

Menggali Potensi Senam dan Ritmik dalam Pengembangan Keterampilan Motorik

Siti Zahra Aglia Iriani*, Salman Salman

Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak: Senam dan ritmik merupakan kegiatan yang memiliki potensi besar dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus pada anak usia dini, namun implementasinya sering menghadapi berbagai tantangan. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan implementasi senam dan ritmik dalam program pendidikan anak usia dini dan mengidentifikasi cara mengatasi tantangan yang mungkin timbul. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan literatur review untuk mengumpulkan dan menganalisis temuan dari berbagai penelitian terkait. Hasil analisis menunjukkan bahwa keberhasilan implementasi senam dan ritmik dipengaruhi oleh kualitas dan kualifikasi guru, ketersediaan fasilitas dan peralatan, dukungan orang tua, motivasi dan minat anak-anak, alokasi waktu dalam kurikulum, adaptasi program terhadap kebutuhan individu anak, serta lingkungan sosial yang mendukung. Guru yang terlatih dengan baik dapat memberikan instruksi yang efektif dan menciptakan lingkungan belajar yang aman dan menyenangkan. Ketersediaan fasilitas yang memadai memastikan anak-anak dapat berlatih dengan optimal dan mengurangi risiko cedera. Dukungan orang tua yang positif dapat memperkuat latihan di rumah, sementara motivasi anak-anak dapat ditingkatkan melalui musik yang menyenangkan dan variasi gerakan. Alokasi waktu yang seimbang dalam kurikulum memungkinkan anak-anak mendapatkan cukup waktu untuk berlatih, sedangkan adaptasi program memastikan bahwa setiap anak dapat berkembang sesuai dengan kemampuannya. Lingkungan sosial yang inklusif dan suportif membantu anak-anak merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk berpartisipasi. Kesimpulannya, dengan mengelola faktor-faktor ini secara efektif, program senam dan ritmik dapat diimplementasikan dengan sukses dan memberikan manfaat optimal bagi perkembangan motorik anak usia dini.

Kata Kunci: Keterampilan Motorik, Senam dan Ritmik, Anak Usia Dini

DOI:

<https://doi.org/10.47134/jpo.v1i4.465>

*Correspondence: Siti Zahra Aglia Iriani

Email: sitizahraagliairiani5@gmail.com

Received: 16-04-2024

Accepted: 29-05-2024

Published: 03-06-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: *Gymnastics and rhythmic activities are activities that have great potential in developing gross and fine motor skills in young children, but their implementation often faces various challenges. The aim of this study is to explore the factors that influence the successful implementation of gymnastics and rhythmic activities in early childhood education programs and identify ways to overcome challenges that may arise. The method used is descriptive qualitative with a literature review approach to collect and analyze findings from various related studies. The results of the analysis show that the successful implementation of gymnastics and rhythmic activities is influenced by the quality and qualifications of teachers, availability of facilities and equipment, parental support, children's motivation and interests, time allocation in the curriculum, program adaptation to individual children's needs, and a supportive social environment. Well-trained teachers can provide effective instruction and create a safe and enjoyable learning environment. The availability of adequate facilities ensures that children can train optimally and reduces the risk of injury. Positive parental support can strengthen home practice, while children's motivation can be increased through fun music and movement variety. A balanced allocation of time in the curriculum allows children to have enough time to practice, while program adaptation ensures that each child can develop according to his or her abilities. An inclusive and supportive social environment helps children feel more confident and motivated to participate. In conclusion, by managing these factors effectively, gymnastics and rhythmic programs can be implemented successfully and provide optimal benefits for the motor development of young children.*

Keywords: Motor Skills, Gymnastics and Rhythmic, Early Childhood

Pendahuluan

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua aspek penting dalam kehidupan manusia yang sangat diharapkan dapat diperoleh melalui berbagai aktivitas, salah satunya adalah berolahraga. Pertumbuhan secara umum berkaitan dengan perubahan fisik yang dapat diukur, seperti peningkatan berat dan tinggi badan (Efendi et al, 2024). Di sisi lain, perkembangan lebih mengacu pada peningkatan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang, yang mencakup berbagai aspek seperti fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Seiring dengan kemajuan zaman dan perubahan gaya hidup, pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh melalui olahraga menjadi semakin disadari oleh masyarakat.

