

PENDAMPINGAN AKTIVITAS SENAM IRAMA UNTUK MENUNJANG KEMATANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 4-5 TAHUN DI TK KARTIKA MEDAN

Niken Farida¹, Syartika Sri Wahyuni², Hilma Mithalia Shalihah³

^{1,2,3}Program Studi PG-PAUD, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima, Des 19, 2025

Revisi, Des 26, 2025

Disetujui, Des 31, 2025

Kata kunci:

Senam Irama,
Pendampingan,
Motorik Anak,
TK Kartika Medan.

ABSTRAK

Perkembangan motorik kasar merupakan aspek penting dalam pertumbuhan anak usia dini yang perlu distimulasi secara terencana dan berkelanjutan. Namun, pelaksanaan kegiatan fisik di Taman Kanak-Kanak masih sering bersifat insidental dan belum terprogram secara optimal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendampingi pelaksanaan aktivitas senam irama sebagai upaya menunjang kematangan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TK Kartika 1 Medan. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pendampingan, dan evaluasi. Pendampingan dilakukan melalui penyusunan rangkaian gerak senam irama yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini, pelatihan singkat kepada guru, serta implementasi langsung bersama anak. Evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap kemampuan motorik kasar anak yang mencakup keseimbangan, koordinasi, kelincuhan, dan kekuatan gerak sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi aktif anak serta perkembangan kemampuan motorik kasar yang optimal setelah pelaksanaan senam irama secara terstruktur. Selain itu, guru memperoleh pemahaman dan keterampilan dalam mengintegrasikan senam irama ke dalam kegiatan pembelajaran harian. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam penguatan praktik pembelajaran berbasis gerak di pendidikan anak usia dini dan dapat direkomendasikan sebagai alternatif stimulasi motorik kasar yang menyenangkan dan edukatif.

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Korespondensi Penulis:

Niken Farida,
Program Studi PG PAUD,
Universitas Sari Mutiara Indonesia,
Jl. Kapten Muslim No 79, Medan, Indonesia.
Email: nikenfarida94@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Perkembangan motorik kasar adalah salah satu aspek fundamental dalam tumbuh kembang anak usia dini karena melibatkan kemampuan gerak yang menggunakan kelompok otot besar seperti lengan, kaki, dan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara terkoordinasi. Anak usia 4–5 tahun berada pada fase perkembangan motorik yang sangat cepat sehingga memerlukan stimulasi yang tepat agar kemampuan seperti keseimbangan, koordinasi, kelincuhan, serta kekuatan otot dapat berkembang secara optimal. Menurut Puspitasari & Habibah (2021), senam irama adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang memadukan gerakan tubuh dengan irama musik yang sesuai karakteristik

anak usia dini sehingga efektif untuk mendukung perkembangan motorik kasar mereka (Darmawati, Sudarti, & Maulina, 2025).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas senam irama memiliki peran positif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak. Misalnya, penelitian eksperimen oleh Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional menunjukkan bahwa latihan senam ritmik secara terstruktur efektif meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia prasekolah dibandingkan kelompok kontrol (Safirah & Indarti, 2024). Selain itu, Darmawati et al. (2025) menyatakan bahwa penerapan senam irama mampu mengatasi rendahnya koordinasi dan kelincahan anak usia dini melalui metode pembelajaran fisik yang menarik dan terencana.

Dalam konteks aplikasi di lingkungan TK, pembelajaran motorik melalui senam irama juga telah dilaporkan mampu meningkatkan kemampuan anak dalam mengontrol gerak, menstimulasi keseimbangan, serta memperkuat koordinasi antara mata, tangan, dan kaki (Larasati, Awanis, & Ariyanti, 2025). Namun, di banyak lembaga pendidikan anak usia dini, implementasi senam irama masih belum terprogram secara konsisten, sehingga kebutuhan stimulasi motorik kasar belum sepenuhnya terpenuhi (Ulfah & Putra, 2021).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk mendampingi aktivitas senam irama sebagai strategi stimulasi perkembangan motorik kasar anak usia 4–5 tahun di TK Kartika 1 Medan, dengan fokus pada peningkatan kapasitas guru dalam merancang dan melaksanakan senam irama serta observasi perkembangan motorik anak secara berkala.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di TK Kartika 1 Medan dengan sasaran anak usia 4–5 tahun serta guru kelas sebagai mitra pendamping. Metode pelaksanaan kegiatan dirancang dalam beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

2.1. Tahapan Persiapan

Pada tahap persiapan, dilakukan survei awal dan observasi untuk mengidentifikasi kondisi awal perkembangan motorik kasar anak serta pelaksanaan kegiatan fisik di TK Kartika 1 Medan. Hasil survei digunakan untuk mengidentifikasi permasalahan utama terkait stimulasi motorik kasar anak. Selanjutnya, tim pengabdian menyusun rancangan kegiatan berupa aktivitas senam irama yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia 4–5 tahun, serta menyiapkan instrumen observasi motorik kasar. Pada tahap ini juga dilakukan koordinasi dan pengurusan perizinan dengan pihak sekolah sebagai mitra pengabdian.

