



## PELAKSANAAN KEGIATAN SENAM DALAM MENSTIMULASI PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK USIA DINI

**Qonita Atqiya,**

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri Semarang  
e-mail: atqiyaqonita@students.unnes.ac.id

**Rivan Saghita Pratama**

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang  
e-mail: rivan.saghita.pratama@mail.unnes.ac.id

### Abstract

*This study examines the role of physical exercise, particularly gymnastics, in stimulating physical and motor development in early childhood. Using the Systematic Literature Review (SLR) method, this research analyzes existing studies on the impact of structured physical activities such as gymnastics on young children's gross motor skills. The review identifies relevant journals published between 2017 and 2024 from sources like Google Scholar, SINTA, and Scopus, focusing on the keywords "gymnastics activities" and "motor development in early childhood." The findings indicate that gymnastics plays a crucial role in enhancing motor skills such as balance, coordination, and strength. Regular and structured physical activities, including rhythmic gymnastics and other forms of exercise, significantly contribute to improving children's physical fitness, mobility, and kinesthetic intelligence. These activities also foster social, emotional, and cognitive development. The study emphasizes the importance of collaborative efforts between parents and teachers in supporting physical activity programs, ensuring children benefit from a holistic approach to growth. Gymnastics, as an engaging and interactive activity, should be integrated into early childhood education curricula to promote lifelong healthy habits and overall development.*

*Keywords: Gymnastics activities, Motor development, Early childhood, Gross motor skills, Physical development.*

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran kegiatan senam dalam meningkatkan perkembangan fisik motorik anak usia dini. Senam sebagai aktivitas fisik terstruktur memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan motorik kasar, termasuk penguatan otot, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, serta kecerdasan kinestetik anak. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR), dengan mengumpulkan artikel jurnal dari Google Scholar dan SINTA terbatas pada periode 2017-2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berbagai jenis senam, seperti senam sehat gembira, senam irama, serta aktivitas fisik lainnya, efektif dalam merangsang keterampilan motorik kasar anak. Senam yang dilakukan secara rutin di berbagai institusi pendidikan anak usia dini terbukti*



*meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, termasuk melompat, berlari, dan menjaga keseimbangan. Selain itu, kegiatan senam juga mendukung perkembangan sosial dan emosional anak, membangun rasa percaya diri, serta meningkatkan keterampilan kerja sama. Keterlibatan aktif orang tua dan guru sangat penting dalam keberhasilan kegiatan senam, sehingga senam seharusnya menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan anak usia dini untuk mendukung perkembangan holistik anak.*

*Kata Kunci: Aktivitas senam, Perkembangan motorik, Anak usia dini, Keterampilan motorik kasar, Pengembangan fisik.*

## **I. Pendahuluan**

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditunjukkan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan Pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan Rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan ke jenjang berikutnya. Pada tahap ini, anak berada dalam masa yang dikenal sebagai *Golden Age* ( masa keemasan), di mana mereka perlu terus menerus diberikan stimulasi untuk mengasah dan mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki dalam diri mereka (Maria Lily et al., 2023).

Masa anak usia dini merupakan tahap yang sangat penting dalam perkembangan motorik kasar, karena pada periode ini anak aktif mengeksplorasi lingkungan sekitar dan belajar berbagai keterampilan seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, serta bermain. Aktivitas fisik yang dilakukan pada usia ini sangat berperan dalam membantu meningkatkan koordinasi, kekuatan, dan daya tahan tubuh. (Saripudin, 2019)

Perkembangan fisik motorik anak usia dini merupakan salah satu aspek penting dalam tumbuh kembang mereka. Istilah fisik motorik mencakup semua gerakan tubuh yang terbagi menjadi motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar melibatkan keterampilan seperti berdiri, berjalan, melompat, dan berlari, dengan menggunakan otot-otot besar pada kaki dan lengan atau seluruh tubuh. Sementara itu, motorik halus mencakup keterampilan yang membutuhkan koordinasi antara gerakan mata dan jari. Perkembangan motorik kasar lebih berfokus pada aktivitas yang melibatkan otot-otot besar, seperti melompat, merangkak, berlari dan berjalan. (Arie Paramitha & Sutapa, 2019)

