



Pengenalan Senam Kreatif untuk Anak-Anak Sebagai Upaya Pengembangan Motorik Kasar

Ruslan Rusmana¹, Akhmad Olih Solihin², Pipit Fauziah³, Fachrul Nazar N⁴
¹²³⁴ STKIP Pasundan

Abstrak. Pengembangan motorik kasar pada anak-anak adalah aspek penting dalam mendukung pertumbuhan fisik yang optimal. Salah satu cara efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar adalah melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan edukatif. Senam kreatif dapat menjadi alternatif yang tepat karena menggabungkan gerakan fisik dengan elemen kreativitas yang menarik bagi anak-anak. Pengabdian ini bertujuan untuk memperkenalkan senam kreatif sebagai upaya pengembangan motorik kasar pada anak-anak. Metode yang digunakan adalah pendekatan berbasis permainan dengan gerakan senam yang disesuaikan dengan usia anak. Evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan dalam keterampilan motorik kasar anak-anak sebelum dan setelah mengikuti program. Hasil yang diharapkan adalah peningkatan keseimbangan, koordinasi, serta kekuatan tubuh anak-anak, serta terbentuknya kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. Program ini juga bertujuan untuk mengedukasi anak-anak tentang pentingnya aktivitas fisik dalam perkembangan mereka.

Kata kunci : senam kreatif; motorik kasar; anak-anak; pengembangan fisik; aktivitas fisik.

Pendahuluan

Pengembangan motorik kasar pada anak-anak merupakan bagian penting dalam pertumbuhan fisik mereka, yang mendukung keterampilan fisik, keseimbangan, dan koordinasi. Namun, banyak anak yang belum mengoptimalkan kemampuan motorik kasarnya, terutama dalam kegiatan yang menyenangkan dan edukatif. Oleh karena itu, pengenalan senam kreatif sebagai alternatif aktivitas fisik yang menyenangkan untuk anak-anak menjadi sangat penting. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengenalkan senam kreatif kepada anak-anak sebagai sarana pengembangan motorik kasar mereka. Dengan melibatkan unsur-unsur kreativitas dalam gerakan senam, diharapkan anak-anak dapat lebih tertarik dan termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara aktif. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah melalui pendekatan pendidikan berbasis permainan dan senam kreatif. Anak-anak akan diajarkan gerakan senam yang disesuaikan dengan usia mereka, dengan menggabungkan elemen kreativitas dan interaksi. Selain itu, dilakukan evaluasi untuk mengetahui perkembangan keterampilan motorik kasar anak sebelum dan sesudah mengikuti program senam kreatif. Luaran yang ditargetkan dari pengabdian ini adalah meningkatnya keterampilan motorik kasar anak-anak yang terlibat, berupa peningkatan keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan tubuh. Selain itu, diharapkan program ini dapat memperkenalkan konsep aktivitas fisik yang menyenangkan sehingga dapat membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak-anak sejak dini.

Perkembangan fisik dan motorik anak-anak merupakan aspek krusial dalam mendukung tumbuh kembang mereka, baik dari segi kesehatan, keterampilan fisik, maupun aspek sosial dan emosional. Salah satu bagian penting dari perkembangan fisik adalah motorik kasar, yang melibatkan gerakan besar tubuh seperti berlari, melompat, berjalan, dan keseimbangan. Kemampuan motorik kasar ini memiliki peran besar dalam kehidupan sehari-hari anak-anak, mempengaruhi kemampuan mereka dalam berinteraksi

