

EFFORTS TO DEVELOP GROSS MOTOR SKILLS THROUGH PENGUIN GYMNASTICS AT AL-MADANI HAFIDZ RIDHO KINDERGARTEN**UPAYA PENGEMBANGAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR MELALUI SENAM PINGUIN DI TK AL-MADANI HAFIDZ RIDHO****Yuliatil Adawiyah Harahap¹, Dirayati Sharfina², Srimis Leini Saragih³, Syamsul Idris⁴**^{1,2,3,4}Universitas Haji Sumaera Utara, Medan, IndonesiaE-mail Author: yuliatil.adawiyah@gmail.com**Submitted: 08/02/2025****Reviewed: 10/02/2025****Accepted: 14/02/2025****ABSTRACT**

Al-Madani Hafidz Ridho Kindergarten is one of the kindergartens in Deli Serdang Regency. Children who study at Al-Madani Hafidz Ridho Kindergarten are aged 4 to 6 years. Children at this age are still called the golden period, whose physical condition and abilities in all things develop very quickly. One of the rapid developments in children aged 4-5 years is motor development, especially gross motor skills. Gymnastics is a physical activity that can help optimize children's development. Penguin gymnastics was chosen because there are not many difficult movements and are easier for children aged 4-6 years. With funny music and movements that depict penguins, children become happier and more entertained so that children do not feel burdened in following this gymnastics. This activity aims to teach penguin gymnastics to teachers and children of Al-Madani Hafidz Ridho Kindergarten. The stages carried out start from 1) Obtaining permission from the school as a partner in this community service, 2) Demonstrating the movements that will be done without music, 3) Performing the movements with music and repeating them 2 times, 4) Conducting an evaluation of the activity by asking students and teachers to demonstrate the movements that have been taught themselves, and 5) conducting follow-up activities so that this penguin gymnastics can become a daily routine before starting learning in class.

Keywords: *Preschool Children, Penguin Gymnastics, Gross Motor Skills***ABSTRAK**

TK Al-Madani Hafidz Ridho merupakan salah satu taman kanak-kanak yang berada di Kabupaten Deli Serdang. Anak-anak yang belajar di TK Al-Madani Hafidz Ridho ini berusia 4 sampai 6 tahun. Anak pada usia ini masih disebut periode emas, yang kondisi fisik dan kemampuannya dalam segala hal berkembang sangat cepat. Salah satu perkembangan yang pesat pada anak usia 4-5 tahun adalah perkembangan motorik, khususnya motorik kasar. Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Senam penguin ini dipilih karena tidak banyak gerakan sulit dan lebih mudah untuk anak usia 4-6 tahun. Dengan musik yang lucu dan gerakan yang menggambarkan penguin, anak menjadi lebih senang dan terhibur sehingga anak tidak merasa terbebani dalam mengikuti senam ini. Kegiatan ini bertujuan untuk mengajarkan senam penguin pada guru dan anak-anak TK Al-Madani Hafidz Ridho. Tahapan yang dilakukan dimulai dari 1) Mendapatkan izin dari pihak sekolah sebagai mitra pengabdian masyarakat ini, 2) Memperagakan terlebih dahulu gerakan yang akan dilakukan dengan tanpa music, 3) Melakukan gerakan dengan musik dan diulangi sebanyak 2 kali pengulangan, 4) Melakukan evaluasi kegiatan dengan meminta siswa dan guru untuk

** Harahap. Y. A., dkk. (2025)*

memperagakan sendiri gerakan yang telah diajarkan, dan 5) melakukan kegiatan tindak lanjut agar senam penguin ini dapat menjadi rutinitas setiap hari sebelum memulai pembelajaran di kelas. Hasil yang dicapai adalah guru dan siswa dapat melakukan gerakan senam penguin dengan benar, dan ke depannya akan menjadi kegiatan rutin di sekolah sebelum memulai pembelajaran. Disarankan pada pihak sekolah agar menerapkan senam lainnya sebagai upaya pengembangan motorik kasar anak.