Dalam konteks pendidikan, terutama di Indonesia, perhatian terhadap perkembangan anak mencakup berbagai aspek yang saling berkaitan dan penting untuk dikembangkan secara menyeluruh. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini, beberapa aspek yang perlu dikembangkan pada anak meliputi nilai agama dan moral, fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional, dan seni (Hidayat & Nurlatifah, 2023). Seluruh aspek perkembangan ini berperan penting dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan kontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter dan kemampuan anak. Salah satu aspek yang sangat penting untuk dikembangkan adalah aspek fisik motorik, yang terdiri dari keterampilan motorik kasar dan halus.

Aspek fisik motorik merupakan aspek yang berhubungan dengan gerakan yang melibatkan otot, baik otot besar maupun otot kecil. Keterampilan motorik kasar dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan fisik yang melibatkan otot-otot besar dan susunan syaraf, seperti berjalan, berlari, melompat, dan memanjat. Keterampilan motorik ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena berkaitan langsung dengan kemampuan seseorang untuk bergerak dan beraktivitas dengan baik. Perkembangan motorik pada manusia terjadi seiring dengan bertambahnya usia dan kematangan sistem syaraf yang mengendalikan fungsi-fungsi tubuh.

Menurut (Indar & Khadijah, 2023), motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui gerakan yang terkoordinasi antara susunan syaraf, otot, dan spinal cord yang dipengaruhi oleh kematangan anak. Keterampilan motorik terdiri dari keterampilan lokomotor dan keterampilan non-lokomotor. Keterampilan lokomotor melibatkan gerakan berpindah tempat seperti berjalan, berlari, melompat, merayap, dan memanjat. Sementara itu, keterampilan non-lokomotor adalah gerakan yang dilakukan tanpa berpindah tempat seperti membungkukkan badan, memutar badan, mengangkat, dan bergoyang. Keterampilan motorik juga mencakup kemampuan menerima dan memproyeksikan diri, seperti menggerakkan, menarik, menggiring, melempar, menendang, melambung, dan menangkap benda.

Namun, kegiatan fisik yang kurang menyenangkan seringkali membuat kita cepat merasa bosan dan enggan untuk mengikuti aktivitas fisik secara rutin. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan variasi kegiatan yang menarik dan menyenangkan, salah satunya adalah senam dan ritmik. Senam dan ritmik merupakan jenis olahraga yang tidak hanya efektif

untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar, tetapi juga dapat dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan menghibur. Senam atau gymnastics adalah salah satu jenis senam modern yang dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia (Maria et al., 2022). Manfaat senam lantai, misalnya, meliputi latihan fisik yang membutuhkan keseimbangan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan ketahanan. Selain itu, senam juga dapat membantu meningkatkan kesehatan tulang, otot, dan kemampuan kognitif. Dalam praktiknya, senam sering diiringi oleh musik, yang tidak hanya membuat kegiatan ini lebih menyenangkan tetapi juga membantu meningkatkan koordinasi gerakan dan ritme.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa senam irama atau ritmik memiliki manfaat yang signifikan dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar pada anak. (Demitra, 2019) menemukan bahwa senam irama dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak, terutama bagi anak-anak yang mengalami keterlambatan perkembangan motorik. Penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam senam irama mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan motorik mereka. Hal ini sejalan dengan temuan (Maharani, 2020) yang menyatakan bahwa pembelajaran gerak dan lagu dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik anak.

Senam irama juga dikenal memiliki efek positif terhadap kekuatan otot, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan daya tahan anak. Rizkya (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa senam irama dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar anak, termasuk daya tahan otot, kekuatan, power, kelenturan, kelincahan, dan keseimbangan. Irian musik yang menyenangkan selama senam irama membuat anak merasa lebih bersemangat dan terlibat dalam aktivitas fisik secara langsung, sehingga mereka mendapatkan pengalaman belajar yang bermakna.

