

KREASI SENAM CERIA BERBASIS GERAK DAN LAGU UNTUK MENINGKATKAN MOTORIK KASAR SISWA SEKOLAH DASAR

Leny Anugra Safutri¹, Ni Desak Made Kartini Dwitya², Ni Nyoman Tia Utami³, Syafira Hadiyati⁴

¹²³⁴ Universitas Mataram, Indonesia (Universtas Mataram, Kota Mataram)

e-mail Correspondent: lenyanugrasafutri1@gmail.com¹, dskartinidwitya@gmail.com²,
nyomantia04@gmail.com³, syafirahadiyati26@gmail.com⁴

Info Artikel

Abstract

Keywords: : Movements and songs, gross motor skills, cheerful gymnastics

Kata kunci:

Gerak dan lagu, motorik kasar, senam ceria

The focus of this research is how to implement cheerful exercise based on movements and songs to improve elementary school students' gross motor skills. This article uses descriptive research with a qualitative approach, then the results are presented in the form of words and sentences. The data sources in this research were class I students at SD Negeri 14 Cakranegara as primary data and some printed evidence or documentation as secondary data. The data collection methods are interviews, observation and documentation. Meanwhile, data analysis techniques are data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of this research show that structured and enjoyable physical activity, such as cheerful gymnastics accompanied by music, can provide significant benefits for children's motor and cognitive development. Integrating gymnastics into school routines can be an effective strategy to improve students' physical and mental well-being, which can support the learning process. Overall, cheerful exercise has a positive impact in improving students' gross motor skills, enthusiasm and focus students.

Abstrak.

Fokus dalam penelitian ini adalah bagaimana implementasi senam ceria berbasis gerak dan lagu untuk meningkatkan motorik kasar siswa sekolah dasar. Artikel ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif, kemudian hasilnya disajikan dalam bentuk kata-kata dan kalimat. Sumber data dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas I di SD Negeri 14 Cakranegara sebagai data primer serta beberapa bukti cetak atau dokumentasi sebagai data sekunder. Metode pengumpulan datanya adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan, seperti senam ceria yang diiringi musik, dapat memberikan manfaat signifikan bagi perkembangan motorik dan kognitif anak-anak. Integrasi senam dalam rutinitas sekolah dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental siswa, yang dapat mendukung proses pembelajaran. Secara keseluruhan, senam ceria memiliki dampak positif dalam meningkatkan motorik kasar, semangat, dan fokus siswa.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses mengajarkan seseorang atau sekelompok orang bagaimana menjalani kehidupan yang manusiawi melalui kegiatan belajar mengajar, tata cara, model, dan nasihat yang dimaksudkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan setiap orang. Pendidikan anak sekolah dasar, terutama anak-anak untuk meningkatkan perkembangan awal yang krusial dalam pembentukan karakter, kemampuan, dan sikap. Salah satunya pembelajaran motorik pada anak adalah motorik kasar. Kebugaran tubuh dan perkembangan motorik, terhadap motorik kasar. Motorik kasar: gerakan ini mengandalkan kematangan dalam koordinasi, beberapa gerakan motorik kasar yang dicapai anak sangatlah berguna bagi keterampilan otot-otot besar. Gerakan ini

lebih menunjang kekuatan fisik dan keseimbangan. Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot tangan, kaki, dan seluruh tubuh anak.

Gerakan ini bergantung pada kemampuan koordinasi anak. Berbagai gerakan motorik kasar yang mereka pelajari sangat bermanfaat di kemudian hari. Pengembangan motorik mencakup kegiatan yang meningkatkan kemampuan motorik kasar, seperti gerakan jalan, lari, lompat, senam, keterampilan menggunakan peralatan, menari, latihan ritmik atau gerakan gabungan. Pada pendidikan sekolah dasar, kemampuan motorik kasar adalah kemampuan dasar yang harus dikembangkan dan ditingkatkan, terutama untuk anak-anak di kelas rendah. Perkembangan motorik kasar mengajarkan anak untuk menggerakkan tangan dan kaki dalam rangka keseimbangan, kekuatan, koordinasi, dan keberanian.