Kata Kunci: Anak Pra Sekolah, Senam Penguin, Motorik Kasar

PENDAHULUAN

TK Al-Madani Hafidz Ridho merupakan salah satu taman kanak-kanak yang berada di Kabupaten Deli Serdang. TK ini berlokasi di Jl. Fokrat Raya Gg. Barokah No. 5 Marendal Dua Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara. Program di TK ini sama dengan TK lainnya memiliki tujuan untuk mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki anak usia dini seperti perkembangan moral, pengetahuan agama, perkembangan kognitif, sosial-emosional, motorik kasar-halus, bahasa, dan seni. Pendidikan ini penting untuk pengoptimalan pertumbuhan dan perkembangan anak (Permendikbud Nomor 147, 2014).

Anak-anak yang belajar di TK Al-Madani Hafidz Ridho ini berusia 4 sampai 6 tahun. Anak pada usia ini masih disebut periode emas, yang kondisi fisik dan kemampuannya dalam segala hal berkembang sangat cepat. Salah satu perkembangan yang pesat pada anak usia 4-5 tahun adalah perkembangan motorik, khususnya motorik kasar. Menurut Asthuti (2019) Perkembangan motorik kasar berkembang sejalan dengan kematangan syaraf dan otak. Perkembangan motorik kasar berarti perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Dengan kata lain perkembangan motorik berkaitan dengan kemampuan gerak anak. Kemampuan ini harus dilatih sehingga dapat berkembang dengan maksimal. Beberapa unsur pokok yang terkandung dalam pembelajaran motorik kasar adalah kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan fleksibilitas (Lestariani & Gunawan, 2021).

Dewasa ini anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu di depan gadget dibandingkan bermain dengan menggunakan gerakan. Padahal ketika anak tidak banyak bergerak dapat menyebabkan anak menjadi lemah, dan perkembangan motorik kasarnya tidak berkembang dengan baik. Gerakan berguna untuk melatih fisik anak agar lebih bugar dan sehat. Dengan begitu anak akan lebih aktif dan kreatif dalam pembelajaran selanjutnya (Sulistyono et al., 2025). Selain itu anak dengan perkembangan motorik yang baik mempunyai keterampilan sosial positif, sehingga anak dapat membangun sosialisasi kepercayaan dirinya dan memaksimalkan potensi yang lain. Potensi tersebut salah satunya menjadikan anak lebih berkonsentrasi seperti mengkoordinasikan mata, tangan dan kaki pada saat bermain sehingga dapat mengembangkan kemampuan kognitifnya (Asthuti, 2019).

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Aktivitas ini dikatakan cukup apabila dilakukan sehari atau minimal 3-5 kali dalam seminggu. Senam merupakan kumpulan gerakan yang terbentuk dari berbagai macam gerakan dan diiringi dengan irama musik. Anak bisa menggerakkan seluruh anggota tubuhnya dengan melakukan kegiatan senam sehingga kemampuan motorik kasarnya akan meningkat serta dapat menstimulus gerakan tangan dan kaki (Novita, 2021). Pemberian kegiatan senam harus memperhatikan kemampuan dan minat anak. Begitu pun dengan pemilihan jenis senam untuk anak, harus sesuai dengan umurnya. Senam penguin merupakan salah satu jenis senam yang menarik, karena gerakannya didominasi oleh gaya seperti penguin seperti posisi tangan, langkah kaki dan gerakan berputar, dengan tempo gerakan lambat. Senam penguin ini dipilih karena tidak banyak gerakan sulit dan lebih mudah untuk anak usia 4-6

tahun. Dengan musik yang lucu dan gerakan yang menggambarkan penguin, anak menjadi lebih senang dan terhibur sehingga anak tidak merasa terbebani dalam mengikuti senam ini (Herdiansyah et al., 2020).

