

Meningkatkan Fisik Motorik Kasar Anak Melalui Kreasi Senam Ceria Di RA Al-Hijrah Desa Hampalit, Kec. Katingan Hilir, Kab. Katingan

Amaliah¹, Muzakki², Saudah³

*^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Anak Usia dini, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institute
Agama Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia*

Corresponding Author

Nama Penulis: Amaliah

E-mail : amayliah2@gmail.com

Abstrak

Kemampuan motorik kasar merupakan kemampuan dasar yang perlu dikembangkan pada pendidikan anak usia dini, dapat dikembangkan melalui kegiatan senam. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengimplementasikan Kreasi Senam Ceria Fisik Motorik Kasar Anak Di Ra Al-Hijrah Desa Hampalit, Kec. Katingan Hilir, Kab. Katingan. Metode yang digunakan adalah pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pengetahuan tentang senam ceria. Hasil temuan memaparkan bahwa anak-anak antusias mendengarkan penjelasan tentang aktivitas kreasi senam ceria yang menyenangkan. Senam ceria dilaksanakan pada setiap jum'at pagi selama masa pengabdian 3 bulan. Dalam pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan seluruh anak dan guru RA Al-Hijrah hadir dalam kegiatan senam ini. Dalam pelaksanaan kegiatan senam ceria ini di harapkan anak-anak lebih bersemangat. Aktivitas senam ceria ini diharap bisa untuk meningkatkan dan mengembangkan perkembangan fisik motorik anak RA Al-Hijrah. Pembelajaran senam melalui gerak dan lagu pada anak usia dini sangat bermanfaat untuk merangsang perkembangan anak, khususnya perkembangan fisik dan motorik anak. Elemen dasar gerak yang membentuk keterampilan motorik adalah kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Keterampilan gerakan dasar merupakan bagian penting untuk perkembangan motorik seumur hidup sehingga dianggap sebagai pondasi penting untuk keterampilan olahraga dikemudian hari. Adanya pengabdian ini diharapkan anak-anak, orangtuadan guru dapat menjadikan kreasi senam ceriasa sebagai alternative pengembangan untuk mengembangkan motorik kasar anak.

Kata kunci - Senam Ceria, Fisik, Motorik kasar, Anak usia dini

Abstract

Gross motor skills are basic abilities that need to be developed in early childhood education, they can be developed through gymnastics activities. The aim of this service is to implement the Creation of Cheerful Physical Gymnastics for Children's Gross Motor in Ra Al-Hijrah, Hampalit Village, District. Katingan Hilir, Kab. Katingan. The method used is community service by providing knowledge about cheerful exercise. The findings showed that the children were enthusiastic about listening to explanations about fun, cheerful gymnastics creation activities. Cheerful gymnastics is carried out every Friday morning during the 3 month service period. In this community service, all children and RA Al-Hijrah teachers are involved in this gymnastics activity. In carrying out this cheerful gymnastics activity, it is hoped that the children will be more enthusiastic. It is hoped that this cheerful gymnastics activity can improve and develop the physical motor development of RA Al-Hijrah children. Learning gymnastics through movements and songs in early childhood is very useful for stimulating children's development, especially children's physical and motor development. The basic elements of movement that form motor skills are strength, agility, balance and coordination. Basic movement skills are an important part of lifelong motor development and are therefore considered an important foundation for sports skills in later life. With this dedication, it is hoped that children, parents and teachers can make creative gymnastics fun as an alternative development for developing children's gross motor skills.

Keywords - Cheerful Gymnastics, Physical, Gross motor skills, Early childhood.

PENDAHULUAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang di laksanakan merupakan penunjang dalam melaksanakan tri darma perguruan tinggi, salah satu nya adalah melaksanakan pengabdian masyarakat pada Taman Kanak-kanak sebagai salah satu bentuk lembaga pendidikan anak usia dini yang dalam proses pembelajarannya menekankan pada prinsip bermain sambil belajar dan belajar seraya bermain.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan belajar dalam memasuki pendidikan yang lebih lanjut. Masa usia ini merupakan periode emas (golden age) bagi perkembangan anak untuk memperoleh proses pendidikan. Periode ini adalah tahun-tahun berharga bagi seorang anak untuk mengenali berbagai macam fakta di lingkungannya (Elfiadi & Munasti, 2022)

