

## EDUKASI SENAM PINGUIN UNTUK GERAK MOTORIK ANAK USIA DINI

Joko Sulistyono<sup>1</sup>, Luncana Faridhoh Sasmito<sup>2</sup>, Yudi Karisma Sari<sup>3</sup>, Kodrad Budiyo<sup>4</sup>,  
Risa Agus Teguh Wibowo<sup>5</sup>, Teguh Andibowo<sup>6</sup>, Hamim Surya Amijaya<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Pascasarjana Penjas, <sup>2</sup>PGSD, <sup>3,4,5,6,7</sup>PKO, FKIP, Universitas Tunas Pembangunan

<sup>2</sup>[luncanafs@gmail.com](mailto:luncanafs@gmail.com)

### Abstract

*The purpose of this law is to encourage people to engage in physical exercise before school events begin. Penguin gymnastics is suitable for preschool children because with fun and not too difficult movements, their bodies stay fit and their gross motor skills are trained. In addition, this penguin exercise is designed to help children stay active and creative in their activities and feel excited before engaging in classroom activities.*

*This education is aimed at helping young children grow into healthy and fit individuals. In its implementation, of course, teachers and parents must help, so that this exercise can be beneficial for the children. In addition, the purpose of this exercise is for children and educators to work well together before entering the learning phase in the classroom. Children's motor skills must be trained to make them more active and fit every day. So that children do not have a monotonous routine of just going to school, attending class, and playing, this activity can also be an option before lessons.*

**Keywords:** penguin exercise, children's motor skills, early childhood

### Abstrak

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mendorong orang untuk melakukan latihan fisik sebelum acara sekolah dimulai. Senam penguin cocok untuk anak-anak usia dini karena dengan gerakan yang menyenangkan dan tidak terlalu sulit, tubuh mereka tetap bugar dan gerak motorik kasar mereka dilatih. Selain itu, senam penguin ini dirancang untuk membantu anak-anak tetap aktif dan kreatif dalam kegiatan mereka dan merasa bersemangat sebelum melakukan kegiatan di kelas. Pendidikan ini ditujukan untuk membantu anak usia dini tumbuh menjadi anak yang sehat dan bugar. Dalam pelaksanaannya, tentu saja guru dan orangtua harus membantu. sehingga latihan ini dapat bermanfaat bagi anak-anak. Selain itu, tujuan dari senaman ini adalah agar anak dan pendidik dapat bekerja sama dengan baik sebelum memasuki tahapan pembelajaran di dalam kelas. Motorik anak harus dilatih untuk menjadikannya lebih aktif dan bugar setiap hari. Agar anak tidak monoton hanya berangkat sekolah, masuk Kela, dan bermain saja, kegiatan ini juga bisa menjadi pilihan kegiatan sebelum pelajaran.

**Kata Kunci:** senam penguin, motorik anak, anak usia dini

Submitted: 2024-10-02

Revised: 2024-10-16

Accepted: 2024-10-31

### Pendahuluan

Ketika orangtua bekerja, mereka harus berangkat lebih awal dan pulang sore. Hal ini memungkinkan orang tua untuk memberikan pendidikan awal kepada anak mereka. Kebanyakan orangtua saat ini memilih PAUD sebagai kegiatan pra sekolah taman kanak-kanak. PAUD dimulai dengan anak-anak yang berusia dini. Anak-anak ini menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain dan menerima pembiasaan positif selama kegiatan mereka di sekolah PAUD ini.

Kegiatan anak usia dini ini meliputi banyak hal. Namun ada kalanya anak merasa bosan dan butuh selingan kegiatan. Guru tidak pernah berhenti berinovasi untuk kegiatan anakanak agar mereka tetap senang dan nyaman berada di sekolah. Kegiatan indoor dan aoutdoor sering kali dilakukan untuk mengusir rasa bosan anak. Permainan adalah pilihan tepat untuk anak usia dini ini.