Penelitian lain oleh (Sari, 2023) menunjukkan bahwa senam irama sangat berperan penting dalam mengembangkan perkembangan motorik kasar anak. Senam irama adalah salah satu kegiatan yang sangat menyenangkan dan cocok diterapkan untuk anak, mengingat anak usia dini cenderung menyukai kegiatan yang dilakukan dengan iringan musik. Senam dan ritmik tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga mendukung perkembangan emosional dan sosial anak, karena mereka belajar berinteraksi dan bekerja sama dengan teman-teman mereka dalam suasana yang menyenangkan. Latihan senam dan ritmik dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia, baik secara individu maupun kelompok. Gerakan yang sederhana dan mudah dilakukan, serta pemilihan musik yang tepat, menjadi faktor penting dalam keberhasilan latihan ini. Musik yang menyenangkan mampu menstimulasi seseorang untuk bergerak dan membantu mengembangkan kelompok otot lengan, kaki, bahu, punggung, dada, dan perut, serta meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan.

Berdasarkan berbagai penelitian dan literatur yang ada, dapat disimpulkan bahwa senam dan ritmik memiliki potensi besar dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar. Aktivitas ini tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan fisik dan daya tahan tubuh, tetapi juga mempercepat perkembangan keterampilan motorik, mobilitas, dan postur tubuh yang lebih baik. Manfaat yang didapatkan dari senam dan ritmik sangat signifikan, terutama pada masa tumbuh kembang anak, di mana otot dan kepadatan tulang

mereka berkembang dengan pesat. Selain manfaat fisik, senam dan ritmik juga dapat memberikan manfaat psikologis dan sosial. Aktivitas ini dapat meningkatkan rasa percaya diri, disiplin, dan kerjasama anak. Melalui latihan yang terstruktur dan menyenangkan, anak-anak belajar untuk mengatasi tantangan, bekerja sama dengan teman-teman, dan membangun kepercayaan diri mereka. Hal ini sangat penting dalam membentuk karakter dan kemampuan sosial yang kuat.

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.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan tinjauan literatur (literature review) untuk menggali potensi senam dan ritmik dalam pengembangan keterampilan motorik (Ridwan et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber literatur yang relevan dan terpercaya, termasuk buku, artikel ilmiah, jurnal, dan penelitian sebelumnya yang berfokus pada topik senam, ritmik, dan pengembangan keterampilan motorik. Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian database akademik, perpustakaan, dan sumber online lainnya untuk menemukan literatur yang sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi tema-tema kunci, tren, dan temuan penting terkait manfaat senam dan ritmik dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus pada anak. Hasil analisis ini disajikan secara deskriptif untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai peran dan efektivitas senam dan ritmik dalam mendukung perkembangan motorik, serta implikasinya bagi praktik pendidikan dan kesehatan anak. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya senam dan ritmik sebagai strategi yang efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik anak.

Hasil dan Pembahasan

A. Senam dan Ritmik Dapat Secara Efektif Mengembangkan Keterampilan Motorik Kasar dan Halus pada Anak Usia Dini

Senam dan ritmik merupakan dua jenis aktivitas fisik yang telah terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus pada anak usia dini melalui berbagai mekanisme yang disorot dalam literatur dan penelitian sebelumnya. Aktivitas ini melibatkan penggunaan berbagai kelompok otot besar dan kecil, yang memainkan peran penting dalam perkembangan motorik kasar dan halus. Dalam konteks motorik kasar,

gerakan dinamis seperti melompat, berlari, dan berputar yang sering dilakukan dalam senam dan ritmik dapat membantu meningkatkan keseimbangan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi anak (En Sari, 2021). Melalui latihan yang berulang dan bervariasi, anak-anak dapat memperbaiki kontrol gerakan tubuh mereka secara keseluruhan.

Selain itu, senam dan ritmik juga berperan dalam pengembangan keterampilan motorik halus. Gerakan yang lebih presisi dan terkontrol, seperti memutar tangan, menggenggam, dan menggerakkan jari-jari, sangat penting untuk keterampilan motorik halus. Senam ritmik, yang sering melibatkan alat bantu seperti pita atau bola, menuntut anak untuk melakukan gerakan dengan kontrol otot kecil yang baik dan koordinasi tangan-mata yang tepat (Ariani et al., 2022). Aktivitas ini membantu anak-anak dalam mengembangkan ketepatan dan ketelitian gerakan, yang sangat penting untuk aktivitas sehari-hari seperti menulis atau mengikat tali sepatu.