2.2. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian penjelasan singkat kepada guru mengenai tujuan dan tahapan kegiatan senam irama. Selanjutnya dilakukan observasi awal (pre-observasi) untuk mengetahui kemampuan motorik kasar anak sebelum pendampingan. Kegiatan inti berupa pendampingan aktivitas senam irama dilaksanakan secara terstruktur melalui rangkaian gerak sederhana yang melibatkan keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan otot anak, dengan

iringan musik yang sesuai. Kegiatan dilakukan secara langsung bersama anak dan didampingi oleh guru kelas agar dapat diintegrasikan dalam pembelajaran harian.

2.3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi akhir (post-observasi) terhadap perkembangan motorik kasar anak setelah mengikuti kegiatan senam irama. Evaluasi juga mencakup keterlibatan dan respons anak selama kegiatan serta kemampuan guru dalam melaksanakan senam irama secara mandiri. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan pendampingan serta sebagai bahan rekomendasi penerapan senam irama secara berkelanjutan di lingkungan TK.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan aktivitas senam irama dilaksanakan di TK Kartika 1 Medan dengan sasaran anak usia 4–5 tahun. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 30–45 menit pada setiap sesi dan dilaksanakan secara tertib serta lancar. Seluruh anak yang menjadi sasaran kegiatan mengikuti aktivitas senam irama dari awal hingga akhir kegiatan, sehingga capaian kehadiran peserta mencapai 100%.

Pendampingan aktivitas senam irama diawali dengan pengenalan kegiatan dan penjelasan singkat kepada guru serta anak mengenai tujuan pelaksanaan senam irama. Sebelum kegiatan inti dilaksanakan, dilakukan observasi awal (pre-observasi) untuk mengetahui kondisi kemampuan motorik kasar anak, yang meliputi aspek keseimbangan, koordinasi gerak, kelincahan, dan kekuatan otot. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian anak masih menunjukkan keterbatasan dalam mengoordinasikan gerak tubuh secara seimbang dan ritmis, serta belum optimal dalam melakukan gerakan melompat, berputar, dan berjalan mengikuti irama.

Kegiatan inti berupa pendampingan senam irama dilakukan melalui rangkaian gerak sederhana yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia 4–5 tahun dan diiringi musik yang ceria. Selama pelaksanaan kegiatan, anak menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari keaktifan mengikuti gerakan, ekspresi gembira, serta keberanian mencoba gerakan yang dicontohkan. Interaksi antara pendamping, guru, dan anak juga berjalan dengan baik, sehingga suasana kegiatan menjadi menyenangkan dan kondusif.

Setelah kegiatan pendampingan senam irama dilaksanakan, dilakukan observasi akhir (post-observasi) untuk menilai perubahan kemampuan motorik kasar anak. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan pada sebagian besar anak, terutama pada aspek keseimbangan dan koordinasi gerak. Anak tampak lebih mampu mengikuti rangkaian gerakan secara berurutan, menjaga keseimbangan tubuh, serta bergerak lebih luwes sesuai irama musik. Selain itu, terjadi peningkatan kepercayaan diri anak dalam melakukan aktivitas gerak bersama teman-temannya.

Selain berdampak pada anak, kegiatan pengabdian ini juga memberikan manfaat bagi guru TK Kartika 1 Medan. Guru memperoleh pemahaman dan pengalaman langsung mengenai pelaksanaan senam irama sebagai salah satu bentuk stimulasi motorik kasar yang mudah diterapkan dalam kegiatan pembelajaran harian. Guru juga menunjukkan respon positif dan berkomitmen untuk mengintegrasikan aktivitas senam irama secara rutin sebagai bagian dari pembiasaan kegiatan fisik anak di sekolah.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan konsep promosi perkembangan anak usia dini yang menekankan pentingnya stimulasi melalui aktivitas fisik yang terencana, menyenangkan, dan

sesuai tahap perkembangan. Pendampingan aktivitas senam irama terbukti mampu menjadi alternatif kegiatan pembelajaran berbasis gerak yang efektif dalam menunjang kematangan motorik kasar anak usia dini. Dengan pelaksanaan yang berkelanjutan, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif jangka panjang terhadap perkembangan fisik dan kesiapan belajar anak.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Perkembangan Motorik Kasar Anak

Kategori Perkembangan Motorik Kasar	Pretest (n)	Pretest (%)	Posttest (n)	Posttest
Belum Berkembang / Kurang (≤ 80)	13	78	4	22
Berkembang Baik (≥ 80)	4	22	13	78
Total	17	100	17	100

Berdasarkan hasil pretest dan posttest perkembangan motorik kasar anak yang disajikan pada Tabel 1, terlihat adanya peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun setelah dilakukan pendampingan aktivitas senam irama. Pada hasil pretest, sebagian besar anak berada pada kategori belum berkembang atau kurang, yaitu sebanyak 13 anak (78%), sedangkan hanya 4 anak (22%) yang berada pada kategori berkembang baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum kegiatan pendampingan, stimulasi motorik kasar anak belum dilakukan secara optimal dan terstruktur.