Hurlock (2007) mengatakan bahwa lima tahun pertama kehidupan anak merupakan peletak dasar bagi perkembangan selanjutnya. Dapat diasumsikan bahwa usia dini merupakan usia emas anak dimana anak mampu mempelajari dan menirukan segala sesuatu yang terjadi pada diri anak atau pada lingkungan sekitar. *Golden age* anak berada di usia 5 tahun pertama kehidupan mereka. Anak-anak bisa menjadi apa sesuai dengan ilmu yang di ajarkan. Mereka dapat menyerap semua

pembelajaran dengan baik di usia ini. Gerakan mereka pun sangat bagus bisa di terlihat pada gerak motoriknya.

gerak motorik kasar terbentuk saat anak mulai memiliki koordinasi dan keseimbangan hampir seperti orang dewasa. Gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak (Sudjionoet al, 2014). Perkembangan fisik pada anak usia 4-5 tahun ditandai dengan berkembang keterampilan motoiknya, baik motorik kasar ataupun motorik halus. Pada edukasi kali ini gerak motorik kasardi perlukan untuk melihat tumbuh kembang anak menjadi lebih bagus. Dengan menggunakan senam penguin dalam pelaksanaan nya.

Menurut Decaprio (2013) beberapa unsur pokok yang terkandung dalam pembelajaran motorik kasar adalah kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan fleksibilitas. Kegiatan motorik kasar ini bertujuan untuk melatih fisik anak agar lebih bugar dan sehat. Dengan begitu anak akan lebih aktif dan kreatif dalam pembelajaran selanjutnya. Kebugaran anak usia dini tidak diragukan lagi. Apabila anak katf loncat kesana kemari dengan gerakan luwes ketika senam, dapat di pastikan anak tersebut sangat bagus untuk motorik kasarnya.

Dewasa ini banyak orangtua yang merasa anak nya kurang gerak karena terlalu fokus dengan *gadget*. Adapalu orangtua yang merasa ank nya lemah lunglai kurang gerak karena hal tertentu. Banyak aspek yang menjadikan anak kurang tertarik dengan brgerak aktif di lapangan atau di lingkungannya. *Factor internal* dan *eksternal* perlu di pertimbangkan juga. Mulai dari keluarga yang kurang mendukung apabila anak aktif berlarian bermain diluar dan berkotor-otoran. Faktor eksternal bisa dari lingkungan teman dan masyarakat yang tidak suka dnegan si anak yang aktif bermain dan *explore* dengan sekitar.

Banyak hal yang membuat anak terkadang berfikir dua kali untuk aktif bermain. Padahal bahwasanya kegiatan jasmani ini sangat di perlukan untuk tumbuh kembang anak usia dini. Keaktifan anak usia dini ini bisa memicu *hormone oksitosin* sehingga dapat meningkatkan imunitas anak. Kesehatan anak menjadi penting dan dapat di ukur dengan cara melihat motorik kasar anak. Anak yang sehat bisa terlihat dengan gerakan motorik kasar pada kegiatan kesehariannya.

Menurut Agusta (2009), senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Perkembangan anak yang optimal akan menjadikan kebugaran dan kesehatan anak menjadi lebih baik. Pengaruh lain nya dalah anak menjadi lebih aktif dan cerdas. Dapat bersosialisasi dengan baik dan bermain bersama temannya menjadikan anak lebih ceria dan aktif dalam pembelajaran menjadikan tumbuh kembang anak lebih optimal.

Namun, banyak orangtua percaya bahwa jika anak mereka terlalu berfokus pada motorik kasar, motorik halus mereka akan berkurang. Paradigma seperti itu seharusnya dihilangkan karena saat ini yang paling penting adalah anak menjadi aktif dan sehat. Saat ini, kesehatan anak hanya dibantu oleh senam sekolah seminggu sekali. Namun, agar anak menjadi sehat, mereka harus dilatih secara fisik setidaknya selama sepuluh hingga dua puluh menit setiap hari.

Anak-anak usia dini tertarik pada gerakan dan suara yang nyaring yang lebih mirip dengan tarian. Akibatnya, anak-anak usia dini selalu menari ketika mendengar musik. Hal ini mungkin merupakan salah satu bukti bahwa gerak motorik kasar anak-anak berkembang dengan baik. Pada pendidikan kali ini, kita akan menggunakan denam penguin.