Penambahan iringan musik dalam senam ritmik memberikan stimulus sensorik tambahan yang sangat bermanfaat. Musik membantu anak-anak mengembangkan ritme dan timing yang lebih baik, aspek yang penting dalam keterampilan motorik halus. Musik yang menyenangkan dan energik juga meningkatkan motivasi anak-anak untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik, membuat mereka lebih bersemangat dan konsisten dalam latihan (Arianto, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam aktivitas yang diiringi musik menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan motorik mereka karena musik membantu menciptakan lingkungan yang menyenangkan dan menstimulasi.

Interaksi sosial dalam senam dan ritmik juga memberikan keuntungan tambahan. Kegiatan ini sering dilakukan dalam kelompok, yang memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk belajar dari teman-teman mereka dan mengembangkan keterampilan sosial serta emosional, seperti kerjasama, saling menghargai, dan disiplin. Interaksi sosial ini juga mendorong anak-anak untuk lebih berani dan percaya diri dalam mencoba gerakan-gerakan baru, yang pada gilirannya mempercepat perkembangan keterampilan motorik mereka (Erika Rohmawati & Risatur Rofi'ah, 2022). Lingkungan sosial yang mendukung ini membantu anak-anak merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk berpartisipasi aktif.

Senam dan ritmik juga berkontribusi pada peningkatan kesadaran tubuh dan kontrol postur. Melalui latihan yang teratur, anak-anak belajar memahami posisi tubuh mereka di ruang dan bagaimana menggerakkan tubuh mereka dengan efisien. Ini sangat penting untuk keterampilan motorik kasar seperti berjalan, berlari, dan melompat, yang membutuhkan koordinasi dan keseimbangan yang baik. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam senam dan ritmik secara rutin menunjukkan peningkatan signifikan dalam kontrol postur dan stabilitas mereka (Faridah & Nugroho, 2022). Selain manfaat fisik, senam dan ritmik juga memberikan dampak positif pada aspek kognitif anak. Aktivitas ini menuntut anak untuk mengikuti instruksi, mengingat urutan gerakan, dan menyesuaikan gerakan mereka dengan irama musik. Keterampilan ini membantu dalam perkembangan kognitif, termasuk memori, perhatian, dan kemampuan pemecahan masalah.

Aktivitas fisik yang menyenangkan ini membantu anak-anak mengeluarkan energi berlebih dan mengurangi ketegangan. Musik yang menyenangkan dan lingkungan yang positif juga membantu anak-anak merasa lebih rileks dan bahagia. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam senam dan ritmik memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengelola emosi mereka (Amiruddin & Nurdin, 2023). Hal ini sangat penting untuk kesehatan mental dan kesejahteraan anak secara keseluruhan. Senam dan ritmik juga membantu dalam pengembangan daya tahan otot dan fleksibilitas. Gerakan yang beragam dalam senam, seperti peregangan, melompat, dan berputar, membantu menguatkan otot dan meningkatkan fleksibilitas. Fleksibilitas yang baik sangat penting untuk mencegah cedera dan mendukung pertumbuhan fisik yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam senam secara rutin memiliki otot yang lebih kuat dan lebih fleksibel dibandingkan dengan anak-anak yang tidak terlibat dalam aktivitas tersebut.

Selain itu, senam dan ritmik mendorong perkembangan motorik yang seimbang. Latihan ini mengajarkan anak-anak untuk mengontrol gerakan tubuh mereka dengan cara yang seimbang dan harmonis. Anak-anak belajar untuk mengintegrasikan berbagai gerakan motorik kasar dan halus dengan lancar, yang penting untuk kegiatan sehari-hari seperti bermain, menulis, dan berolahraga. Latihan yang seimbang ini membantu dalam pengembangan keseluruhan keterampilan motorik yang penting untuk kehidupan sehari-hari (Saputra et al., 2018). Secara keseluruhan, senam dan ritmik merupakan metode yang sangat efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus pada anak usia dini. Dengan menggabungkan berbagai elemen seperti gerakan fisik, musik, interaksi sosial, dan lingkungan yang mendukung, senam dan ritmik tidak hanya membantu dalam peningkatan fisik tetapi juga dalam perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan masyarakat untuk mendorong partisipasi anak-anak dalam aktivitas ini untuk mendukung perkembangan mereka secara menyeluruh.

