



Volume 5, Nomor 1, Desember 2024

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Pelatihan Gerak Senam Sehat Gembira Untuk Meningkatkan Kecerdasan Psikomotorik Anak Usia Dini

Retno Farhana Nurulita¹, Hikmad Hakim², Poppy Elisano Arfanda³, Muhammad Qasash Hasyim⁴, M. Imran Hasanuddin⁵, Syamsinar⁶

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

⁶ Universitas Patempo, Sulawesi Selatan, Indonesia

Email: retno.farhana.nurulita@unm.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Senam sehat gembira merupakan aktivitas fisik yang gerakannya melibatkan otot-otot besar seperti otot tangan, otot kaki, dan semua anggota tubuh anak. Gerakan senam gembira ini terdiri dari gerakan kaki, tangan, kepala dan sebagainya. Kecerdasan psikomotorik meliputi aspek koordinasi, keseimbangan, keterampilan, dan kekuatan. Tujuan pengabdian yang dilakukan oleh pengabdi adalah mengetahui gerak senam sehat gembira dalam meningkatkan kecerdasan psikomotorik anak usia dini. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di TKIT Al-Fadiyah Kab. Gowa dengan menggunakan metode pelatihan yang diawali dengan observasi dan dilanjutkan dengan praktek senam sehat gembira bersama anak-anak TKIT Al-Fadiyah Kab. Gowa. Populasi dalam kegiatan ini merupakan pesererta didik TKIT Al-Fadiyah. Sampel yang digunakan adalah keseluruhan dari populasi dengan teknik total sampling sebanyak 82 anak. Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian pelatihan senam sehat gembira dengan persentase 51 anak (62%), 23 anak (28%), 8 anak (10%), dan 0 anak (0%).

ABSTRACT ENGLISH

Happy healthy exercise is a physical activity whose movements involve large muscles such as the hand muscles, leg muscles and all parts of the child's body. This happy gymnastics movement consists of movements of the feet, hands, head and so on. Psychomotor intelligence includes aspects of coordination, balance, skill and strength. The aim of the service carried out by the service is to find out healthy, happy exercise movements in improving the psychomotor intelligence of young children. This service activity was carried out at TKIT Al-Fadiyah District. Gowa using a training method that begins with observation and continues with healthy and happy exercise practices with the children of TKIT Al-Fadiyah Kab. The population of Gowa in this activity are TKIT Al-Fadiyah students. The sample used was the entire population with a total sampling technique of 82 children. Based on the results of the healthy and happy exercise training service activities, the percentage was 51 children (62%), 23 children (28%), 8 children (10%), and 0 children (0%).

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan masa yang tepat untuk memulai memberikan stimulus agar dapat berkembang secara optimal. Aspek perkembangan anak menjadi tujuan utama dalam pendidikan anak usia dini pada masa usia dini anak mengalami masa keemasan (golden age) yang dimana anak mulai peka untuk menerima rangsangan (Fatmawati, 2020). Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini meliputi fungsi fisik dan psikis yang siap merespon stimulasi yang diberikan, mengembangkan kognitif, psikomotorik, bahasa, sosio emosional, agama dan moral. Motorik yaitu perkembangan yang mengendalikan gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak dan spinal cord. Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan motorik halus.

Keterampilan motorik kasar merupakan keterampilan yang melibatkan otot besar dalam setiap kegiatan (Arifiyanti et al., 2019). Pengendalian otot tangan, bahu dan pergelangan tangan meningkatkan dengan cepat selama masa kanak-kanak. Motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot-otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu, yang dipengaruhi oleh kesempatan untuk belajar dan berlatih sehingga gerakan ini tidak banyak membutuhkan banyak tenaga, namun membutuhkan koordinasi mata dan tangan yang cermat (Hengki Primayana, 2020).

Latihan terhadap motorik kasar dan motorik halus perlu dilakukan guna meningkatkan kemampuan dalam melakukan dan mengendalikan gerakan tubuh dan anggotanya secara efektif, yang mencakup kegiatan untuk melatih koordinasi mata dan tangan, melatih konsentrasi, koordinasi indra dan anggota tubuh, melatih kepercayaan diri, keseimbangan tubuh, keberanian, kelenturan, dan kekuatan otot, serta melatih kesiapan untuk menulis.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 (Kemendikbud, 2014), tingkat pencapaian perkembangan anak TK kelompok A usia 4-5 tahun khususnya dalam lingkup perkembangan fisik motorik kasar, anak bisa melakukan gerakan berjalan jinjit, meloncat, dan melompat. Manfaat stimulasi motorik kasar bagi anak usia dini yakni untuk meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat sehingga menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat, sehat dan terampil, selain itu juga, jika anak melakukan banyak gerakan maka akan semakin

banyak manfaat yang bisa dimiliki oleh anak ketika ia makin terampil menguasai gerakan motoriknya. Untuk mengembangkan pola-pola gerak anak sebaiknya dilakukan melalui aktivitas-aktivitas seperti menari, permainan, olahraga, dan senam.