Upaya pembinaan dan rangsangan bagi anak usia dini bertujuan untuk mengembangkan dan mengoptimalkan seluruh aspek perkembangan anak, salah satunya aspek perkembangan motorik. Perkembangan motorik erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak. Oleh sebab itu banyak ahli mengatakan bahwa perkembangan motorik anak akan saling mempengaruhi terhadap aspek perkembangan anak lainnya seperti kognitif dan sosial emosional bahkan bahasanya. Perkembangan motorik khususnya motorik kasar berhubungan dengan kebugaran tubuh. Motorik kasar bagian dari aktivitas motorik yang mencakup keterampilan otot-otot besar, gerakan ini lebih menuntun kekuatan fisik dan keseimbangan, gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot tangan, kaki dan seluruh tubuh anak, gerakan ini mengandalkan kematangan dalam koordinasi, berbagai gerakan motorik kasar yang dicapai anak sangatlah berguna bagi kehidupan kelak, seperti merangkak, berjalan, berlari, melompat atau berenang. (Iswatiningrum & Sutapa, 2022)

Gerak motorik kasar merupakan koordinasi antar berbagai organ geran dalam menciptakan gerakan-gerakan besar dan utama. Motorik kasar sangat penting bagi anak dalam membantunya untuk berpindah tempat, mengangkat, meloncat, berlari dan mendorong dimana gerakangerakan ini merupakan kebutuhan anak dalam melindungi, mempertahankan dan menciptakan sesuatu dalam beraktifitas di dalam rumah maupun saat bermain di luar rumah. Anak harus bergerak luwes dan lincah, mengenal lingkungan dan menganalisis ruang gerak dalam beraktifitas merupakan inti dari gerakan motorik kasar (Subhan & Irfah, 2020)

Kegiatan pengembangan motorik mencakup kegiatan yang mengarah pada kegiatan untuk melatih motorik kasar yang terdiri atas gerakan jalan, lari, lompat, senam, keterampilan menggunakan peralatan, menari, latihan ritmik atau gerakan gabungan. Kemampuan motorik kasar merupakan kemampuan dasar yang perlu dikembangkan pada pendidikan anak usia dini. Melalui perkembangan motorik kasar, anak dapat menggerakkan tangan dan kaki dalam rangka keseimbangan, kekuatan, koordinasi dan melatih keberanian.

Berangkat dari hal tersebut, dapat dilihat bahwa pentingnya gerak motorik kasar tidak diimbangi dengan bervariasinya bentuk stimulasi dan pengetahuan guru dan orang tua dalam menstimulasi gerakan anak ke arah yang lebih baik mengikuti tugas perkembangan pada tahapan usianya. Berdasarkan hasil pengamatan pada RA Al-Hijrah, bahwa sekitar 7 dari 10 anak (70%) dalam kegiatan senam pagi di TK Jumnih terlihat malas bergerak, gerakan tidak teratur dan tidak mampu dengan sempurna mengikuti gerakan percontohan dari instruktur senam (guru).

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.

Berdasarkan temuan awal di atas, penulis tertarik untuk mengembangkan motorik kasar anak di RA Al-Hijrah dengan menerapkan kegiatan senam kreasi. Senam kreasi adalah salah satu senam yang dibuat dengan berbagai gerakan baru atau gerakan yang dimodifikasi dari gerakan sebelumnya. Senam kreasi yang dimaksud yakni senam gemari. Senam kreasi merupakan salah satu senam untuk melatih gerak motorik anak, sehingga terjaga keseimbangan tumbuh kembang anak usia dini. Senam kreasi merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dikembangkan anak, gerakan senam kreasi dapat mendukung perkembangan jasmani anak seperti kekuatan dan daya tahan otot. Kekuatan dan daya tahan otot sangat diperlukan dalam melakukan berbagai kegiatan, seperti melompat dengan satu kaki, melempar dan lain sebagainya. Kegiatan senam bertujuan untuk melatih mengkoordinasi tangan dan kaki guna mengembangkan motorik kasar pada anak usia 4 tahun (Alim, 2022).

