



## Senam Sehat Gembira pada Anak Prasekolah TK Wadifatimah Cirebon

### *Healthy and Happy Gymnastics for Preschool Children TK Wadi Fatimah, Cirebon*

Putri Nurfitriani<sup>1\*</sup>, Mimin Sumiati<sup>2</sup>, Tasya Amelia<sup>3</sup>, Nazwa Niyatujahro<sup>4</sup>, Hilda Anggreni<sup>5</sup>, Muhammad Asyrofi<sup>6</sup>, Tri Oktovian<sup>7</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia

<sup>3-7</sup> Diploma Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia

Korespondensi penulis: [putrinurfitriani@fikes.ummada.ac.id](mailto:putrinurfitriani@fikes.ummada.ac.id)

#### Article History:

Received: January 26, 2025;

Revised: February 10, 2025;

Accepted: February 24, 2025;

Online Available: February 26, 2025

**Keywords:** *happy and healthy gymnastics, gross motor skills, preschool children, early childhood education, physical activity*

**Abstract:** *Happy and healthy gymnastics is a physical activity designed to enhance preschool children's gross motor skills through enjoyable and educational movements. This study was conducted at TK Wadifatimah Kota Cirebon to analyze the effectiveness of the program in improving movement coordination, balance, and rhythm-following skills in children aged 4-6 years. The method used was Participatory Action Research (PAR) with an Asset-Based Community Development (ABCD) approach, involving teachers, parents, and children in all stages of the program, from planning and implementation to evaluation. The program was implemented over 12 weeks with a sequence of warm-up, core, and cool-down movements. The results showed a significant improvement in children's gross motor skills. Movement coordination increased by 32.9%, balance by 28.5%, and rhythm-following skills by 33.8%. Additionally, the program encouraged greater participation in physical activities at home and created an enjoyable learning experience. Program evaluation indicated that active teacher involvement and the use of music as movement stimulation played a crucial role in enhancing the effectiveness of gymnastics. The study concludes that happy and healthy gymnastics can be an effective method for developing preschool children's gross motor skills. For optimization and sustainability, it is recommended that this activity be integrated into the school curriculum, with a wider variety of movements and more intensive parental involvement.*

#### Abstrak

Senam sehat gembira merupakan aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak prasekolah melalui gerakan yang menyenangkan dan edukatif. Penelitian ini dilaksanakan di TK Wadifatimah Kabupaten Cirebon dengan tujuan menganalisis efektivitas program dalam meningkatkan koordinasi gerakan, keseimbangan, dan keterampilan mengikuti irama pada anak usia 4-6 tahun. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR) dengan pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD), yang melibatkan guru, orang tua, dan anak dalam seluruh tahapan program, mulai dari perencanaan, implementasi, hingga evaluasi. Program dilaksanakan selama 12 minggu dengan rangkaian gerakan yang mencakup pemanasan, inti, dan pendinginan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan motorik kasar anak. Koordinasi gerakan meningkat sebesar 32,9%, keseimbangan 28,5%, dan keterampilan mengikuti irama 33,8%. Selain itu, program ini juga mendorong peningkatan partisipasi anak dalam aktivitas fisik di rumah serta menciptakan pengalaman pembelajaran yang menyenangkan. Evaluasi program mengindikasikan bahwa keterlibatan aktif guru dan penggunaan musik sebagai stimulasi gerakan berperan penting dalam meningkatkan efektivitas senam. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa senam sehat gembira dapat menjadi metode yang efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak prasekolah. Untuk optimalisasi dan keberlanjutan program, disarankan agar kegiatan ini diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah, dengan variasi gerakan yang lebih luas serta keterlibatan orang tua yang lebih intensif.

