

## SENAM CERIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN MOTORIK KASAR PADA ANAK USIA DINI

Evi Wulandari1)\*, Arfiani Busman2)

<sup>1,2</sup>Program Studi D III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene

\*Email : [eviwulandarihimawan@gmail.com](mailto:eviwulandarihimawan@gmail.com), [arfianibusman12@gmail.com](mailto:arfianibusman12@gmail.com)

### Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui kegiatan senam ceria di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Cabang Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar. Latar belakang kegiatan ini didasarkan pada masih adanya anak yang mengalami keterbatasan dalam koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, dan aktivitas fisik yang kurang optimal. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui pelaksanaan senam ceria yang melibatkan tim dosen, mahasiswa, dan guru. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2026 dengan jumlah peserta sebanyak 30 anak usia dini. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan senam, pendampingan, observasi, dan evaluasi kemampuan motorik kasar anak. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa senam ceria memberikan dampak positif terhadap peningkatan motorik kasar anak. Sebanyak 50% anak berada pada kategori berkembang sangat baik, 33,3% berkembang sesuai harapan, 13,3% mulai berkembang, dan 3,4% belum berkembang optimal. Selain meningkatkan kemampuan motorik kasar, kegiatan ini juga meningkatkan partisipasi, rasa percaya diri, dan semangat anak dalam melakukan aktivitas fisik. Dengan demikian, senam ceria dapat menjadi salah satu metode stimulasi yang efektif untuk mendukung perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Kata Kunci: senam ceria, motorik kasar, anak usia dini, stimulasi, pengabdian masyarakat

### Abstract

*This community service project was carried out with the aim of improving the gross motor skills of young children through fun exercise activities at the Aisyiyah Bustanul Athfal Kindergarten, Wonomulyo Branch, in Polewali Mandar Regency. The background for this activity stems from the fact that some children still experience limitations in motor coordination, body balance, and suboptimal physical activity. The activity was implemented using an educational and participatory approach through the cheerful gymnastics program, involving a team of lecturers, students, and teachers. The activity took place on May 8, 2026, with 30 young children participating. The stages of the activity included preparation, conducting the gymnastics session, supervision, observation, and evaluation of the children's gross motor skills. The results of the activity showed that cheerful gymnastics had a positive impact on improving children's gross motor skills. Fifty percent of the children were in the "developing very well" category, 33.3% were developing as expected, 13.3% were beginning to develop, and 3.4% had not yet developed optimally. In addition to improving gross motor skills, this activity also increased the children's participation, self-confidence, and enthusiasm for physical activity. Thus, cheerful gymnastics*

*can serve as an effective stimulation method to support the gross motor development of young children.*

*Keywords: cheerful gymnastics, gross motor skills, young children, stimulation, community service*

## PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan kelompok usia yang berada pada masa emas pertumbuhan dan perkembangan (golden age), yaitu periode penting yang menentukan kualitas kesehatan, kecerdasan, serta kemampuan motorik anak pada tahap perkembangan selanjutnya. Pada masa ini, stimulasi perkembangan motorik kasar sangat diperlukan karena berkaitan erat dengan kemampuan anak dalam melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot besar seperti berlari, melompat, menendang, dan menjaga keseimbangan tubuh. Perkembangan motorik kasar yang optimal dapat mendukung perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak secara menyeluruh. Oleh karena itu, pemberian stimulasi yang tepat melalui aktivitas fisik yang menyenangkan menjadi kebutuhan penting dalam pendidikan anak usia dini (WHO, 2020).

Motorik kasar merupakan kemampuan gerak tubuh yang menggunakan koordinasi sebagian besar anggota tubuh dan dipengaruhi oleh kematangan saraf serta otot anak. Kemampuan ini perlu dikembangkan sejak dini karena dapat meningkatkan kebugaran fisik, keseimbangan, koordinasi, dan rasa percaya diri anak. Anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik cenderung lebih aktif dalam kegiatan belajar dan bermain dibandingkan anak dengan perkembangan motorik yang kurang optimal. Aktivitas fisik seperti senam terbukti efektif dalam membantu perkembangan motorik kasar karena melibatkan gerakan tubuh secara aktif dan terarah (Santrock, 2021).

Perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup saat ini menyebabkan anak lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan gawai dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan aktivitas gerak anak sehingga dapat menghambat perkembangan motorik kasar. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti obesitas pada anak usia dini. Oleh sebab itu, diperlukan upaya stimulasi motorik melalui kegiatan edukatif dan rekreatif yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini agar anak tetap aktif bergerak dan memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan (UNICEF, 2021).

