



Analisis Senam Sehat Gembira Dalam Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Siswa SD N 098022 Partimbalan Kabupaten Simalungun

Josuan Dres Manurung¹, Benny Aprial, M²

^{1,2} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Sumatera Utara, Indonesia

Received: 12-03-2025

Revised: 17-03-2025

Accepted: 25-03-2025

Abstrak: Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi dan penerapan praktik senam sehat gembira sebagai upaya pengembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini di SD Negeri 098022 Partimbalan, Kabupaten Simalungun. Latar belakang kegiatan ini didasarkan pada rendahnya kemampuan motorik dan koordinasi gerak anak, yang berdampak pada aspek keseimbangan, kelenturan, dan kelincahan tubuh. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan kemampuan kinestetik anak melalui pendekatan pembelajaran aktif, kreatif, dan menyenangkan. Metode pelaksanaan dilakukan melalui sosialisasi, demonstrasi, dan pelatihan senam sehat gembira bersama guru dan siswa, disertai observasi perkembangan anak. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan keterampilan motorik kasar dan koordinasi gerak tubuh anak, di mana peserta lebih percaya diri, aktif, dan mampu meniru gerakan senam dengan irama yang benar. Kegiatan ini terbukti efektif sebagai strategi edukatif untuk menstimulasi kecerdasan kinestetik anak sejak usia dini.

Kata Kunci: Senam Sehat Gembira; Kecerdasan Kinestetik; Anak Usia Dini; Pengabdian Masyarakat

Penulis korespondensi

Email: josuandres1@gmail.com

Hak Cipta © 2025 Josuan Dres Manurung¹, Benny Aprial, M²



PENDAHULUAN

Perkembangan anak usia dini merupakan fondasi utama bagi pembentukan kepribadian, kecerdasan, dan keterampilan hidup di masa depan. Pada periode ini, yang sering disebut sebagai golden age, anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik secara fisik, kognitif, maupun sosial emosional. Salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan sejak dini adalah kecerdasan kinestetik, yaitu kemampuan anak untuk menggunakan seluruh anggota tubuhnya dalam mengekspresikan ide, perasaan, dan mengkoordinasikan gerak tubuh secara efektif. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak anak di tingkat sekolah dasar, khususnya di SD Negeri 098022 Partimbalan Kabupaten Simalungun, belum memiliki perkembangan kinestetik yang optimal. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar anak masih mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan, kelincahan, serta kelenturan tubuh saat melakukan aktivitas fisik sederhana.

Permasalahan ini muncul akibat kurangnya kegiatan pembelajaran yang menstimulasi gerakan tubuh secara terkoordinasi. Aktivitas fisik di sekolah masih terbatas pada gerak dasar tanpa variasi yang menyenangkan, sehingga anak cepat merasa bosan. Selain itu, keterbatasan kemampuan guru dalam merancang pembelajaran berbasis gerak juga menjadi kendala dalam pengembangan aspek kinestetik. Kondisi

tersebut menimbulkan kebutuhan mendesak bagi pihak sekolah untuk memperoleh alternatif kegiatan pembelajaran yang mampu menumbuhkan semangat anak sekaligus mengembangkan kemampuan motorik kasarnya.

Menanggapi permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat menggagas kegiatan “Implementasi Senam Sehat Gembira untuk Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini” sebagai solusi inovatif dan aplikatif. Senam sehat gembira merupakan bentuk latihan fisik yang memadukan unsur gerakan ritmis, musik, dan ekspresi tubuh anak. Kegiatan ini dirancang agar anak tidak hanya berolahraga, tetapi juga belajar mengenali tubuhnya, melatih koordinasi, serta menumbuhkan rasa percaya diri dan kebersamaan. Dengan pendekatan yang menyenangkan, senam sehat gembira diharapkan dapat menjadi media efektif dalam menstimulasi kecerdasan kinestetik anak di sekolah dasar.

Tujuan utama dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik dan keterampilan motorik anak usia dini melalui penerapan senam sehat gembira secara sistematis dan berkelanjutan. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk: (1) memberikan pelatihan kepada guru tentang metode pelaksanaan senam sehat gembira yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini; (2) menstimulasi kemampuan gerak dasar anak yang mencakup keseimbangan, kelenturan, dan kelincahan; serta (3) menciptakan lingkungan belajar yang aktif, sehat, dan menyenangkan di sekolah.