sosial, serta mendukung perkembangan kognitif dan emosional yang sehat. Namun, dalam kenyataannya, banyak anak-anak yang mengalami keterlambatan dalam perkembangan motorik kasar mereka. Fenomena ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya kesempatan untuk beraktivitas fisik di luar ruangan, pola asuh yang cenderung mengutamakan kegiatan yang bersifat pasif, serta kurangnya pengetahuan orang tua dan pendidik mengenai pentingnya aktivitas fisik yang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Akibatnya, anak-anak seringkali lebih memilih aktivitas yang tidak melibatkan gerakan fisik, seperti bermain gadget atau menonton televisi, yang justru menghambat perkembangan motorik kasar mereka. Senam kreatif, sebagai suatu metode yang menggabungkan gerakan fisik dengan unsur-unsur imajinasi dan kreativitas, merupakan salah satu alternatif yang efektif untuk merangsang anak-anak dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka. Program senam kreatif dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan minat anak-anak, dengan penekanan pada gerakan yang menyenangkan namun tetap memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan tubuh. Melalui pendekatan ini, diharapkan anak-anak akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik, yang dapat berlanjut menjadi kebiasaan hidup sehat. Permasalahan utama yang dihadapi dalam perkembangan motorik kasar anak-anak saat ini adalah rendahnya tingkat keterlibatan anak dalam aktivitas fisik yang mengoptimalkan kemampuan motorik kasar mereka. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap permasalahan ini antara lain: Kurangnya Aktivitas Fisik Banyak anak yang cenderung menghabiskan waktu luang mereka dengan kegiatan yang bersifat pasif, seperti menonton televisi atau bermain gadget, yang tidak merangsang gerakan motorik kasar. Akibatnya, anak-anak kurang terlibat dalam aktivitas yang melibatkan gerakan besar tubuh yang penting bagi perkembangan fisik mereka. Keterbatasan Waktu dan Sarana Banyak orang tua yang sibuk dengan aktivitas sehari-hari sehingga sulit memberikan perhatian penuh pada pengembangan keterampilan motorik kasar anak.

Selain itu, beberapa sekolah atau lembaga pendidikan juga seringkali kekurangan fasilitas atau sarana yang mendukung kegiatan fisik yang menyenangkan dan edukatif bagi anak-anak. Kurangnya Pemahaman tentang Pentingnya Aktivitas Fisik Banyak orang tua dan pendidik yang kurang memahami betapa pentingnya kegiatan fisik, terutama yang melibatkan motorik kasar, dalam perkembangan anak-anak. Kurangnya pengetahuan ini seringkali mengarah pada kurangnya dorongan untuk mengajak anak-anak beraktivitas fisik yang terarah. Minimnya Pilihan Kegiatan Fisik yang Menarik Senam kreatif merupakan salah satu cara yang menyenangkan dan menarik untuk mengajak anak-anak bergerak. Namun, kegiatan senam yang menggabungkan unsur kreatifitas dengan gerakan motorik kasar belum banyak dikenal atau diimplementasikan di banyak sekolah atau rumah. Padahal, senam kreatif dapat menjadi alat yang efektif untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak-anak, mengingat pendekatan ini memberikan kebebasan berimajinasi sekaligus melatih fisik mereka. Dari analisis situasi dan permasalahan di atas, jelas bahwa pengenalan senam kreatif dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi rendahnya pengembangan motorik kasar pada anakanak. Melalui pendekatan yang menyenangkan dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan

Metode

Untuk mencapai tujuan pengembangan motorik kasar anak-anak melalui pengenalan senam kreatif, kami mengadopsi pendekatan yang berbasis pada model desa binaan. Model ini mengintegrasikan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah tertentu dengan melibatkan partisipasi aktif dari berbagai pihak, mulai dari anak-anak, orang tua, pendidik, hingga masyarakat sekitar. Program ini akan dilaksanakan dengan tahapan-tahapan yang jelas dan terstruktur, sesuai dengan roadmap yang telah disusun.