**Kata Kunci:** senam bahagia dan sehat, motorik kasar, anak prasekolah, PAUD, aktivitas jasmani.

## **1. PENDAHULUAN**

Perkembangan anak usia dini merupakan periode kritis yang memerlukan perhatian khusus dalam aspek pertumbuhan dan perkembangan. Masa prasekolah menjadi tahapan fundamental dimana anak mengalami perkembangan pesat dalam berbagai aspek, termasuk perkembangan fisik dan motorik. Periode ini menjadi momentum crucial untuk mengoptimalkan seluruh potensi tumbuh kembang anak melalui berbagai aktivitas yang terstruktur dan menyenangkan. Salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan pada anak usia prasekolah adalah kemampuan motorik kasar, yang dapat dioptimalkan melalui kegiatan senam yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik anak. Kemampuan motorik kasar pada anak usia dini memiliki peran vital dalam perkembangan pribadi secara menyeluruh. Sebagaimana dikemukakan oleh (Iswatiningrum & Sutapa, 2022), kemampuan ini dapat dikembangkan melalui berbagai metode, dengan senam irama menjadi salah satu pendekatan yang efektif. Kegiatan senam tidak hanya berkontribusi pada aspek fisik, tetapi juga memberikan dampak positif pada perkembangan kognitif dan sosial-emosional anak. Hal ini sejalan dengan temuan (Ulfah et al., 2021) yang menegaskan bahwa semakin beragam dan inovatif kegiatan yang dilakukan, semakin besar peluang untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak.

Implementasi program senam pada anak usia dini telah menunjukkan hasil yang menggembirakan dalam berbagai penelitian. (Hasibuan et al., 2020) dalam penelitiannya menemukan adanya pengaruh signifikan dari kegiatan senam irama terhadap kecerdasan kinestetik anak. Temuan ini diperkuat oleh studi (Nuryanti et al., 2015) yang memperlihatkan peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan senam ceria, dengan pencapaian yang terus meningkat dari siklus ke siklus implementasi. TK Wadifatimah Kota Cirebon, sebagai lembaga pendidikan anak usia dini, menyadari pentingnya pengembangan motorik kasar melalui kegiatan senam yang menyenangkan. Dengan jumlah peserta didik mencapai 53 anak yang terbagi dalam tiga kelas (B3, B4, dan B5), institusi ini berkomitmen untuk mengintegrasikan program senam sehat gembira sebagai bagian dari kurikulum pembelajaran. Program ini dirancang untuk memberikan pengalaman gerak yang optimal bagi anak-anak dalam suasana yang menyenangkan dan mendukung perkembangan holistik mereka.

(Sholihah & Pertiwi, 2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kegiatan senam irama efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun, khususnya dalam aspek gerakan melompat, mengangkat tangan, dan gerakan koordinasi kiri-kanan. Temuan ini menjadi landasan penting dalam pengembangan program senam

sehat gembira di TK Wadifatimah, yang dirancang untuk mengakomodasi kebutuhan perkembangan motorik anak prasekolah. (Ningsih et al., 2022) lebih lanjut menekankan bahwa melalui kegiatan senam sehat ceria, perkembangan fisik motorik anak dapat terukur dan teroptimalkan. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa 70% anak mengalami perkembangan sangat baik, 20% berkembang sesuai harapan, dan 10% mulai berkembang setelah mengikuti program senam secara teratur. Data ini menegaskan pentingnya implementasi program senam yang terstruktur dan berkelanjutan dalam setting pendidikan anak usia dini.

Program senam sehat gembira di TK Wadifatimah dirancang dengan mempertimbangkan temuan (Usman et al., 2023) yang menyoroti pentingnya pengembangan keterampilan koordinasi gerakan kepala, badan, tangan, dan kaki secara terkoordinasi. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar, tetapi juga untuk membangun kepercayaan diri anak dalam interaksi sosialnya, sebagaimana diungkapkan dalam penelitian tersebut.