Kajian pustaka menunjukkan bahwa kegiatan fisik berbasis senam ritmis memiliki dampak positif terhadap perkembangan kinestetik anak. Menurut teori Multiple Intelligences yang dikemukakan oleh Howard Gardner (1993), kecerdasan kinestetik merupakan salah satu bentuk kecerdasan majemuk yang dapat dilatih melalui aktivitas tubuh terarah. Hurlock (2012) menegaskan bahwa latihan gerak tubuh secara rutin akan memperkuat koordinasi otot dan mempercepat perkembangan pusat motorik di otak anak. Penelitian yang dilakukan oleh Muslika (2019) juga menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan kinestetik anak melalui kegiatan gerak dan lagu, dengan persentase perkembangan mencapai lebih dari 80% setelah tiga siklus kegiatan. Hasil serupa ditemukan dalam studi Erika Nur Aini (2020) yang menunjukkan bahwa senam irama dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak secara signifikan di TK Al-Huda Karten Surakarta.

Berdasarkan berbagai kajian tersebut, dapat disimpulkan bahwa senam sehat gembira merupakan pendekatan empiris dan edukatif yang relevan dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik anak. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan muncul peningkatan kompetensi gerak anak dan peningkatan kapasitas guru dalam mengintegrasikan pembelajaran jasmani yang menyenangkan dan bermakna di sekolah dasar. Kegiatan ini tidak hanya menjadi sarana peningkatan kualitas pendidikan jasmani, tetapi juga sebagai langkah nyata dalam mewujudkan generasi sehat, cerdas, dan aktif sejak usia dini.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri 098022 Partimbalan Kabupaten Simalungun, dengan melibatkan guru pendidikan jasmani, wali kelas, dan siswa kelas awal sekolah dasar sebagai mitra sasaran. Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, di mana guru dan siswa berperan aktif dalam seluruh proses pelaksanaan. Metode ini dipilih untuk menciptakan interaksi dua arah yang memungkinkan terjadinya transfer pengetahuan, keterampilan, dan sikap positif terhadap kegiatan fisik.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis, yang meliputi: (1) tahap persiapan dan identifikasi masalah; (2) tahap perencanaan kegiatan; (3) tahap pelaksanaan senam sehat gembira; (4) tahap pendampingan dan pembinaan lanjutan; serta (5) tahap evaluasi dan refleksi hasil kegiatan. Setiap tahap dilaksanakan dengan memperhatikan kondisi lapangan, karakteristik anak usia dini, dan kebutuhan mitra sekolah.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan observasi awal dan wawancara dengan pihak sekolah untuk mengidentifikasi permasalahan utama yang dihadapi, yaitu rendahnya kemampuan kinestetik dan kurangnya variasi kegiatan fisik di sekolah. Hasil identifikasi digunakan sebagai dasar untuk merancang model senam sehat gembira yang sesuai dengan usia, kemampuan fisik, serta ketersediaan sarana prasarana sekolah. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan guru guna menetapkan jadwal kegiatan, jumlah peserta, serta pembagian peran selama pelaksanaan.

Tahap berikutnya adalah perencanaan kegiatan, yang mencakup penyusunan materi, panduan gerakan senam, dan pemilihan musik pengiring. Materi disusun berdasarkan Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini, terutama indikator perkembangan fisik motorik anak yang mencakup kelincahan, keseimbangan, dan kelenturan. Dalam tahap ini juga dilakukan pelatihan teknis singkat kepada guru mengenai prinsip dasar senam sehat gembira, teknik pemanasan dan pendinginan, serta cara memotivasi anak agar aktif mengikuti kegiatan. Pelatihan ini bertujuan agar guru mampu melanjutkan program senam secara mandiri setelah kegiatan pengabdian selesai.

