

Bimbingan Motorik Anak Meleui Senam Sehat Di TK Al- Karimah Pekanbaru

Melvi Lesmana Alim¹, Joni², Jesi Alexander Alim³, Rizki Amalia⁴, Suparmi⁵
Program Studi Pendidikan Guru Anak Usia Dini^{1,2,4}, Program Studi Pendidikan Dasar³,
Program Studi Pendidikan Ekonomi⁵
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai^{1,2,4}, Universitas Riau³, STKIP Aisyiyah Riau⁵
e-mail: melvillesmana97@gmail.com

Abstrak

Taman kanak-kanak (TK) Al-Karimah Merupakan salah satu sekolah TK yang berada di kecamatan tampan kota pekanbaru.jumlah anak yang mengikuti senam sejahtera adalah 25 orang , hal ini dikarenakan menjaga kesehatan pasca setelah pandemi. pelaksanaan kegiatan pengabdian Bimbingan Motorik Anak Melalui Senam Sehat di TK Al- Karimah Pekanbaru bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik anak melalui senam sehat. Pengabdian ini dilakukan melalui pusat penelitian dan pengabdian masyarakat universitas pahlawan bekerjasama dengan kepala sekolah TK Al-Karimah. Hasil yang diperoleh kegiatan ini adalah melalui gerakan senam sehat dapat meningkatkan kemampuan motorik anak di TK Al-Karimah. Serta dapat membantu guru dalam menyelesaikan permasalahan yang ada di TK.

Kata Kunci: *Bimbingan, Motorik Anak, Senam Sehat.*

Abstract

Al-Karimah Kindergarten (TK) Is one of the kindergarten schools in the handsome sub-district of Pekanbaru City. The number of children participating in healthy exercise is 25 people, this is due to maintaining their health after the pandemic. the implementation of children's motor guidance service activities through healthy gymnastics at Al-Karimah Kindergarten Pekanbaru aims to improve children's motor skills through healthy gymnastics. This service is carried out through the Hero University research and community service center in collaboration with the principal of the Al-Karimah Kindergarten. The results obtained by this activity are through healthy gymnastic movements that can improve the motor skills of children in Al-Karimah Kindergarten. And can help teachers in solving problems that exist in kindergarten.

Kata Kunci: *Guidance, Children's Motoric, Healthy Gymnastics.*

PENDAHULUAN

Kemampuan motorik kasar merupakan gerakan yang membutuhkan adanya koordinasi dari sebagian besar pada anggota tubuh anak. Perkembangan motorik kasar meliputi kemampuan berjalan, berlari, melompat, kemudian melempar. Kemampuan motorik kasar tubuh anak akan turut menentukan perkembangan anak agar mendapatkan hasil yang optimal, dibutuhkan adanya stimulasi yang tepat dari orang tua anak yang berada di rumah, dan guru ketika anak berada di sekolah (Decaprio:2013).Perkembangan motorik terbagi menjadi

dua bagian, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar terbentuk saat anak mulai memiliki koordinasi dan keseimbangan hampir sama seperti orang dewasa. Motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar tubuh anak. Untuk merangsang motorik kasar anak dapat dilakukan dengan melatih anak untuk melompat, memanjat, berlari, berjinjit, berjalan dan sebagainya. Sedangkan motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot-otot halus yang banyak dipengaruhi oleh kesempatan belajar dan berlatih, seperti memindahkan benda dari tangan, mencoret-coret, menyusun balok, menulis dan lain-lain.

Menurut Indijati (2016:30) Menyatakan bahwa perkembangan motorik anak berhubungan erat dengan kondisi fisik dan intelektual anak, perkembangan motorik anak berkembang secara bertahap tetapi memiliki alur kecepatan perkembangan yang berbeda pada setiap anak. Menurut Hibana didalam sebuah gerakan-gerakan senam bertujuan untuk mengembangkan motorik kasar pada anak. Anak dapat mengamati gerakan-gerakan yang dilakukan teman-temannya atau yang sudah dilatihkan kepadanya, kemudian mengingat gerakan-gerakan motorik yang telah dilakukan untuk memperbaiki gerakannya. Sebelum mampu memadukan aktivitas motorik yang kompleks anak-anak juga harus memiliki keterampilan dasar terlebih dahulu dengan anak mampu bergerak sesuai dengan kemampuan anak yang dimiliki.

