

Peran Senam Irama dalam Perkembangan Sensor Motorik Anak Usia Dini di RA Bunda

Nur Kholilah Harahap^{1*}, Rahmi Aulia², Andes Martua Harahap³, Nurul Al Faiz Muchtar⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara

Email : nurkholilah@unimed.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran senam irama dalam perkembangan sensor motorik anak usia dini di RA Bunda, Pangkalan Berandan. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan senam irama di RA Bunda memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan sensor motorik anak. Seluruh aspek yang diamati, yaitu kemampuan motorik kasar, motorik halus, koordinasi gerak tubuh, keseimbangan tubuh, kelincahan, dan daya konsentrasi berada dalam kategori sangat baik dengan rata-rata persentase di atas 80%. Senam irama terbukti efektif menstimulasi kemampuan koordinasi gerak, keseimbangan, dan konsentrasi anak secara holistik. Pelaksanaan senam irama secara terstruktur dengan durasi singkat dan gerakan sederhana juga dinilai mampu mengoptimalkan manfaat tanpa menimbulkan kelelahan berlebih pada anak. Temuan ini mengindikasikan bahwa senam irama layak dijadikan bagian dari program pembelajaran di lembaga PAUD untuk mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.

Kata kunci: Senam Irama, Sensor Motori, Anak Usia Dini

ABSTRACT

This study aims to describe the role of rhythmic gymnastics in the development of early childhood sensory motor skills at RA Bunda, Pangkalan Berandan. The type of research used is descriptive qualitative with data collection techniques through interviews, observations, and documentation. The results of the study indicate that the implementation of rhythmic gymnastics at RA Bunda has a positive contribution to the development of children's sensory motor skills. All aspects observed, namely gross motor skills, fine motor skills, body movement coordination, body balance, agility, and concentration are in the very good category with an average percentage above 80%. Rhythmic gymnastics has been proven to be effective in stimulating children's movement coordination, balance, and concentration abilities holistically. The implementation of rhythmic gymnastics in a structured manner with a short duration and simple movements is also considered to be able to optimize benefits without causing excessive fatigue in children. These findings indicate that rhythmic gymnastics is worthy of being part of the learning program in PAUD institutions to support children's overall development.

Keywords: Rhythmic Gymnastics, Sensory Motor, Early Childhood

PENDAHULUAN

Usia dini merupakan periode yang sangat krusial dalam proses perkembangan anak secara menyeluruh. Pada rentang usia 0–6 tahun, anak mengalami pertumbuhan yang sangat pesat dalam berbagai aspek perkembangan, baik fisik, kognitif, sosial-emosional, bahasa, moral, maupun sensorik-motorik. Menurut (Husnah & Hadi Prayogo, 2018) usia dini disebut sebagai masa emas (*golden age*) karena pada masa ini perkembangan otak anak mencapai 80% dari perkembangan otak orang dewasa. Oleh karena itu, stimulasi yang diberikan selama masa ini sangat menentukan arah dan kualitas perkembangan anak di masa mendatang.

Salah satu aspek penting dalam perkembangan anak usia dini adalah perkembangan sensorik-motorik, yaitu kemampuan untuk mengintegrasikan informasi sensorik dari lingkungan dengan keterampilan motorik tubuh. Perkembangan sensorik-motorik ini mencakup berbagai keterampilan seperti keseimbangan, koordinasi gerak tubuh, kelincahan, ketepatan gerakan, dan reaksi terhadap rangsangan. Keterampilan ini menjadi dasar penting bagi aktivitas belajar, bermain, dan interaksi sosial anak. Anak yang memiliki kemampuan sensorik-motorik yang baik cenderung lebih siap dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam beraktivitas sehari-hari.

Untuk menunjang perkembangan sensorik-motorik anak, diperlukan berbagai bentuk kegiatan stimulasi yang bersifat aktif, menyenangkan, dan terstruktur. Salah satu kegiatan yang terbukti efektif adalah senam irama, yaitu aktivitas fisik yang menggabungkan gerakan tubuh dengan irama atau musik tertentu. Senam irama tidak hanya melibatkan gerakan motorik, tetapi juga menstimulasi koordinasi antara indera pendengaran, penglihatan, dan gerak tubuh secara harmonis. Dengan mengikuti pola irama musik, anak-anak belajar mengenali ritme, konsentrasi, serta mengontrol gerakan mereka secara lebih baik.