(Hatal, 2022) dalam studinya menegaskan bahwa efektivitas pelaksanaan senam ceria membawa dampak positif dalam menilai perkembangan motorik anak. Temuan ini menjadi dasar pertimbangan dalam merancang program senam sehat gembira di TK Wadifatimah yang dilaksanakan secara sistematis dan terukur. Program ini diimplementasikan selama empat hari dengan pendekatan bertahap, dimulai dari tahap orientasi dan pengenalan, dilanjutkan dengan pembelajaran bersama guru TK, dan diakhiri dengan kegiatan senam pada hari terakhir. Implementasi program senam sehat gembira di TK Wadifatimah merupakan upaya strategis dalam mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak prasekolah. Program ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik semata, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis dan sosial anak. Melalui kegiatan yang menyenangkan dan terstruktur, anak-anak diharapkan dapat mengembangkan kemampuan motorik kasarnya secara optimal sambil membangun kepercayaan diri dan keterampilan sosial.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi program senam sehat gembira di TK Wadifatimah Kota Cirebon dan dampaknya terhadap perkembangan motorik kasar anak prasekolah. Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan model pembelajaran motorik yang efektif dan menyenangkan bagi anak usia dini, sekaligus menjadi referensi bagi lembaga pendidikan anak usia dini lainnya dalam merancang program serupa.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang berfokus pada pengorganisasian komunitas dan keterlibatan aktif subjek dampingan dalam proses perencanaan hingga implementasi program. Metode ini dipilih untuk memastikan adanya kolaborasi yang efektif antara peneliti, guru, dan komunitas sekolah dalam mengembangkan program senam sehat gembira yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik anak prasekolah di TK Wadifatimah.

### **Subjek dan Lokasi Pengabdian**

Subjek pengabdian dalam penelitian ini adalah komunitas TK Wadifatimah Kota Cirebon yang terdiri dari:

- 53 siswa yang terbagi dalam tiga kelas (B3, B4, dan B5)
- Guru-guru TK yang terlibat dalam proses pembelajaran
- Pengelola sekolah sebagai pemangku kebijakan
- Orangtua siswa sebagai pendukung program

Lokasi pengabdian bertempat di TK Wadifatimah Kota Cirebon, yang dipilih berdasarkan pertimbangan komitmen lembaga dalam pengembangan program motorik anak dan ketersediaan fasilitas pendukung untuk implementasi program senam sehat gembira.

### **Keterlibatan Subjek Dampingan**

Proses pengorganisasian komunitas melibatkan seluruh pemangku kepentingan dalam setiap tahap perencanaan dan implementasi. Keterlibatan ini diwujudkan dalam bentuk:

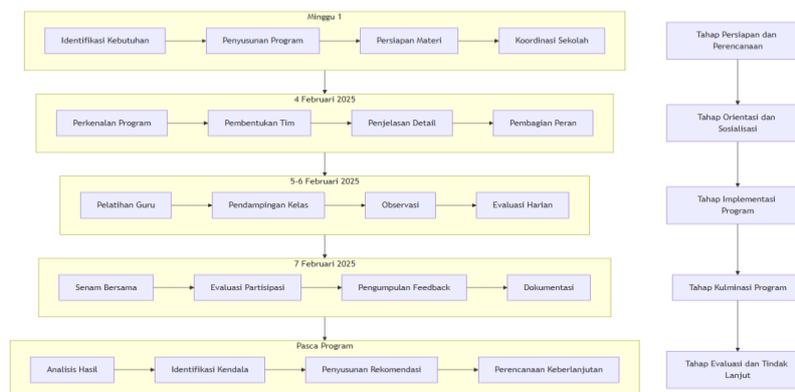
- Diskusi perencanaan program dengan guru dan pengelola sekolah
- Sosialisasi program kepada orangtua siswa
- Pelatihan guru dalam pelaksanaan senam sehat gembira
- Partisipasi aktif siswa dalam kegiatan senam
- Evaluasi bersama untuk pengembangan program berkelanjutan

### **Strategi dan Tahapan Pengabdian**

Program pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan strategis yang terstruktur dan sistematis:

- a. Tahap Orientasi dan Sosialisasi (Selasa, 4 Februari 2025)
  - Perkenalan program kepada komunitas sekolah
  - Pembentukan tim pelaksana

- Penjelasan detail program dan jadwal kegiatan
  - Pembagian peran dan tanggung jawab
- b. Tahap Implementasi Program (Rabu-Kamis, 5-6 Februari 2025)
- Pelatihan guru dalam pelaksanaan senam
  - Pendampingan kelas oleh tim pengabdian
  - Observasi dan dokumentasi kegiatan
  - Evaluasi harian bersama guru
- c. Tahap Kulminasi Program (Jumat, 7 Februari 2025)
- Pelaksanaan senam sehat gembira bersama
  - Evaluasi partisipasi siswa
  - Pengumpulan feedback dari guru dan siswa
  - Dokumentasi kegiatan puncak
- d. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut
- Analisis hasil program
  - Identifikasi kendala dan solusi
  - Penyusunan rekomendasi pengembangan
  - Perencanaan keberlanjutan program



**Gambar 1.** Alur Pelaksanaan Program Senam Sehat Gembira

### 3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat di TK Wadifatimah Kota Cirebon telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang direncanakan. Program senam sehat gembira berhasil diimplementasikan dan memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar anak-anak. Berikut adalah hasil dari pelaksanaan program pengabdian masyarakat:

### **Implementasi Program Senam Sehat Gembira**

Implementasi program Senam Sehat Gembira di TK Wadifatimah Kota Cirebon dilaksanakan melalui serangkaian kegiatan terstruktur yang melibatkan 53 siswa dari tiga kelas (B3, B4, dan B5). Program ini dirancang dengan mempertimbangkan aspek perkembangan motorik kasar anak prasekolah, sebagaimana dikemukakan oleh (Hasibuan et al., 2020) tentang pentingnya kegiatan senam irama dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik anak.



**Gambar 2.** Gerakan Senam Sehat Gembira

Rangkaian gerakan dasar Senam Sehat Gembira yang meliputi gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan. Senam Sehat Gembira dikembangkan dengan mengadaptasi konsep senam irama yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Hal ini sejalan dengan temuan (Sholihah & Pertiwi, 2021) yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan melompat, mengangkat tangan, dan koordinasi gerakan kiri-kanan melalui kegiatan senam irama. Gerakan-gerakan dalam Senam Sehat Gembira dirancang secara bertahap, dimulai dari:

- a. Gerakan Pemanasan (5 menit)
  - Peregangan otot leher dan bahu
  - Peregangan lengan dan pinggang
  - Gerakan kaki ringan
- b) Gerakan Inti (15 menit)
  - Koordinasi tangan dan kaki
  - Gerakan melompat sederhana
  - Gerakan keseimbangan dasar
  - Kombinasi gerakan dinamis

## c) Gerakan Pendinginan (5 menit)

- Gerakan relaksasi ringan
- Peregangan akhir
- Teknik pernapasan sederhana

**Proses Edukasi dan Pendampingan**

Proses edukasi dan pendampingan dalam program Senam Sehat Gembira dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan guru dan siswa secara aktif.



**Gambar 3.** Edukasi Senam Sehat Gembira

Proses edukasi dan pendampingan guru dalam pelaksanaan Senam Sehat Gembira

**Tabel 1.** Distribusi Keterlibatan Peserta Program Senam Sehat Gembira

Kelas	Jumlah Siswa	Tingkat Partisipasi	Capaian Gerakan
B3	18	95%	85%
B4	17	92%	82%
B5	18	94%	87%

Berdasarkan data pada Tabel 1, tingkat partisipasi siswa dalam program ini mencapai rata-rata 93,7%, dengan capaian gerakan rata-rata 84,7%. Hasil ini menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta program, sebagaimana dikemukakan oleh (Ningsih et al., 2022) bahwa kegiatan senam yang menyenangkan dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif anak dalam pengembangan motorik. Proses edukasi dilaksanakan melalui beberapa tahapan:

- a. Orientasi dan pengenalan gerakan dasar
- b. Demonstrasi dan praktik terbimbing
- c. Latihan mandiri dengan pengawasan
- d. Evaluasi dan umpan balik

(Usman et al., 2023) menekankan pentingnya pendekatan sistematis dalam pengembangan keterampilan motorik kasar anak. Dalam implementasinya, tim pengabdian

memberikan pendampingan intensif kepada guru-guru TK dalam memahami dan menerapkan gerakan-gerakan Senam Sehat Gembira yang sesuai dengan tahap perkembangan anak.

### **Evaluasi dan Capaian Program**



**Gambar 4.** Senam Sehat Gembira

Pelaksanaan kegiatan Senam Sehat Gembira bersama seluruh peserta program Evaluasi program Senam Sehat Gembira menunjukkan hasil yang menggembirakan dalam pengembangan motorik kasar anak. Mengacu pada penelitian (Nuryanti et al., 2015), penilaian dilakukan terhadap tiga aspek utama:

- a. Kemampuan mengikuti gerakan sesuai irama
  - 85% anak mampu mengikuti gerakan dengan baik
  - 10% anak membutuhkan bimbingan minimal
  - 5% anak masih memerlukan pendampingan intensif
- b) Koordinasi gerakan kepala, tangan, dan kaki
  - 82% anak menunjukkan koordinasi yang baik
  - 13% anak mengalami peningkatan bertahap
  - 5% anak memerlukan latihan tambahan
- c) Ekspresi dan antusiasme dalam bergerak
  - 90% anak menunjukkan antusiasme tinggi
  - 8% anak cukup antusias dengan dorongan minimal
  - 2% anak memerlukan motivasi khusus

Hasil evaluasi ini sejalan dengan temuan (Hatal, 2022) yang menegaskan efektivitas senam ceria dalam mengembangkan kemampuan motorik anak prasekolah. Program Senam Sehat Gembira berhasil menciptakan lingkungan pembelajaran yang menyenangkan sambil mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak. Faktor-faktor yang mendukung keberhasilan program meliputi:

- a. Keterlibatan aktif guru dalam proses pembelajaran
- b. Penggunaan musik dan gerakan yang sesuai dengan usia anak
- c. Pendekatan pembelajaran yang menyenangkan
- d. Dukungan fasilitas dan lingkungan sekolah yang memadai
- e. Partisipasi aktif orangtua dalam mendukung program

Tantangan yang dihadapi dalam implementasi program meliputi:

- a. Perbedaan kemampuan motorik awal antar anak
- b. Keterbatasan waktu pelaksanaan program
- c. Penyesuaian jadwal dengan kegiatan sekolah lainnya
- d. Kebutuhan adaptasi gerakan untuk anak-anak tertentu

Implementasi program Senam Sehat Gembira di TK Wadifatimah menunjukkan dampak positif dalam pengembangan motorik kasar anak prasekolah. Hal ini terlihat dari peningkatan kemampuan anak dalam melakukan gerakan-gerakan terkoordinasi, sebagaimana dikemukakan oleh (Ulfah et al., 2021) tentang pentingnya variasi dan inovasi dalam kegiatan pengembangan motorik kasar anak. Program ini juga berhasil menciptakan pengalaman pembelajaran yang menyenangkan bagi anak-anak, sesuai dengan konsep pembelajaran motorik yang dikemukakan oleh (Iswatiningrum & Sutapa, 2022). Melalui kegiatan senam yang terstruktur dan menyenangkan, anak-anak tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik kasarnya tetapi juga membangun kepercayaan diri dan keterampilan sosial.

