AS-SULTHAN JOURNAL OF EDUCATION
E-ISSN: 3063-8313

IMPLEMENTASI SENAM IRAMA UNTUK STIMULASI MOTORIK KASAR ANAK DI TK DARUL MURAFIQIN

Hujjatul Munawarah[1]
[1]Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Doktor Nugroho Magetan, Indonesia
Email: nawaaaawenk@gmail.com, yudhawatisanti@gmail.com, harini.suci14@gmail.com

E-Issn: 3063-8313		
Received: November 2026	Accepted: November 2026	Published: November 2026

Abstract:

This study aims to describe the implementation of rhythmic gymnastics in stimulating the gross motor skills of children aged 4–5 years at TK Darul Murafiqin NW Sikur, East Lombok, and to identify its supporting and inhibiting factors. A descriptive qualitative design was used. Data were collected through participant observation, interviews with the principal, the classroom teacher, and a parent, and documentation. Data were analyzed using the Miles and Huberman model, and validity was checked through source, technique, and time triangulation. The findings show that the activity was carried out in three stages: planning, implementation, and evaluation. Teachers prepared the schedule, songs, movements, and facilities. The activity was held three times a week through gathering, warm-up, core movements, and cool-down. Teachers evaluated coordination, balance, agility, and the ability to follow the rhythm through direct observation. Supporting factors included children's enthusiasm, active teachers, engaging music, adequate facilities, and regular scheduling. Inhibiting factors included limited attention, differences in motor ability, limited variety of movements, limited media, children's physical and emotional conditions, and weather. In conclusion, a planned, systematic, and continuous rhythmic gymnastics program gives positive stimulation to children's gross motor development.

Keywords: *implementation, rhythmic gymnastics, gross motor skills, early childhood*

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan implementasi senam irama dalam menstimulasi motorik kasar anak usia 4–5 tahun di TK Darul Murafiqin NW Sikur, Lombok Timur, serta mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambatnya. Penelitian menggunakan desain kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara dengan kepala sekolah, guru kelas, dan wali murid, serta dokumentasi. Data dianalisis dengan model Miles dan Huberman, dan keabsahannya diuji melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Guru menyiapkan jadwal, lagu, gerakan, dan sarana. Kegiatan berlangsung tiga kali seminggu melalui gathering, pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Guru mengevaluasi koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan, dan kemampuan mengikuti irama melalui pengamatan langsung. Faktor pendukungnya meliputi antusiasme anak, guru yang aktif, musik yang menarik, sarana yang memadai, dan pelaksanaan yang rutin. Faktor penghambatnya meliputi fokus anak yang terbatas, perbedaan kemampuan motorik, variasi gerakan yang minim, keterbatasan media, kondisi fisik dan emosi anak, serta cuaca. Kesimpulannya, senam irama yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan memberikan stimulasi positif bagi perkembangan motorik kasar anak.

Kata Kunci: implementasi, senam irama, motorik kasar, anak usia dini

CC BY SA

PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini (PAUD) ditujukan bagi anak sejak lahir hingga usia enam tahun dan mendorong pertumbuhan fisik serta mental agar anak siap melanjutkan pendidikan (Jaenal, 2024). Usia dini disebut masa emas (*golden age*) karena anak memiliki potensi besar untuk dioptimalkan pada seluruh aspek perkembangannya (Amat dkk., 2022). Perkembangan tersebut bersifat holistik: anak berkembang optimal apabila tubuhnya sehat, gizinya cukup, dan ia dididik secara baik dan benar (Ulfah dkk., 2021).

Salah satu aspek yang berkembang pesat pada masa ini adalah motorik. Perkembangan motorik dipengaruhi antara lain oleh sistem saraf, otot, dan struktur fisik tubuh (Hasanah, 2016). Usia dini merupakan masa peka bagi pematangan fungsi motorik kasar, yaitu saat anak siap merespons stimulasi dari lingkungannya (Yanti dkk., 2022). Karena itu, stimulasi perlu direncanakan agar melatih ketangkasan, kekuatan, kecepatan, dan kelenturan tubuh anak (Nirwana & Hiliani, 2021). Motorik kasar melibatkan otot-otot besar tubuh dan tampak pada kemampuan berjalan, berlari, melompat, serta menjaga keseimbangan. Kebiasaan berolahraga, yang menjadi salah satu dari Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang digagas Kemendikdasmen, relevan dengan perkembangan ini. Pada jenjang PAUD, kebiasaan tersebut lazim diwujudkan melalui senam anak dan permainan gerak.