Perkembangan motorik anak juga berperan penting dalam mendukung kebugaran mereka. Dengan melakukan gerakan aktif dalam kegiatan sehari-hari, fisik anak akan terlatih secara tidak langsung (Sepriadi, 2017). Aktivitas fisik juga dapat memberikan dampak positif pada perkembangan kognitif, sosial dan emosional anak. Selain itu, aktivitas fisik pada anak usia dini juga dapat berkontribusi dalam memperbaiki postur tubuh, menurunkan risiko obesitas, serta membantu mengurangi tingkat stress dan kecemasan pada anak. Oleh karena itu, Pendidikan jasmani tidak hanya mendukung pengembangan



kemampuan motorik kasar anak, tetapi juga memberikan dampak pada aspek kognitif, sosial dan emosional anak. (Candra et al., 2023).

Salah satu cara efektif untuk memaksimalkan perkembangan motorik kasar anak usia dini adalah melalui kegiatan seperti bermain bola, menari, bermain peran dan berolahraga, termasuk senam. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak hanya mendukung kemampuan motorik tetapi juga berperan penting dalam memfasilitasi pertumbuhan fisik yang optimal (Iswatiningrum & Sutapa, 2022). Selain itu, aktivitas fisik yang optimal dapat berdampak positif pada keterampilan motorik serta perkembangan kognitif anak. (Zeng et al., 2017)

Senam adalah salah satu cabang olahraga yang melibatkan serangkaian gerakan yang memerlukan kekuatan, kecepatan, dan keselarasan fisik yang teratur. Definisi lain dari senam adalah latihan tubuh yang dirancang dan dipilih secara sadar serta terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mobilitas gerak, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai-nilai mental, spiritual, dan kelincahan. (Sinaga & Aguss, 2021) Terdapat beberapa jenis senam, yaitu senam lantai, senam ketangkasan, senam aerobik, dan senam irama.

Aktivitas fisik, khususnya senam memiliki peran signifikan dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus anak. Senam membantu anak mengembangkan kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi serta memberikan pengalaman sosial yang positif melalui interaksi dengan teman sebaya. Pendidikan jasmani, khususnya pembelajaran senam, sangat penting dalam membantu anak menyalurkan kebutuhan aktivitas fisik mereka. Senam juga berperan dalam meningkatkan kebugaran fisik dan mengembangkan keterampilan gerak dasar yang berfokus pada proses serta berfungsi sebagai sarana memperkaya keterampilan gerak dasar anak. (Ulfah et al., 2021)

Dalam konteks ini, Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan kemampuan motorik kasar anak usia dini secara efektif dan efisien. (syafri, et al, 2019). Mengingat pentingnya aktivitas fisik dalam Pendidikan anak usia dini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang pelaksanaan kegiatan senam sebagai alat untuk mendukung perkembangan fisik motorik anak usia dini.

## II. Metode Penelitian

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 et al., 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 & 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. Artikel yang dijadikan referensi terbatas pada artikel yang dipublikasikan dalam kurun waktu 2017-2024. Dalam hal ini, peneliti mencari literatur dari enam belas Jurnal. Dari hasil tersebut, diperoleh Jurnal yang sesuai dengan topik yang dipilih menggunakan kata kunci “kegiatan senam” dan “perkembangan fisik motorik anak usia dini” yang menggunakan tahapan penelitian, (Harlistyarintica & Fauziah, 2020) meliputi : 1) pemilihan topik yang akan dikaji, 2) Pencarian dan pemilihan artikel yang relevan, 3) melakukan analisis serta sintesis terhadap literatur yang ditinjau, dan 4) mengorganisasi penulisan kajian.

Peneliti menggunakan metode studi Pustaka untuk mengkaji mengenai penerapan kegiatan senam yang dilakukan dalam satuan PAUD dalam meningkatkan kemampuan fisik motorik anak usia dini. Studi ini mencakup kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan senam yang bertujuan untuk mengembangkan fisik motorik anak.