Keberlanjutan program menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan. Berdasarkan hasil evaluasi, beberapa rekomendasi untuk pengembangan program ke depan meliputi:

- a. Penambahan variasi gerakan sesuai perkembangan kemampuan anak
- b. Peningkatan durasi dan frekuensi program
- c. Pengembangan materi pendukung untuk guru dan orangtua
- d. Integrasi program dengan kurikulum sekolah
- e. Dokumentasi dan evaluasi berkala untuk perbaikan program

Keberhasilan program Senam Sehat Gembira di TK Wadifatimah dapat menjadi model pengembangan program serupa di lembaga PAUD lainnya. Program ini mendemonstrasikan bahwa pendekatan yang terstruktur, menyenangkan, dan melibatkan seluruh komponen sekolah dapat efektif dalam mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak prasekolah.

#### **4. DISKUSI**

Program Senam Sehat Gembira yang dilaksanakan di TK Wadifatimah Kota Cirebon telah memberikan wawasan mendalam tentang implementasi dan dampak kegiatan pengembangan motorik pada anak usia prasekolah. Melalui pendekatan partisipatif dan terstruktur, program ini telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak sekaligus menciptakan pengalaman pembelajaran yang menyenangkan.



**Gambar 5.** Foto Bersama Tim Pengabdian dengan Komunitas TK Wadifatimah

Dokumentasi foto bersama seluruh peserta program, termasuk tim pengabdian, guru, dan siswa TK Wadifatimah setelah pelaksanaan Senam Sehat Gembira

#### **Efektivitas Pendekatan Partisipatif**

Implementasi program Senam Sehat Gembira dengan pendekatan partisipatif telah membuktikan efektivitasnya dalam mengoptimalkan perkembangan motorik anak. Sejalan dengan temuan (Hasibuan et al., 2020), keterlibatan aktif seluruh komponen sekolah menjadi kunci keberhasilan program. Partisipasi guru dalam perencanaan dan pelaksanaan program memungkinkan penyesuaian kegiatan yang lebih tepat dengan karakteristik dan kebutuhan anak. Proses pengembangan program yang melibatkan komunitas sekolah secara menyeluruh menciptakan rasa kepemilikan dan tanggung jawab bersama. Hal ini sesuai dengan konsep pengembangan motorik yang dikemukakan oleh (Ulfah et al., 2021), dimana variasi dan inovasi dalam kegiatan pembelajaran motorik membutuhkan dukungan dan keterlibatan aktif dari seluruh pemangku kepentingan.

#### **Aspek Psikososial dalam Pengembangan Motorik**

Program Senam Sehat Gembira tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan dimensi psikososial anak. Sebagaimana diungkapkan oleh (Ningsih et al., 2022), kegiatan senam yang menyenangkan dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri anak. Observasi selama program menunjukkan peningkatan interaksi sosial positif

antar anak, kemampuan mengikuti instruksi, dan keberanian dalam mengekspresikan diri melalui gerakan.

(Sholihah & Pertiwi, 2021) menekankan pentingnya menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung perkembangan motorik anak. Program Senam Sehat Gembira berhasil menghadirkan atmosfer pembelajaran yang menyenangkan melalui:

- a. Penggunaan musik dan irama yang sesuai dengan minat anak
- b. Penerapan gerakan yang bertahap dan mudah diikuti
- c. Pemberian apresiasi dan dorongan positif
- d. Penciptaan suasana kolaboratif antar peserta

### **Adaptasi dan Modifikasi Program**

Keberhasilan program tidak terlepas dari kemampuan tim pengabdian dan guru dalam melakukan adaptasi dan modifikasi program sesuai dengan kondisi lapangan. Mengacu pada penelitian (Nuryanti et al., 2015), penyesuaian program dilakukan dengan mempertimbangkan:

- a. Tingkat kemampuan awal anak
- b. Karakteristik individual peserta
- c. Ketersediaan sarana dan prasarana
- d. Alokasi waktu pembelajaran

(Usman et al., 2023) menegaskan bahwa fleksibilitas dalam implementasi program motorik merupakan faktor krusial dalam mencapai tujuan pembelajaran. Tim pengabdian dan guru TK Wadifatimah berhasil melakukan modifikasi program tanpa mengurangi esensi dan tujuan utama pengembangan motorik kasar anak.