B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Implementasi Senam dan Ritmik dalam Program Pendidikan Anak Usia

Implementasi senam dan ritmik dalam program pendidikan anak usia dini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat menentukan keberhasilannya. Salah satu faktor utama adalah kualitas dan kualifikasi guru atau instruktur yang memimpin kegiatan ini. Guru yang memiliki pengetahuan mendalam tentang senam dan ritmik, serta memahami perkembangan motorik anak usia dini, dapat memberikan instruksi yang tepat dan mendukung. Mereka juga harus mampu menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan aman bagi anak-anak. Untuk mengatasi tantangan ini, sekolah dan lembaga pendidikan perlu mengadakan pelatihan dan workshop secara rutin untuk meningkatkan kompetensi guru dalam mengajar senam dan ritmik (Mustafa & Dwiyoogo, 2020).

Faktor kedua adalah ketersediaan fasilitas dan peralatan yang memadai. Senam dan ritmik memerlukan ruang yang cukup luas dan aman untuk bergerak, serta peralatan yang sesuai seperti matras, pita, bola, dan alat bantu lainnya. Ketiadaan fasilitas yang memadai

dapat membatasi kemampuan anak untuk berlatih secara optimal dan meningkatkan risiko cedera. Oleh karena itu, sekolah harus memastikan bahwa mereka memiliki fasilitas yang sesuai dan peralatan yang memadai untuk mendukung aktivitas ini. Ini bisa dilakukan melalui pengadaan alat secara bertahap atau bekerja sama dengan komunitas untuk memperoleh dana tambahan.

Dukungan dari orang tua juga merupakan faktor penting dalam keberhasilan implementasi senam dan ritmik (Mahardhika et al., 2018). Orang tua yang mendukung dan memahami manfaat dari aktivitas ini cenderung lebih aktif dalam mendorong anak-anak mereka untuk berpartisipasi. Mereka juga dapat memperkuat latihan yang dilakukan di sekolah dengan memberikan dukungan di rumah. Untuk mengatasi kurangnya dukungan orang tua, sekolah dapat mengadakan sesi sosialisasi dan workshop bagi orang tua untuk menjelaskan manfaat senam dan ritmik serta bagaimana mereka dapat mendukung anak-anak mereka di rumah.

Motivasi dan minat anak-anak itu sendiri juga sangat penting. Aktivitas yang monoton dan kurang menarik dapat membuat anak-anak cepat bosan dan kehilangan minat. Oleh karena itu, penting untuk membuat kegiatan senam dan ritmik menjadi menyenangkan dan bervariasi. Musik yang energik, permainan, dan variasi gerakan dapat membantu menjaga minat anak-anak tetap tinggi. Guru harus kreatif dalam merancang program latihan yang menyenangkan dan menantang bagi anak-anak (Windayanti et al., 2023). Waktu yang dialokasikan untuk senam dan ritmik dalam kurikulum juga mempengaruhi keberhasilan program ini. Jadwal yang terlalu padat dengan kegiatan akademik dapat membuat aktivitas fisik seperti senam dan ritmik menjadi kurang prioritas. Untuk mengatasi hal ini, sekolah harus mengatur jadwal yang seimbang antara kegiatan akademik dan non-akademik, memastikan bahwa anak-anak mendapatkan waktu yang cukup untuk bergerak dan berlatih keterampilan motorik mereka.