### III. Hasil Dan Pembahasan

Senam sebagai bentuk aktivitas fisik terstruktur memiliki dampak signifikan dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar pada anak usia dini. Berdasarkan hasil literature review, penulis mendapati bahwa pelaksanaan kegiatan senam memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan fisik motorik pada anak usia dini. Pelaksanaan kegiatan senam, baik senam sehat gembira, senam irama, maupun aktivitas fisik lainnya, sangat efektif dalam menstimulasi perkembangan fisik motorik kasar pada anak usia dini.

Kegiatan senam yang dilakukan di berbagai institusi Pendidikan anak usia dini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan motorik kasar anak. Misalnya, penelitian yang dilakukan di RA Sirajut Thalibin, menunjukkan senam sehat gembira yang dilaksanakan seminggu sekali dan melibatkan serangkaian Gerakan seperti pemanasan, inti, dan pendinginan (HALIMATUS SA'DIYAH et al., 2023).

Penelitian lain yang dilakukan di TK Negeri Panjang Bandar Lampung juga mendukung temuan ini, di mana senam digunakan sebagai media untuk mengembangkan mobilitas gerak anak usia dini. Dalam penelitian tersebut, guru secara aktif memimpin anak-anak dalam melakukan gerakan senam yang bervariasi dan diiringi oleh musik untuk mempermudah anak menyesuaikan gerakan (Sinaga & Aguss, 2021). Hal ini membantu anak-anak dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot serta kelincahan motorik mereka.

Senam irama juga disebut sebagai salah satu metode yang efektif untuk mengembangkan motorik kasar pada anak-anak. Sebuah studi menyebutkan bahwa dengan variasi Gerakan yang berirama, senam ini tidak hanya membantu perkembangan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan kecerdasan kinestetik anak (Ulfah et al., 2021). Penelitian lainnya menegaskan pentingnya aktivitas fisik dalam program Pendidikan jasmani sebagai



sarana untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar anak usia dini. Aktivitas seperti berlari, melompat, dan permainan fisik lainnya terbukti meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan otot anak (Purwanto & Baan, 2022).

Pelaksanaan senam dalam menstimulasi perkembangan fisik motorik anak memiliki aspek positif. Pertama, senam tidak hanya meningkatkan fisik anak tetapi juga berkontribusi pada perkembangan kecerdasan kinestetik. Anak-anak dengan kecerdasan kinestetik yang baik cenderung lebih cepat dalam mempelajari Gerakan baru dan lebih mampu menyelesaikan tugas dengan baik. (Sa'diyah'2-23) Kedua, pelaksanaan kegiatan senam juga berfungsi sebagai sarana untuk membangun rasa percaya diri anak. Melalui senam, anak-anak belajar bekerja sama, mengikuti instruksi dan mengekspresikan diri mereka melalui gerakan. (Tsaliska, 2020) Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ini mendorong koordinasi antara anggota tubuh, meningkatkan daya tahan otot, serta meningkatkan keseimbangan dan kelincahan (HALIMATUS SA'DIYAH et al., 2023)

Sebuah jurnal berjudul Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak juga menjelaskan bahwa senam, yang melibatkan gerakan terstruktur dengan irama musik, menjadi salah satu metode yang ideal dalam memberikan stimulasi fisik pada anak-anak. Gerakan-gerakan sederhana namun terencana dapat membantu anak-anak mengembangkan kekuatan otot, keseimbangan, serta koordinasi tubuh (Simamora et al., 2024). Dalam konteks anak usia dini, motorik kasar merupakan salah satu aspek penting yang mendukung pertumbuhan holistik. Melalui pelaksanaan kegiatan senam yang menyenangkan, seperti yang digambarkan dalam pelatihan di Kampung Manggupi, anak-anak dapat belajar mengembangkan kemampuan dasar seperti berjalan, melompat, dan menjaga keseimbangan. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga membantu membangun kepercayaan diri serta kreativitas anak.