Setelah pelaksanaan pendampingan aktivitas senam irama, hasil posttest menunjukkan perubahan yang signifikan, di mana jumlah anak yang berada pada kategori berkembang baik meningkat menjadi 13 anak (78%), sedangkan anak yang berada pada kategori belum berkembang atau kurang menurun menjadi 4 anak (22%). Peningkatan ini mengindikasikan bahwa senam irama yang dilaksanakan secara terstruktur dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini mampu memberikan stimulasi yang efektif terhadap aspek keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan otot anak.

Hasil tersebut sejalan dengan konsep pembelajaran berbasis gerak yang menekankan pentingnya aktivitas fisik yang menyenangkan dan bermakna bagi anak usia dini. Senam irama tidak hanya melibatkan gerakan tubuh, tetapi juga melatih anak untuk mengikuti irama, mengoordinasikan gerak, serta meningkatkan konsentrasi dan kepercayaan diri. Melalui pendampingan yang dilakukan bersama guru, anak memperoleh pengalaman belajar yang lebih aktif, sehingga berdampak positif terhadap kematangan motorik kasarnya. Dengan demikian, pendampingan aktivitas senam irama terbukti memberikan kontribusi nyata dalam menunjang perkembangan motorik kasar anak usia 4–5 tahun. Selain meningkatkan kemampuan gerak anak, kegiatan ini juga memperkuat peran guru dalam menyediakan stimulasi motorik yang terencana dan berkelanjutan di lingkungan taman kanak-kanak.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan aktivitas senam irama di TK Kartika 1 Medan berjalan dengan baik dan lancar. Anak usia 4–5 tahun sebagai sasaran kegiatan mampu mengikuti seluruh rangkaian aktivitas dari awal hingga akhir dengan antusias. Hasil

kegiatan menunjukkan adanya peningkatan perkembangan motorik kasar anak setelah mengikuti pendampingan senam irama, terutama pada aspek keseimbangan, koordinasi gerak, kelincuhan, dan kekuatan otot. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif bagi guru, yaitu meningkatnya pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan senam irama sebagai salah satu bentuk stimulasi motorik kasar yang terstruktur dan menyenangkan. Oleh karena itu, diharapkan pihak TK Kartika 1 Medan dapat mengimplementasikan aktivitas senam irama secara rutin dan berkelanjutan sebagai bagian dari pembelajaran harian guna menunjang kematangan motorik kasar anak usia dini.

REFERENSI

- Darmawari, Sudarti, & Maulina, I. (2025). Senam Irama pada Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Administrasi Pendidikan Indonesia*, 16(1), 72–79.
- Larasati, N., Awanis, A., & Ariyanti, L. (2025). Effectiveness Of Rhythmic Gymnastics For The Development Of Gross Motor In Preschool Age Children. *Fisiomu*, 6(2), 188–192.
- Safirah, S., & Indarti, Y. (2024). *Stimulasi Keterampilan Motorik Kasar Anak melalui Senam Irama di Taman Kanak-Kanak Kabupaten Lamongan*. 5, 23–32.
- Ulfah, A. A., & 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>
- Awanis, A., Larasati, N., & Ariyanti, L. (2021). Effectiveness of rhythmic gymnastics for the development of gross motor skills in preschool children. *FISIO MU: Physiotherapy Journal*, 6(2), 98–105. <https://journals2.ums.ac.id/index.php/fisiomu/article/view/6060>
- Darmawati, D., Sudarti, S., & Maulina, I. (2023). Rhythmic gymnastics on gross motor abilities of early childhood. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 45–53. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_ap/article/view/5905
- Decaprio, R. (2019). *Aplikasi teori perkembangan motorik di sekolah*. Diva Press.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Standar tingkat pencapaian perkembangan anak usia dini (STPPA)*. <https://kurikulum.kemdikbud.go.id>
- Lestari, D., & Wahyuni, S. (2020). Pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 800–809. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.456>
- Mahendra, A. (2017). *Pembelajaran motorik di pendidikan anak usia dini*. Universitas Pendidikan Indonesia Press.
- Morrison, G. S. (2018). *Early childhood education today* (14th ed.). Pearson Education.
- Puspitasari, E., & Habibah, U. (2021). Pembelajaran senam irama untuk meningkatkan motorik kasar anak usia dini. *Journal of Early Childhood Education and Research*, 3(2), 112–120. <https://jseahr.jurnal.unej.ac.id/index.php/ECEJ/article/view/36717>
- Sari, R. P., & Mulyani, S. (2022). Stimulasi motorik kasar anak usia dini melalui aktivitas gerak dan lagu. *Jurnal PAUD Agapedia*, 6(1), 45–54. <https://ejournal.upi.edu/index.php/agapedia/article/view/40123>