Senam irama adalah senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian. Unsur irama di dalamnya mencakup kelenturan, keseimbangan, keluwesan, dan ketepatan gerak dengan irama, yang diwujudkan melalui gerakan berjalan, berlari, melompat, serta ayunan dan putaran tangan (Amat dkk., 2022). Di taman kanak-kanak, senam ritmik dipandang sebagai sarana mengembangkan motorik kasar sekaligus memperkaya ragam gerak anak (Royani & Anggraini, 2021).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji senam irama dan motorik kasar anak, antara lain pengaruh senam irama pada anak usia 4–5 tahun (Husnah & Prayogo, 2018) dan 5–6 tahun (Sundari & Yudha, 2017), upaya meningkatkan motorik kasar melalui senam irama binatang (Ubaedah dkk., 2019), senam irama dengan alat (Nirwana & Hiliani, 2021), serta senam irama dan perlombaan (Yanti dkk., 2022). Motorik kasar juga dikembangkan melalui permainan kreatif (Komala, 2018) dan kreativitas seni (Septiani dkk., 2019). Sebagian besar kajian tersebut berfokus pada pengaruh atau peningkatan kemampuan anak. Telaah deskriptif tentang bagaimana senam irama direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi di lembaga PAUD di Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat, beserta faktor yang memengaruhinya, belum banyak ditemukan dalam rujukan yang dikaji penulis.

Observasi awal di TK Darul Murafiqin NW Sikur menunjukkan bahwa senam irama sudah menjadi kegiatan rutin yang dipandu guru kelas di halaman sekolah dengan iringan musik, tetapi kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun belum berkembang optimal. Sebagian anak kurang antusias dan berhenti mengikuti gerakan sebelum kegiatan selesai. Sebagian lain bergerak tanpa memperhatikan ketepatan irama atau mudah teralihkan oleh lingkungan

sekitar. Gerakan cenderung sama pada setiap pertemuan sehingga kegiatan terlihat monoton, dan perkembangan motorik kasar anak belum terdokumentasi secara sistematis.

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan implementasi senam irama dalam menstimulasi motorik kasar anak usia 4–5 tahun di TK tersebut, yang mencakup perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi, serta mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambatnya. Pengamatan difokuskan pada koordinasi gerak tubuh, keseimbangan, kelincahan, dan ketepatan mengikuti irama. Hasilnya diharapkan memperkaya kajian PAUD dan menjadi acuan praktis bagi guru dan sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada proses pelaksanaan senam irama serta perilaku dan respons anak dalam kondisi alamiah, bukan pada pengukuran statistik. Penelitian dilakukan di TK Darul Murafiqin NW Sikur, Kecamatan Sikur, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat, pada tahun ajaran 2025/2026.

Subjek penelitian adalah kepala sekolah, guru kelas, anak usia 4–5 tahun, dan wali murid. Peneliti hadir sebagai pengamat partisipatif dan menjadi instrumen utama (*human instrument*). Data dikumpulkan melalui tiga teknik. Observasi dilakukan pada Juni 2026 saat kegiatan senam irama berlangsung, yaitu setiap Selasa, Kamis, dan Sabtu mulai pukul 08.00 WITA, dengan pedoman observasi yang mencakup perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, serta faktor pendukung dan penghambat. Wawancara mendalam dilakukan kepada kepala sekolah, guru kelas, dan salah satu wali murid dengan pedoman wawancara. Dokumentasi berupa foto, video, dan catatan perkembangan anak digunakan untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara.