Pendekatan interaktif dalam pelaksanaan kegiatan senam juga sangat relevan dengan prinsip pembelajaran pada anak usia dini. Dalam pelatihan di Kampung Manggupi, senam dirancang dengan tahapan pemanasan, gerakan inti, permainan aktif, dan pendinginan. Setiap sesi diiringi musik yang riang untuk menjaga antusiasme anak-anak. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang menyenangkan dan eksploratif mampu membuat anak lebih responsif terhadap aktivitas fisik, sekaligus mendukung perkembangan emosional dan sosial mereka. Hasil pelaksanaan senam menunjukkan dampak positif yang signifikan pada perkembangan fisik motorik anak. Misalnya, anak-anak belajar mengatur keseimbangan tubuh, mengoordinasikan gerakan tangan, kaki, dan kepala, serta meningkatkan kelenturan tubuh mereka. Temuan ini relevan untuk menunjukkan bahwa senam dapat menjadi media yang efektif untuk menstimulasi motorik kasar anak usia dini secara menyeluruh. Selain itu, senam juga memiliki manfaat jangka panjang dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Dengan terlibat secara rutin dalam aktivitas senam, anak-anak tidak hanya memahami pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga mulai menerapkannya sebagai bagian dari pola hidup mereka. Kebiasaan sehat ini akan terus berdampak hingga masa dewasa, memberikan keuntungan baik secara fisik maupun mental.



Pelaksanaan senam di Kampung Manggupi memberikan panduan praktis tentang struktur kegiatan, yang meliputi pemanasan untuk persiapan tubuh, gerakan inti untuk fokus pada motorik kasar, permainan aktif untuk mempertahankan motivasi, dan pendinginan untuk membantu tubuh kembali rileks. Struktur seperti ini dapat diadopsi dalam pelaksanaan senam untuk anak usia dini sebagai cara efektif dalam menstimulasi motorik kasar mereka. Dukungan dari orang tua dan guru juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan senam. Materi ini menyoroti bahwa kolaborasi antara orang tua yang mendukung dari rumah dan guru yang memfasilitasi kegiatan di sekolah dapat menciptakan lingkungan yang kondusif untuk perkembangan fisik anak. Dengan keterlibatan aktif dari kedua pihak, pelaksanaan senam dapat memberikan hasil yang optimal bagi anak.

Penelitian pada jurnal yang berjudul Pelaksanaan Kegiatan Senam dalam Mengembangkan Fisik Anak yang dilakukan di Taman Kanak-kanak Pertiwi I Kota Padang bertujuan untuk menganalisis perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan senam dalam upaya mengembangkan fisik anak usia dini. Penelitian ini berfokus pada bagaimana senam dapat menjadi media yang efektif dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar anak.

Dalam tahap perencanaan, guru menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mingguan (RPPM) dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) yang mengacu pada Kurikulum 2013. Kegiatan senam dirancang secara sistematis dengan tema mingguan dan subtema yang spesifik untuk mengasah motorik kasar anak. Hal ini memastikan bahwa setiap aktivitas senam memiliki tujuan yang jelas dan sesuai dengan indikator perkembangan anak (Melia Riski & Izzati, 2022).

Pelaksanaan senam di TK Pertiwi I menggunakan berbagai metode yang menarik dan interaktif. Metode praktek langsung memungkinkan anak untuk belajar gerakan secara langsung dengan bimbingan guru. Selain itu, metode bermain memberikan kebebasan kepada anak untuk berekspresi melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. Metode bernyanyi menambahkan elemen irama dan musik yang membuat kegiatan lebih menarik dan mudah diikuti oleh anak. Beberapa kegiatan yang dilakukan antara lain Senam Anak Cinta Indonesia, Senam Ifa, dan Senam Asmaul Husna. Gerakan-gerakan yang diajarkan mencakup aktivitas seperti melompat, berlari, dan latihan keseimbangan yang mendukung perkembangan motorik kasar anak. Tahap evaluasi dilakukan secara menyeluruh untuk memastikan efektivitas kegiatan senam. Guru menggunakan berbagai teknik evaluasi, termasuk observasi langsung, catatan anekdot, dan daftar ceklis. Evaluasi ini berfokus pada keterampilan anak dalam melakukan koordinasi tubuh, menjaga keseimbangan, serta kemampuan mereka meniru gerakan. Penilaian dilakukan berdasarkan skala perkembangan, mulai dari kategori Belum Berkembang (BB) hingga Berkembang Sesuai Harapan (BSH), untuk menilai sejauh mana anak mencapai indikator perkembangan.