METODE

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka solusi yang ditawarkan adalah dengan kegiatan senam ceria. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pengetahuan tentang senam ceria dan berikut ini adalah langkah-langkah kreasi senam ceria tersebut:

Berikut langkah-langkah dalam gerakan senam :

- a. Langkah biasa, yaitu dengan cara berdiri dengan tegap sambil merentangkan kedua tangan dan dilanjut melangkahkahi kaki kiri dandisusul dengan kaki kanan
- b. Gerakan kedua yaitu langkah rapat, dengan cara berdiri dengan sikap tegap, kaki kanan dilangkahkahi kedepan hitungan selanjutnya kaki kiri kemudian kaki kanan dan kiri dirapatkan.
- c. Gerakan ketiga yaitu langkah keseimbangan, dengan cara berdiri dengankedua tangan direntangkan, selanjutnya hitungan pertama melangkahkahi kaki kiri kedepan dengan disusul dengan kaki kanan, sebelum kaki kanandiangkat tumit masih terangkat.
- d. Gerakan keempat yaitu ayunan tangan kebelakang, dengan cara anak berdiri dengan tegak, hitungan satu ayunkan kedua lengan kanan dankiri kebelakang, hitungan kedua lengan kanan dan kiri diayunkan kedepane.
- e. Gerakan kelima yaitu mengayunkan lengan dari depan kesamping, dengancara sikap pertama berdiri tegak dengan kedua tangan direntangkan, hitungan pertama ayunkan lengan kiri dan kanan kearah sebelah kanan, selanjutnya diayunkan kekiri.
- f. Gerakan keenam yaitu mengayunkan lengan kesamping denganmemindahkan berat badan, dengan cara badan tegak sambil mengayunkanbadan kekiri, hitungan kedua mengayunkan badan kekanan, selanjutnya ayunkan lengan dan badan kearah kanan dan kiri bergantian.

Selain melakukan senam ceria, kegiatan ini juga memberikan demonstrasi kepada siswa tentang teknik senam yang menyenangkan. Pengetahuan diukur dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner.

Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara kepada anak. Data dikumpulkan sebelum diberikan senam dan setelah diberikan senam. Media yang digunakan adalah leaflet, infokus dan video senam. Waktu pelaksanaan pengabdian adalah tanggal 05 Juli - 06 Oktober 2023 dengan jumlah peserta seluruh anak dan guru RA Al-Hijrah. Pengabdian dilaksanakan di RA Al-Hijrah Desa Hampalit, Kec. Katingan Hilir, Kab. Katingan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RA Al-Hijrah Desa Hampalit, Kec. Katingan Hilir, Kab. Katingan pada tanggal 05 Juli - 06 Oktober 2023 dengan tema kreasi senam ceria untuk mengembangkan motorik kasar anak. Senam ceria dilaksanakan pada setiap jum'at pagi selama masa pengabdian 3 bulan. Dalam pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan seluruh anak dan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

guru RA Al-Hijrah hadir dalam kegiatan senam ini. Dalam kegiatan PKM ini bisa berjalan dengan lancar berkat dukungan dan kerjasama dengan guru – guru RA Al-Hijrah tersebut.



Gambar 1.

Senam Ceria di RA Al-Hijrah

Anak-anak juga antusias mendengarkan penjelasan tentang aktivitas kreasi senam ceria yang menyenangkan. Dalam pelaksanaan kegiatan senam ceria ini diharapkan anak-anak lebih bersemangat. Aktivitas senam ceria ini diharapkan bisa untuk meningkatkan dan mengembangkan perkembangan fisik motorik anak RA Al-Hijrah.

Latihan senam Ceria dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Eriani & Dimiyati (2020) yang menyimpulkan bahwa senam dirancang agar dapat memberikan kebebasan bergerak sesuai dengan imajinasi, sehingga mendorong anak-anak untuk mengalami, menemukan, dan belajar dengan caranya sendiri. Selain itu anak-anak dapat mengekspresikan diri dengan menggerakkan tubuh untuk mengekspresikan ide, pikiran, dan emosi.

Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian (Subhan & Irfah, 2019) menyimpulkan bahwa penerapan senam ceria mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak TK kelompok B. Hasil penelitian (Nuryanti et al., 2015) menyimpulkan bahwa melalui kegiatan senam ceria kemampuan motorik kasar anak meningkat.

