

## KEMAMPUAN MOBILITAS GERAK ANAK USIA DINI 4 SAMPAI 5 TAHUN MELALUI GERAKAN-GERAKAN SENAM

Yoga Esra Rakasiwy Sinaga<sup>1</sup>, Rachmi Marsheilla Aguss<sup>2</sup>  
*Universitas Teknokrat Indonesia*  
[Yogaesra01@gmail.com](mailto:Yogaesra01@gmail.com)<sup>1</sup>  
[rachmi.ma@teknokrat.ac.id](mailto:rachmi.ma@teknokrat.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Gerakan-gerakan senam dapat mendukung perkembangan jasmani anak seperti kekuatan dan daya tahan otot. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana upaya guru dalam mengembangkan mobilitas gerak anak usia dini 4-5 tahun melalui gerakan-gerakan senam di TK Negeri Panjang Bandar Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian yang melibatkan 2 orang guru di kelas A, hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya guru dalam mengembangkan mobilitas gerak anak melalui gerakan-gerakan senam di kelompok A sebagai berikut : (1) Guru menyiapkan musik dan menentukan senam yang digunakan (2) Guru memberikan pengarahannya kepada anak tentang senam (3) Guru mengatur pembagian barisan anak (4) Guru memberikan contoh gerakan senam (5) Senam Dimulai. Proses guru dalam mengembangkan mobilitas gerak anak melalui gerakan-gerakan senam sudah terlaksana dengan baik. Pendidik tidak harus menekankan tingkat keberhasilan yang dilakukan anak melainkan harus melihat setiap kemampuan anak, karena kemampuan anak berbeda-beda.

**Kata Kunci:** Mobilitas, anak usia dini, senam.

### Abstract

Gymnastic movements can support the physical development of the child such as strength and endurance of muscles. This study aims to find out how teachers' efforts in developing the mobility of early childhood movements 4-5 years through gymnastic movements at tk Negeri Panjang Bandar Lampung. This research is a study involving 2 teachers in class A, the results showed that the efforts of teachers in developing the mobility of children's movement through gymnastic movements in group A as follows: (1) Teachers prepare music and determine the gymnastics used (2) Teachers give guidance to children about gymnastics (3) Teachers arrange the division of rows of children (4) Teachers give examples of gymnastics movements (5) Gymnastics Begins. The teacher's process in developing children's mobility through gymnastic movements has been carried out well. Educators do not have to emphasize the level of success that children do but rather have to look at each child's abilities, because the ability of the child is different.

**Keywords:** Mobility, early childhood, gymnastics.

### Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari dengan baik, seefektif dan seefisien mungkin. Hingga pada akhirnya akan mampu menciptakan kehidupan yang berkualitas sebagai seorang manusia. [A Gumantan](#) (2020)

Aktivitas kebugaran merupakan salah satu bagian dari kebugaran jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan nasional dimana untuk mempersiapkan manusia-

manusia pembangunan yang sehat jasmaninya serta rohaninya (Yuliandra & Fahrizqi, 2019).

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat kompleks dalam aktivitas olahraga. Setiap komponen kebugaran jasmani memiliki peranannya masing-masing dalam membentuk aspek fisik. Kebugaran jasmani adalah suatu hal yang dapat mempengaruhi di dalam pencapaian prestasi seorang olahragawan (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Senam berasal dari bahasa Inggris disebut "Gymnastic" yang berasal dari kata "gymnos" melakukan latihan senam di ruangan khusus yang disebut "Gymnasium" atau "Gymnasion". Senam merupakan suatu cabang olah raga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Pengertian lain dari senam adalah suatu cabang olahraga latihan tubuh yang dibentuk dan dipilih secara sengaja, sadar dan terencana, serta disusun secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmanis, mobilitas gerak, menjadikan keterampilan berkembang dan menanamkan nilai mental spiritual serta kelincahan. Kelincahan adalah salah satu aspek kesegaran jasmani yang dijadikan tolak ukur dalam tes pengukuran dalam pelaksanaan tes atlet dan berbagai tes yang lainnya, terdapat banyak tes untuk mengukur kelincahan akan tetapi pada saat tes sebelumnya menggunakan berbagai item test, untuk mengukur kelincahan dengan menggunakan bantuan lintasan dan stopwatch untuk timer. Pada tes ini semakin cepat peserta melakukan maka hasil semakin bagus, dalam hal ini ketepatan waktu sangat penting dalam menentukan keberhasilan test (Gumantan, 2020).