Data dianalisis dengan model interaktif Miles dan Huberman yang terdiri atas reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber (kepala sekolah, guru, dan anak), triangulasi teknik (observasi, wawancara, dan dokumentasi), dan triangulasi waktu (pengamatan berulang pada waktu yang berbeda).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perencanaan Kegiatan

Sebelum kegiatan dimulai, pihak sekolah dan guru menyusun jadwal, memilih lagu yang sesuai dengan usia dan karakteristik anak, menyiapkan rangkaian gerakan secara bertahap, serta memastikan halaman sekolah, pengeras suara, dan perlengkapan lain siap dipakai. Kepala sekolah menjelaskan bahwa guru terlebih dahulu menyusun jadwal, memilih lagu, dan menyiapkan gerakan secara bertahap agar mudah diikuti (wawancara, Juni 2026). Guru kelas menambahkan bahwa ia menyesuaikan gerakan dengan kemampuan anak agar anak merasa nyaman dan mudah mengikuti setiap gerakan (wawancara, Juni 2026). Perencanaan ini menjadikan kegiatan

berlangsung aman, tertib, dan terarah pada tujuan pembelajaran.

Pelaksanaan Kegiatan

Senam irama dilaksanakan tiga kali seminggu, yaitu Selasa, Kamis, dan Sabtu, pukul 08.00–09.00 WITA di halaman sekolah. Waktu pagi dipilih karena dinilai sesuai dengan kondisi fisik anak. Sebelum kegiatan, guru membersihkan halaman dan menyiapkan speaker *bluetooth*, telepon genggam sebagai pemutar lagu, serta mikrofon untuk memberi arahan. Lagu yang digunakan antara lain Senam Anak Indonesia Hebat, Goyang Upin Ipin, PAUD Holistik Integratif, Tiki-Tiki Bambam, Penguin, dan Pelajar Pancasila. Rangkaian kegiatan dirangkum pada Tabel 1.

Tabel: 1 Rangkaian Pelaksanaan Senam Irama

Tahap	Lagu pengiring	Aktivitas anak
Gathering	Lagu dan tepuk semangat	Berdoa, menjawab sapaan kabar, bernyanyi, dan tepuk semangat
Pemanasan	Penguin	Gerakan sederhana untuk meregangkan otot
Gerakan inti	PAUD Holistik Integratif; Pelajar Pancasila	Berjalan maju dan mundur, mengayunkan tangan, melompat ke kanan dan kiri, memutar badan, menoleh, berlari, dan gerakan keseimbangan
Pendinginan	Kupu-Kupu	Gerakan bertempo lambat untuk melemaskan otot

Pada tahap gathering, anak berkumpul untuk berdoa, menjawab sapaan kabar, bernyanyi, dan melakukan tepuk semangat, yang membangun suasana menyenangkan dan menyiapkan anak secara mental. Anak kemudian berbaris seperti kereta dan merentangkan tangan agar jarak antarbarisan cukup. Guru yang bertugas berada di depan sebagai contoh gerakan, sedangkan guru lain mendampingi di samping dan belakang barisan. Sebagian besar anak mampu mengikuti pemanasan dengan baik karena gerakannya sederhana, menarik, dan mudah ditiru. Pada gerakan inti, anak berjalan maju dan mundur, mengayunkan tangan, melompat ke kanan dan kiri, memutar badan, menoleh, berlari, dan melakukan gerakan keseimbangan sesuai irama, yang melatih koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kekuatan otot, serta kemampuan mengikuti instruksi. Kegiatan ditutup dengan pendinginan bertempo lebih lambat, dan anak mengikutinya dengan tertib.

Urutan pemanasan, inti, dan pendinginan sesuai dengan tahapan senam irama yang dikemukakan dalam literatur (Maghfiroh, 2020). Guru kelas menuturkan bahwa ia selalu memberi contoh langsung, memotivasi, dan mendampingi anak yang masih kesulitan agar semua anak dapat mengikuti sesuai kemampuannya (wawancara, Juni 2026).

