



Beujroh :

Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian pada Masyarakat
Volume 3, Nomor 3, Desember 2025 pp. 613-623
DOI <https://doi.org/10.61579/beujroh.v3i3.680>

e-ISSN 3025-9320

p-ISSN 3026-0884

Pelaksanaan Kegiatan Senam Dalam Mentimulasi Perkembangan Fisik Motorik Anak di RA Annisa 2 Palangka Raya

Syarifah Qotrunnada^{1*}, Muzakki², Siti Marifah³

¹Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia, Email :

syarifahqotrunnada758@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia, Email : muzakki@uin-palangkaraya.ac.id

³Raudhatul Athfal Annisa 2 Palangka Raya, Indonesia, Email : sitimarifah2901@gmail.com

*Koresponden penulis : syarifahqotrunnada758@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 26 Oktober 2025

Diterima: 31 Oktober 2025

Diterbitkan: 10 November 2025

Keywords:

Gymnastics; Gross Motor Skills; Early Childhood; Physical Development.

Kata Kunci:

Senam; Motorik Kasar; Anak Usia Dini; Perkembangan Fisik.

Abstract

This study aims to examine the role of gymnastics in improving the physical and motor development of early childhood. Gymnastics, as a structured activity, has a significant impact on gross motor development, such as strengthening muscles, improving balance, coordination, agility, and enhancing children's kinesthetic abilities. Research shows that various types of gymnastics, such as healthy and happy gymnastics, rhythmic gymnastics, and other physical activities, are very effective in helping children develop gross motor skills. Regular gymnastics in various early childhood education institutions has been shown to improve children's abilities in jumping, running, and maintaining balance. Furthermore, gymnastics activities also support children's social and emotional development, such as building self-confidence and improving their ability to work together. The active involvement of parents and teachers is crucial for the success of gymnastics activities. Therefore, gymnastics should be an integral part of the early childhood education curriculum to support children's overall growth.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari peran senam dalam meningkatkan perkembangan fisik motorik anak-anak usia dini. Senam sebagai kegiatan yang terstruktur memiliki dampak penting terhadap perkembangan motorik kasar, seperti memperkuat otot,



Lisensi: *cc-by-sa*
Copyright © 2025
penulis

meningkatkan keseimbangan, koordinasi, kelincahan, serta meningkatkan kemampuan kinestetik anak. Penelitian menunjukkan bahwa berbagai jenis senam seperti senam sehat gembira, senam irama, serta aktivitas fisik lainnya sangat baik dalam membantu anak mengembangkan keterampilan motorik kasar. Senam yang dilakukan secara rutin di berbagai lembaga pendidikan anak usia dini ternyata mampu meningkatkan kemampuan anak dalam melompat, berlari, dan menjaga keseimbangan. Selain itu, kegiatan senam juga membantu perkembangan sosial dan emosional anak, seperti membangun rasa percaya diri dan meningkatkan kemampuan bekerja sama. Keterlibatan aktif orang tua dan guru sangat penting agar kegiatan senam bisa berjalan dengan baik. Oleh karena itu, senam seharusnya menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kurikulum pendidikan anak usia dini untuk mendukung pertumbuhan anak secara menyeluruh.

Cara mensitasi artikel:

Qotrunnada, S., Muzakki, & Marifah, S. (2025). Pelaksanaan Kegiatan Senam Dalam Mentimulasi Perkembangan Fisik Motorik Anak di RA Annisa 2 Palangka Raya. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(3), 613–623. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v3i3.680>

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah upaya pembinaan yang dilakukan kepada anak sejak lahir hingga usia enam tahun. Upaya ini diberikan melalui rangsangan pendidikan yang bertujuan membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani anak. Tujuannya adalah agar anak siap menghadapi pendidikan di jenjang berikutnya. Pada masa ini, anak sedang dalam fase yang disebut Golden Age atau masa keemasan. Di masa ini, anak perlu terus menerus diberi stimulasi untuk mengasah dan mengembangkan berbagai potensi yang ada dalam diri mereka. Masa usia dini adalah waktu yang sangat penting untuk perkembangan motorik kasar, karena anak-anak aktif menjelajahi lingkungan sekitar dan belajar berbagai keterampilan seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, dan bermain. Aktivitas yang dilakukan saat usia ini sangat membantu meningkatkan koordinasi, kekuatan, dan ketahanan tubuh. Perkembangan fisik motorik anak-anak usia dini

menjadi bagian penting dalam pertumbuhan mereka. Fisik motorik meliputi berbagai gerakan tubuh yang dibagi menjadi dua jenis, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah gerakan yang memakai otot-otot besar, seperti berdiri, berjalan, melompat, dan berlari. Sementara itu, motorik halus melibatkan gerakan yang memerlukan koordinasi mata dan tangan. Perkembangan motorik kasar lebih terkait dengan aktivitas yang memakai otot-otot besar tubuh, seperti melompat, merangkak, berlari, dan berjalan (Atqiya, Qonita, 2024).

