adalah 20 anak TK Aba Kartini yang terlibat dalam kegiatan pembelajaran motorik kasar melalui senam ceria. Anak-anak ini dipilih karena berada pada rentang usia yang sedang mengalami perkembangan pesat pada kemampuan koordinasi, keseimbangan, dan kontrol gerak tubuh.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, yaitu peneliti ikut terjun langsung saat kegiatan senam berlangsung untuk mencatat respons gerak dan partisipasi anak. Selain itu, peneliti melakukan wawancara dengan guru kelas, yang menurut Sugiyono merupakan teknik penting untuk memperoleh informasi mengenai perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan motorik kasar. Dokumentasi berupa foto atau catatan kegiatan digunakan untuk memperkuat temuan di lapangan.

Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sebagaimana dijelaskan Miles & Huberman bahwa analisis kualitatif bersifat interaktif dan berlangsung terus-menerus sepanjang proses penelitian. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber dan teknik, sehingga informasi yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi dapat saling melengkapi.

Melalui metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana senam ceria dapat dimanfaatkan sebagai kegiatan yang efektif dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar, khususnya pada aspek kekuatan, kelincahan, keseimbangan, serta koordinasi gerak pada anak usia dini.

### **Hasil Penelitian**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan senam ceria di TK ABA Kartini telah dilaksanakan secara rutin dan terstruktur sebagai bagian dari program pembiasaan fisik anak usia dini. Berdasarkan hasil observasi, wawancara dengan guru dan kepala sekolah, serta dokumentasi kegiatan, senam ceria dilakukan dengan tahapan yang sistematis, dimulai dari pemanasan, gerakan inti, hingga pendinginan. Setiap tahapan disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan anak usia taman kanak-kanak

serta diiringi musik ceria untuk menciptakan suasana yang menyenangkan.

Selama pelaksanaan kegiatan, anak-anak tampak menunjukkan respons yang beragam namun cenderung positif. Sebagian besar anak terlihat antusias dan aktif mengikuti gerakan yang dicontohkan oleh guru. Anak mampu melakukan gerakan dasar seperti melompat, berlari kecil, mengayunkan tangan, dan bergerak mengikuti irama musik. Beberapa anak yang pada awalnya terlihat ragu atau kurang aktif menunjukkan peningkatan partisipasi setelah kegiatan dilakukan secara berulang dan konsisten.

Temuan lapangan juga memperlihatkan adanya perkembangan pada kemampuan motorik kasar anak. Anak menunjukkan peningkatan keseimbangan tubuh, yang terlihat dari kemampuan berdiri dengan satu kaki lebih lama serta berjalan dengan lebih stabil. Koordinasi gerak anak juga mengalami perkembangan, terutama ketika anak mampu mengombinasikan gerakan tangan dan kaki secara bersamaan mengikuti irama lagu. Selain itu, kelincuhan dan kekuatan otot anak tampak meningkat, yang ditunjukkan melalui kemampuan bergerak lebih sigap, melompat dengan lebih mantap, dan berlari dengan lebih percaya diri.

Hasil observasi terhadap peran guru menunjukkan bahwa guru berperan aktif dalam pelaksanaan senam ceria. Guru memberikan contoh gerakan secara bertahap, mengulang gerakan sesuai kebutuhan anak, serta memberikan motivasi selama kegiatan berlangsung. Lingkungan sekolah yang memiliki ruang gerak cukup mendukung kelancaran pelaksanaan senam ceria, meskipun terdapat beberapa kendala seperti perbedaan kemampuan motorik antar anak dan keterbatasan rentang konsentrasi anak.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa penerapan senam ceria di TK ABA Kartini tidak sekadar menjadi aktivitas fisik, tetapi telah terintegrasi dalam proses pembelajaran dan pembiasaan sehari-hari anak. Pelaksanaan senam ceria yang dilakukan secara rutin dan terstruktur sejalan dengan prinsip pembelajaran anak usia dini yang menekankan pentingnya stimulasi fisik melalui aktivitas yang menyenangkan dan sesuai tahap perkembangan anak.

Respons positif anak selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis gerak dan musik mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan anak dalam aktivitas fisik. Musik ceria yang digunakan tidak hanya menciptakan suasana menyenangkan, tetapi juga membantu anak menyesuaikan gerakan dengan irama, sehingga mendukung perkembangan koordinasi motorik secara alami. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa aktivitas gerak ritmis efektif dalam menstimulasi motorik kasar anak usia dini.