Senam adalah jenis olahraga di mana kekuatan, kecepatan, dan koordinasi gerakan fisik diperlukan. Senam juga sering dilakukan untuk hiburan, relaksasi, atau menenangkan. Ini biasanya dilakukan di rumah, di gym, di sekolah, atau di tempat fitness. Senam penguin ini dipilih karena tidak banyak gerakan sulit dan dianggap lebih luwes untuk anak usia dini. Dengan musik yang lucu dan gerakan yang menggambarkan penguin, anak menjadi lebih senang dan senang dengan kegiatan mereka. sehingga anak tidak merasakan senam penguin ini.

## Metode

Pengabdian Masyarakat dilakukan pada bulan juni hingga juli 2024 di Yayasan Nurul Iman Tempat Penitipan Anak Sejahtera Karangayar. Pelaksanaan dilaksanakan pagi hari jam 08.00 wib. Pelaksanaan penyuluhan diikuti oleh 50 anak. Pemaparan materi oleh beberapa dosen yang ahli dibidangnya masing-masing. Tim yang akan melaksanakan program ini adalah 1 orang tenaga pengajar Dr. Joko Sulistyono, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Lapangan dan Luncana Faridhoh Sasmito, M.Pd dibantu oleh 2 dosen lain selaku anggota yang terlibat dalam pengabdian ini adalah kodrad budiyono, M.Or, selaku pemateri pertama dan Dr. Agustanico Dwi M., M.Pd selaku pemandu.

Kegiatan ini terdiri dari praktik dan evaluasi kali ini adalah anak dan guru bisa saling support dan bekerja sama untuk menimbulkan harmoni dalam kegiatannya. Sehingga senam penguin ini bisa berjalan dengan baik dan berdampak optimal bagi perkembangan anak usia dini. Anak usia dini masih lebih suka bermain dari pada hanya duduk di dalam kelas. Kotor menjadi hal biasa tapi perlu di perhatikan apabila kotor ini membawa dampak baik, memunculkan banyak kreatifitas dari anak.

## Hasil dan Pembahasan

Sifat-sifat perkembangan fisik yang dapat diamati adalah sebagai berikut:

1. Terjadi perkembangan otot-otot besar cukup cepat pada 2 tahun terakhir masa anak kecil. Hal ini memungkinkan anak melakukan berbagai gerakan yang lebih leluasa yang kemudian bisa dilakukannya bermacam-macam ketrampilan gerak dasar. Beberapa macam gerak dasar misalnya: berlari, melompat, berjengket, melempar, menangkap, dan memukul berkembang secara bersamaan tetapi dengan irama perkembangan yang berlainan. Ada yang lebih cepat dikuasai dan ada yang baru dikuasai kemudian.
2. Dengan berkembangnya otot-otot besar, terjadi pulalah perkembangan kekuatan yang cukup cepat, baik pada anak laki-laki maupun perempuan. Antara usia 3 sampai 6 tahun terjadi peningkatan kekuatan sampai mencapai lebih kurang 65%.
3. Pertumbuhan kaki dan tangan secara proporsional lebih cepat dibanding pertumbuhan bagian tubuh yang lain, menghasilkan peningkatan daya ungkit yang lebih besar di dalam melakukan gerakan yang melibatkan tangan dan kaki. Daya ungkit yang makin besar akan meningkatkan kecepatan dalam bergerak. Hal ini sangat menunjang terbentuknya bermacam-macam ketrampilan gerak dasar.
4. Terjadi peningkatan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh yang cukup cepat. Koordinasi gerak yang meningkat dan disertai dengan daya ungkit kaki dan tangan yang makin besar, menjadikan anak makin mampu menggunakan kekuatannya di dalam melakukan aktivitas fisik.
5. Meningkatnya kemungkinan dan kesempatan melakukan berbagai macam aktivitas gerak fisik bisa merangsang perkembangan pengenalan konsep-konsep dasar objek, ruang, gaya, waktu dan sebab-akibat. Melalui gerakan fisik anak kecil mulai mengenali konsep dasar objek yang berada di luar dirinya