Salah satu bentuk stimulasi yang efektif untuk meningkatkan motorik kasar anak adalah melalui kegiatan senam ceria anak. Senam ceria merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan gerakan sederhana, ritmis, dan menyenangkan yang disesuaikan dengan usia perkembangan anak. Gerakan dalam senam dapat melatih koordinasi tubuh, kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan otot anak. Selain itu, penggunaan musik dan permainan dalam senam mampu meningkatkan antusiasme serta motivasi anak untuk bergerak aktif. Kegiatan ini juga dapat membantu anak mengembangkan keterampilan sosial melalui interaksi dengan teman sebaya selama proses senam berlangsung (Suryana, 2020).

Pendidikan anak usia dini memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan motorik anak melalui berbagai kegiatan pembelajaran aktif. Taman Kanak-kanak sebagai lembaga pendidikan formal pertama bagi anak usia dini diharapkan mampu memberikan stimulasi perkembangan yang optimal, termasuk pada aspek motorik kasar. Namun, pada kenyataannya masih terdapat anak yang kurang aktif bergerak,

mudah lelah, dan belum mampu melakukan koordinasi gerakan tubuh dengan baik. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya variasi aktivitas fisik yang menarik di sekolah maupun di lingkungan rumah (Mulyani & Novianti, 2022).

TK Aisyiyah Bustanul Athfal Cabang Wonomulyo merupakan salah satu lembaga pendidikan anak usia dini yang memiliki komitmen dalam meningkatkan kualitas tumbuh kembang anak. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan, ditemukan bahwa sebagian anak masih mengalami keterbatasan dalam melakukan gerakan motorik kasar seperti melompat dengan seimbang, mengikuti gerakan senam, dan mengoordinasikan gerakan tangan serta kaki secara bersamaan. Selain itu, kegiatan stimulasi fisik yang dilakukan masih terbatas sehingga diperlukan inovasi kegiatan yang lebih menarik dan menyenangkan bagi anak.

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa “Senam Ceria Anak sebagai Upaya Peningkatan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Cabang Wonomulyo” dipilih sebagai salah satu solusi untuk membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui aktivitas fisik yang edukatif dan rekreatif. Senam ceria diharapkan mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan mendukung perkembangan fisik anak secara optimal. Melalui kegiatan ini, anak diharapkan lebih aktif bergerak, memiliki koordinasi tubuh yang lebih baik, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui pelaksanaan senam ceria anak di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Cabang Wonomulyo. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan guru mengenai pentingnya stimulasi motorik kasar serta memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi anak melalui aktivitas fisik terstruktur.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Senam Ceria Anak sebagai Upaya Peningkatan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Cabang Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar” dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 8 Mei 2026. Kegiatan ini bertempat di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Cabang Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui kerja sama antara tim dosen, mahasiswa, dan guru TK Aisyiyah Bustanul Athfal Cabang Wonomulyo sebagai bentuk kolaborasi dalam meningkatkan kesehatan dan perkembangan motorik anak usia dini.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif. Pendekatan edukatif dilakukan dengan memberikan stimulasi motorik kasar melalui kegiatan senam ceria yang dirancang sesuai dengan tahap perkembangan anak usia dini. Pendekatan partisipatif dilakukan dengan melibatkan seluruh peserta secara aktif, baik anak, guru, mahasiswa, maupun tim dosen selama proses kegiatan berlangsung sehingga tercipta suasana belajar yang menyenangkan dan interaktif.