Sejumlah penelitian terkini menunjukkan bahwa senam irama memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. Misalnya, penelitian oleh (Juwita et al., 2024) menemukan perbedaan yang signifikan pada kemampuan motorik kasar siswa setelah mengikuti kegiatan senam irama di RA Alif Mattoanging, di mana

peningkatan terjadi dalam aspek keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi gerak tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa senam irama dapat dijadikan sebagai strategi pembelajaran yang menyenangkan sekaligus edukatif dalam konteks pendidikan anak usia dini.

Demikian pula (Usman et al., 2023) melaporkan bahwa senam irama memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan koordinasi antara kepala, badan, tangan, dan kaki pada anak usia 5–6 tahun. Keterlibatan aktif anak dalam mengikuti pola gerak berirama memperkuat koneksi antara otot dan sistem saraf pusat, sehingga anak lebih mampu mengontrol gerakan tubuhnya secara efisien.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Suniza et al., 2024) di PAUD Rezeki Kartiasa juga menunjukkan bahwa perencanaan kegiatan senam irama yang matang dan konsisten berkontribusi pada peningkatan perkembangan motorik kasar anak. Anak-anak yang mengikuti senam irama secara rutin menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menjaga postur tubuh, bergerak sesuai irama, dan melakukan kombinasi gerakan secara terkoordinasi. Hal ini membuktikan bahwa senam irama bukan hanya aktivitas fisik biasa, melainkan juga merupakan bentuk pembelajaran holistik yang mencakup aspek fisik, kognitif, dan emosional. (Riana et al., 2024) juga menekankan pentingnya penggunaan musik atau nada dalam senam irama, karena ritme musik dapat membantu anak mengenali pola gerakan, meningkatkan fokus, serta membuat aktivitas menjadi lebih menarik dan menyenangkan. Musik juga dapat memberikan efek relaksasi yang berdampak positif terhadap mood dan motivasi anak selama kegiatan berlangsung.

Walaupun manfaat senam irama sudah banyak diteliti, sebagian besar penelitian tersebut masih bersifat umum dan belum secara spesifik mengkaji pelaksanaan senam irama dalam konteks lembaga pendidikan tertentu, terutama pada lembaga berbasis keagamaan seperti Raudhatul Athfal (RA). Selain itu, belum banyak penelitian yang menggali secara mendalam bagaimana senam irama berkontribusi terhadap pengembangan aspek sensorik-motorik anak dalam konteks lokal, khususnya di lingkungan RA Bunda yang berlokasi di Jalan Payamala, Pangkalan Berandan.

Kondisi ini menjadi dasar penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut yang bersifat deskriptif-kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara menyeluruh bagaimana kegiatan senam irama dilaksanakan di RA Bunda dan sejauh mana kegiatan tersebut berkontribusi terhadap perkembangan sensorik-motorik anak usia dini.

Fokus penelitian tidak hanya terletak pada hasil perkembangan fisik anak, tetapi juga pada proses pelaksanaan, partisipasi anak, peran guru, serta faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam implementasi program senam irama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni semester genap tahun ajaran 2024/2025 di RA Bunda yang beralamat di Jl. Payamala, Pangkalan Berandan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif dipilih karena bertujuan untuk memperoleh data yang bersifat alami dan mendalam terkait pelaksanaan senam irama serta dampaknya terhadap perkembangan sensor motorik anak.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa TK di RA Bunda sebanyak 2 kelas. Sampel diambil menggunakan teknik sampling purposive yaitu pengambilan subjek langsung memilih dua kelas sebagai sampel. Teknik pengumpulan data diperoleh menggunakan wawancara dan lembar observasi. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang di simpulkan kemudian ditampilkan dalam bentuk presentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru di RA Bunda, diperoleh informasi bahwa penerapan metode senam irama berdampak positif terhadap perkembangan sensor motorik anak usia dini. Guru menyampaikan bahwa anak menjadi lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran setelah melakukan senam irama. Namun, guru juga menekankan bahwa frekuensi yang terlalu sering dapat menyebabkan anak kelelahan dan menurunkan daya serap terhadap materi pembelajaran selanjutnya. Dalam upaya mengoptimalkan pelaksanaan senam irama, guru menyarankan agar kegiatan ini dilakukan maksimal empat kali dalam sebulan (sekali seminggu) dengan durasi sekitar 10 menit menggunakan gerakan sederhana.