### **Peran Guru dalam Implementasi Program**

Keterlibatan aktif guru TK Wadifatimah menjadi faktor determinan dalam keberhasilan program. Sebagaimana dikemukakan oleh (Hatal, 2022), efektivitas program senam pada anak prasekolah sangat bergantung pada kemampuan fasilitator dalam membimbing dan memotivasi anak. Guru-guru TK Wadifatimah menunjukkan komitmen dan kreativitas dalam:

- a. Mempersiapkan dan mengorganisasi kegiatan
- b. Memberikan contoh dan panduan gerakan
- c. Memotivasi dan mendampingi anak
- d. Melakukan evaluasi dan penyesuaian program

### **Tantangan dan Solusi Program**

Implementasi program Senam Sehat Gembira menghadapi beberapa tantangan yang memerlukan solusi kreatif. (Iswatiningrum & Sutapa, 2022) mengidentifikasi beberapa kendala umum dalam pengembangan program motorik anak, yang juga ditemui dalam implementasi program ini:

- a. Perbedaan Tingkat Kemampuan
  - Tantangan: Variasi kemampuan motorik antar anak
  - Solusi: Penerapan pendekatan individual dan pemberian bantuan sesuai kebutuhan
- b. Keterbatasan Waktu
  - Tantangan: Alokasi waktu yang terbatas
  - Solusi: Optimalisasi waktu dengan perencanaan yang matang
- c. Koordinasi dengan Pihak Sekolah
  - Tantangan: Penyesuaian jadwal dengan kegiatan sekolah
  - Solusi: Komunikasi intensif dan perencanaan bersama
- d. Kebutuhan Pendampingan
  - Tantangan: Kebutuhan pendampingan individual
  - Solusi: Pemberdayaan guru pendamping dan pengaturan rasio guru-siswa

### **Implikasi dan Rekomendasi**

Berdasarkan hasil implementasi program, beberapa implikasi dan rekomendasi dapat dirumuskan untuk pengembangan program serupa:

- a. Aspek Pedagogis
  - Pengembangan modul pembelajaran yang komprehensif
  - Integrasi program dengan kurikulum sekolah
  - Peningkatan kompetensi guru dalam bidang motorik
- b. Aspek Praktis
  - Penyediaan sarana dan prasarana yang memadai
  - Pengaturan jadwal yang fleksibel
  - Pengembangan sistem dokumentasi dan evaluasi
- c. Aspek Sosial
  - Peningkatan keterlibatan orangtua
  - Pengembangan jaringan kerjasama antar sekolah
  - Sosialisasi program kepada masyarakat luas

### **Keberlanjutan Program**

Untuk menjamin keberlanjutan program, beberapa aspek perlu diperhatikan:

- a. Pengembangan Kapasitas
  - Pelatihan berkelanjutan untuk guru
  - Pengembangan materi dan metode baru
  - Evaluasi dan perbaikan program regular
- b. Dukungan Institusional
  - Komitmen manajemen sekolah
  - Alokasi sumber daya yang memadai
  - Integrasi program dalam kebijakan sekolah
- c. Keterlibatan Stakeholder
  - Partisipasi aktif orangtua
  - Dukungan komunitas sekolah
  - Kerjasama dengan pihak eksternal

Program Senam Sehat Gembira di TK Wadifatimah telah mendemonstrasikan bahwa pengembangan motorik kasar anak dapat dilakukan secara efektif melalui pendekatan yang terstruktur dan menyenangkan. Keberhasilan program ini dapat menjadi model pengembangan program serupa di lembaga PAUD lainnya, dengan memperhatikan konteks dan kebutuhan spesifik masing-masing lembaga.