Seperti yang dapat dilihat dari kegiatan yang telah dilakukan di Yayasan Nurul Iman Tempat Penitipan Anak Sejahtera Karangayar, natusias anak terlihat dalam aktivitasnya. Anak-anak menjadi sangat aktif dan bergerak dengan energi. Ini dapat menunjukkan bahwa anak menikmati prosesnya, dan itu juga dapat meningkatkan kinerja motorik kasar anak.

Diharapkan aspek perkembangan secara menyeluruh meningkat melalui latihan motorik kasar yang menyenangkan anak, baik jenisnya maupun aktifitas yang dilakukan yang menarik. Anak-anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang kurang dari teman sebayanya mengalami perasaan berbeda. Oleh karena itu, hasil dapat digunakan untuk mengontrol atau mengawasi anak agar

latihan motorik kasar dapat diterapkan pada semua anak. Sebagai dasar gerak, kemampuan anak untuk meningkatkan kualitas hidup.

Gerakan ini didasarkan pada gerak yang melibatkan kelompok otot besar. Karena tidak ada satu pun keterampilan olah raga yang tidak disertai dengan keterampilan halus, keterampilan gerak dasar ini membutuhkan koordinasi gerak yang sangat baik. Setiap tindakan atau gerakan memiliki kontinum antara yang kasar dan yang halus. Di sekolah, dengan bimbingan guru, model pengembangan motorik kasar anak TK harus diterapkan agar anak-anak dapat melakukan gerakan dengan baik, yang pada gilirannya akan menumbuhkan rasa percaya diri pada anak.

Anak pada dasarnya akan selalu senang dengan semua kegiatan yang dilakukan. Anak-anak menjadi lebih aktif dan kreatif ketika mereka memiliki kegiatan di luar ruangan. Ketika anak-anak berada di luar ruangan, mereka merasa bebas berbicara. Anak-anak juga merasa bebas bergerak tanpa batasan, yang memungkinkan jantung mereka bekerja dengan baik. Anak akan semakin sehat jika organ tubuhnya berfungsi dengan baik. Untuk memastikan bahwa anak-anak menikmati dan berkeinginan saat bekerja, kegiatan yang menyenangkan seperti latihan kekuatan otot dan jantung sangat penting. Melihat kegaitan anak di luar rumah adalah salah satu tanda bahwa mereka memiliki tubuh yang sehat. Anak-anak dianggap bugar jika mereka aktif dan tidak lemas. Kekuatan fisik, seperti dentangan senam, dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah peserta penyuluhan yang terdiri dari anak-anak memiliki antusias yang tinggi dan memahami rangkaian materi penyuluhan, pemahaman anak-anak bisa dilihat dari antusiasme dalam mengikuti gerakan dan bernyanyi dari musik senam pinguin. Setelah program penyuluhan, sebaiknya anak-anak mempraktekkan beberapa senam sebagai alternatif lain untuk menumbuhkan kecerdasan motorik anak-anak.

### **Daftar Pustaka**

- Ahmad, Satrio. (2007). Senam. Jakarta Barat: Indahjaya Adipratama.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). Prosedur pengabdian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Decaprio, Richard. (2013). Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah. Yogyakarta : Diva Press.
- Kinanti dan M.L.A Sumaryati. Prinsip-Prinsip Dasar dalam pengabdian Bahasa dan Sastra, (Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia, 2004), hal. 34
- Rosmala. (2005). Berbagai Masalah Anak Taman Kanak-kanak. Jakarta: Depdiknas.
- Hurlock, Elizabeth B. (2007). Perkembangan Anak. Jakarta: Erlangga.
- Nisayeni. (2012). Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Irama di Taman Kanak-Kanak Bina Ummat Pesisir Selatan. Jurnal Pesona PAUD, Volume 1, Nomer 1, 2012.