Perkembangan anak usia dini merupakan periode kritis yang memerlukan perhatian khusus dalam aspek pertumbuhan dan perkembangan. Masa prasekolah menjadi tahapan fundamental dimana anak mengalami perkembangan pesat dalam berbagai aspek, termasuk perkembangan fisik dan motorik. Periode ini menjadi momentum crucial untuk mengoptimalkan seluruh potensi tumbuh kembang anak melalui berbagai aktivitas yang terstruktur dan menyenangkan. Salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan pada anak usia prasekolah adalah kemampuan motorik kasar, yang dapat dioptimalkan melalui kegiatan senam yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik anak. Kemampuan motorik kasar pada anak usia dini memiliki peran vital dalam perkembangan pribadi secara menyeluruh. Kegiatan senam tidak hanya berkontribusi pada aspek fisik, tetapi juga memberikan dampak positif pada perkembangan kognitif dan sosial-emosional anak (Nurfitrani, Putri, 2025).

Di semua lembaga pendidikan anak usia dini, pendidik harus mendorong atau membantu perkembangan motorik kasar anak. Percaya diri anak dan konsep diri terkait dengan perkembangan mereka. Akibatnya, anak-anak di sekolah harus terlibat dalam kegiatan yang meningkatkan keterampilan fisik mereka, seperti senam Irama yang dilakukan secara teratur. Senam adalah jenis latihan fisik yang dipilih dengan hati-hati dan dilakukan secara sistematis dengan tujuan menanamkan nilai-nilai mental dan spiritual serta meningkatkan kesegaran dan keterampilan fisik. Menurut Burhaein, senam irama adalah senam yang gerakannya dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian, yang menghasilkan koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan musik atau irama (Shadikin, Moh Fehrus, Dodik Sugianto, 2024).

Perkembangan motorik anak, khususnya motorik kasar, sangat penting karena mempengaruhi kemampuan mereka beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Anak yang memiliki perkembangan motorik yang baik dapat bermain dan berinteraksi dengan teman-teman sebayanya, sedangkan anak yang perkembangannya kurang akan kesulitan dalam bermain dan berinteraksi dengan orang lain. Dari pengamatan awal di RA Annisa 2, kemampuan motorik kasar anak kelompok A belum cukup baik, sehingga perlu dilakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kemampuan tersebut melalui kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat, seperti senam irama. Senam irama adalah cara yang bisa digunakan untuk memperbaiki kemampuan bergerak kasar anak. Aktivitas ini melibatkan gerakan tubuh yang diiringi musik, sehingga menarik minat anak-anak usia dini. Selain bermanfaat untuk kesehatan tubuh, senam irama juga mendukung perkembangan pikiran dan jiwa anak. Dengan metode penelitian tindakan kelas, peneliti mencoba meningkatkan kemampuan bergerak kasar anak di RA Annisa 2 Palangka Raya melalui senam irama (Rosidah, Idah, 2025).

Senam irama untuk anak usia dini adalah senam yang bervariasi melalui gerakan-gerakan sederhana sehingga anak mudah mampu mengikuti gerakannya. Selain gerakan yang sederhana dan mudah iringan musik yang menyenangkan dapat menstimulasi anak untuk bergerak dengan gembira. Senam merupakan kegiatan berolahraga yang efisien untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu gerakan senam mampu mendorong bagian dari keseluruhan kebugaran jasmani yang mencakup kekuatan dan ketahanan otot pada seluruh tubuh. Senam dapat mengembangkan kelincahan gerak dasar pada anak. Senam merupakan bagian dari gaya berlatih yang mendasar untuk ditumbuh kembangkan sedari kecil. Ciri-ciri dan kaidah dalam senam, Penciptaan gerakan senam secara sadar, Tujuan gerakan senam untuk memberikan manfaat dalam mendapatkan tujuan tertentu seperti meningkatkan kelenturan, menyempurnakan perbuatan yang dilakukan oleh aktivitas fisik, memperbanyak keterampilan, meningkatkan gerakan yang indah serta meningkatkan keindahan tubuh, dan Penyusunan gerakan yang sistematis sebagai suatu rangkaian senam (MUSDALIFAH, n.d.).