Gerakan senam sehat gembira adalah salah bentuk stimulasi motorik kasar yang dibuat dengan sangat menarik dengan diiringi lagu yang membuat anak lebih bersemangat untuk bergerak. Senam juga dapat membantu perkembangan kemampuan gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, melompat, skipping, berlari cepat, dan berjalan, sedangkan kemampuan gerak nonlokomotor seperti keseimbangan, memutar badan, berbalik arah, dan melipat badan.

Dalam upaya mencerdaskan anak usia dini, melalui gerak sehat gembira pola-pola gerak dasar berkat pengalaman gerakan pada masa kanak-kanak akan menentukan kualitas gerakan karena pada masa kanak-kanak selalu didorong bergerak dengan pola gerak dasar yang benar.

METODE

Sasaran utama kegiatan ini adalah TKIT Al-Fadiyah Kabupaten Gowa. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pemberian pengetahuan maupun praktek senam sehat gembira. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pelatihan terhadap senam sehat gembira dengan menggunakan tahapan sebagai berikut: 1. Melakukan observasi; 2. Menyiapkan materi berupa rangkaian gerakan senam sehat gembira; 3. Mempraktekkan gerakan senam sehat gembira bersama guru dan peserta didik di TKIT Al-Fadiyah Kab. Gowa; 4. Evaluasi kegiatan senam sehat gembira.

Rencana berkelanjutan pada pengabdian masyarakat ini adalah salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan motorik pada peserta didik sejak usia dini sehingga dapat memberikan stimulus kepada gerak dasar peserta didik. Melalui senam sehat gembira maka gerakan dasar tubuhnya akan terlatih secara ekspresif dan akan memberikan perubahan yang signifikan terhadap anak yang mengalami keterhambatan motorik karena membutuhkan kekuatan dan ketangkasan, sehingga fisik motoriknya akan menjadi lebih sehat dan bugar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dari kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di TKIT Al-Fadiyah Kab. Gowa dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Melakukan observasi dengan pihak sekolah, bertemu dengan kepala sekolah TKIT Al-Fadiyah terkait ijin dan pelaksanaan kegiatan pengabdian yang akan dilakukan agar kegiatan dapat berjalan dengan efektif dan efisien.
2. Menyiapkan materi berupa rangkaian gerakan senam sehat gembira yang dikelompokkan menjadi tiga bagian, pemanasan, latihan inti dan pendinginan atau relaksasi. Rancangan kegiatan pengabdian senam sehat gembira dapat dilihat dalam tabel 1, berikut ini:

Tabel 1. Rancangan kegiatan senam sehat gembira

No	Kegiatan	Deskripsi Gerakan	Tujuan Gerakan
1	Gerakan Pemanasan	Gerakan pemanasan bertujuan melemaskan otot tubuh agar tidak rentan cedera saat melakukan senam kesegaran jasmani. Otot yang dilemaskan biasa berupa otot leher, lengan, punggung, pinggang, hingga kaki. Sebelum melakukan pemanasan, anak-anak diarahkan untuk berdiri dengan tubuh tegak dan pandangan lurus ke depan. Rapatkan tumit, kedua telapak kaki membentuk sudut selebar satu kepalan tangan masing-masing, kedua lengan lurus di sisi tubuh, telapak tangan menghadap ke dalam, dan jari-jari tangan rapat menempel ke paha.	Manfaat pemanasan adalah membuat tubuh menjadi semakin lentur.
2	Latihan Inti	Gerakan senam ini terdiri dari latihan kekuatan tubuh, keseimbangan, kekuatan dan ketangkasan. Dalam latihan inti, Anda akan diminta melakukan beberapa gerakan yang melatih stamina, pernapasan, maupun kelenturan otot tubuh, seperti latihan jalan, lari, dan lompat.	Tujuan dalam melakukan latihan inti, pola gerak dasar senam sehat gembira akan terlatih secara ekspresif dan akan memberikan perubahan yang signifikan terhadap kemampuan motorik anak dalam upaya meningkatkan kecerdasan motorik yang mengalami keterhambatan motorik karena membutuhkan kekuatan dan ketangkasan, sehingga fisik motoriknya akan

			menjadi lebih sehat dan bugar.
3	Pendinginan atau Relaksasi	Pendinginan adalah tahap penting. Pendinginan memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah menormalkan tekanan darah dan suhu tubuh. Pendinginan yang disebut juga dengan istilah cooling down menjadi gerakan penutup dalam rangkaian aktivitas senam	Tujuan pendinginan setelah senam adalah untuk mengurangi denyut jantung dan melemaskan otot secara bertahap.