Gerakan senam dalam senam ceria pada dasarnya gabungan dari banyak gerakan yang diiringi dengan irama musik yang membuat gairah, sehingga hal tersebut menarik perhatian para siswa untuk mengikuti iramanya (Sukma & Wafi, 2018). Pembelajaran senam melalui gerak dan lagu pada anak usia dini sangat bermanfaat untuk merangsang perkembangan anak, khususnya perkembangan fisik dan motorik anak. Hasil penelitian Pradipta & Sukoco menyimpulkan bahwa Senam melalui gerak dan lagu adalah aktivitas yang sangat menyenangkan bagi anak TK, aktivitas gerak dan lagu memberi sumbangan yang besar untuk perkembangan otak anak TK (Pradipta & Sukoco, 2013).

Elemen dasar gerak yang membentuk keterampilan motorik adalah kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Keterampilan gerakan dasar merupakan bagian penting untuk perkembangan motorik seumur hidup sehingga dianggap sebagai pondasi penting untuk keterampilan olahraga dikemudian hari (Wulandari & Asmawi, 2021).

Ada beberapa manfaat yang anak peroleh setelah melakukan senam irama, yaitu: (1) Meningkatkan kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan, dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan atau olahraga lainnya; (2) Dapat membakar lemak yang berlebihan, meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru; (3) Senam irama merupakan salah satu jenis senam yang dapat digunakan untuk program penurunan berat badan; (4) Jika berlatih dengan ringan akan meningkatkan nafsu makan, dan jika berlatih dengan berat akan menekan rasa lapar karena banyak darah yang beredar di daerah otot yang aktif dan bukan di daerah perut; (5) Setelah melakukan senam irama, tubuh sehat dan hati riang karena pengaruh alunan musik. (Prahesti & Dewi, 2020)

KESIMPULAN

Solusi yang ditawarkan untuk meningkatkan gairah anak dalam bergerak adalah dengan kegiatan senam ceria. Senam kreasi ceria merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dikembangkan anak, gerakan senam kreasi dapat mendukung perkembangan jasmani anak seperti kekuatan dan daya tahan otot. Kekuatan dan daya tahan otot sangat. Setelah adanya pengabdian ini diharapkan anak-anak, orang tua dan guru dapat menjadikan kreasi senam ceria sebagai alternatif pengembangan untuk mengembangkan motorik kasar anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan kepada pihak yang berkontribusi terhadap penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dini, J. P. A. U. (2022). Pengaruh Senam Si Buyung dan Senam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3369-3380.
- Elfiadi, E., & Munasti, D. (2022). Pengembangan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Kreasi pada Anak PAUD Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe. *Ibrah: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Eriani, E., & Dimiyati. (2020). Stimulasi Kreativitas Gerak Anak Melalui Senam Si Buyung. *Mitra Ash-Shibyan, Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 3(2), 88-97. <https://doi.org/10.46963/mash.v3i02.159>
- Nuryanti, Roni, R., & Ismail, H. (2015). Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Ceria. *Cakrawala Dini*, 5(2), 101-111.
- Pradipta, G. D., & Sukoco, P. (2013). Model Senam Si Buyung Untuk Pembelajaran Motorik Kasar Pada Siswa Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 130-141. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2569>
- Prahesti, S. I., & Dewi, N. K. (2020). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Gerak dan Lagu Neurokinestetik (GELATIK) untuk Menumbuhkan Kreativitas Seni Anak Usia Dini Abstrak*. 4(1), 162-171. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.289>
- Subhan, & Irfah, A. (2019). Kreasi Senam Ceria Pada Taman Kanak-Kanak Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Berbasis Gerak dan Lagu. *Jurnal Tunas Cendekia*, 2(2), 70-78.
- Sukma, T., & Wafi, A. (2018). Peningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Siswa Down Syndrome melalui Senam Ceria. 4, 43-47. <https://doi.org/10.17977/um031v4i12018p043>
- Wulandari, M., & Asmawi, M. (2021). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Bermain melalui Keterampilan Gerak Dasar Anak Taman Kanak-Kanak. 5(2), 1706-1717. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.965>
- Zulfah, U. (2019). Penerapan Gerakan Senam Ceria Untuk Meningkatkan Minat Siswa Dalam Kegiatan Fisik Motorik Kelompok B di Pos Paud Terpadu Kartini Kota Surabaya. *Motoric (Media of Teaching Oriented and Children)*, 3(1), 7-14. <https://doi.org/10.31090/m.v3i1.868>