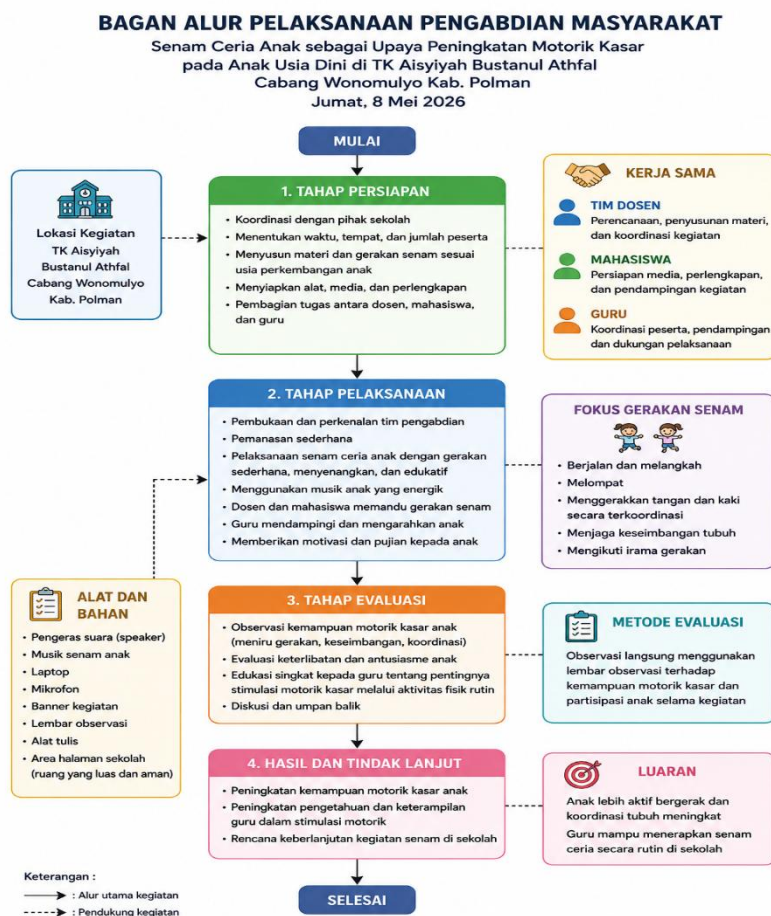
Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dari tahap persiapan. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu, tempat, jumlah peserta, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim juga menyusun materi dan gerakan senam yang sesuai dengan usia perkembangan anak, mempersiapkan alat dan

media pendukung kegiatan, serta membagi tugas antara dosen, mahasiswa, dan guru yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan.

Tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan kegiatan. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan perkenalan tim pengabdian kepada anak-anak serta guru pendamping. Setelah itu dilakukan kegiatan pemanasan sederhana untuk mempersiapkan kondisi fisik anak sebelum mengikuti senam inti. Senam ceria dilaksanakan dengan menggunakan gerakan-gerakan sederhana, menyenangkan, dan mudah diikuti oleh anak usia dini, diiringi musik anak-anak yang energik dan edukatif. Selama kegiatan berlangsung, dosen dan mahasiswa memandu gerakan senam, sedangkan guru membantu mengarahkan dan mendampingi anak agar dapat mengikuti kegiatan dengan baik.

Setelah pelaksanaan senam, kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi sederhana terhadap keterlibatan dan kemampuan anak dalam mengikuti gerakan senam. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap kemampuan anak dalam meniru gerakan, menjaga keseimbangan, serta koordinasi gerak tubuh selama kegiatan berlangsung. Guru juga diberikan edukasi singkat mengenai pentingnya stimulasi motorik kasar melalui aktivitas fisik rutin agar kegiatan serupa dapat terus diterapkan di sekolah.

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi penguat suara (speaker), musik senam anak, laptop, mikrofon, banner kegiatan, lembar observasi, alat tulis, serta media pendukung lainnya yang membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan. Selain itu, area halaman sekolah digunakan sebagai tempat pelaksanaan senam karena memiliki ruang yang cukup luas dan aman bagi anak-anak untuk bergerak aktif.



Gambar 1. Bagan Alir Pelaksanaan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Senam Ceria Anak sebagai Upaya Peningkatan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Cabang Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar” telah dilaksanakan pada hari Jumat, 8 Mei 2026 dengan melibatkan tim dosen, mahasiswa, guru, dan seluruh peserta didik TK Aisyiyah Bustanul Athfal Cabang Wonomulyo. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 anak usia dini.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapat respon positif dari pihak sekolah maupun peserta didik. Anak-anak terlihat antusias mengikuti setiap gerakan senam yang dipandu oleh tim pengabdian. Kegiatan diawali dengan pembukaan, pemanasan, pelaksanaan senam ceria, evaluasi sederhana kemampuan motorik kasar anak, dan penutupan kegiatan.

Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar anak setelah mengikuti senam ceria. Peningkatan tersebut terlihat dari kemampuan anak dalam mengikuti gerakan, menjaga keseimbangan tubuh, koordinasi gerakan tangan dan kaki, serta keberanian anak dalam melakukan aktivitas fisik bersama teman-temannya. Selain itu, anak terlihat lebih aktif, ceria, dan mampu mengikuti instruksi dengan baik selama kegiatan berlangsung.