Artikel Jurnal berjudul Pelatihan Senam Sehat bagi Anak-Anak di Kampung Manggupi juga memiliki indikasi terhadap pentingnya senam bagi pertumbuhan fisik dan motorik anak. Artikel ini membahas pelaksanaan pelatihan senam sehat bagi anak-anak di Kampung Manggupi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan



pentingnya menjaga kesehatan fisik dan membangun pola hidup sehat sejak usia dini. Senam dipilih sebagai media utama karena menggabungkan gerakan terstruktur dengan irama musik, sehingga menjadi aktivitas yang menyenangkan sekaligus bermanfaat bagi anak-anak. Pelatihan senam dilakukan selama dua hari dan melibatkan sepuluh anak berusia 5 hingga 12 tahun. Dalam pelaksanaannya, kegiatan dirancang secara interaktif dengan beberapa tahapan, yaitu pemanasan, gerakan senam dasar, permainan aktif, dan pendinginan. Pendekatan ini bertujuan untuk memastikan bahwa anak-anak tetap antusias dan merasa terlibat selama aktivitas berlangsung. Irama musik yang digunakan juga membantu menciptakan suasana yang menyenangkan, sekaligus meningkatkan koordinasi gerakan tubuh anak. Hasil dari pelatihan menunjukkan respons yang sangat positif. Anak-anak terlihat antusias dan semangat dalam mengikuti setiap sesi senam. Selain itu, para orang tua memberikan dukungan penuh karena mereka melihat manfaat nyata yang diperoleh anak-anak mereka. Manfaat tersebut meliputi peningkatan kebugaran jasmani, pengembangan keterampilan motorik kasar seperti keseimbangan dan koordinasi, serta pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini (Suriani et al., 2024).

Pada tahap awal kehidupan, anak-anak berada dalam periode perkembangan yang sangat kritis dan disebut sebagai masa “golden age,” yaitu antara usia 0 hingga 8 tahun. Pada usia ini, berbagai aspek perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak terjadi dengan sangat pesat. Di antara aspek-aspek ini, perkembangan motorik kasar menjadi salah satu fondasi penting yang mempengaruhi kemampuan anak dalam menjalani berbagai aktivitas fisik dan sosial sepanjang hidupnya. Salah satu cara yang efektif untuk menstimulasi perkembangan motorik kasar pada anak usia dini adalah melalui kegiatan senam. Senam adalah bentuk olahraga yang melibatkan gerakan tubuh yang terstruktur, yang sering kali diiringi dengan musik untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan ritmis. Gerakan-gerakan dalam senam, seperti melompat, berlari, berputar, dan mengangkat tubuh, sangat membantu dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak, yang mencakup penguatan otot, keseimbangan, koordinasi tubuh, kelincahan, serta kelenturan.

Anak-anak pada usia dini membutuhkan latihan fisik yang merangsang penggunaan berbagai otot tubuh besar, dan senam menjadi media yang ideal untuk hal tersebut. Misalnya, melompat melatih kekuatan otot kaki dan keseimbangan tubuh, sedangkan berlari dapat meningkatkan daya tahan tubuh anak. Melalui kegiatan senam yang dirancang dengan baik, anak-anak dapat dilatih untuk mengintegrasikan berbagai gerakan motorik kasar yang melibatkan tangan, kaki, dan tubuh bagian atas maupun bawah. Aktivitas-aktivitas ini juga berperan dalam perkembangan koordinasi, di mana anak-anak belajar menggerakkan beberapa bagian tubuh secara bersamaan dan terkoordinasi. Pelaksanaan kegiatan senam untuk anak usia dini tidak hanya melibatkan gerakan fisik, tetapi juga harus disesuaikan dengan tahapan perkembangan anak. Setiap kegiatan senam sebaiknya dirancang dengan mempertimbangkan kemampuan fisik dan kognitif anak yang masih berkembang. Kegiatan senam untuk anak usia dini umumnya dibagi menjadi beberapa tahapan penting yang memastikan anak mendapatkan stimulasi fisik secara maksimal, yaitu pemanasan, gerakan