Senam ceria adalah senam yang melibatkan berbagai gerakan yang diiringi oleh irama musik. Ini membuat anak yang melakukannya lebih bersemangat, menghayati, dan bergairah. Anak akan terus tertarik pada hal ini dan akan mempengaruhi kemampuan gerak motorik kasarnya saat beraktivitas sehari-hari. Selain itu, hal tersebut menarik perhatian para ahli untuk membuat langkah-langkah dasar dan langkah-langkah yang lebih praktis untuk melakukannya. Senam ceria salah satunya berkaitan erat dengan senam irama.

Dalam hal ini, Sukamti (2007) menyatakan bahwa senam irama pada dasarnya menggunakan skema gerak Austria, yang mencakup teknik pemanasan, inti, dan penenangan. Latihan pemanasan dilakukan sebelum latihan inti. Tujuannya adalah untuk melakukan pelepasan dan penguluran otot-otot anak dan mempersiapkan suhunya untuk latihan. Tujuannya adalah untuk melakukan pelepasan dan penguluran otot, mempersiapkan suhu tubuh anak untuk latihan berikutnya, mengarahkan dan membawa jiwa dan raga anak ke pembelajaran pendidikan jasmani secara keseluruhan, dan meningkatkan dan memenuhi hasrat anak untuk selalu bergerak sesuai dengan karaktersitik perkembangannya. Selanjutnya, latihan inti biasanya dibagi menjadi beberapa bagian. Ini termasuk latihan tubuh, latihan kekuatan dan ketangkasan, latihan keseimbangan, latihan jalan dan lari, dan latihan lompat. Semua ini biasanya digabungkan untuk menghasilkan gerak kreasi dan gerak inti lainnya. Mengajar senam irama atau senam ceria dapat dilakukan dalam tiga tahap, yaitu pemanasan; latihan inti, yaitu latihan fisik; latihan keseimbangan; latihan kekuatan dan ketangkasan; dan latihan terakhir. Berdasarkan berbagai langkah tersebut, dapat disimpulkan bahwa senam irama atau senam ceria dapat diajarkan dalam tiga tahap, yaitu latihan pemanasan, latihan inti yang berupa latihan tubuh, latihan keseimbangan, latihan kekuatan dan ketangkasan, latihan jalan, lari, lompat dan loncat, serta latihan penenangan.

Dari beberapa kegiatan yang dapat meningkatkan motorik kasar pada anak, kami tertarik untuk memfokuskan kegiatan siswa pada senam ceria di SDN 14 Cakranegara khususnya bagi siswa kelas rendah, hal tersebut dikarenakan terdapat kegiatan rutinitas senam pagi yang dilaksanakan setiap hari Rabu dan Sabtu setiap pekannya. Beberapa anak kelas rendah yang kami lihat, belum dapat menyesuaikan gerakan secara maksimal dengan melihat pemandu senam di depan mereka, sehingga dengan kegiatan senam ceria yang sedikit berbeda dari sebelumnya diharapkan siswa dapat bersemangat mengikuti kegiatan senam dan dapat menyesuaikan gerakan senam untuk meningkatkan motorik kasar pada anak.

METODE PENELITIAN

Artikel ini secara spesifik menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif, kemudian hasilnya disajikan dalam bentuk kata-kata dan kalimat. Menurut Fiantika (2022:

88) penelitian deskriptif kualitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang menggambarkan atau mendeskripsikan suatu permasalahan, fenomena, dan situasi secara sistematis dan akurat. Data-data dalam penelitian deskriptif kualitatif ini didapatkan dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Adapun fokus dalam penelitian ini adalah bagaimana implementasi senam ceria berbasis gerak dan lagu untuk meningkatkan motorik kasar siswa sekolah dasar. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas I di SD Negeri 14 Cakranegara sebagai data primer (utama) serta beberapa bukti cetak atau dokumentasi sebagai data sekunder (pendukung). Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan yakni pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan wawancara peneliti dengan siswa SDN 14 Cakranegara, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Pertanyaan wawancara	Hasil
Apa yang adik rasakan setelah melakukan senam ceria?	<i>"Saya merasa badan saya lebih segar setelah melakukan kegiatan senam yang sebelumnya lemas, dan saya juga merasakan tenang juga bahagia, memberikan saya rasa rileks saat belajar."</i>
Bagaimana perasaan adik setelah melakukan senam ceria?	<i>"Setelah senam menurut saya, saya merasa bersemangat, karena banyak gerak yang awalnya lemas pagi hari harus bangun dan ke sekolah tapi karena ikut senam saya jadi lebih bersemangat, dan juga gerakan senamnya seru, lagu-lagunya juga asik bikin tambah semangat waktu senam dan setelahnya."</i>
Apakah ada kesulitan yang adik rasakan ketika mengikuti senam ceria?	<i>"Jujur saat awal senam, memang sulit untuk fokus mengikuti gerakan instruktur dan juga rima musik karena baru mengikuti gerakan senam baru, namun setelah beberapa hari saya bisa fokus dan mengikuti gerakannya, menurut saya, saya juga bisa lebih fokus dalam belajar karena terlatih fokus dalam senam."</i>