Psikologi sangat berperan penting untuk meningkatkan kegiatan seorang anak. Semua itu tidak terlepas dari kecerdasan emosi, dimana kepercayaan diri merupakan salah satu komponen dari kecerdasan emosi. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, motivasi berprestasi yang tinggi pasti akan selalu bersifat optimis dengan berpikir positif bahwa dirinya mampu sesuai dengan kemampuan dan kapasitas dirinya. [RM Agus, EB Fahrizqi](#) (2020). Motorik memiliki tahapan kemampuan yang berbeda-beda, baik dari muda hingga usia tua ataupun dari jenjang perguruan tinggi, jenjang menengah, jenjang dasar, ataupun pada anak usia 4-5 tahun (anak usia dini). H Rizki, [RM Agus](#) (2020)

Menurut (Muhajir, 2006) senam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan mobilitas gerak. Senam mempunyai banyak jenis, diantaranya adalah senam lantai, senam ketangkasan, senam aerobic, maupun senam irama. Dengan demikian perkembangan mobilitas gerak itu dapat dilakukan dengan berbagai gerakan-gerakan yang dapat membentuk otot-otot tubuh pada anak diantaranya adalah dengan senam. Menurut (Madijono, 2010) senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam melatih mobilitas gerak anak terutama anak berumur 4-5 tahun. Senam mempunyai banyak jenis, diantaranya adalah senam lantai, senam ketangkasan, senam aerobic, maupun senam irama.

Salah satu gerakan senam yang dapat membantu mengembangkan mobilitas gerak anak salah satunya adalah senam irama, senam irama menurut (Sumarjo 2010) adalah merupakan salah satu dari jenis gerakan senam. Senam irama dibedakan menjadi dua macam, yaitu senam irama menggunakan alat dan senam irama tanpa alat. Namun gerakan-gerakan yang dipilih dapat untuk menjaga kelenturan tubuh. Bentuk latihan yang sistematis, teratur, dan terencana dengan gerakan-gerakan yang spesifik dapat menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Kegiatan senam irama (gerak berirama) banyak ragamnya, ada kegiatan yang menggunakan alat dan juga tanpa menggunakan alat. Namun, sama-sama untuk melatih dan membantu perkembangan kinestetik dan mobilitas gerak anak.

Gerakan motorik merupakan dasar dan fondasi yang kuat dalam mendukung kegiatan belajar, bermain, sosialisasi, dan juga menjadi salah satu bentuk untuk membangun kepercayaan diri anak. Kemampuan motorik ini berguna bagi anak dan menjadi dasar yang baik untuk perkembangan kognitif anak. [I Mahfud](#), [EB Fahrizqi](#) (2020), Aguss, R. M. (2021).

Kebugaran jasmani yang memadai, paling tidak menguasai salah satu nomor olahraga dan olahraga permainan sehingga nantinya peserta didik diharapkan mempunyai kepercayaan diri untuk melakukan kegiatan dalam olahraga yang teratur dan aktif karena didukung dengan pengetahuan yang memadai mengenai ilmu pendidikan jasmani dan olahraga (Yuliandra & Fahrizqi, 2019).

Dengan demikian perkembangan mobilitas gerak anak pada umur 4-5 tahun itu dapat dilakukan dengan berbagai gerakan-gerakan yang dapat membentuk otot-otot tubuh pada anak diantaranya adalah dengan senam, ada beberapa macam pelaksanaan gerakan senam untuk melatih mengembangkan mobilitas gerak anak umur 4-5 tahun berikut langkah-langkah nya :

- a. Langkah biasa, yaitu dengan cara berdiri dengan tegap sambil merentangkan kedua tangan dan dilanjut melangkahkan kaki kiri dan disusul dengan kakikaki kanan.
- b. Gerakan kedua yaitu langkah rapat, dengan cara berdiri dengan sikap tegap, kaki kanan dilangkahkan kedepan hitungan selanjutnya kaki kiri kemudian kaki kanan dan kiri dirapatkan.
- c. Gerakan ketiga yaitu langkah keseimbangan, dengan cara berdiri dengan kedua tangan direntangkan, selanjutnya hitungan pertama melangkahkan kaki kiri kedepan dengan disusul dengan kaki kanan, sebelum kaki kanan diangkat tumit masih terangkat.
- d. Gerakan keempat yaitu ayunan tangan kebelakang, dengan cara anak berdiri dengan tegak, hitungan satu ayunkan kedua lengan kanan dan kiri kebelakang, hitungan kedua lengan kanan dan kiri diayunkan kedepan.
- e. Gerakan kelima yaitu mengayunkan lengan dari depan kesamping, dengan cara 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 dengan memindahkan berat badan, dengan cara badan tegak sambil mengayunkan badan kekiri, hitungan kedua mengayunkan badan kekanan, selanjutnya ayunkan lengan dan badan kearah kanan dan kiri bergantian.