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah adaptasi program terhadap kebutuhan individu anak. Setiap anak memiliki tingkat perkembangan motorik yang berbeda, dan program senam dan ritmik harus mampu menyesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing anak. Guru perlu melakukan penilaian berkala dan menyesuaikan program latihan sesuai dengan kemajuan anak-anak. Ini akan membantu setiap anak untuk berkembang sesuai dengan kecepatannya sendiri dan mendapatkan manfaat maksimal dari program. Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang inklusif dan suportif. Anak-anak yang merasa didukung dan tidak takut membuat kesalahan akan lebih percaya diri dan termotivasi untuk berpartisipasi aktif (Astari et al., 2020). Guru harus mendorong suasana yang positif dan memberikan pujian serta umpan balik yang konstruktif kepada anak-anak. Ini membantu dalam membangun rasa percaya diri dan keberanian anak untuk mencoba gerakan-gerakan baru.

Keterlibatan komunitas juga dapat mempengaruhi keberhasilan implementasi program senam dan ritmik. Dukungan dari komunitas dapat berupa penyediaan fasilitas tambahan, pendanaan, atau partisipasi dalam acara-acara yang melibatkan senam dan ritmik. Komunitas yang aktif dan terlibat dapat memberikan dorongan tambahan dan sumber daya yang diperlukan untuk menjalankan program dengan sukses. Sekolah dapat

membangun kemitraan dengan berbagai organisasi dan komunitas lokal untuk mendukung program ini. Pemilihan musik yang tepat juga menjadi faktor penentu. Musik yang digunakan dalam senam dan ritmik harus disesuaikan dengan usia dan preferensi anak-anak (Yusri, 2020). Musik yang menyenangkan dan sesuai dengan selera anak-anak dapat meningkatkan semangat dan partisipasi mereka. Guru perlu selektif dalam memilih musik yang tidak hanya sesuai dengan gerakan tetapi juga menarik bagi anak-anak.

Evaluasi dan penilaian berkelanjutan sangat penting untuk memastikan keberhasilan program senam dan ritmik. Sekolah harus memiliki mekanisme untuk mengevaluasi efektivitas program secara rutin, termasuk penilaian keterampilan motorik anak dan umpan balik dari anak-anak serta orang tua. Evaluasi ini akan membantu mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dan memastikan bahwa program tetap relevan dan efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik anak (Nurhasanah et al., 2023). Dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut dan mengatasi tantangan yang mungkin timbul, implementasi senam dan ritmik dalam program pendidikan anak usia dini dapat berjalan dengan sukses dan memberikan manfaat optimal bagi perkembangan motorik anak-anak.

Simpulan

Senam dan ritmik memiliki potensi besar dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus pada anak usia dini. Melalui gerakan-gerakan yang terstruktur dan bervariasi, senam dan ritmik tidak hanya meningkatkan keseimbangan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi, tetapi juga membantu dalam pengembangan keterampilan motorik halus seperti ketepatan gerakan dan kontrol otot kecil. Selain itu, iringan musik yang menyenangkan dan lingkungan sosial yang mendukung dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan anak-anak dalam aktivitas ini, sehingga mereka lebih bersemangat untuk berpartisipasi dan berlatih secara konsisten. Penelitian dan literatur yang ada menunjukkan bahwa anak-anak yang rutin terlibat dalam senam dan ritmik cenderung memiliki perkembangan motorik yang lebih baik, serta manfaat tambahan dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial mereka.

Namun, keberhasilan implementasi senam dan ritmik dalam program pendidikan anak usia dini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kualitas guru, ketersediaan fasilitas, dukungan orang tua, motivasi anak, alokasi waktu dalam kurikulum, serta adaptasi program terhadap kebutuhan individu anak. Tantangan seperti kurangnya fasilitas atau kurangnya dukungan orang tua dapat diatasi melalui upaya kolaboratif antara sekolah, komunitas, dan keluarga, serta melalui pelatihan dan sosialisasi yang tepat. Dengan memperhatikan dan mengelola faktor-faktor ini secara efektif, program senam dan ritmik dapat menjadi alat yang sangat efektif untuk mendukung perkembangan motorik yang optimal dan kesejahteraan keseluruhan anak-anak.