Pembahasan

Berikut pembahasan berdasarkan hasil yang peneliti peroleh:

- Perasaan tubuh

Melakukan senam ceria yang diiringi oleh irama musik mempengaruhi gairah anak. Dengan senam ini diharapkan siswa lebih rileks dan tidak tegang, seperti *feedback* yang diberikan oleh salah satu siswa berikut:

"Saya merasa badan saya lebih segar setelah melakukan kegiatan senam yang sebelumnya lemas, dan saya juga merasakan tenang juga bahagia, memberikan saya rasa rileks saat belajar."

Senam ceria yang diiringi musik dapat memberikan efek positif pada kondisi fisik dan psikologis anak. Aktivitas fisik meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke otak serta otot, yang dapat mengurangi kelelahan dan meningkatkan kesegaran tubuh. Musik dengan tempo yang menyenangkan juga dapat merangsang pelepasan endorfin, hormon yang berperan dalam meningkatkan mood dan mengurangi stres. Sehingga, kombinasi gerakan fisik dan irama musik dapat menciptakan pengalaman yang menenangkan dan menyenangkan, membantu siswa merasa lebih rileks dan siap untuk belajar.

Musik dengan tempo yang menyenangkan dapat meningkatkan mood karena merangsang pelepasan endorfin di otak. Endorfin adalah neurotransmitter yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan," karena mereka menginduksi perasaan euforia dan kesejahteraan. Mereka juga bertindak sebagai pereda stres alami, yang dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi.

Selain endorfin, musik dan aktivitas fisik dapat mengurangi kadar kortisol, hormon stres dalam tubuh. Musik yang ceria dan ritmis membantu mengalihkan perhatian anak-anak dari kekhawatiran atau stres sehari-hari, sementara aktivitas fisik membantu melepaskan ketegangan fisik yang dapat menumpuk akibat stres.

- **Lebih bersemangat**

Dalam senam ceria, ada banyak latihan yang dilakukan. Tentu saja latihan-latihan ini membutuhkan gerak yang banyak sehingga dapat mempengaruhi rasa semangat siswa saat senam maupun setelahnya, seperti hasil wawancara berikut kepada salah satu siswa:

"Setelah senam menurut saya, saya merasa bersemangat, karena banyak gerak yang awalnya lemas pagi hari harus bangun dan ke sekolah tapi karena ikut senam saya jadi lebih bersemangat, dan juga gerakan senamnya seru, lagu-lagunya juga asik bikin tambah semangat waktu senam dan setelahnya."

Aktivitas fisik diketahui meningkatkan level energi dan mengurangi rasa letih melalui berbagai mekanisme biokimia. Salah satunya adalah peningkatan produksi neurotransmitter seperti dopamin dan norepinefrin yang terlibat dalam pengaturan energi dan perhatian. Latihan fisik secara umum juga meningkatkan aliran darah dan oksigen ke seluruh tubuh, termasuk otak, yang dapat meningkatkan fungsi kognitif dan suasana hati. Lagu-lagu yang mengiringi senam ceria, terutama yang memiliki ritme cepat dan melodi menyenangkan, juga dapat meningkatkan motivasi dan kegembiraan melalui stimulasi auditori yang positif.

Kombinasi gerakan fisik dan irama musik yang menyenangkan menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung. Gerakan yang disinkronkan dengan musik membantu anak-anak untuk merasa lebih terlibat dan termotivasi. Pengalaman ini juga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk berekspresi secara bebas dan bersenang-senang, yang penting untuk kesehatan mental dan emosional mereka.