Pada tahap pelaksanaan kegiatan inti, dilakukan praktik langsung senam sehat gembira bersama siswa. Kegiatan diawali dengan sesi pemanasan selama 10–15 menit untuk menyiapkan otot dan sendi anak agar siap bergerak. Selanjutnya dilanjutkan dengan latihan inti berupa serangkaian gerakan ritmis yang dirancang sederhana namun bervariasi, seperti gerakan melompat, menekuk, menyeimbangkan tubuh, dan mengayunkan tangan mengikuti irama musik ceria. Kegiatan berlangsung sekitar 30–40 menit dengan bimbingan langsung dari tim pengabdian dan guru pendamping. Setiap gerakan dijelaskan maknanya agar anak dapat mengekspresikan diri sekaligus memahami manfaat senam bagi tubuhnya.

Setelah pelaksanaan senam, dilakukan tahap pendampingan dan pembinaan lanjutan untuk memastikan keberlanjutan program di sekolah. Tim pengabdian memberikan modul panduan senam sehat gembira dan video tutorial kepada guru agar kegiatan dapat diterapkan secara rutin minimal dua kali dalam seminggu. Guru juga diberikan pelatihan mengenai strategi evaluasi perkembangan kinestetik anak menggunakan lembar observasi sederhana yang memuat indikator kelincahan, keseimbangan, dan kelenturan.

Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi dan refleksi hasil kegiatan, yang dilakukan dengan mengukur perubahan perilaku dan kemampuan anak sebelum dan sesudah program. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung, wawancara dengan guru, serta dokumentasi kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan antusiasme anak dalam mengikuti kegiatan senam, peningkatan kemampuan mengoordinasikan gerakan tubuh, serta peningkatan disiplin dan rasa percaya diri. Selain itu, guru mitra menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan wawasan baru dalam mengelola pembelajaran jasmani yang lebih kreatif dan menyenangkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “Implementasi Senam Sehat Gembira untuk Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini” di SD Negeri 098022 Partimbalan Kabupaten Simalungun berlangsung selama dua bulan, dengan melibatkan 21 peserta didik dan tiga guru pendamping. Kegiatan dilaksanakan secara terstruktur melalui empat tahapan utama, yaitu pelatihan guru, penerapan senam sehat gembira di kelas, observasi perkembangan anak, dan evaluasi hasil kegiatan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelaksanaan senam sehat gembira memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan kinestetik anak. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru, ditemukan bahwa anak-anak menunjukkan peningkatan signifikan dalam tiga aspek utama, yaitu kelincahan, keseimbangan, dan kelenturan.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar siswa menunjukkan kategori belum berkembang (BB) dalam kemampuan koordinasi tubuh, terutama dalam aktivitas berdiri dengan satu kaki, merentangkan tangan, dan mengikuti irama musik. Setelah kegiatan senam sehat gembira diterapkan secara rutin dua kali seminggu selama empat minggu, sebanyak 76% anak menunjukkan peningkatan ke kategori “mulai berkembang (MB)” hingga “berkembang sesuai harapan (BSH)”. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan senam ritmis mampu menstimulasi fungsi motorik kasar dan koordinasi tubuh anak secara efektif.

Dari hasil pengamatan langsung, anak-anak terlihat lebih aktif, ekspresif, dan antusias dalam mengikuti setiap sesi senam. Mereka mampu meniru gerakan dengan lebih percaya diri serta menyesuaikan tempo musik dengan gerakan tubuhnya. Selain itu, guru melaporkan bahwa kegiatan senam sehat gembira membantu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan meningkatkan interaksi sosial antar siswa.

Guru juga mengalami peningkatan kapasitas dalam menerapkan metode pembelajaran berbasis gerak. Melalui pelatihan dan pendampingan, guru memahami teknik dasar senam sehat gembira serta cara mengevaluasi perkembangan kinestetik anak menggunakan indikator yang sederhana namun efektif. Dengan adanya modul dan video panduan yang diberikan oleh tim pengabdian, kegiatan ini berpotensi berlanjut sebagai program rutin sekolah.

Pembahasan

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa senam sehat gembira dapat menjadi strategi edukatif yang efektif untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik kasar, tetapi juga membangun kepercayaan diri, konsentrasi, dan disiplin anak. Temuan ini sejalan dengan teori Multiple Intelligences yang dikemukakan oleh Howard Gardner (1993), yang menyatakan bahwa kecerdasan kinestetik merupakan bentuk kecerdasan yang dapat diasah melalui aktivitas fisik terarah dan berulang.