Perkembangan keseimbangan, koordinasi, kelincuhan, dan kekuatan otot yang terlihat pada anak menunjukkan bahwa senam ceria memberikan stimulasi yang menyeluruh terhadap aspek motorik kasar. Latihan yang dilakukan secara berulang dan berkesinambungan membantu anak beradaptasi dengan gerakan, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperbaiki kemampuan fisik secara bertahap. Hal ini menunjukkan bahwa konsistensi pelaksanaan kegiatan menjadi faktor penting dalam pencapaian perkembangan motorik kasar.

Peran guru dalam kegiatan senam ceria juga menjadi faktor pendukung utama keberhasilan pelaksanaan kegiatan. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pemberi instruksi, tetapi juga sebagai model, pendamping, dan motivator bagi anak. Sikap guru yang sabar dan responsif terhadap perbedaan kemampuan anak menciptakan suasana pembelajaran yang inklusif dan mendukung kebutuhan individual anak. Selain itu, dukungan lingkungan sekolah yang kondusif turut memperlancar pelaksanaan kegiatan, meskipun terdapat hambatan yang dapat diatasi melalui strategi pembelajaran yang tepat.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa senam ceria merupakan kegiatan yang relevan dan efektif dalam mendukung perkembangan motorik kasar anak usia dini. Temuan penelitian ini menguatkan bahwa kegiatan fisik yang dirancang sesuai karakteristik anak, dilaksanakan secara konsisten, serta didukung oleh peran guru dan lingkungan yang memadai, mampu memberikan kontribusi positif terhadap tumbuh kembang anak secara optimal.

## Daftar Pustaka

- Amelia, D., & Hidayat, R. (2019). Improving Gross Motor Skills of 5–6-Year-Old Children Through Rhythmic Gymnastics Activities at PAUD Surya Kasih. *Indonesian Journal of Early Childhood Studies*, 3(1), 59–66.
- Handayani, R., & Fitria, L. (2019). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 88–95.
- Iswatiningrum, S., & Sutapa, P. (2019). Pengaruh Senam Si Buyung dan Senam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak TK Kelompok B. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 112–121.
- Kurniawati, E. (2021). Senam Irama sebagai Aktivitas Pembelajaran untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B dalam Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*, 5(3), 212–220.
- Lubis, R., & Siregar, A. (2017). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5–6 Tahun di RA Fastabiqul Khairat PTPN II Kabupaten Langkat. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 77–85.
- Nofianti, R. (2020, Juni). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Melalui Kegiatan Menggunting Dengan Menggunakan Pola Pada Anak Usia Dini*. *Jurnal Ilmiah Abdi Ilmu*, Vol. 13 No. 1, hlm. 115-130.
- Parapat, A., Lubis, S. I. A., & Tumiran. (2023). *Peran Permainan Edukatif dalam Pembelajaran Anak Usia Dini di PAUD Ummul Habibah Kelambir V Medan*. *Jurnal Ilmiah Universitas Pembangunan Panca Budi*, 7(2), 45–55.
- Putri, L., & Wahyuni, F. (2020). Efforts to Increase Physical Capabilities of Children Aged 5–6 Years Through Rhythmic Gymnastics. *Jurnal Golden Age*, 4(2), 100–110.
- Rahayu, N. (2022). Kreasi Senam Ceria pada Taman Kanak-kanak untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Berbasis Gerak dan Lagu. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 144–153.
- Rahmawati, D., & Anwar, M. (2018). Pengaruh Senam PAUD Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar di Pos PAUD Terpadu Bina Balita (3–4 Tahun) Jambangan Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 23–33.
- Rozana, S., & Harahap, A. S. (2019). Peningkatan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Engklek di PAUD Al-Ashry Kel. Pekan Selesai Kec. Selesai Kab. Langkat. *Jurnal Ilmiah Abdi Ilmu*, Vol. 12(2), 132-142.
- Sari, N. P., & Hartati, S. (2024). The Effect of Brain Gymnastics on Fine Motor Skills in Children at Al Kautsar Islamic Kindergarten in South Jakarta City in 2024. *International Journal of Early Childhood Education Research*, 6(1), 45–54.
- Susanti, M. (2020). Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Ceria. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 8(2), 55–63.
- Widya, R., Rozana, S., & Tasril, V. (2022). Pengembangan permainan tradisional berbasis multimedia terhadap peningkatan karakter anak di Kota Pari Kecamatan Pantai Cermin Kabupaten Serdang Bedagai. *Warta Dharmawangsa*, 16(4).