1. Metodologi dan Tahapan Pengembangan Model Desa Binaan

Metodologi yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas, dengan mengoptimalkan potensi lokal dan melibatkan kolaborasi antara pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat. Langkah-

langkah yang akan diambil dalam pelaksanaan program senam kreatif ini adalah sebagai berikut: Tahap 1: Persiapan dan Sosialisasi (1 Bulan) Pada tahap ini, dilakukan persiapan berupa:

- Sosialisasi dan Pengenalan Program: Tim pengabdian akan melakukan pertemuan dengan pihak sekolah, orang tua, dan komunitas untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya senam kreatif dalam pengembangan motorik kasar anak-anak. Sosialisasi ini juga mencakup tujuan, manfaat, dan konsep senam kreatif yang akan diterapkan.

- Pengumpulan Data Awal: Dilakukan pengukuran kemampuan motorik kasar anak-anak di wilayah sasaran melalui tes keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan tubuh. Data ini menjadi baseline yang akan digunakan untuk mengevaluasi perkembangan setelah pelaksanaan program. Tahap 2: Pelaksanaan Program Senam Kreatif (3 Bulan) Pada tahap ini, akan dilakukan implementasi program senam kreatif dengan rincian sebagai berikut:

- Desain dan Pelatihan Senam Kreatif: Para instruktur akan merancang rangkaian gerakan senam yang sesuai dengan usia anak-anak dan menggabungkan unsur kreatifitas, seperti imajinasi dan permainan. Setiap gerakan akan disesuaikan untuk meningkatkan motorik kasar, seperti keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan tubuh. Kelas Senam: Anak-anak akan dibagi dalam kelompok usia dan diadakan kelas senam kreatif secara rutin 2–3 kali seminggu. Dalam setiap sesi, mereka akan diajak untuk berpartisipasi aktif dalam gerakan yang menyenangkan dan interaktif.

- Monitoring dan Pendampingan: Tim pengabdian akan memantau dan mendampingi anak-anak selama pelaksanaan senam kreatif untuk memastikan bahwa gerakan yang dilakukan sesuai dengan tujuan pengembangan motorik kasar dan mendukung peningkatan motivasi mereka. Tahap 3: Evaluasi dan Penyesuaian Program (1 Bulan) Setelah program senam kreatif berjalan selama 3 bulan, dilakukan evaluasi untuk menilai dampak dari program terhadap perkembangan motorik kasar anak-anak. Evaluasi akan mencakup:

- Pengukuran Ulang Kemampuan Motorik Kasar: Menggunakan tes yang sama pada tahap awal untuk mengukur perubahan dalam keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan tubuh anak-anak.

- Feedback dari Orang Tua dan Guru: Mengumpulkan umpan balik dari orang tua dan pendidik tentang perubahan yang terlihat pada anak-anak, baik dari segi keterampilan fisik maupun perubahan perilaku, seperti minat terhadap aktivitas fisik.

- Penyesuaian Program: Berdasarkan hasil evaluasi, akan dilakukan penyesuaian dalam desain senam kreatif atau frekuensi kelas untuk lebih menyesuaikan dengan kebutuhan anak-anak. Tahap 4: Penyuluhan dan Penyebaran Hasil Program (1 Bulan) Pada tahap akhir, hasil program akan disebarluaskan kepada masyarakat lebih luas, dengan tujuan agar metode senam kreatif dapat diterapkan di berbagai tempat, baik di sekolah lain maupun di komunitas sekitar. Selain itu, informasi mengenai pentingnya pengembangan motorik kasar pada anak-anak akan dipublikasikan melalui berbagai saluran komunikasi, termasuk media sosial dan kegiatan seminar.

2. Roadmap PkM Roadmap pengabdian ini dapat digambarkan dalam 4 tahap berikut, dengan capaian yang diharapkan di setiap tahap:

- Bulan 1 (Persiapan dan Sosialisasi): o Pemetaan kondisi awal motorik kasar anak-anak. o Sosialisasi dan pelatihan instruktur senam kreatif. o Pembentukan kelompok sasaran dan penentuan jadwal pelaksanaan program.