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan secara langsung selama kegiatan berlangsung. Guru mengamati koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kelincahan, kemampuan mengikuti irama, dan keberanian anak melakukan gerakan. Anak yang masih kesulitan dibimbing secara bertahap sampai mampu mengikuti kegiatan sesuai kemampuannya. Dengan demikian, evaluasi berlangsung berkesinambungan

dan tidak hanya di akhir kegiatan. Namun, pada observasi awal pencatatan perkembangan motorik kasar masing-masing anak belum dilakukan secara sistematis. Pemantauan capaian perkembangan fisik motorik anak lazimnya merujuk pada standar tingkat pencapaian perkembangan anak (Kamelia, 2019), sehingga pendokumentasian yang lebih terstruktur masih diperlukan agar perkembangan setiap anak dapat dipantau dengan jelas.

Faktor Pendukung

Faktor pertama adalah antusiasme anak. Sebagian besar anak tampak bersemangat sejak musik diputar, dan guru kelas menyatakan bahwa anak-anak senang mengikuti senam sehingga lebih mudah menjalani setiap tahap gerakan (wawancara, Juni 2026). Temuan ini sejalan dengan manfaat senam irama yang menciptakan suasana menyenangkan dan merangsang anak untuk bergerak (Rizkya, 2014). Faktor kedua adalah peran guru. Guru memberi contoh langsung, membimbing anak yang kesulitan, dan memotivasi agar anak percaya diri. Kepala sekolah menegaskan peran penting guru dan memberi kebebasan kepada guru untuk memilih metode, lagu, dan gerakan yang menarik sesuai karakteristik anak (wawancara, Juni 2026).

Faktor ketiga adalah musik atau lagu pengiring. Guru memilih lagu beririama ceria yang sesuai dengan usia anak, dan musik membantu anak mengikuti tempo gerakan serta membuat suasana lebih menyenangkan. Hal ini sesuai dengan hakikat senam irama, yaitu gerakan yang selaras dengan irama pengiringnya (Amat dkk., 2022). Faktor keempat adalah sarana dan prasarana: halaman yang cukup luas, speaker, mikrofon, dan pemutar lagu membuat anak dapat bergerak dengan aman dan nyaman. Faktor kelima adalah pelaksanaan yang rutin dan terjadwal. Kegiatan tiga kali seminggu membuat anak semakin terbiasa dengan gerakan, dan guru kelas menyatakan bahwa keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan anak mengalami perkembangan seiring pembiasaan tersebut (wawancara, Juni 2026).

Faktor Penghambat

Hambatan pertama adalah kurangnya fokus dan konsentrasi. Sebagian anak mudah teralihkan, malu mengikuti gerakan, atau lebih memilih bermain, sehingga guru perlu membimbing secara langsung dan mengulang contoh gerakan. Hambatan kedua adalah perbedaan kemampuan motorik. Kemampuan anak berbeda dalam menjaga keseimbangan, melompat, dan menyesuaikan gerakan dengan irama, sehingga sebagian anak memerlukan pendampingan lebih intensif. Hal ini wajar pada anak usia 4–6 tahun yang kemampuan motorik kasarnya masih terus berkembang (Sujarwo & Widi, 2015).

Hambatan ketiga adalah variasi gerakan yang terbatas. Gerakan yang sering diulang membuat sebagian anak bosan dan antusiasmenya berkurang, dan kepala sekolah menyampaikan bahwa sekolah masih berupaya menambah variasi gerakan dan lagu (wawancara, Juni 2026). Variasi dapat diperkaya, misalnya, dengan unsur permainan kreatif (Komala, 2018) dan kreativitas seni (Septiani dkk., 2019). Hambatan lain meliputi keterbatasan media dan alat pendukung, kondisi fisik dan emosi anak, serta cuaca pada kegiatan di luar

ruangan. Faktor pendukung dan penghambat ini saling berkaitan. Keberhasilan senam irama ditentukan oleh pelaksanaan kegiatan itu sendiri dan juga oleh seberapa baik faktor pendukung dimanfaatkan dan faktor penghambat diminimalkan.