Tabel 1. Hasil Observasi Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Ceria

No	Kategori Kemampuan Motorik Kasar	N	Persentase (%)
1	Berkembang Sangat Baik	15	50%
2	Berkembang Sesuai Harapan	10	33,3%
3	Mulai Berkembang	4	13,3%
4	Belum Berkembang Optimal	1	3,4%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar anak berada pada kategori berkembang sangat baik sebanyak 15 anak (50%). Anak yang berada pada kategori berkembang sesuai harapan sebanyak 10 anak (33,3%), sedangkan kategori mulai berkembang sebanyak 4 anak (13,3%). Hanya terdapat 1 anak (3,4%) yang masih berada pada kategori belum berkembang optimal. Data tersebut menunjukkan bahwa kegiatan senam ceria memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini.



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Ceria di halaman Sekolah TK Aisyiyah Bustanul Athfal

## Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan senam ceria anak di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Cabang Wonomulyo memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Hal ini terlihat dari tingginya persentase anak yang berada pada kategori berkembang sangat baik dan berkembang sesuai harapan setelah mengikuti kegiatan senam. Gerakan-gerakan dalam senam ceria membantu anak melatih koordinasi tubuh, keseimbangan, kekuatan otot, dan kelincihan sehingga kemampuan motorik kasar anak menjadi lebih optimal.

Kegiatan senam yang dilakukan secara menyenangkan dengan iringan musik anak terbukti mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi anak dalam melakukan aktivitas fisik. Anak usia dini cenderung lebih mudah belajar melalui permainan dan aktivitas yang menyenangkan. Oleh karena itu, penggunaan metode senam ceria menjadi salah satu strategi efektif dalam memberikan stimulasi perkembangan motorik kasar pada anak usia dini.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Fitriani et al. (2021) yang menyatakan bahwa aktivitas senam irama dapat meningkatkan kemampuan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh anak usia prasekolah. Penelitian Hidayati dan Rahmawati (2022) juga menjelaskan bahwa stimulasi melalui gerak dan lagu mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak secara signifikan karena anak menjadi lebih aktif bergerak dan terlibat secara langsung dalam aktivitas fisik.

Selain itu, penelitian oleh Apriani dan Nurhayati (2023) menyatakan bahwa aktivitas fisik berbasis permainan dan senam edukatif dapat meningkatkan aktivitas motorik serta konsentrasi anak usia dini. Anak menjadi lebih aktif bergerak dan memiliki kemampuan koordinasi tubuh yang lebih baik setelah mengikuti kegiatan gerak dan lagu secara rutin di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan senam ceria memiliki

manfaat yang luas tidak hanya pada aspek fisik tetapi juga pada perkembangan psikososial anak.

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dipengaruhi oleh keterlibatan guru dan mahasiswa selama pelaksanaan kegiatan. Guru berperan dalam mendampingi dan memberikan motivasi kepada anak sehingga anak merasa nyaman dan percaya diri dalam mengikuti kegiatan. Sementara itu, mahasiswa membantu dalam pelaksanaan teknis kegiatan serta memberikan contoh gerakan senam kepada anak. Kolaborasi antara dosen, mahasiswa, dan guru menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi program berkelanjutan di lingkungan sekolah sebagai salah satu upaya stimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini. Pelaksanaan senam secara rutin dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik, kebugaran tubuh, serta perkembangan sosial dan emosional anak melalui aktivitas bermain dan bergerak bersama teman sebaya.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Senam Ceria Anak sebagai Upaya Peningkatan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Cabang Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar” telah terlaksana dengan baik melalui kerja sama antara tim dosen, mahasiswa, dan guru. Kegiatan ini diikuti oleh 30 anak usia dini dan dilaksanakan melalui aktivitas senam ceria yang menyenangkan, edukatif, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa senam ceria memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Sebagian besar anak berada pada kategori berkembang sangat baik dan berkembang sesuai harapan setelah mengikuti kegiatan. Anak terlihat lebih aktif, mampu mengikuti gerakan dengan baik, memiliki koordinasi tubuh yang lebih baik, serta lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, D., & Nurhayati, S. (2023). Pengaruh senam edukatif terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 55–63.
- Fitriani, N., Suryadi, A., & Pratiwi, R. (2021). Pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik kasar anak usia prasekolah. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 120–128.
- Hidayati, S., & Rahmawati, D. (2022). Stimulasi gerak dan lagu terhadap kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3102–3110.
- Mulyani, E., & Novianti, R. (2022). Aktivitas fisik dan perkembangan motorik kasar pada anak taman kanak-kanak. *Jurnal Golden Age*, 6(1), 45–53.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Suryana, D. (2020). *Pendidikan anak usia dini: Teori dan praktik pembelajaran*. Kencana.
- UNICEF. (2021). *Early childhood development and physical activity in children*. UNICEF Publications.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. WHO.