

## ANALISIS KEGIATAN SENAM IRAMA DALAM PENGEMBANGAN MOTORIK KASAR PADA AUD

Azky Adila Nurul H<sup>1</sup>, Dahrul Safitri<sup>2</sup>

<sup>1</sup>.Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

<sup>2</sup>. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email : [nuruladila431@gmail.com](mailto:nuruladila431@gmail.com), [ahtarulwafa0705@gmail.com](mailto:ahtarulwafa0705@gmail.com)

### 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 irama. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui peranan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. Penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. 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 penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini.

**Kata Kunci:** *senam irama; kemampuan motorik kasar; anak usia dini.*

### Abstract :

*Preschool children are individuals who are undergoing a rapid development process, so preschool children need to optimize gross motor development, one of which is by using rhythmic gymnastics. The aim of this research is to determine the role of rhythmic gymnastics in improving gross motor skills in young children. Application of rhythmic gymnastics to improve gross motor skills of young children. The more varied and innovative activities there are, the more opportunities there are to improve children's gross motor skills so they can develop optimally. The implications of the findings from this paper provide an overview of the application of rhythmic gymnastics in improving gross motor skills in early childhood.*

**Keywords:** *rhythmic gymnastics; gross motor skills; early childhood.*

### PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini juga dapat diartikan sebagai salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitik beratkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan baik koordinasi motorik (halus dan kasar), kecerdasan emosi, kecerdasan jamak (*multiple intelligences*) maupun kecerdasan spiritual (Hasanah, 2016). 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 (Rohmah, 2021).

Masa usia dini adalah masa dimana perkembangan fisik dan kemampuan anak berlangsung dengan sangat cepat. Salah satu perkembangan yang sedang berlangsung pada diri anak usia dini adalah perkembangan motoriknya. Perkembangan motorik erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak (Puspitasari & Al Baqi, 2022). Oleh sebab itu banyak ahli mengatakan bahwa perkembangan motorik anak berhubungan dengan perkembangan kemampuan anak lainnya seperti perkembangan kognitif dan sosial emosional anak yang menentukan akan menjadi apa anak tersebut. Oleh sebab itu guru perlu mengembangkan kemampuan motorik anak tersebut, agar anak dapat tumbuh dengan baik.

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

Senam irama dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama (Burhaein, 2017). Perlunya pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam irama adalah untuk membantu anak dalam memenuhi hasrat dalam bergerak, kemudian sebagai wahana mengembangkan kebugaran jasmani anak, selain itu juga dapat digunakan untuk mengembangkan berbagai jenis keterampilan gerak dasar yang berorientasi pada proses, dan sebagai pengayaan berbagai macam keterampilan gerak dasar (Diva Savitri et al., 2023).

Senam irama dapat menjadi kegiatan untuk mengembangkan kemampuan anak dalam bersosialisasi dengan teman dan guru di sekolah. Ketika anak mampu bersosialisasi, anak akan merasa lebih dekat dengan teman ataupun guru. Sehingga pola pikir anak yang menganggap guru itu menakutkan akan hilang. Dengan demikian pembelajaran yang diberikan di sekolah akan dengan mudah anak terima tanpa adanya tekanan. Selain itu, senam irama juga bisa membuat anak memiliki pikiran yang fresh dan mood yang baik untuk mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

## PEMBAHASAN

Pada masa usia dini, stimulasi yang paling baik diberikan untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik kepada anak salah satunya yaitu melalui senam irama karena anak-anak sangat suka bergerak apalagi diikuti dengan irama musik dan lagu yang semangat dan riang gembira akan dapat mengekspresikan dirinya (Muafiah et al., 2022). Senam merupakan pengoptimalan aktivitas fisik perkembangan anak. Perkembangan anak yang dapat terbentuk adalah daya tahan tubuh, kelincuhan, intelegensi, kelentukan, dan kerjasama pengkoordinasian tubuh yang baik. Klasifikasi dari senam adalah senam irama atau irama. Senam irama adalah gerakan senam yang mengombinasi berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya, contohnya mengombinasi irama tepukan, ketukan, tambore, nyanyian, musik dan sebagainya.

Aktivitas fisik yang bisa meningkatkan perkembangan motorik anak dinamakan senam. Gerakan senam bisa memberikan manfaat dalam meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot seluruh bagian tubuh. Satu dari beberapa cara dalam melaksanakan pembelajaran yang memberikan manfaat bagi perkembangan fisik motorik anak ialah melalui gerak dan lagu (Asmawati, 2020). Setiap kegiatan yang dilakukan oleh anak pasti ada manfaatnya. Begitu pula dengan manfaat senam irama bagi anak meliputi kelincuhan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketahanan tubuh dan kesanggupan dalam melaksanakan kegiatan lain.

Motorik adalah semua gerakan yang dilakukan oleh seluruh tubuh. Sedangkan motorik kasar adalah aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi otot-otot besar seperti lengan, otot tungkai, otot bahu, otot punggung, dan perut yang dipengaruhi kematangan fisik anak, seperti berlari, melompat, melempar, berjalan lambat dan cepat, berguling, berjinjit, dan berputar (Fuadah & Hijriyani, 2022).

Agar dapat mengenal dan memahami lingkungannya maka anak harus melakukan aktivitas fisik, semakin anak terlatih untuk menggerakkan ototnya maka kemampuan motoriknya akan semakin terasah dan berkembang (Fatmawati, 2016). Ketika motoriknya semakin terasah dikarenakan 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 sulit

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

diajak fokus. (Sujiono, 2016) menyatakan bahwa meningkatkan motorik anak bermanfaat untuk perkembangan fisiologis, perkembangan sosial dan emosional juga kognitif anak. Dari segi fisiologis, apabila anak melakukan kegiatan bergerak atau berolahraga, akan menstimulasi semua proses fisiologisnya, seperti sirkulasi darah dan pernapasannya.