Menurut Madijono (2012:3), mengatakan bahwa senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh. Senam merupakan kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Senam merupakan salah satu kegiatan yang dapat merangsang perkembangan fisik motorik anak usia dini. Senam dengan diiringi musik dan lagu menjadikan kecerdasan musik anak pun turut terbina. Imam Hidayat menyatakan bahwa secara umum senam dapat diartikan suatu latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Lebih lanjut, Agus Mahendra menyatakan bahwa senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Senam 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. Kegiatan tersebut membantu anak-anak untuk dasar-dasar kecerdasan otak, keseimbangan, dan koordinasi.

TK Al-Karimah merupakan sekolah taman-kanak-kanak yang didirikan oleh yayasan pribadi. TK Al-Karimah berada di jalan swakarya kecamatan tampan kota pekanbaru. TK Al-karimah memiliki jumlah murid sebanyak 25 orang dan

jumlah guru 8 orang. TK Al-Karimah juga menerima penitipan anak. Sebelum dimulai pelajaran anak-anak TK Al-karimah melakukan senam serta baris-berbaris.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan yang dilakukan tim pengabdian, ditemukan anak-anak yang kurang aktif dalam mengikuti kegiatan senam. Anak-anak bergerak tidak sesuai dengan gerakan senam. Tim pengabdian melakukan wawancara dengan salah satu guru disana yaitu guru Yani. Guru yani menyebutkan ada anak-anak yang malas melakukan gerakan senam. Anak-anak melakukan gerakan sesuai keinginan saja tidak mengikuti gerakan senam yang sudah ditentukan. Gerakan senam merupakan gerakan yang dapat membantu pertumbuhan motorik pada anak usia dini. Gerakan senam sangat penting sekali dilakukan di sekolah,namun yang terjadi masih ada yang belum melaksanakan gerakan senam. Untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu dilakukan upaya yang dapat memotivasi anak untuk melakukan gerakan senam.

Penelitian yang dilakukan Hasmin Erdiyanti dengan judul Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar melalui Pembelajaran Senam Fantasi pada Anak Kelompok Raudathul Atfal di Kendari.Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran senam fantasi dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

Permasalahan mitra berdasarkan analisis situasi adalah (1) Masih banyak anak-anak yang malas untuk melakukan gerakan-gerakan senam. (2) Kemampuan anak dalam melakukan gerakan senam belum berkembang sesuai dengan harapan (3)Masih banyak anak-anak dalam melakukan gerakan tidak sesuai dengan irama. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan dan mengembangkan pengembangan motorik kasar di TK Al-karimah melalui kegiatan senam ceria.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui tiga tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahapan-tahapan tersebut yaitu:

1. Tahap persiapan

Tim pengabdian melakukan obsevasi dilapangan dan koordinasi dengan Kepala Sekolah sebagai pemberi izin pelaksanaan pelatihan penyusunan program bimbingan motortik senam sehat di TK Al-Karimah. Setelah mendapat izin melaksanakan pengabdian, kemudian tim pengabdian melakukan penyusunan materi penyusunan program bimbingan motorik senam sehat bagi guru PAUD.

2. Tahap pelaksanaan

Tim pengabdian melakukan penyusunan kegiatan senam ceria, berikut langkah-langkah dalam gerakan senam:

- a. Langkah biasa, yaitu dengan cara berdiri dengan tegap sambil merentangkan kedua tangan dan dilanjut melangkahakan kaki kiri dan disusul dengan kaki kanan.
- b. Gerakan kedua yaitu langkah rapat, dengan cara berdiri dengan sikap tegap, kaki kanan dilangkahakan 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 melangkahakan 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.