- **Lebih fokus**

Dalam melakukan senam, siswa tentu harus melakukan gerakan yang diperlukan fokus untuk mengikuti rima atau musik dalam setiap ketukan gerak senam, sehingga diharapkan senam dapat membantu fokus siswa. Dalam hal ini kami mendapatkan jawaban terkait

pertanyaan kami terhadap pengaruh fokus senam kepada siswa, melalui wawancara dengan siswa:

“Jujur saat awal senam, memang sulit untuk fokus mengikuti gerakan instruktur dan juga rima musik karena baru mengikuti gerakan senam baru, namun setelah beberapa hari saya bisa fokus dan mengikuti gerakannya, menurut saya, saya juga bisa lebih fokus dalam belajar karena terlatih fokus dalam senam.”

Proses belajar gerakan senam baru yang diiringi musik melibatkan koordinasi motorik dan kognitif. Saat siswa harus memperhatikan instruktur dan mengikuti ritme musik, mereka melatih kemampuan atensi dan koordinasi. Fokus yang diperlukan untuk mengikuti gerakan dengan benar juga dapat memperkuat kemampuan kognitif lainnya seperti memori kerja dan kontrol perhatian. Peningkatan kemampuan fokus ini kemudian dapat terbawa ke aktivitas belajar lainnya, karena siswa sudah terbiasa dengan tuntutan untuk fokus pada tugas tertentu selama senam.

Dengan tubuh yang segar dan pikiran yang jernih, anak-anak lebih mampu berkonsentrasi dan terlibat dalam kegiatan belajar. Aktivitas fisik yang meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak juga mendukung fungsi kognitif yang lebih baik, sehingga anak-anak dapat memahami dan mengingat informasi dengan lebih efektif.

Secara keseluruhan, temuan dari wawancara siswa ini sejalan dengan berbagai studi yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan, seperti senam ceria yang diiringi musik, dapat memberikan manfaat signifikan bagi perkembangan motorik dan kognitif anak-anak. Integrasi senam dalam rutinitas sekolah dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental siswa, yang pada gilirannya dapat mendukung proses pembelajaran secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Artikel ini membahas hasil wawancara dengan siswa SDN 14 Cakranegara mengenai pengaruh kreasi senam ceria terhadap kemampuan motorik kasar mereka. Berdasarkan hasil dan penemuan, kami mendapatkan kesimpulan terhadap dampak senam untuk meningkatkan motorik kasar siswa SD.

Pertama perasaan tubuh. Siswa merasa tubuh mereka lebih segar, rileks, dan bahagia setelah melakukan senam ceria yang diiringi musik. Ini membantu mereka merasa lebih tenang dan rileks saat belajar. Selanjutnya, semangat aktivitas senam yang melibatkan banyak gerakan membuat siswa lebih bersemangat, terutama di pagi hari. Gerakan yang seru dan musik yang asyik meningkatkan semangat siswa selama dan setelah senam. Kemudian yang terakhir, fokus. Meskipun awalnya sulit, senam membantu siswa meningkatkan fokus mereka. Mereka belajar mengikuti gerakan dan ritme musik, yang akhirnya membantu mereka lebih fokus dalam belajar setelah terbiasa dengan senam. Secara keseluruhan, senam ceria memiliki dampak positif dalam meningkatkan motorik kasar, semangat, dan fokus siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Elfiandi, Munasti Desiva. (2022). Pengembangan Motorik Kasar Melalui Kegiatan Senam Kreasi pada Anak PAUD Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe. *Jurnal Ibrah: Vol. 1 No. 1*, Hal. 1-12.
- Fiantika, Feny Rita., dkk. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sumatera Barat: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Hayyu Nur, Rusmayadi, Parwoto. (2020). Pengaruh Senam Kreasi Terhadap Kemampuan Kinestetik Motorik Anak di TK Mutiara Sipurennu Kabupaten Maros. *Jurnal Tarbiyah Raudhab*.
- Subhan, Irfan Auli. (2019). Kreasi Senam Ceria Pada Taman Kanak-Kanak Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini Berbasis Gerak dan Lagu. *Jurnal Tunas Cendekia: Vol. 2, Edisi 2*.