- Bulan 2–4 (Pelaksanaan Program Senam Kreatif): o Pemberian senam kreatif secara rutin dengan evaluasi berkala. o Peningkatan keterlibatan anak-anak dan orang tua dalam kegiatan fisik.
- Bulan 5 (Evaluasi dan Penyesuaian): o Pengukuran perkembangan motorik kasar. o Evaluasi dan umpan balik dari orang tua dan guru.

- Bulan 6 (Penyuluhan dan Penyebaran Hasil): o Penyebaran hasil evaluasi dan pelaksanaan program. o Penerapan senam kreatif di sekolah atau komunitas lain.

3. Wilayah dan Khalayak Sasaran Wilayah Sasaran: Program ini akan dilaksanakan di sekolah dasar dan komunitas lokal di wilayah yang memiliki akses terbatas terhadap fasilitas fisik dan edukasi aktivitas fisik. Wilayah tersebut dipilih

berdasarkan kondisi kebutuhan anak-anak dalam pengembangan motorik kasar dan keterbatasan fasilitas yang ada. Khalayak Sasaran:

- Anak-anak usia 6–12 tahun yang bersekolah di wilayah tersebut, dengan karakteristik sebagai kelompok usia yang sedang dalam tahap perkembangan fisik yang pesat.
 - Orang tua dan pendidik yang akan dilibatkan untuk mendukung implementasi senam kreatif dan memberikan umpan balik mengenai perkembangan anak-anak.
 - Komunitas lokal, yang akan menjadi bagian dari penyebaran manfaat program ini, sehingga dapat diperluas cakupannya ke daerah-daerah lain setelah pelaksanaan pertama.
4. Target Luaran Program ini bertujuan menghasilkan beberapa luaran yang berkontribusi pada pengembangan motorik kasar anak-anak dan keberlanjutan kegiatan fisik di wilayah sasaran. Beberapa luaran yang diharapkan adalah:
- Luaran Bentuk Kegiatan: Terbentuknya kelompok senam kreatif yang rutin dilakukan oleh anak-anak di wilayah sasaran.
 - Luaran Produk: Panduan dan modul senam kreatif untuk anak-anak yang dapat digunakan oleh sekolah dan komunitas sebagai referensi dalam pengembangan motorik kasar.
 - Luaran Dampak Sosial: Peningkatan kesadaran orang tua, pendidik, dan masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik dalam perkembangan motorik kasar anak-anak.
 - Luaran Ilmiah: Publikasi hasil evaluasi program yang dapat dijadikan referensi bagi penelitian dan pengembangan lebih lanjut dalam bidang pendidikan jasmani dan pengembangan motorik kasar anak.

Hasil Dan Pembahasan

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang bertujuan untuk memperkenalkan senam kreatif sebagai upaya pengembangan motorik kasar pada anak-anak telah dilaksanakan dengan sukses dalam periode 6 bulan. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari pelaksanaan program ini berdasarkan pengambilan data yang dilakukan pada berbagai tahapan.

1. Perkembangan Motorik Kasar Anak

Pada awal program, data awal menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak di wilayah sasaran memiliki kemampuan motorik kasar yang masih terbatas, terutama dalam hal keseimbangan dan koordinasi. Pengukuran awal menggunakan tes motorik kasar, termasuk uji keseimbangan satu kaki dan koordinasi tubuh, menunjukkan bahwa hanya sekitar 40% anak-anak yang berada pada tingkat keterampilan motorik yang baik. Sebagian besar anak-anak menunjukkan kesulitan dalam aktivitas yang membutuhkan koordinasi tubuh dan keseimbangan. Setelah 3 bulan pelaksanaan senam kreatif, dilakukan pengukuran ulang terhadap kemampuan motorik kasar anak-anak. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Rata-rata, anak-anak menunjukkan peningkatan sekitar 30-40% dalam kemampuan keseimbangan dan koordinasi, terutama pada kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh besar seperti melompat, berlari, dan berputar. Selain itu, anak-anak menjadi lebih lincah dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas fisik yang sebelumnya mereka hindari.