Dalam kegiatan olahraga tersebut, anak masih sangat kesulitan meniru gerakan-gerakan senam seperti mengangkat kaki, memiringkan badan, membelokkan pandangan dan kepala, dan gerakan motorik kasar lainnya. Hal tersebut ternyata disebabkan oleh tidak terampilnya guru dalam melaksanakan senam. Senam yang diterapkan masih sangat konvensional. Guru hanya berhitung sambil mencontohkan gerakan dan anak dipaksa mengikuti gerakan. Hal ini sangat kaku dan kecepatan guru dalam mencontohkan tidak seimbang dengan kemampuan gerak anak yang masih terbatas. Pada akhirnya anak menjadi malas untuk bergerak yang lama kelamaan gerakannya menjadi tidak sempurna dan cenderung sulit untuk menirukan gerakan-gerakan yang dicontohkan guru pada setiap kegiatan pembelajaran yang berlangsung (Amaliah, Amaliah, Muzakki Muzakki, 2024).

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini disusun dengan menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), yaitu metode tinjauan pustaka yang melibatkan proses identifikasi, pengkajian, evaluasi, serta interpretasi terhadap semua penelitian yang sudah ada sebelumnya (Asiyani, G., Salehudin, M., Merlina, Dahliana, H., Anggraini, S., & Mutmainah, 2022).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), literatur diartikan sebagai bahan bacaan yang digunakan dalam kegiatan diskusi. Sementara itu, review adalah ringkasan atau penilaian yang diperoleh dari berbagai referensi. Peneliti melakukan tinjauan sistematis dan mengidentifikasi jurnal-jurnal (Chasanah, U., & Prastowo, 2021) dengan mengikuti langkah-langkah yang telah ditentukan pada setiap tahap prosesnya. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mengumpulkan artikel jurnal dari Google Scholar, SINTA, dan Scopus.

Peneliti menggunakan metode studi pustaka untuk mempelajari penerapan kegiatan senam yang dilakukan di satuan PAUD dalam meningkatkan kemampuan motorik halus anak usia dini. Penelitian ini mencakup tinjauan teori dan referensi lain yang terkait dengan pelaksanaan kegiatan senam yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik motorik anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Senam, sebagai jenis aktivitas fisik yang teratur, mempunyai pengaruh besar dalam membantu anak-anak kecil mengembangkan keterampilan gerak kasar. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, terlihat bahwa melakukan senam sangat penting untuk perkembangan kemampuan fisik anak usia dini. Tidak hanya senam sehat gembira atau senam irama, tetapi juga berbagai bentuk aktivitas fisik lainnya, sangat membantu dalam mendorong pembentukan keterampilan gerak kasar pada anak-anak.

Kegiatan senam yang dilakukan berbagai institusi Pendidikan anak usia dini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan motorik kasar anak yang dilaksanakan setiap hari dari senin sampai jum'at. Pelaksanaan senam juga membantu membangun rasa percaya diri anak. Dalam senam, anak-anak belajar bekerja sama, mengikuti perintah, dan mengekspresikan diri melalui gerakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ini meningkatkan koordinasi tubuh, memperkuat otot, serta memperbaiki keseimbangan dan kelenturan tubuh (Atqiya, Qonita, 2024).

Faktor pendukung yaitu faktor yang dapat membantu keberhasilan kegiatan sehingga dapat berjalan dengan lancar. Faktor pendukung tersebut meliputi: Kondisi anak dalam melaksanakan kegiatan senam dengan antusias dan bersemangat, Halaman yang luas memudahkan anak leluasa melakukan gerakan-gerakan senam, dan Sarana dan prasarana menggunakan media yang digunakan saat melakukan senam berupa sound system dan sebagainya (MUSDALIFAH, n.d.).

Secara keseluruhan, senam dan ritmik merupakan kegiatan yang sangat efektif dan menyenangkan untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar anak. Dengan melibatkan anak-anak dalam aktivitas ini secara rutin, kita dapat membantu mereka tumbuh menjadi individu yang sehat, kuat, dan percaya diri. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan masyarakat untuk mendukung dan mendorong anak-anak dalam berpartisipasi dalam kegiatan senam dan ritmik. Dengan demikian, kita dapat mengoptimalkan potensi mereka dalam berbagai aspek perkembangan dan membantu mereka mencapai masa depan yang lebih cerah (Iriani, Siti Zahra Aglia, 2024).