3. Mempraktekkan gerakan senam sehat gembira bersama guru dan peserta didik di TKIT Al-Fadiyah Kab. Gowa. Kegiatan pengabdian senam sehat gembira dilakukan pada bulan oktober 2024 yang dilaksanakan pagi hari sebelum pelajaran dimulai



4. Evaluasi kegiatan senam sehat gembira

Senam sehat gembira dilaksanakan di TKIT Al-Fadiyah dengan tujuan mengetahui peningkatan kecerdasan psikomotorik anak usia dini, selain itu digunakan penilaian dalam peningkatan kecerdasan dalam pelaksanaan senam sehat gembira. Rubrik Penilaian dapat dilihat dalam tabel 2 berikut ini:

Tabel 2 . Rubrik Penilaian

Indikator	Nilai			
	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik

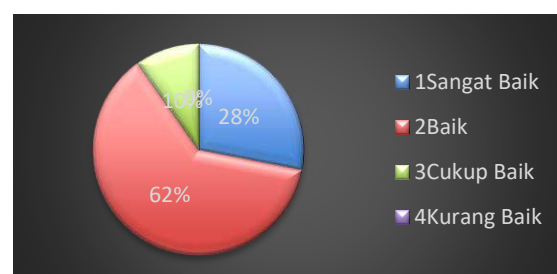
Melakukan gerakan terkoordinasi melalui gerakan senam irama	Anak belum mampu melakukan gerakan terkoordinasi melalui kegiatan senam irama dengan lincah meskipun sudah dibimbing	Anak mampu melakukan gerakan terkoordinasi melalui kegiatan senam irama dengan lincah namun masih dibimbing	Anak mampu melakukan gerakan terkoordinasi melalui kegiatan senam irama dengan lincah tanpa dibimbing	Anak mampu melakukan gerakan terkoordinasi melalui kegiatan senam irama dengan lincah tanpa dibimbing serta mampu mencontohkan temannya.
---	--	---	---	--

Hasil evaluasi kegiatan senam sehat gembira dapat dilihat dalam tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Hasil evaluasi kegiatan senam sehat gembira

Sekolah	Nilai				Total
	SB	B	CB	KB	
TKIT Al-Fadiyah Kab. Gowa	23	51	8	0	82
Persentase (%)	28	61	10	0	100%

Hasil dari tabel 3. Evaluasi kegiatan senam sehat gembira TKIT Al-Fadiyah Kab. Gowa terdapat 23 anak dengan kategori sangat baik, 51 anak kategori baik, 8 anak kategori cukup baik, dan 0 anak kategori kurang baik.



Berdasarkan data chart dari kegiatan pengabdian pelatihan senam sehat gembira dengan persentase 51 anak (62%), 23 anak (28%), 8 anak (10%), dan 0 anak (0%).

KESIMPULAN

Pengabdian pelatihan senam sehat gembira pada anak usia dini dilaksanakan memberikan dampak positif untuk meningkatkan kecerdasan psikomotorik anak dengan hasil persentase 51 anak (62%), 23 anak (28%), 8 anak (10%), dan 0 anak (0%). dibuktikan anak TKIT Al-Fadiyah Kab. Gowa mampu menggunakan gerak seluruh tubuh dalam mengekspresikan gerak-gerak tubuh yang terkoordinasi antara saraf dan motorik

kasar. Dapat disimpulkan senam sehat gembira dapat meningkatkan kecerdasan psikomotorik anak usia dini TKIT Al-Fadiyah Kabupaten Gowa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Sekolah TKIT Al-Fadiyah Kabupaten Gowa yang telah memberikan kesempatan kepada tim pengabdian dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dan semua pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifiyanti, N., Fitriana, R., Kusmiyati, R., Sari, N. K., & Usriah, S. (2019). Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Al-Athfal*, 2(2), 36–44.
- Fatmawati, F. A. (2020). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini* (Caramedia (ed.); Pertama). Caramedia Communication.
- Hengki Primayana, K. (2020). Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Berbantuan Media Kolase Pada Anak Usia Dini. *PURWADITA: Jurnal Agama Dan Budaya*, 4(1), 91–100. <http://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/Purwadita>
- Kemendikbud. (2014). PERATURAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA. *Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini*, 1–203.