Observasi mengenai peran senam irama terhadap kemampuan motorik anak usia dini dilakukan dengan pengamatan langsung menggunakan lembar observasi yang dilakukan oleh observer. Terdapat 6 indikator dalam pengamatan peran senam irama yaitu kemampuan motorik kasar, koordinasi gerak tubuh, kelincahan, keseimbangan tubuh, daya

konsentrasi, dan kemampuan motorik halus. Perolehan data hasil observasi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Persentase Rata-Rata

Indikator	Rata-rata	Kategori
Kemampuan motorik kasar	84,45%	Sangat baik
Koordinasi gerak tubuh	87,16%	Sangat baik
Kelincahan	86,48%	Sangat baik
Keseimbangan Tubuh	80,40%	Sangat baik
Daya Konsentrasi	83,10%	Sangat baik
Kemampuan motorik halus	85,13%	Sangat baik
Total	84,45%	Sangat baik

Berdasarkan Tabel 1. hasil persentase observasi diperoleh nilai rata-rata untuk kemampuan motorik kasar sebesar 84,45%, koordinasi gerak tubuh sebesar 87,16%, kelincahan sebesar 86,48%, keseimbangan tubuh sebesar 80,40%, daya konsentrasi sebesar 83,10%, dan kemampuan motorik halus sebesar 85,13%. Secara keseluruhan diperoleh persentase rata-rata observasi sebesar 84,45% dengan kategori sangat baik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru di RA Bunda, penerapan metode senam irama berdampak positif terhadap perkembangan sensor motorik anak usia dini. Guru menyebutkan bahwa senam irama membuat anak menjadi semakin aktif dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini sejalan dengan pendapat (Suyadi & Ulfah., 2021) yang menjelaskan bahwa aktivitas gerak terstruktur seperti senam irama dapat menstimulasi motorik kasar dan halus anak melalui koordinasi gerakan yang sinkron dengan irama musik. Selain itu, senam irama membantu meningkatkan kemampuan anak dalam mengontrol gerak tubuh, menyeimbangkan posisi, serta melatih daya konsentrasi.

Guru juga menyampaikan bahwa jika senam irama dilakukan terlalu sering, anak-anak dapat mengalami kelelahan sehingga menurunkan daya serap terhadap materi pembelajaran berikutnya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Hibatulloh, 2023) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berlebihan pada anak usia dini justru dapat mengakibatkan kelelahan yang berujung pada penurunan fokus belajar. Kondisi ini penting

diperhatikan, karena menurut (Hurlock, 2019), pada masa usia dini anak memiliki cadangan energi terbatas, sehingga aktivitas fisik harus diatur agar tidak menghambat aspek perkembangan lainnya.

Terkait upaya memaksimalkan pelaksanaan senam irama, guru menyarankan agar kegiatan ini dilakukan maksimal empat kali dalam sebulan (sekali seminggu), dengan durasi sekitar 10 menit menggunakan gerakan sederhana. Saran ini selaras dengan rekomendasi dari (Kemendikbud, 2016), yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik di PAUD sebaiknya dilakukan dalam waktu singkat (3–10 menit) dengan intensitas ringan sampai sedang, agar anak tetap nyaman dan dapat melanjutkan kegiatan pembelajaran dengan baik. Penelitian oleh (Simamora et al., 2024) juga menemukan bahwa senam irama berdurasi pendek dengan gerakan sederhana lebih efektif dalam meningkatkan koordinasi motorik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih pada anak.

Berdasarkan tabel 1.1 yang menunjukkan hasil observasi terhadap pelaksanaan senam irama di RA Bunda bahwa seluruh aspek sensor motorik anak berada dalam kategori sangat baik. Hal ini terlihat dari rata-rata persentase nilai pada setiap indikator yang semuanya berada di atas 80%. Indikator koordinasi gerak tubuh memperoleh persentase tertinggi, yaitu 87,16%, yang menunjukkan bahwa anak-anak mampu mengoordinasikan gerakan tubuhnya dengan baik mengikuti irama musik. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ramadhani et al., 2025) yang menyebutkan bahwa senam irama dapat meningkatkan kemampuan koordinasi motorik kasar anak secara signifikan.