Perkembangan motorik anak sangat penting untuk diperhatikan karena sesuai dengan karakteristik anak yaitu bermain sehingga dibutuhkan keterampilan motorik yang baik guna menunjang aktivitas sehari-hari anak. Keterampilan motorik juga berfungsi untuk membuat tubuh anak menjadi lebih sehat dan perkembangan tubuhnya berjalan dengan baik karena ia mampu bergerak dengan baik yang ditandai dengan keaktifan anak dalam bermain Aguss, R. M. (2021), [I Mahfud](#), [R Yuliandra](#) (2020).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sebagai gerakan-gerakan senam ini dilakukan untuk Mengembangkan dan melatih mobilitas gerak anak usia 4 sampai 5 tahun. Gerakan tersebut harus terlihat harmonis dan teratur agar dapat membedakan gerakan aktif dan pasif, agar anak mampu melakukan gerakan gerak senam dengan baik dan benar Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). Hal ini dapat dilihat dan ditentukan berdasarjumlah oksigen (O<sub>2</sub>) yang masuk dan dipasok ke jantung, kemudian dialirkan ke bagian pernapasan melalui paru, dan pengaruh kadar nutrisi pada setiap menitnya (Gumantan & Fahrizqi, 2020).

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan mix method dengan model penelitian pendekatan kualitatif, kuantitatif, serta menggunakan penelitian pengembangan sebagai penelitian alat ukur barudengan analisis pemberian instrumen kepada pakar sebagai validitas alat ukur kelincahan. Yuliandra & Fahrizqi (2019). Pendekatan kualitatif ini yaitu pendekatan penelitian tanpa menggunakan angka statistik tetapi dengan pemaparan secara deskriptif yaitu berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, keadaan yang terjadi, dimana penelitian ini memotret peristiwa dan kejadian yang terjadi menjadi fokus perhatiannya untuk kemudia di jabarkan sebagaimana adanya. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah anak yang berada pada usia 4 sampai dengan 5 tahun dengan jumlah dari peserta didik yaitu 10 anak terdiri dari 5 orang laki-laki, 5 orang perempuan serta 2 orang guru pada Taman Kanak-kanak Purnama yang merupakan sekolah tempat anak mulai dari kelompok bermain (kober), PAUD, serta TK A dan juga TK B.

Teknik pengumpulan data untuk yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi pada anak usia 4 sampai 5 tahun. Metode analisis penelitian ini dilakukan secara interaktif pada gerakan senam anak usia 4 sampai 5 tahun. Variabel operasional dari penelitian ini adalah mengembangkan kemampuan mobilitas gerak anak usia 4 sampai 5 tahun.

### Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian ini membahas tentang pengelolaan dan analisis data yang diperoleh dengan penelitian yang dilakukan. Penelitian ini berawal dari observasi yang lakukan untuk mengamati bagaimana penggunaan kegiatan senam untuk mengembangkan kemampuan mobilitas gerak anak usia 4 sampai 5 tahun di Taman Kanak-kanak Purnama Bandar Lampung. Dalam menganalisis data menggunakan metode deskriptif yang berarti metode ini mengambil kesimpulan hasil observasi kegiatan belajar mengajar dan interview pada guru Taman Kanak-kanak Bandar Lampung. Pelaksanaan gerakan-gerakan senam dilaksanakan pada pagi hari sebelum kegiatan pembelajaran dimulai dan dalam seminggu dilaksanakan dua kali pertemuan, Kegiatan senam dilaksanakan diluar kelas atau lebih tepatnya di lapangan terbuka supaya anak lebih bebas untuk bergerak saat pelaksanaan senam dimulai. Dan pelaksanaan gerakan-gerakan senam dalam mengembangkan mobilitas gerak anak diadakan dalam 2 semester dan mencakup kedalam semua tema, namun setiap semester senam yang di ajarkan tidak menentu, hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dalam proses mengembangkan kemampuan mobilitas gerak anak melalui gerakan-gerakan senam dapat dilihat pada gambar pola dibawah ini :

*Tabel 1. Observasi Dan Wawancara Guru*

Observasi	Wawancara
Guru Menyiapkan Musik Dan Menentukan Senam Yang Digunakan	Iya sebelum melaksanakan senam guru menyiapkan musik terlebih dahulu
Guru Memberikan Pengarahan Kepada Anak Tentang Senam	Iya guru memberikan pengarahan kepada anak terkait senam yang akan dilakukan
Guru Mengatur Pembagian Barisan Anak	Iya tentu sebelum proses senam berlangsung guru menyiapkan barisan anak
Guru Memberikan Contoh Gerakan Senam	Iya pasti guru berdiri di depan menghadap anak-anak untuk memberikan contoh senam.
Senam Dimulai	Iya kemuidan tahap selanjutnya memulai