Keterampilan motorik kasar memiliki peranan yang sangat vital dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, baik saat ini maupun di masa mendatang. Kemampuan ini akan membangun kepercayaan diri, kemandirian, dan penerimaan sosial anak dari teman-temannya. Orang tua atau guru perlu mengenali stimulasi yang sesuai untuk mendukung perkembangan keterampilan motorik kasar pada anak-anak mereka, mencakup keterampilan lokomotor, non-lokomotor, serta kemampuan untuk menerima dan mengekspresikan diri. Untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar tersebut, anak-anak bisa dilatih melalui senam irama. Aktivitas ini mudah dilakukan dan efektif dalam mendukung pertumbuhan fisik serta perkembangan anak. Di samping itu, senam irama menggabungkan berbagai jenis gerakan dan iringan musik seperti tepuk tangan, ketukan, alat musik, nyanyian, dan melodi. Oleh karena itu, jelas terlihat bahwa tarian irama memiliki hubungan yang erat dengan perkembangan motorik kasar pada anak (Simamora, Aurora Novena, 2024).

Senam irama merupakan metode yang efektif untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar pada anak-anak di usia dini. Selain itu, senam irama juga bermanfaat untuk meniru alat musik dan melakukan senam ritmik yang tidak memerlukan peralatan. Salah satu elemen dalam senam ritmik adalah tarian irama, yang memanfaatkan ritme serta gerakan untuk mendukung perkembangan sistem saraf sensorik anak. Dalam konteks acara senam, tarian ritmik menghadirkan gerakan tubuh yang sederhana dan menyajikannya dengan cara yang menghibur, seperti menirukan pergerakan alat transportasi dalam kehidupan sehari-hari, melambaikan tangan seolah tertiuip angin, atau bahkan menggambarkan hewan yang sedang bergerak (Dewi, Desy Sinta, Iman Nurjaman, 2024).

B. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan senam dalam menstimulasi perkembangan fisik motorik anak usia dini di RA Annisa 2 Palangka Raya menunjukkan relevansi kuat dengan temuan dalam berbagai penelitian sebelumnya. Berdasarkan hasil kajian literatur, senam—baik dalam bentuk senam sehat gembira, senam irama, maupun aktivitas ritmik lainnya—merupakan strategi stimulasi yang terbukti efektif dalam

mengembangkan kemampuan motorik kasar anak. Senam memberikan rangsangan langsung pada aspek kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, serta kesadaran tubuh (*body awareness*), sehingga anak mampu merespons gerakan secara lebih terarah, terkontrol, dan seimbang. Temuan ini mendukung pandangan Atqiya & Qonita (2024) bahwa rutinitas senam harian secara signifikan berkontribusi terhadap kemampuan anak dalam melompat, berlari, serta mempertahankan keseimbangan.

Selain berdampak pada aspek fisik, kegiatan senam juga berpengaruh pada perkembangan sosial dan emosional anak. Melalui senam, anak belajar mengikuti instruksi, bekerja sama dalam kelompok, mengelola emosi ketika menghadapi tantangan gerak, serta memperoleh rasa percaya diri ketika mampu meniru dan menyelesaikan rangkaian gerakan. Temuan ini sejalan dengan Nurfitriani & Putri (2025) yang menegaskan bahwa aktivitas fisik terstruktur tidak hanya menstimulasi kompetensi motorik, tetapi juga membentuk kepercayaan diri, keberanian mencoba hal baru, serta kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya.

Namun demikian, pembahasan juga mengungkap adanya hambatan yang muncul dalam implementasi senam di beberapa lembaga PAUD, termasuk RA Annisa 2. Keterbatasan keterampilan guru dalam memandu gerakan menyebabkan penyampaian materi menjadi kaku, terlalu cepat, dan kurang sesuai dengan kemampuan perkembangan anak. Hal ini berdampak pada kesulitan anak dalam meniru gerakan, menurunnya motivasi, serta timbulnya resistensi terhadap kegiatan fisik. Kondisi tersebut memperkuat temuan Amaliah & Muzakki (2024) bahwa kualitas fasilitasi guru sangat menentukan efektivitas senam dalam meningkatkan kemampuan motorik anak.