inti, permainan aktif, dan pendinginan. Pemanasan: Tahap pemanasan sangat penting untuk mempersiapkan tubuh anak sebelum melakukan aktivitas fisik yang lebih intensif. Pemanasan membantu melonggarkan otot-otot dan persendian, serta meningkatkan sirkulasi darah. Gerakan pemanasan dapat berupa gerakan ringan seperti berjalan di tempat, menggerakkan tangan dan kaki, serta peregangan ringan yang menyiapkan tubuh anak untuk gerakan lebih lanjut. Gerakan Inti: Pada tahap ini, anak-anak melakukan serangkaian gerakan senam dasar yang berfokus pada pengembangan motorik kasar, seperti melompat, berlari, berputar, dan menjaga keseimbangan. Gerakan inti ini harus disusun dengan urutan yang sesuai agar anak-anak dapat melakukannya secara bertahap. Melalui pengulangan gerakan yang terstruktur, anak-anak belajar mengontrol tubuh mereka, mengintegrasikan berbagai gerakan, serta memperkuat otot-otot besar tubuh. Pendinginan: Setelah melakukan gerakan yang intens, tahap pendinginan bertujuan untuk membantu tubuh anak kembali ke keadaan normal. Gerakan pendinginan dapat meliputi peregangan ringan atau gerakan tubuh yang lebih lambat untuk menenangkan otot-otot dan mengatur pernapasan. Pendinginan yang baik juga dapat mencegah cedera dan membantu anak untuk merasakan relaksasi setelah beraktivitas fisik.

Manfaat utama dari kegiatan senam pada anak usia dini adalah pengembangan fisik melalui stimulasi motorik kasar, yang mencakup kekuatan otot, koordinasi, kelincihan, serta keseimbangan. Melalui gerakan-gerakan senam, anak-anak juga dapat belajar mengontrol tubuh mereka, yang sangat penting untuk meningkatkan keterampilan motorik halus di kemudian hari. Senam juga berperan dalam meningkatkan kesehatan jantung, sirkulasi darah, dan sistem pernapasan, yang sangat mendukung tumbuh kembang anak secara keseluruhan. Selain manfaat fisik, senam juga memberikan dampak positif pada perkembangan sosial dan emosional anak. Ketika anak-anak melakukan senam bersama teman-teman sebayanya, mereka belajar tentang kerjasama, komunikasi, dan saling menghargai. Dalam situasi kelompok, anak-anak juga mengembangkan rasa percaya diri, terutama saat berhasil meniru gerakan senam dengan baik atau ketika mereka merasa dihargai atas partisipasi mereka. Senam yang menyenangkan dan melibatkan irama musik juga membantu anak-anak belajar tentang ritme dan ekspresi diri, yang mendukung perkembangan kognitif mereka. Pelaksanaan kegiatan senam yang berhasil juga sangat bergantung pada dukungan dari lingkungan sekitar, baik itu di rumah maupun di sekolah. Orang tua dan guru memiliki peran penting dalam memastikan anak-anak terlibat dalam aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan. Orang tua dapat mendukung dengan memberikan contoh gaya hidup aktif dan sehat di rumah, sementara guru dapat menciptakan lingkungan yang mendukung melalui kegiatan senam yang disesuaikan dengan kebutuhan dan minat anak-anak.

Pelaksanaan kegiatan senam dalam menstimulasi perkembangan fisik motorik anak usia dini memberikan dampak yang sangat signifikan. Selain meningkatkan kekuatan fisik dan kemampuan motorik kasar, senam juga membantu anak-anak untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting. Dengan pendekatan yang menyenangkan,



terstruktur, dan sesuai dengan tahapan perkembangan anak, senam dapat menjadi media yang efektif untuk membentuk kebiasaan hidup sehat yang dapat diteruskan sepanjang hidup anak. Oleh karena itu, kegiatan senam harus dimasukkan dalam kurikulum pendidikan anak usia dini sebagai bagian integral dari pembelajaran yang mendukung perkembangan holistik anak.