Daftar Pustaka

Amiruddin, A., & Nurdin, A. (2023). Efek pendidikan jasmani terhadap perilaku emosional pada siswa MAN Model Banda Aceh tahun 2023. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(2), 76-88. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v10i2.2326>

- Ariani, I., Lubis, R. N., Sari, S. H., Fransisca, Y., & Nasution, F. (2022). Perkembangan motorik pada anak usia dini Indri. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4, 1349-1358.
- Astari, T., Nur Aisyah, S., & Andika Sari, D. (2020). Tanggapan guru PAUD tentang pemberian reward dan pengaruhnya terhadap motivasi belajar dan perkembangan sosial emosional anak usia dini. *JECIES: Journal of Early Childhood Islamic Education Study*, 1(2), 141-155. <https://doi.org/10.33853/jecies.v1i2.90>
- Demitra, F. A. J. (2019). Pengaruh senam otak dan senam irama terhadap perkembangan motorik halus pada anak usia dini. *Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar*, 53(1), 1689-1699.
- Efendi, I. N., Fatma, E., Nurmala, F. D., Yulianti, P. T., Mahardika, I. K., Sutarto, S., & Wicaksono, I. (2024). Analisis pertumbuhan dan perkembangan peserta didik terhadap siswa menengah pertama. *Biology Education, Sains and Technology*, 7(1), 225-231.
- Erika Rohmawati, & Risatur Rofi'ah. (2022). Dampak gadget terhadap interaksi sosial pada anak usia dini di Dusun Sumuran Desa Sumurgayam Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan tahun 2022. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 24-30. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i2.656>
- Faridah, E., & Nugroho, S. (2022). Metode senam fleksibilitas dan obesitas terhadap penurunan lemak pinggang.
- Hidayat, Y., & Nurlatifah, L. (2023). Analisis komparasi tingkat pencapaian perkembangan anak usia dini (STPPA) berdasarkan Permendikbud No. 137 tahun 2014 dengan Permendikbudristek No. 5 tahun 2022. *Jurnal Intisabi*, 1(1), 29-40. <https://doi.org/10.61580/itsb.v1i1.4>
- Indar Rahman, K., & Khadijah, K. (2023). Optimalisasi perkembangan fisik motorik kasar pada anak usia dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 429-437. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i1.238>
- Mahardhika, N. A., Jusuf, J. B. K., & Priyambada, G. (2018). Dukungan orangtua terhadap motivasi berprestasi siswa SKOI Kalimantan Timur dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 62-68. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i2.23525>
- Mahrani, M. (2020). Pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun di Raudhatul Athfal Nurul Yaqin Dusun Sungai Lintang Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru*.
- Maria, Akhir, T., & Menyusun, D. (2022). Pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. 11(1), 30.
- Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *JARTIKA: Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422-438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>

-
- Nur Khofifah, Yulian Arianto, D. D. (2023). Peningkatan kebugaran jasmani warga melalui kegiatan senam kreasi di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono. *Economic Xenization Abdi Masyarakat (EXAM)*, 33-40.
- Nurhasanah, Remiswal, & Sabri, A. (2023). Ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik sebagai objek evaluasi hasil belajar. Jenis dan model evaluasi pendidikan, serta implikasinya dalam pendidikan Islam. *7*, 28204-28220.
- Ridwan, M., AM, S., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya penerapan literature review pada penelitian ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42. <https://doi.org/10.36339/jmas.v2i1.427>
- Saputra, S. Y., Hariadi, N., Ulama, U. N., & Pendidikan, F. I. (2018). Creating productive and upcoming sport education professional Hmzanwadi University. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)*, 1(2), 8-13.
- Sari, A. P. (2023). Implementasi metode bermain lompat tali dalam melatih motorik kasar anak usia dini di RA 'Aisyiyah Jarak Siman Ponorogo. *Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo*.
- Sari, E. N. (2021). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui senam cinta Indonesia di PAUD KB Harapan Bangsa Aremantai Kabupaten Muara Enim. *Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung* 1442.
- Windayanti, W., Afranda, M., Agustina, R., Kase, E. B. S., Safar, M., & Mokodenseho, S. (2023). Problematika guru dalam menerapkan kurikulum merdeka. *Journal on Education*, 6(1), 2056-2063. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3197>
- Yusri, A. Z., & D. (2020). Belajar senam ritmik dengan media android. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2).