Hasil penelitian Lestariani & Gunawan (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam penguin terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar di TK Dharma Wanita. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salihah (2022) yang menyatakan bahwa penggunaan senam penguin efektif terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak kelompok B PAUD Nurul Ilmi Aceh Besar. Implementasi senam penguin yang dilakukan oleh Asthuti (2019) juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan keterampilan motorik kasar Anak Usia Dini Kelompok B Di RA Uswatun Hasanah Martapura.

Kegiatan ini bertujuan untuk mengajarkan senam penguin pada guru dan anak-anak TK Al-Madani Hafidz Ridho. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi kegiatan rutin di pagi hari sebelum memulai pembelajaran di TK tersebut.

METODE

Metode kegiatan yang digunakan adalah demonstrasi. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 20 orang, yang terdiri dari guru dan siswa. Alat yang diperlukan dalam kegiatan ini berupa Speaker dan Musik dari Youtube. Tahapan yang dilakukan dimulai dari 1) Mendapatkan izin dari pihak sekolah sebagai mitra pengabdian masyarakat ini, 2) Memperagakan terlebih dahulu gerakan yang akan dilakukan dengan tanpa music, 3) Melakukan gerakan dengan musik dan diulangi sebanyak 2 kali pengulangan, 4) Melakukan evaluasi kegiatan dengan meminta siswa dan guru untuk memperagakan sendiri gerakan yang telah diajarkan, dan 5) melakukan kegiatan tindak lanjut agar senam penguin ini dapat menjadi rutinitas setiap hari sebelum memulai pembelajaran di kelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat (PKM) ini dilakukan di TK Al-Madani Hafidz Ridho dengan tujuan untuk mengajarkan senam penguin pada guru dan siswa. PKM ini dilaksanakan pada Bulan Juli 2024 yaitu melakukan senam penguin bersama guru dan siswa untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar siswa. Kegiatan ini dihadiri oleh kepala sekolah, guru, siswa dan orang tua siswa. Namun yang ikut demonstrasi senam penguin hanya guru dan siswa yang berjumlah 20 orang. Kegiatan ini berjalan dengan baik.

Kegiatan ini dimulai dari survey lokasi pengabdian. Dilanjutkan dengan memperkenalkan tujuan kegiatan kepada mitra. Pelaksanaan kegiatan diawali dari sambutan kepala sekolah. Kemudian masuk ke sesi peragaan senam penguin oleh tim PKM. Dilanjutkan dengan senam penguin di lapangan sekolah yang dilakukan bersama-sama antara tim PKM, guru dan siswa. Adapun gerakan senam penguin ini terdiri dari: 1) Gerakan kepak sayap dengan menggerakkan kedua tangan 30 derajat, 2) Gerakan putar kepala, gerakan ini memutar kepala dan badan di condongkan ke depan, samping, ke belakang hingga ke empat arah, 3) Gerak memutar badan, gerakan ini bergerak memutar seperti penguin dari kiri ke kanan, 4) Gerakan tangan menggulung, gerakan tangan di lambaikan ke depan seperti menggulung

benang, 5) Gerakan kaki, gerakan ini kaki diangkat sedikit salah satu tangan menusuk kebawah. Sesi demonstrasi ini dilakukan sebanyak 2 kali pengulangan. Guru dan siswa sangat antusias dalam mengikuti kegiatan senam ini.



Gambar 1. Kegiatan Senam Pinguin di TK Al-Madani Hafidz Ridho

Sesi berikutnya adalah melakukan evaluasi kepada peserta pengabdian untuk melihat sejauh mana kemampuan mereka dalam mengikuti gerakan senam penguin yang sudah diajarkan. Hasil yang diperoleh adalah guru dan siswa bisa melakukan gerakan-gerakan senam penguin dengan benar. Guru mengatakan bahwa akan melakukan senam penguin ini sebagai kegiatan rutin setiap hari sebelum memulai pembelajaran di kelas. Hal ini berarti tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini tercapai.