#### IV. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan senam memiliki peran yang sangat penting dalam menstimulasi perkembangan fisik dan motorik kasar anak usia dini. Senam, sebagai aktivitas fisik terstruktur, memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, serta kelincahan anak. Berbagai jenis senam, seperti senam sehat gembira, senam irama, dan aktivitas fisik lainnya, memiliki manfaat saling melengkapi yang mendukung perkembangan motorik anak. Kegiatan senam yang dilakukan secara rutin di berbagai institusi pendidikan anak usia dini telah menunjukkan peningkatan kemampuan motorik kasar anak, seperti melompat, berlari, dan menjaga keseimbangan. Selain manfaat fisik, senam juga berkontribusi pada perkembangan kecerdasan kinestetik, meningkatkan daya tahan tubuh, serta membantu membangun rasa percaya diri, keterampilan sosial, dan emosional anak. Senam yang dilakukan dalam suasana yang menyenangkan dan interaktif, dengan iringan musik, juga membantu anak-anak belajar mengatur ritme tubuh dan meningkatkan ekspresi diri. Keterlibatan orang tua dan guru sangat penting dalam mendukung keberhasilan kegiatan senam. Dengan dukungan yang kuat dari kedua pihak, anak-anak dapat merasakan manfaat jangka panjang dari senam, yang tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Oleh karena itu, senam harus menjadi bagian integral dalam kurikulum pendidikan anak usia dini, sebagai sarana untuk mendukung perkembangan holistik anak, baik secara fisik, sosial, emosional, maupun kognitif.

#### Daftar Pustaka

- Arie Paramitha, M. V., & Sutapa, P. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Golden Age*, 3(01), 1. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v3i01.1336>
- Asiyani, G., Salehudin, M., Merlina, Dahlia, 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/article/view/120653>
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & CS, A. (2023). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2538–2546. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506>
- 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.



- <https://doi.org/10.18860/mad.v13i2.11297>  
HALIMATUS SA'DIYAH, ENDAH TRI WISUDANINGSIH, & TERZA TRAVELANCYA DP. (2023). Implementasi kegiatan senam sehat gembira dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini di RA Sirajut thalibin racek tiris probolinggo. *Incrementapedia: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 32–38.  
<https://doi.org/10.36456/incrementapedia.vol5.no1.a7039>
- Harlistyarintica, Y., & Fauziah, P. Y. (2020). Pola Asuh Autoritatif dan Kebiasaan Makan Anak Prasekolah. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 867–878.  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.617>
- Iswatiningrum, I., & Sutapa, P. (2022). Pengaruh Senam Si Buyung dan Senam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3369–3380. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2373>
- Maria Lily, N., Khotimah, N., & Maarang, M. (2023). Efektivitas Permainan Tradisional Congklak terhadap Kemampuan Berhitung Anak Usia Dini. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 296–308. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i1.214>
- Melia Riski, K., & Izzati, I. (2022). Pelaksanaan Kegiatan Senam Dalam Mengembangkan Fisik Anak Di Taman Kanak-kanak Pertiwi I Kota Padang. *Jurnal Pendidikan AURA (Anak Usia Raudhatul Atfhal)*, 3(2), 126–138. <https://doi.org/10.37216/aura.v3i2.696>
- Purwanto, D., & Baan, A. B. (2022). Pengaruh Aktivitas Pendidikan Jasmani Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5669–5678. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3158>
- Saripudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Equalita: Jurnal Pusat Studi Gender Dan Anak*, 1(1), 114. <https://doi.org/10.24235/equalita.v1i1.5161>
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Simamora, A. N., Sigalingging, G. P., & ... (2024). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak. *Harmoni Pendidikan ...*, 3. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/Hardik/article/view/443>
- Sinaga, Y. E., & Aguss, R. M. (2021). Kemampuan Mobilitas Gerak Anak Usia Dini 4 Sampai 5 Tahun Melalui Gerakan-Gerakan Senam. *Journal of Arts and Education*, 1(1), 58–64. <https://doi.org/10.33365/jae.v1i1.32>
- Suriani, I., Darmawan, S., Suryanti, A. F., & Iyai, R. (2024). *JURNAL CEMERLANG : Pengabdian pada Masyarakat PELATIHAN SENAM SEHAT BAGI ANAK-ANAK DI JURNAL CEMERLANG : Pengabdian pada Masyarakat memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh . Melalui olahraga berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dila*. 6(2), 329–336.
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844–1852. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. *BioMed Research International*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>