3. Tahap evaluasi

Selain melakukan senam ceria, kegiatan ini juga memberikan demonstrasi kepada siswa tentang teknik senam yang menyenangkan. Pengetahuan diukur dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara kepada anak. Data dikumpulkan sebelum diberikan senam dan setelah diberikan senam. Media yang digunakan adalah leaflet, infokus dan video senam. Waktu pelaksanaan pengabdian adalah tanggal 16 Februari 2023 dengan jumlah peserta 42 orang Pengabdian dilaksanakan di TK Al-Karimah Pekanbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di TK Al-karimah. Pada tanggal 16 Februari 2023 dengan tema senam sehat untuk mengembangkan motorik kasar anak. Dalam pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan anak-anak TK Al-karimah yang berjumlah 25 orang, dikarekan situasi belum kondusif dan masih mamatuhi ProKes maka tidak semua anak TK Al-karimahi yang bisa hadir dalam kegiatan senam ini. Dalam kegiatan PKM ini bisa berjalan dengan lancar berkat dukungan dan kerjasama dengan guru-guru TK Al-karimah tersebut. Anak-anak juga antusias mendengarkan penjelasan tentang kegiatan senam sehat yang menyenangkan. Dalam pelaksanaan kegiatan senam sehat ini di harapkan anak-anak lebih bersemangat. Kegiatan senam ceria ini diharap bisa

untuk meningkatkan dan mengembangkan pengembangan motorik kasar di TK Al-karimah.



Gambar 1. Pelaksanaan senam di TK Al-Karimah



Gambar 2. Pelaksanaan senam di TK Al-Karimah

Gambar 1 dan 2 merupakan kegiatan pelaksanaan pengabdian yang dilakukan. Metode yang digunakan adalah praktik langsung senam yang di pandu oleh tim pengabdian. Kegiatan senam dilaksanakan setiap hari sebelum proses pembelajaran berlangsung. Anak-anak sangat senang dan bergembira mengikuti gerakan senam. Diharapkan melalui kegiatan senam dapat memotivasi untuk mengikuti senam setiap hari.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan bimbingan pengembangan motorik kasar melalui senam sehat ini berjalan dengan baik. Anak- anak TK Al-karimah sangat senang dengan ada kegiatan senam sehat. Diharapkan kedepan nya sudah bisa mempraktekkan senam sehat untuk meningkat perkembangan motorik anak.

DAFTAR PUSTAKA

Aiello. (2008). *Effect of Hand Hygiene on Infectious Disease Risk in the Community Setting: A Meta-Analysis*. *American Journal of Public Health* 2008, 98 (8):1372-1381

- Burton, M., Cobb, E., G, Curtis, V Donachie, P., Judah., Schmidit, W. 2011. *The effect of handwashing with water or soap on bacterial contamination of hands*. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 8, 97–104. doi:10.3390/ijerph8010097
- Desiyanto., & Djannah. 2013. Efektifitas Mencuci Tangan Menggunakan Cairan Pembersih Tangan Antiseptik (Hand Sanitizer) Terhadap Jumlah Angka Kuman, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.2 No.2.
- Departemen Kesehatan RI. (2009). Panduan Penyelenggaraan Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia (HCTPS). Jakarta
- Elfiadi1, Desiva Munasti (2022) Pengembangan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Kreasi pada Anak PAUD Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe Vol.1,No.1,(2022),pp.12<https://journal.iainlhokseumawe.ac.id/index.php/ibrah>
- Hasmin, Erdiyanti (2020) Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar melalui Pembelajaran Senam Fantasi pada Anak Kelompok Raudathul Atfal di Kendar Jurnal Pendidikan Dasar <http://ejournal.iainkendari/diniyah>
- Hurlock. (2015). Model Pengembangan Ketrampilan Motorik Anak Usia Dini. Jakarta. Depdiknas
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan
- WHO. (2009). *Guidelines on Hand Hygiene in Healthcare*. Geneva: WHO.
- Zuraidah, Y. 2013. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Mencuci Tangan Dengan Benar Pada Siswa SD Kota Lubuklinggau Tahun 2013*. *Jurnal fakultas keperawatan*. Politeknik Kesehatan Palembang