Indikator kelincahan juga menunjukkan hasil yang sangat baik dengan nilai 86,49%, Hal ini menunjukkan bahwa senam irama juga berperan dalam meningkatkan kemampuan anak untuk bergerak lincah dan cepat dalam mengikuti pola gerakan. Begitu pula dengan kemampuan motorik halus dan kemampuan motorik kasar, masing-masing mencapai 85,13% dan 84,46%, yang mengindikasikan bahwa senam irama memberikan stimulus positif bagi perkembangan gerakan besar dan kecil anak. Hasil ini mendukung pendapat (Siregar et al., 2024) yang menyatakan bahwa senam irama mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus melalui aktivitas gerak berirama yang menyenangkan.

Indikator keseimbangan Tubuh memperoleh nilai 80,41%, yang meskipun merupakan nilai terendah di antara indikator lainnya, tetap berada dalam kategori sangat

baik, mencerminkan kemampuan anak dalam menjaga postur tubuh saat melakukan gerakan senam. Sementara itu, daya konsentrasi anak tercatat pada angka 83,11%, yang menunjukkan bahwa aktivitas senam irama dapat membantu anak untuk lebih fokus mengikuti instruksi dan irama musik selama kegiatan berlangsung. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Salsabila et al., 2025) yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik terstruktur dapat membantu meningkatkan daya konsentrasi anak usia dini.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan senam irama di RA Bunda memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan sensor motorik anak usia dini. Seluruh aspek yang diamati, yaitu kemampuan motorik kasar, motorik halus, koordinasi gerak tubuh, keseimbangan tubuh, kelincahan, dan daya konsentrasi, berada dalam kategori sangat baik dengan persentase 84,45%.

Hal ini mengindikasikan bahwa senam irama menjadi strategi efektif dalam menstimulasi perkembangan sensor motorik anak secara holistik. Selain itu, pelaksanaan senam irama yang terstruktur dan disesuaikan durasinya terbukti dapat mengoptimalkan manfaat tanpa menyebabkan kelelahan berlebih pada anak. Oleh karena itu, senam irama layak direkomendasikan sebagai bagian dari program pembelajaran di lembaga PAUD untuk mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Hibatulloh, H. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Belajar Siswa Helmi. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 08(2), 1–14. <https://doi.org/10.17977/um067.v3.i10.2023.3>
- Husnah, A., & Hadi Prayogo, B. (2018). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Di Tk Muslimat Nu Gesang Kabupaten Lumajang. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 1(2), 108–116.
- Juwita, Herlina, & Musi, M. A. (2024). Pengaruh Senam Irama Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *ECEJ: Early Childhood Education Journal*, 1(2), 12–19.
- Ramadhani, A., Lubis, Sitorus, M., & Basri, M. (2025). Kasar Anak Melalui Senam Irama Di

- Paud An-Nura Panyabungan Barat. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 8(1), 3304–3314.
- Riana, N., Aprilina, S., & Parera, S. F. (2024). Implementasi Stimulasi Seni Pada Kurikulum Merdeka Di Tk. *Bouseik: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 122–132.
- Salsabila, Z. S., Pratama, R. S., Pendidikan, G., Usia, A., & Semarang, U. N. (2025). Membangun Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Olahraga. *KHIRANI: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 27–39.
- Simamora, A. N., Sigalingging, G. P., Naipospos, Y. A., Situmorang, F., & Siregar, F. S. (2024). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak. *Harmoni Pendidikan ...*, 1(3), 153–161. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/Hardik/article/view/443>
- Siregar, F., Handayani, R., & Napitupulu, Z. (2024). Meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak melalui senam irama di SD PAB 12 Sampali. *Jumin*, 5(2), 171–174.
- Suniza, Eliyah, & Yuliantini, S. (2024). Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di Paud Rezeki Kartiasa Tahun Pelajaran 2023-2024. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 2(9), 1587–1604.
- Usman, U., Hasmawaty, H., Sadaruddin, S., Syamsuardi, S., & Nasarudin, N. (2023). Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Usia Dini*, 9(2), 338. <https://doi.org/10.24114/jud.v9i2.52621>