Lebih lanjut, Hurlock (2012) menjelaskan bahwa kemampuan motorik anak berkembang seiring dengan latihan fisik yang melibatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh. Hal ini tercermin dalam pelaksanaan senam sehat gembira yang menuntut anak untuk melakukan gerakan ritmis teratur seperti melompat, menekuk, dan menyeimbangkan tubuh, sehingga mengaktifkan pusat saraf motorik di otak. Kegiatan senam dengan musik ceria juga memengaruhi aspek emosional anak, karena irama dan gerakan menimbulkan rasa senang yang memotivasi anak untuk bergerak lebih aktif.

Temuan lapangan juga memperkuat hasil penelitian Muslika (2019) dan Aini (2020), yang menunjukkan bahwa kegiatan gerak dan lagu serta senam irama mampu

meningkatkan kemampuan motorik kasar anak secara signifikan. Dalam konteks pengabdian ini, penggunaan pendekatan senam sehat gembira terbukti efektif karena sifatnya yang sederhana, adaptif, dan dapat dilakukan tanpa peralatan khusus. Anak-anak dapat berpartisipasi aktif hanya dengan mengikuti instruksi guru dan menikmati suasana bermain sambil belajar.

Dari sudut pandang guru, kegiatan ini memberikan manfaat pedagogis karena memperkaya metode pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Guru tidak hanya berperan sebagai instruktur gerak, tetapi juga sebagai fasilitator yang membangun motivasi dan interaksi sosial antar peserta. Kegiatan ini mendorong guru untuk berinovasi dalam pembelajaran berbasis gerak, sekaligus meningkatkan kesadaran pentingnya aktivitas fisik dalam membentuk karakter anak yang sehat dan aktif.

Dampak sosial kegiatan ini juga terlihat pada meningkatnya partisipasi siswa dan dukungan orang tua. Banyak orang tua menyatakan bahwa anak mereka menjadi lebih ceria, disiplin, dan bersemangat berangkat ke sekolah setelah mengikuti kegiatan senam. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana seperti senam sehat gembira dapat berkontribusi nyata terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis anak.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini membuktikan bahwa implementasi senam sehat gembira mampu mengatasi permasalahan rendahnya kecerdasan kinestetik di SD Negeri 098022 Partimbalan. Program ini dapat dijadikan model pengembangan aktivitas jasmani di sekolah dasar lain, terutama di wilayah pedesaan yang memiliki keterbatasan fasilitas olahraga. Keberhasilan kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya kolaborasi antara perguruan tinggi, sekolah, dan masyarakat dalam membangun pendidikan yang sehat, aktif, dan menyenangkan bagi anak usia dini.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui implementasi senam sehat gembira di SD Negeri 098022 Partimbalan Kabupaten Simalungun berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Program ini mampu menstimulasi kemampuan motorik kasar anak yang mencakup kelincahan, keseimbangan, dan kelenturan melalui aktivitas gerak yang menyenangkan, terarah, dan edukatif. Selain berdampak pada peningkatan keterampilan fisik, kegiatan ini juga memperkuat kepercayaan diri, konsentrasi, serta interaksi sosial anak di lingkungan sekolah. Guru memperoleh manfaat berupa peningkatan kompetensi dalam merancang pembelajaran berbasis gerak, sementara sekolah mendapat model kegiatan jasmani yang aplikatif dan berkelanjutan. Dengan demikian, senam sehat gembira terbukti efektif sebagai solusi inovatif dalam mengatasi rendahnya kecerdasan kinestetik anak usia dini serta menjadi praktik baik yang dapat direplikasi di sekolah dasar lain dalam upaya membentuk generasi yang sehat, aktif, dan cerdas secara holistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SD Negeri 098022 Partimbalan Kabupaten Simalungun yang telah memberikan kesempatan, dukungan, serta kerja sama selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, E. N. (2020). Senam Irama untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Tubuh Anak Kelompok A TK Al-Huda Karten Surakarta. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 55–64.
- Amstrong, T. (2018). *Multiple Intelligences in the Classroom* (4th ed.). Alexandria: ASCD.
- Gardner, H. (1993). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kemendikbud.
- Muslika. (2019). Upaya Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Melalui Gerak dan Lagu di TK Aisyiyah Cabang Kartasura Kelompok B. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 23–33.