Mengembangkan keterampilan motorik kasar khususnya terkait dengan kemampuan untuk melangkah, untuk memindahkan tubuh, dan untuk mengayunkan lengan ke kanan dan ke kiri terbukti efektif dalam penelitian ini dan memang demikian juga didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya. (Hartina & Abubakar, 2019) menemukan bahwa ada peningkatan kemampuan anak-anak untuk tampil gerakan terkoordinasi setelah teratur melakukan senam irama. Juga, pelatihan anak-anak dengan senam ritme dapat meningkatkan kemampuan mereka kemampuan untuk menggabungkan gerakan kaki dan lengan, untuk melompat dan berjalan (Sulistiyowati & Sukanti, 2018), dan senam irama dengan lagu tradisional bisa meningkatkan kasar siswa sekolah dasar keterampilan motorik.

Keterampilan motorik kasar sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak saat ini dan di masa depan. Keterampilan tersebut akan membentuk rasa percaya diri, kemandirian, dan penerimaan anak dari teman sebayanya. Guru atau orang tua harus memahami stimulasi yang tepat untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar anak-anak mereka termasuk keterampilan lokomotor, keterampilan non-lokomotor, dan keterampilan menerima dan memproyeksikan diri. Untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar tersebut, anak dapat diobati dengan senam irama. Latihan mudah dilakukan dan efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan fisika anak. Selain itu senam irama memadukan berbagai gerakan dan irama musik seperti tepuk tangan, ketukan, tambore, nyanyian, dan musik Dengan demikian, terlihat jelas bahwa tari irama berkorelasi erat dengan perkembangan motorik kasar anak.

Aktivitas fisik yang bisa meningkatkan perkembangan motorik anak dinamakan senam. Gerakan senam bisa memberikan manfaat dalam meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot seluruh bagian tubuh. Satu dari beberapa cara dalam melaksanakan pembelajaran yang memberikan manfaat bagi perkembangan fisik motorik anak ialah melalui gerak dan lagu. Setiap kegiatan yang dilakukan oleh anak pasti ada manfaatnya. Begitu pula dengan manfaat senam irama bagi anak meliputi kelincahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketahanan tubuh dan kesanggupan dalam melaksanakan kegiatan lain (Romadlon et al., 2022).

Pengaruh senam irama jika diterapkan pada perkembangan motorik kasar anak usia 4-5 terlihat begitu baik, dalam satu minggu sekali diadakan senam irama dapat mengembangkan pertumbuhan dan perkembangan fisik motorik, rohani anak, kegiatan pembelajaran senam irama melatih keterampilan gerak dan memperkuat seluruh bagian tubuh anak, sehingga menjadikan kekuatan otot kaki anak lebih stabil dan seimbang.

## KESIMPULAN

Kegiatan senam ritmik merupakan salah satu bentuk senam yang gerakannya disesuaikan dengan irama musik. Senam ritmik dikenal sebagai perpaduan antara seni dan olahraga. Gerakan anggun yang bisa dilaksanakan melalui berlari dan melompat menjadi penekanan dalam senam ritmik. Melalui senam irama maka gerakan dasar tubuhnya akan terlatih secara ekspresif dan akan memberikan perubahan yang signifikan terhadap anak yang mengalami keterhambatan motorik kasar. salah satu cara meningkatkan motorik kasar pada anak usia dini adalah dengan mengajarkannya untuk

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

melakukan kegiatan senam irama. Senam irama merupakan salah satu kegiatan yang menyenangkan bagi anak di sekolah dan dengan gerakan yang sederhana mampu diikuti oleh anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmawati, L. (2020). Peran Orangtua Dalam Penggunaan Film Animasi Islami Untuk Pembelajaran Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 3(1), 216–223.  
<https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/view/9934>
- Diva Savitri, D., Elfi Yuliani Rochmah, E., Andhita Dessy Wulansari, A., & Ahmadi, A. (2023). Pengaruh Eq, Iklim, dan Kepemimpinan Kepala Madrasah terhadap Kinerja Guru. *Excelencia: Journal of Islamic Education & Management*, 3(01), 61–76.
- Fuadah, L., & Hijriyani, Y. S. (2022). Pengembangan pakan ternak melalui fermentasi sampah organik sebagai swadaya masyarakat pada sektor peternakan di desa Pulosari kecamatan Jambon Ponorogo. *PERDIKAN (Journal of Community Engagement)*, 4(2), 58–72.
- Muafiah, E., Sofiana, N. E., & Khasanah, U. (2022). Pesantren Education in Indonesia: Efforts to Create Child-Friendly Pesantren. *Ulumuna*, 26(2), 447–471.
- Puspitasari, R. N., & Al Baqi, S. (2022). Mengembangkan Kemampuan Sosial Melalui Pendekatan Project Based Learning. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 9(1), 30–39.
- Rohmah, U. (2021). STRATEGI PENGEMBANGAN PROGRAM TAHFIDZ DALAM MENINGKATKAN DAYA SAING DI MADRASAH DINIYAH (Studi Kasus di Madrasah Diniyah Al-Bazariyyah Tempursari Wungu Madiun). *Excelencia: Journal of Islamic Education & Management*, 1(01), 187–198.
- Romadlon, D. S., Huang, H.-C., Chen, Y.-C., Hu, S. H., Hasan, F., Chiang Morales, M. D., Dwi Marta, O. F., Al Baqi, S., & Chiu, H.-Y. (2022). Fatigue following type 2 diabetes: Psychometric testing of the Indonesian version of the multidimensional fatigue Inventory-20 and unmet fatigue-related needs. *Plos One*, 17(11), e0278165.