2. Feedback dari Orang Tua dan Guru

Umpan balik yang diperoleh dari orang tua dan guru menunjukkan perubahan positif pada anak-anak dalam hal kebiasaan fisik dan sikap terhadap kegiatan olahraga.

Orang tua melaporkan bahwa anak-anak menjadi lebih aktif di rumah, lebih suka bermain di luar ruangan, dan lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan fisik. Guru juga melaporkan bahwa anak-anak menunjukkan lebih banyak partisipasi dalam aktivitas olahraga di sekolah, dengan beberapa anak yang sebelumnya pasif, kini aktif berinteraksi dan mengikuti aktivitas fisik yang diajarkan. Selain itu, orang tua merasa lebih termotivasi untuk menerapkan rutinitas fisik yang serupa di rumah, mengingat manfaat yang dirasakan oleh anak-anak setelah mengikuti program senam kreatif.

3. Penyebarluasan Program

Penyuluhan yang dilakukan pada bulan ke-6 berhasil menarik perhatian sekolah dan komunitas lainnya. Beberapa sekolah menunjukkan minat untuk mengimplementasikan senam kreatif dalam kurikulum kegiatan fisik mereka. Pelatihan yang diberikan kepada pendidik dan fasilitator telah memberikan mereka keterampilan dasar untuk melaksanakan senam kreatif dengan efektif, baik untuk

kelompok anak-anak yang lebih besar maupun kelompok yang lebih kecil. Publikasi hasil program melalui media sosial dan seminar yang diadakan untuk membagikan pengalaman juga mendapat sambutan yang baik. Laporan mengenai keberhasilan program ini dipublikasikan di website sekolah dan dibagikan kepada masyarakat sekitar sebagai referensi untuk kegiatan serupa di masa depan.

4. Luaran yang Dicapai Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, beberapa luaran dari program ini tercapai dengan baik, antara lain:

- Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar: Anak-anak yang mengikuti program senam kreatif menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hal keseimbangan, koordinasi, dan kelincuhan tubuh.
- Modul Senam Kreatif: Sebagai bagian dari pengembangan materi program, tim pengabdian berhasil merancang modul senam kreatif yang dapat diterapkan oleh pendidik atau orang tua di berbagai tempat.
- Kesadaran Orang Tua dan Masyarakat: Program ini berhasil meningkatkan kesadaran orang tua dan masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik untuk perkembangan motorik kasar anak-anak.
- Penerapan Program di Tempat Lain: Penyebarluasan program melalui seminar dan pelatihan telah membuka kesempatan bagi sekolah-sekolah lain untuk menerapkan senam kreatif sebagai bagian dari kurikulum fisik mereka.

Simpulan

Secara keseluruhan, pelaksanaan program senam kreatif untuk anak-anak sebagai upaya pengembangan motorik kasar telah memberikan dampak positif yang signifikan. Anak-anak yang terlibat dalam program ini menunjukkan peningkatan dalam keterampilan motorik kasar mereka, serta lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih sering. Program ini juga berhasil memberikan manfaat yang lebih luas melalui penyebarluasan kepada masyarakat dan sekolah lain, sehingga dapat diterapkan lebih luas lagi. Keberhasilan program ini menjadi bukti bahwa senam kreatif bisa menjadi solusi yang menyenangkan dan efektif dalam mendukung perkembangan fisik anak-anak.

Daftar Pustaka

- P. S. Santosa, "Pengaruh Senam Terhadap Peningkatan Kesehatan Anak-Anak," *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, vol. 10, no. 2, pp. 113-120, 2021.
- M. H. Prasetyo and T. S. Wulandari, "Peran Aktivitas Fisik dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisik*, vol. 6, no. 3, pp. 222-230, 2020.
- I. W. Arya, "Manfaat Senam Kreatif dalam Mengembangkan Keterampilan Motorik Kasar Anak," *Jurnal Pendidikan Anak*, vol. 12, no. 1, pp. 45-53, 2019.