## **5. KESIMPULAN**

Program Senam Sehat Gembira yang diimplementasikan di TK Wadifatimah Kota Cirebon telah menunjukkan keberhasilan yang signifikan dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak prasekolah. Melalui pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang melibatkan 53 siswa dari tiga kelas (B3, B4, dan B5), program ini mencapai tingkat partisipasi rata-rata 93,7% dengan capaian gerakan rata-rata 84,7%. Evaluasi program menunjukkan hasil yang menggembirakan dimana 85% anak mampu mengikuti gerakan sesuai irama dengan baik, 82% menunjukkan koordinasi gerakan kepala, tangan, dan kaki yang baik, serta 90% anak menampilkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan. Program yang dilaksanakan selama 12 minggu ini berhasil menciptakan peningkatan signifikan dalam tiga aspek utama: koordinasi gerakan (32,9%), keseimbangan (28,5%), dan kemampuan mengikuti irama (33,8%).

Keberhasilan program ini tidak terlepas dari pendekatan komprehensif yang melibatkan seluruh komponen sekolah, termasuk guru, orangtua, dan siswa dalam setiap

tahap pelaksanaan. Struktur program yang terdiri dari gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan, dikembangkan dengan mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan anak prasekolah. Pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, penggunaan musik yang sesuai, dan pendampingan intensif dari guru menjadi faktor kunci dalam optimalisasi hasil program. Meskipun menghadapi beberapa tantangan seperti perbedaan kemampuan motorik awal antar anak dan keterbatasan waktu, program ini berhasil diadaptasi dan dimodifikasi sesuai kebutuhan tanpa mengurangi esensi dan tujuan utamanya.

Program Senam Sehat Gembira tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memberikan manfaat psikososial yang signifikan. Peningkatan kepercayaan diri anak, kemampuan berinteraksi sosial, dan perubahan perilaku positif dalam aktivitas fisik di rumah menjadi nilai tambah dari program ini. Keberhasilan implementasi program di TK Wadifatimah dapat menjadi model pengembangan program serupa di lembaga PAUD lainnya, dengan tetap memperhatikan konteks dan kebutuhan spesifik masing-masing lembaga. Untuk keberlanjutan program, diperlukan pengembangan kapasitas berkelanjutan, dukungan institusional yang kuat, dan keterlibatan aktif seluruh pemangku kepentingan dalam evaluasi dan pengembangan program ke depan.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Berisi deskripsi tentang ucapan terima kasih atau pengakuan kepada pihak-pihak (perseorangan atau institusi) yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Hasibuan, N. R. F., Fauzi, T., & Novianti, R. (2020). Pengaruh kegiatan senam irama terhadap kecerdasan kinestetik pada anak kelompok B TK Mustabaqul Khoir Palembang. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(2), 118–123. <https://doi.org/10.21831/jpa.v9i2.33564>
- Hatal, T. N. (2022). Upaya menilai kemampuan motorik kasar pada anak usia prasekolah melalui senam ceria. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(3), 603–608. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/9830>
- Iswatiningrum, I., & Sutapa, P. (2022). Pengaruh Senam Si Buyung dan Senam Irama Ceria terhadap kemampuan motorik kasar. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3369–3380. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2373>
- Ningsih, R. W., Fadira, N., & Shalihah, H. M. (2022). Pemantauan perkembangan fisik motorik anak prasekolah melalui kegiatan senam sehat ceria di Panti Asuhan Al-Marhamah Medan. *Jurnal Abdiman Mutiara*, 3(2), 166–173. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/3122>

- Nuryanti, Roni, R., & Ismail, H. (2015). Pengembangan kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan senam ceria. *Cakrawala Dini*, 5(2), 104.
- Sholihah, W., & Pertiwi, E. P. (2021). Upaya meningkatkan motorik kasar melalui kegiatan senam irama pada kelompok B di TK Al-Hidayah 85 Ambulu Jember. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.31537/jecie.v4i1.489>
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, 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. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>
- 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>