Studi literatur yang ditelaah menunjukkan bahwa keberhasilan kegiatan senam sangat dipengaruhi oleh tiga faktor utama: (1) kesiapan dan antusiasme anak, (2) kualitas lingkungan fisik seperti halaman luas atau ruang gerak yang memadai, dan (3) sarana pendukung seperti musik, *sound system*, dan media gerak. Faktor-faktor ini terbukti berkontribusi positif terhadap pengalaman belajar anak, mengingat anak usia dini membutuhkan stimulus visual, auditori, dan kinestetik secara bersamaan. Musik dan ritme, khususnya, memberikan efek motivasional

yang kuat dan terbukti membuat anak lebih mudah mengikuti instruksi gerak (Dewi & Nurjaman, 2024).

Lebih jauh, pembahasan mengonfirmasi bahwa senam irama merupakan bentuk aktivitas fisik yang sangat komprehensif bagi pengembangan motorik kasar. Senam irama menggabungkan unsur koordinasi gerak, ekspresi tubuh, ritme musik, dan pola gerakan kreatif yang merangsang perkembangan neurologis anak. Kegiatan menirukan hewan, kendaraan, atau fenomena alam—yang banyak diterapkan dalam senam ritmik—mampu meningkatkan kemampuan representasi gerak anak sekaligus menguatkan integrasi sensorik. Temuan ini sejalan dengan kajian Simamora (2024) yang menekankan hubungan erat antara aktivitas ritmik dengan perkembangan sistem saraf sensorik dan motor planning pada anak usia dini.

Dengan demikian, kajian literatur menunjukkan bahwa senam bukan hanya aktivitas rutin yang bersifat hiburan, melainkan intervensi perkembangan yang berbasis bukti (evidence-based practice). Senam berpotensi menjadi strategi yang terintegrasi dalam kurikulum PAUD apabila dilaksanakan secara terencana, kreatif, berkelanjutan, serta didukung kompetensi pendidik yang memadai. Peran guru yang mampu mendesain gerakan sesuai tahapan perkembangan anak dan mengajar dengan pendekatan bermain menjadi kunci untuk memastikan kegiatan senam memberikan dampak positif yang maksimal.

KESIMPULAN

Solusi yang ditawarkan untuk meningkatkan gairah anak dalam bergerak adalah dengan kegiatan senam merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dikembangkan anak, gerakan senam kreasi dapat mendukung perkembangan jasmani anak seperti kekuatan dan daya tahan otot.

DAFTAR RUJUKAN

Amaliah, Amaliah, Muzakki Muzakki, and S. S. (2024). "Meningkatkan Fisik Motorik Kasar Anak Melalui Kreasi Senam Ceria Di RA Al-Hijrah Desa Hampalit, Kec. Katingan Hilir, Kab. Katingan." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* 2.3, 491–495.

Asiyani, G., Salehudin, M., Merlina, Dahliana, H., Anggraini, S., &

- Mutmainah, A. S. (2022). Systematic Literature Review: Holistic Integrative Ict-Based in Early Childhood. *Jurnal Ilmiah PESONA PAUD*, 9(2), 75-89.<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/paud/art>.
- Atqiya, Qonita, and R. S. P. (2024). "Pelaksanaan Kegiatan Senam dalam Menstimulasi Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini." *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar* 8.2, 11-20.
- Chasanah, U., & Prastowo, A. (2021). Study the ICT-Based Tutorial Model for Upper-Class of Elementary School in the Perspective of Constructivist Approach. *Madrasah: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 13(2), 142-156.
- Dewi, Desy Sinta, Iman Nurjaman, and E. F. (2024). Peningkatan Motorik Kasar Anak Usia Dini Usia 4-5 Tahun Melalui Kegiatan Senam Irama. *PAUDIA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 289-302.
- Iriani, Siti Zahra Aglia, and S. S. (2024). Menggali potensi senam dan ritmik dalam pengembangan keterampilan motorik. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga* 1.4, 10-10.
- MUSDALIFAH, D. (n.d.). "Pelaksanaan senam gemari dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini pada kelompok B di TK Himawari Ngaliyan Semarang tahun 2023/2024.").
- Nurfitriani, Putri, et al. (2025). "Senam Sehat Gembira pada Anak Prasekolah TK Wadifatimah Cirebon." *Compromise Journal: Community Professional Service Journal* 3.1, 116-130.
- Rosidah, Idah, and H. M. (2025). "Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Senam Irama Pada Kelompok A RA. Aisyiah 2 Desa Sukamaju Kecamatan Kadudampit Kabupaten Sukabumi." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 1.1, 282-289.
- Shadikin, Moh Fahrus, Dodik Sugianto, and W. A. (2024). "Analisis Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Kegiatan Senam Irama." *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik* 1.4, 97-104.

Simamora, Aurora Novena, et al. (2024). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan* 1.3, 153-161.