	kegiatan senam
--	----------------

**Tabel 2. Observasi Anak Melakukan Gerakan Senam**

No	Nama	Tempat dan waktu	Aspek yang dikembangkan	Peristiwa dan Perilaku	Hasil
1	Salsa	Lapangan sekolah 08.00 wib	Mobilitas Gerak	Salsa sudah mau mengikuti gerakan senam kemudian hanya melihat temannya saja	Mulai Berkembang
2	Assyifa	Lapangan sekolah 08.00 wib	Mobilitas Gerak	Assyifa masih belum mau mengikuti gerakan senam dengan baik	Belum Berkembang
3	Maharani	Lapangan sekolah 08.00 wib	Mobilitas Gerak	Maharani masih malu untuk mengikuti gerakan senam tetapi dia terlihat senang dan antusias	Belum Berkembang
4	Aqila	Lapangan sekolah 08.00 wib	Mobilitas Gerak	Aqila masih malu untuk menggerakkan tubuhnya tetapi kadang kadang mau mengikuti senam	Mulai Berkembang
5	Zahra	Lapangan sekolah 08.00 wib	Mobilitas Gerak	Zahra sudah mampu mengikuti Gerakan senam di depan dengan baik terkadang mood nya berubah	Mulai Berkembang
6	Alfin	Lapangan sekolah 08.00 wib	Mobilitas Gerak	Alfin mulai mau mengikuti gerakan senam terkadang masih suka diam melihat guru	Mulai Berkembang
7	Dede	Lapangan sekolah 08.00 wib	Mobilitas Gerak	Dede masih diam saja untuk mengikuti gerakan senam hanya melihat guru dan disekelilingnya	Belum berkembang
8	Bagus	Lapangan sekolah 08.00 wib	Mobilitas Gerak	Bagus mampu mengikuti gerakan senam dengan baik dan juga bersemangat	Mulai Berkembang
9	Azka	Lapangan sekolah 08.00 wib	Mobilitas Gerak	Azka belum mampu untuk mengikuti gerakan senam karna lebih senang Bermain Sendiri	Belum Berkembang
10	Tama	Lapangan	Mobilitas	Azka masih belum	Belum

		sekolah 08.00 wib	Gerak	mau mengikuti senam hanya diam saja melihat sekitarnya	Berkembang
--	--	----------------------	-------	---	------------

### Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah saya lakukan dapat disimpulkan, bahwa proses guru dalam mengembangkan kemampuan Mobilitas gerak anak usia dini 4-5 tahun melalui gerakan-gerakan senam di Taman Kanak-kanak Purnama Bandar Lampung sebagai berikut:

1. Guru menyiapkan musik dan menentukan senam yang digunakan.
2. Guru mengatur pembagian barisan anak.
3. Guru memberikan pengarahan kepada anak tentang senam.
4. Guru memberikan contoh gerakan senam.
5. Senam Dimulai

Dilihat dari lima langkah tersebut, proses guru dalam mengembangkan kemampuan mobilitas gerak anak usia 4-5 tahun melalui gerakan-gerakan senam di Taman Kanak-kanak Purnama Bandar Lampung telah terencana dan terlaksana cukup baik.

### Referensi

- Aguss, R. M. (2021). ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS USIA 5-6 TAHUN PADA ERA NEW NORMAL. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 164-174.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46-56.
- Aini Nur Erika, dkk. 2014/2015. Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Tubuh Melalui Kegiatan Senam Irama Pada Anak Kelompok A Tk Al-Huda Kerten Surakarta, Universitas Sebelas Maret.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1-9.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal Of Sport*, 3(1), 51-55.
- Firdayanti, Syukri M, Halida. Peningkatan Perkembangan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Gerak Irama Di TK abc123 Pontianak Selatan, Paud Fkip Untan.
- Mulyaningsih Farida, 2016, Analisis Senam Angguk Di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 12, Nomor 2
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52-61.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1-9.

- Handoko, D., Fahrizqi, E. B., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Mahasiswa Olahraga Angkatan 2019 Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 1-5.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54-66.
- Rizki, H., & Aguss, R. M. (2020). Analisis Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 20-24.
- Sasi Devi Nawang. 2011, Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Dan Kognitif Anak Melalui Senam Irama. Penelitian Tindakan Kelas di Taman Kanak-kanak Riyadush Sholihin Margahayu Kota Bandung, Edisi Khusus No. 1
- Suharjana Fredericus, 2011, Pengembangan Pembelajaran Senam Melalui Bermain Di Sekolah Dasar, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8 Nomor 1.
- Ujang, 2010, Perkembangan Fisik dan Kognitif Pada Masa Kanak-Kanak, Tahun VI, No. 11
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2018). Pengembangan Model Latihan JUMP SHOOT Bola Basket. *Jurnal Pendidikan*, 2(1), 436-444.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games Pengembangan Model Latihan Endurance With The Ball Pada Bola Basket Biasa , Perkembangan Ini Memiliki Dampak Positif Dan Juga Dampak Negatif Pada Efektif Dan Efisien . Bagi Seorang. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(9), 61-72.