KESIMPULAN

Implementasi senam irama di TK Darul Murafiqin NW Sikur dilaksanakan melalui tiga tahap. Perencanaan mencakup penyusunan jadwal, pemilihan lagu, penyusunan gerakan, dan penyiapan sarana prasarana. Pelaksanaan berlangsung tiga kali seminggu dengan urutan gathering, pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan di bawah bimbingan dan motivasi guru. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan, dan kemampuan mengikuti irama. Antusiasme anak, peran guru, musik yang menarik, sarana yang memadai, dan pelaksanaan yang rutin menjadi faktor pendukung, sedangkan kurangnya fokus, perbedaan kemampuan motorik, minimnya variasi gerakan, keterbatasan media, kondisi fisik dan emosi anak, serta cuaca menjadi faktor penghambat. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan stimulasi positif bagi perkembangan motorik kasar anak. Karena penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, hasilnya menggambarkan proses dan tidak mengukur besar peningkatan kemampuan secara statistik.

Sekolah disarankan menyediakan area yang aman dan luas serta media pendukung yang baik, dan mendukung guru mengembangkan variasi gerakan yang kreatif. Guru disarankan merancang senam yang lebih bervariasi, membimbing anak yang masih kesulitan, dan mendokumentasikan perkembangan motorik kasar setiap anak secara berkelanjutan. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan subjek yang lebih luas, mencoba variasi gerakan atau media yang berbeda, dan mengkaji pengaruh senam irama terhadap aspek perkembangan lain, seperti sosial emosional, kognitif, bahasa, dan konsentrasi.

DAFTAR PUSTAKA

Amat, H., Dessy, H., Lesmana, A. M., & Yolanda, P. (2022). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 4–5 tahun melalui senam irama di KB Tunas Bangsa Desa Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara. *Jurnal Anak Bangsa*, *1*, 19–25.

Hasanah, U. (2016). Pengembangan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional bagi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, *5*(1), 717–733.

Husnah, A., & Prayogo, B. H. (2018). Pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 4–5 tahun di TK Muslimat NU Gesang Kabupaten Lumajang. *Journal of Early Childhood and Inclusive Education*, *1*(2), 108–116.

Jaenal, A. (2024). Perlindungan anak usia dini: Studi kasus kebijakan undang-undang di lembaga pendidikan anak usia dini. *Jurnal Tahsinia*, *5*(6), 902–911.

Kamelia, N. (2019). Perkembangan fisik motorik anak usia dini (standar tingkat pencapaian perkembangan anak) STPPA tercapai di RA Harapan Bangsa Maguwoharjo Condong Catur Yogyakarta. *Kindergarten: Journal of Islamic Early Childhood Education*, *2*(2), 112.

Komala. (2018). Efektivitas pengembangan fisik-motorik anak usia dini melalui permainan kreatif. *Tunas Siliwangi*, *4*(2), 71–76.

Maghfiroh, S. T. (2020). Upaya meningkatkan motorik kasar anak usia 5–6 tahun melalui kegiatan senam irama. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, *8*(1), 40–46.

Nirwana, & Hiliani, R. (2021). Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui latihan senam irama dengan alat. *Yasmin: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *2*(1), 1–7.

Rizkya, N. (2014). Pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik kasar anak kelompok B di TK Al-Fitroh. *PAUD Teratai*, *3*(3), 1–6.

Royani, I., & Anggraini, H. (2021). Pengembangan video senam ritmik untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia 4–5 tahun. *Lucerna*, *1*(2), 42–49.

Septiani, F. I., Purnama, W., & Sumitra, A. (2019). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui kreatifitas seni. *CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, *2*(3), 74–83.

Sujarwo, & Widi, C. P. (2015). Kemampuan motorik kasar dan halus anak usia 4–6 tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *11*(2), 96–100.

Sundari, S., & Yudha, R. P. (2017). Pengaruh metode senam irama terhadap motorik kasar anak usia 5–6 tahun di TK Islam Al-Azhar Kota Cirebon. *Jurnal Olahraga*, *3*(1), 13–22.

Ubaedah, D., Fatimah, A., & Kusumawardani, R. (2019). Meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui senam irama binatang. *Jurnal Untirta*, *6*(1), 29–40.

Ulfah, A. A., Dimyati, D., & Putar, 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.

Yanti, Z., Dewi, R., & Sulasmi, S. (2022). Upaya meningkatkan perkembangan motorik kasar anak melalui kegiatan senam irama dan perlombaan di MDTA Al-Munawwarah Desa Gunung Tinggi. *Jurnal Raudhah*, *10*(1).