Gambar 2. Foto Bersama Setelah Kegiatan PKM di TK Al-Madani Hafidz Ridho

Ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat ini akan berdampak pada pengembangan keterampilan motorik pada siswa. Hasil penelitian Astuti (2019) yang menyatakan bahwa

implementasi senam penguin efektif dalam perkembangan motorik kasar pada anak usia dini. Hasil yang sama juga diperoleh Lestariani & Gunawan (2021), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam penguin terhadap motorik kasar anak usia 4-5 tahun. Anak yang terlibat langsung dengan kegiatan senam akan berkembang kelentukan dan koordinasinya, dan menyumbang pada pengayaan perbendaharaan gerak pada anak (Asthuti, 2019). Selain itu juga dapat menjadi sebuah terapi untuk menenangkan pikiran, sehingga dapat meringankan stress dan membuat tubuh menjadi lebih segar (Salihah, 2022).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari antusias para peserta dalam mengikuti kegiatan senam penguin yang dilakukan. Hasil dari PKM ini secara garis besar yaitu 1) Metode demonstrasi dapat dianggap efektif dalam kegiatan senam penguin sebagai upaya pengembangan keterampilan motorik kasar pada anak, 2) Senam penguin dijadikan sebagai kegiatan rutin sebelum memulai pembelajaran di kelas. 3) Pihak sekolah mengharapkan ke depannya akan dilakukan kembali senam lainnya di sekolah tersebut, agar anak-anak tidak bosan dengan kegiatan pembelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Haji Sumatera Utara yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan PKM ini, dan kepada pihak sekolah TK Al-Madani Hafidz Ridho sebagai mitra PKM yang telah menyediakan tempat dan mengkondisikan peserta sehingga dapat antusias dalam keberlangsung kegiatan PKM ini.

REFERENSI

- Asthuti, F. (2019). Implementasi Senam Penguin Dalam Mengembangkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Kelompok B Di Ra Uswatun Hasanah Martapura. 5(1), 1–13.
- Burn, C.E., Dunn, A.M., Brady, M.A. StarN, B., Blosser, G. (2013). Pediatric Primary Care. 5 Edition. Saunders
- Herdiansyah, D., Latifah, N., & Ibarahim, O. Y. (2020). Implementasi Senam Penguin Sebagai Kegiatan Olahraga Rutin Santri Ponpes Sabilunajat. AS-SYIFA : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat, 1(1), 7. <https://doi.org/10.24853/assyifa.1.1.7-10>
- Hockenberry, M.J & Wilson, D. (2016). Wong's Nursing Care of Infant and Children. Mosby: Elsevier J.B lippincot
- Lestariani, A., & Gunawan, G. (2021). Pengaruh Senam Penguin Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok A Usia 4-5 Tahun di TK Dharma Wanita Persatuan Jember. JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education), 3(2), 59–65. <https://doi.org/10.31537/jecie.v3i2.486>

- Novita, Y. (2021). Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Senam (Kajian Literatur). Skripsi. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/18162/1/YuliaNovita.pdf>
- Permendikbud Nomor 147. (2014). Permendikbud Nomor 146 Tahun 2014. 10–27.
- Salihah, H. (2022). Efektivitas Kegiatan Senam Pinguin Untuk Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Kelompok B Di PAUD Nurul Ilmi. 9, 356–363.
- Sulistiyono, J., Sasmito, L. F., Sari, Y. K., Budiyo, K., Agus, R., Wibowo, T., Andibowo, T., Amijaya, H. S., Penjas, P., & Pembangunan, U. T. (2025). Edukasi senam pinguin untuk gerak motorik anak usia dini. 6(2007), 357–360.
- Yuliastati dan Nining. (2016). Keperawatan Anak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia