

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Senam Sehat

a. Pengertian Senam Sehat

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani2020), senam sehat termasuk dalam kategori latihan aerobik dengan tingkat intensitas ringan hingga sedang, sehingga gerakannya relatif aman, mudah diikuti, dan memberikan manfaat bagi sistem pernapasan, sirkulasi darah, serta metabolisme tubuh. Dengan pelaksanaan yang konsisten, senam sehat terbukti memberikan dampak positif pada aspek fisik maupun mental, seperti meningkatkan kebugaran, mengurangi stres, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Senam sehat adalah sebuah kegiatan fisik yang penting untuk dilakukan secara teratur demi menjaga kebugaran fisik para perempuan. Kegiatan ini efektif dalam mendukung kesehatan tubuh mereka. Kesehatan adalah hal yang penting bagi keberlangsungan hidup manusia, sebab tanpa kesehatan, aktivitas sehari-hari akan terasa sangat sulit. Semakin banyak aktivitas yang dilakukan seseorang, semakin sedikit perhatian yang

diberikan terhadap kebugaran dan kesehatan fisik (Aminuddin et al. 2021).

Menurut (Afrianti,R. 2023) Senam adalah aktivitas fisik yang dirancang dan dilakukan secara sadar serta terencana, disusun dengan cara yang teratur untuk tujuan meningkatkan kebugaran fisik, mengasah keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual menurut penjelasan Imam Hidayat tentang senam. Federasi Senam Internasional (FIG) mengklasifikasi senam menjadi enam kategori, yaitu senam artistik, senam ritmik, akrobatik, aerobik olahraga, trampolin, dan senam umum. Senam menawarkan sejumlah keuntungan, antara lain: Manfaat fisik, yang berkaitan dengan pertumbuhan fisik serta kemampuan bergerak, mencakup kekuatan otot, daya tahan, tenaga, fleksibilitas, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan. Manfaat mental dan sosial dari berpartisipasi dalam program senam memaksa peserta untuk merenungkan perkembangan keterampilan mereka sendiri, yang diharapkan dapat melatih kemampuan berpikir kreatif lewat penyelesaian masalah gerak, sehingga akan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Keuntungan lain dari senam adalah peningkatan konsep diri yang mengarah pada penciptaan pandangan positif. Ciri-ciri gerakan senam meliputi: (a) Teratur, tegas, dan anggun,

(b) Gerakannya berirama dan harmonis serta banyak melibatkan kemampuan fisik dan motorik, terutama dalam latihan kelenturan. Aktivitas yang paling penting adalah berjuang melawan diri sendiri melalui gerakan yang ekspresif.

Menurut Aip Syarifuddin dalam penelitian tentang pendidikan jasmani dan kesehatan, pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dirancang secara terstruktur untuk meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran fisik, dan kemampuan gerak individu melalui berbagai jenis aktivitas fisik seperti senam, permainan, dan olahraga. Syarifuddin menyatakan bahwa pendidikan jasmani bukan hanya aktivitas fisik saja, tetapi juga meliputi pengembangan kontrol tubuh, koordinasi gerakan, serta perpaduan antara pikiran dan tindakan motorik, sehingga anak dapat mengembangkan kemampuan psikomotoriknya dengan baik. Dalam hal ini, kecerdasan kinestetik dapat dilihat sebagai salah satu hasil dari pendidikan jasmani yang baik, karena melalui gerakan yang terencana, anak didorong untuk menyelaraskan pikiran dan gerakan mereka dengan cara yang harmonis sehingga keterampilan mereka meningkat. Aip Syarifuddin menekankan pentingnya rangsangan gerakan dalam pendidikan jasmani sebagai bagian dari proses pembelajaran yang mendukung

perkembangan fisik, motorik, dan keterampilan tubuh secara keseluruhan aspek-aspek ini merupakan bagian penting dari kecerdasan kinestetik yang sangat diperlukan pada anak-anak di masa dini.

Secara konseptual, pemahaman Syarifuddin tentang kecerdasan kinestetik sangat terkait dengan kemampuan anak dalam memanfaatkan tubuhnya dengan baik dan efisien saat melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, melompat, menjaga keseimbangan, dan meniru gerakan tertentu. Kegiatan seperti senam dalam pendidikan jasmani tidak hanya berperan sebagai bentuk latihan fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan koordinasi gerakan yang menjadi elemen penting dalam pembentukan kecerdasan kinestetik. Ini sejalan dengan gagasan bahwa pengalaman fisik yang dilakukan secara berulang dan terorganisir akan membantu anak dalam menyatukan sistem sensorimotor mereka dengan lebih baik.

Selain itu, senam sehat juga memiliki dimensi sosial karena sering dilakukan bersama dengan musik, yang membuat aktivitas ini lebih menyenangkan dan meningkatkan motivasi serta kedisiplinan para peserta. Oleh sebab itu, senam sehat dapat dilihat sebagai olahraga yang terjangkau, sederhana, dan efektif untuk

meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

b. Tujuan serta manfaat senam sehat bagi anak

Menurut (Suryani 2021) Tujuan utama dari senam sehat adalah untuk meningkatkan kekuatan tubuh, melatih fleksibilitas, memperkuat otot-otot, serta meningkatkan koordinasi gerakan. Selain itu, senam sehat juga memiliki manfaat dalam meningkatkan kinerja jantung dan paru-paru, memperbaiki aliran darah, serta meningkatkan proses metabolisme dalam tubuh. Dari perspektif psikologis, senam sehat berperan dalam mengurangi stres, memperbaiki perasaan, serta mendorong semangat untuk menjalani gaya hidup sehat.

Menurut (Suriani 2024) Manfaat dari senam yang sehat untuk anak usia dini menurut Syafril adalah aktivitas utama yang sangat berguna untuk mengembangkan aspek fisik serta kemampuan gerak. Melalui berbagai aktivitasnya, anak yang berpartisipasi dalam senam irama akan mengalami peningkatan dalam daya tahan otot, kekuatan, daya ledak, fleksibilitas, kecekatan, dan keseimbangan. Senam irama sangat tepat digunakan sebagai variasi dalam pembelajaran motorik karena dapat membuat anak lebih bersemangat dan bahagia, serta memungkinkan mereka untuk menggerakkan tubuh mereka mengikuti irama musik.

Senam sehat adalah salah satu jenis aktivitas fisik yang sangat penting bagi anak-anak usia dini untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka yang maksimal. Aktivitas ini dirancang dengan gerakan yang sederhana dan menyenangkan agar sesuai dengan sifat alami anak-anak. Melalui senam sehat, anak-anak bisa mengasah keterampilan motorik kasar, seperti berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan. Di samping itu, senam juga berperan dalam meningkatkan kondisi fisik dan membantu anak dalam mengontrol gerakan tubuh dengan baik.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2020), anak-anak di usia dini disarankan untuk secara teratur melakukan aktivitas fisik demi memperbaiki kesehatan fisik, menguatkan otot dan tulang, serta menunjang perkembangan motorik dan kognitif. Dalam konteks ini, senam sehat adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif karena dilakukan dengan terencana dan menyenangkan. Pernyataan ini juga didukung oleh UNICEF (2021) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik pada anak tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan sosial, emosional, dan kemampuan belajar mereka.

Selanjutnya, penelitian terbaru mengungkapkan bahwa senam sehat memiliki berbagai keuntungan untuk

anak-anak. Dari segi fisik, senam dapat meningkatkan stamina, fleksibilitas, dan kekuatan otot. Dalam hal kognitif, senam berperan dalam memperbaiki fokus dan kemampuan mengikuti perintah. Sementara itu, dari perspektif sosial dan emosional, melakukan senam secara kelompok dapat melatih kerja sama, disiplin, serta meningkatkan kepercayaan diri anak. Senam juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sehingga anak lebih aktif dan tidak mudah merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama senam sehat adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran anak serta mendukung perkembangan motorik, kognitif, dan sosial-emosional secara komprehensif. Senam sehat juga memiliki manfaat jangka panjang dalam membangun kebiasaan hidup yang aktif dan sehat sejak dini, sehingga sangat penting untuk dilaksanakan secara rutin dalam kegiatan pembelajaran di PAUD.

Senam Sehat dan Perkembangan Anak Usia Dini. Senam sehat adalah salah satu jenis aktivitas fisik yang sangat krusial untuk mendukung pertumbuhan anak usia dini. Di stage ini, anak mengalami fase perkembangan yang sangat cepat, sehingga memerlukan stimulasi yang sesuai, terutama dalam aspek fisik dan motorik.

Aktivitas senam disusun dengan rencana yang teratur, menampilkan berbagai gerakan yang melibatkan seluruh bagian tubuh, sehingga dapat membantu anak dalam mengembangkan kemampuan bergerak secara maksimal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa senam memiliki peranan penting dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar, termasuk kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, dan ketangkasan anak.

Tujuan Pelaksanaan Senam Sehat. Tujuan utama dari pelaksanaan senam sehat untuk anak adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik serta memaksimalkan perkembangan motorik. Di samping itu, senam juga bertujuan untuk melatih koordinasi gerakan tubuh serta membantu membangun kecerdasan kinestetik anak. Melalui kegiatan bergerak yang terarah, anak dapat mengendalikan tubuhnya dengan lebih baik dan memahami ritme serta keseimbangan saat bergerak. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas senam bisa membantu anak dalam mengasah kecerdasan kinestetiknya, yang merupakan kemampuan untuk mengoordinasi gerakan tubuh secara baik dan efisien.

Manfaat Senam Sehat bagi Anak. Selain tujuan tersebut, senam sehat juga memberikan banyak manfaat bagi perkembangan anak secara menyeluruh. Dari segi

fisik, senam mampu memperkuat otot, meningkatkan daya tahan tubuh, serta melatih fleksibilitas dan keseimbangan. Dari sisi kognitif dan sosial, senam yang dilakukan bersama dapat meningkatkan konsentrasi, disiplin, serta kemampuan bersosialisasi dengan teman sebaya. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa kegiatan senam efektif dalam mendorong perkembangan motorik kasar sekaligus menunjang perkembangan sosial emosional anak.

Peningkatan Kepercayaan Diri Anak. Lebih lanjut, manfaat senam sehat juga terlihat dalam peningkatan rasa percaya diri anak. Anak yang memiliki kemampuan motorik baik biasanya lebih yakin saat berinteraksi dan melakukan beragam aktivitas. Kegiatan senam yang dilakukan secara rutin juga dapat meningkatkan minat serta motivasi anak untuk bergerak aktif. Dengan demikian, senam sehat tidak hanya berfungsi dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga memberikan kontribusi penting dalam pembentukan karakter dan perkembangan psikologis anak dengan optimal.

c. Jenis-jenis gerakan senam sehat yang cocok untuk anak berusia 5-6 tahun

a) Gerakan Pemanasan (Warming Up)

Gerakan pemanasan adalah langkah awal yang sangat krusial sebelum anak menjalani aktivitas

senam utama. Pada tahap ini, anak diajak untuk melakukan gerakan sederhana seperti berjalan di tempat, mengayunkan lengan, serta secara perlahan menggerakkan kepala dan bahu. Tujuan utama dari pemanasan adalah untuk meningkatkan suhu tubuh dan memperlancar sirkulasi darah sehingga otot-otot menjadi lebih siap untuk digunakan.

Di samping itu, pemanasan juga berperan penting dalam mengurangi kemungkinan cedera selama kegiatan senam. Untuk anak berusia 5–6 tahun, gerakan pemanasan sebaiknya disampaikan dengan cara yang menyenangkan, misalnya melalui permainan sederhana atau diiringi lagu-lagu anak. Dengan cara ini, anak akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan tanpa merasa tertekan.

b) Gerakan inti (Core Exercise)

1) Aktivitas berjalan dan berlari kecil

Berjalan di tempat dengan gerakan tangan yang aktif.

Berlari kecil mengelilingi tempat sambil mengikuti ritme musik.

2) Aktivitas melompat dan melompat

Melompat maju dan mundur.

Melompat ke arah kanan dan kiri.

Lompat bintang (jumping jack) versi yang lebih sederhana.

3) Aktivitas membungkuk dan merentang

Membungkukkan tubuh untuk menyentuh lutut atau lantai.

Mengangkat kedua tangan setinggi mungkin sambil berjinjit.

Merentangkan tangan ke samping lalu memutarnya dengan perlahan.

4) Aktivitas menjaga keseimbangan

Berdiri dengan salah satu kaki (bergantian antara kanan dan kiri).

Berjalan di garis lurus (atau garis imajiner) untuk melatih koordinasi.

5) Aktivitas meniru hewan atau objek (agar lebih menyenangkan)

Melompat seperti katak.

Merentangkan tangan seperti burung yang terbang.

Berjalan jongkok menyerupai bebek.

Berguling lembut di atas matras (jika aman).

c) Gerakan Pendinginan (Cooling Down)

Gerakan pendinginan dilakukan setelah kegiatan utama untuk membantu tubuh kembali ke keadaan semula. Dalam fase ini, anak diajak

melakukan gerakan yang lebih lunak seperti bernapas dalam, mengangkat anggota badan dengan perlahan, dan melakukan pemanasan ringan pada otot-otot tubuh.

Pemulihan memiliki fungsi signifikan dalam mengurangi ketegangan pada otot setelah beraktivitas fisik. Dengan melakukan pendinginan, denyut jantung anak bisa kembali normal secara bertahap, sehingga tubuh tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain itu, aktivitas ini juga dapat membuat anak merasa lebih santai dan nyaman setelah berolahraga.

Menggerakkan lengan dengan perlahan sambil mengambil napas yang dalam. Duduk dengan posisi bersila sambil membuka lengan ke samping. Menggerakkan kepala dan bahu dengan lembut. Berdegup tangan dengan tenang diiringi musik yang menenangkan (Rahayu 2021).

Gerakan pendinginan sebaiknya dilakukan dalam suasana yang damai, misalnya dengan alunan musik yang lembut. Tujuannya agar anak dapat menikmati proses relaksasi sambil belajar mengatur pernapasan dan emosi mereka.

2. Motorik Kasar

a. Pengertian motorik kasar

Motorik kasar pada anak yang masih dalam masa dini adalah bagian dari pertumbuhan fisik mereka dan merupakan salah satu dari lima aspek yang perlu diperhatikan selain aspek kognitif, sosial-emosional, bahasa, serta moral dan agama. Menurut (Zahra, D. N. 2024) Hurlock menjelaskan bahwa perkembangan motorik mencakup pengelolaan fisik melalui aktivitas yang melibatkan sistem saraf dan otot yang terintegrasi. Motorik kasar diartikan sebagai kemampuan bergerak yang mengandalkan otot-otot besar, meliputi sebagian besar atau seluruh bagian tubuh. Motorik kasar sangat diperlukan agar anak mampu duduk, menendang, berlari, serta naik dan turun tangga, dan sebagainya. Aktivitas motorik ini bergantung pada penggunaan otot-otot besar. Kemampuan menggunakan otot-otot besar ini termasuk dalam kategori kemampuan gerak yang dasar. Gerak ini dapat dibedakan secara jelas antara gerakan kasar dan halus. Biasanya, perkembangan motorik kasar anak terjadi lebih awal dibandingkan dengan motorik halus; sebagai contoh, anak cenderung lebih dulu mampu menggenggam benda-benda besar daripada benda yang lebih kecil. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan anak dalam mengontrol gerakan

jari menuju aktivitas yang lebih detail seperti meronce, menggunting, dan sebagainya. Aktivitas motorik kasar melibatkan penggunaan otot-otot besar seperti otot tangan, otot kaki, serta seluruh tubuh anak.

Perkembangan pada motorik kasar dipengaruhi oleh seluruh anggota tubuh yang bergerak. Motorik kasar dapat diartikan sebagai “aktivitas yang melibatkan penggunaan otot-otot besar dan mencakup gerakan dasar lokomotor, non-lokomotor, serta gerakan manipulatif”. Gerakan motorik kasar adalah aspek yang berkaitan dengan kemampuan otot-otot besar, yang lebih menuntut kekuatan fisik dan keseimbangan. Motorik kasar sendiri diartikan sebagai “kemampuan anak untuk bergerak dengan memanfaatkan otot-otot besar”. (Daroyah, M. 2018) Keterampilan ini dapat membantu anak dalam meningkatkan kualitas gerakan yang dilakukannya. Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa motorik kasar berarti kemampuan anak dalam melaksanakan aktivitas yang memerlukan koordinasi dengan menggunakan otot-otot besar sebagai dasar gerakannya. Masa dini atau masa kanak-kanak adalah waktu yang paling ideal untuk mempelajari keterampilan motorik, jika dibandingkan dengan masa remaja dan dewasa. Dalam penelitian ini, motorik kasar merujuk pada kemampuan yang melibatkan koordinasi

bagian tubuh anak, seperti tangan, serta aktivitas otot kaki dalam menjaga keseimbangan tubuh dan kekuatan tangan serta kaki saat melempar dan menangkap bola.

Motorik kasar adalah kemampuan bergerak yang melibatkan penggunaan otot-otot besar dalam tubuh, termasuk tangan, kaki, dan bagian tubuh lainnya. Kemampuan ini terlihat dalam kegiatan fisik seperti berjalan, berlari, melompat, menendang, melempar, dan menjaga keseimbangan. Pada anak-anak di usia dini, perkembangan motorik kasar sangat penting karena berhubungan dengan pertumbuhan fisik, koordinasi tubuh, dan kesiapan anak untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

Menurut John W. Santrock, keterampilan motorik kasar mencakup aktivitas yang berkaitan dengan otot-otot besar. Santrock menjelaskan bahwa perkembangan motorik pada anak berjalan secara bertahap sesuai dengan kematangan fisiknya dan stimulasi dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, anak memerlukan beragam aktivitas fisik agar kemampuan motoriknya dapat berkembang dengan baik. (Ningrum, M. A., dkk. 2023). Dari penjelasan tersebut, motorik kasar dapat dipahami sebagai kemampuan anak untuk mengendalikan dan mengoordinasikan gerakan tubuh menggunakan otot besar. Perkembangan motorik kasar

sangat penting bagi anak di usia dini karena membantu meningkatkan keseimbangan tubuh, kekuatan otot, kelincahan, serta koordinasi gerakan. Anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang baik biasanya lebih aktif dan dapat mengikuti berbagai kegiatan belajar dan bermain dengan lancar. Perkembangan motorik kasar anak dapat ditingkatkan melalui berbagai aktivitas fisik, seperti senam, permainan tradisional, olahraga, dan aktivitas gerak lainnya. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa stimulasi gerak yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini, terutama dalam hal keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Oleh karena itu, guru dan orang tua perlu memberikan stimulasi yang sesuai agar perkembangan motorik kasar anak dapat berlangsung dengan optimal.

b. Ciri-ciri perkembangan motorik kasar

1. Mampu mempertahankan keseimbangan tubuh dengan baik

Pada usia 5-6 tahun, keterampilan keseimbangan anak mulai menunjukkan perbaikan. Ini dapat terlihat saat anak dapat berdiri dengan satu kaki selama beberapa detik, berjalan di atas garis lurus, atau menjaga posisi tubuh saat bermain permainan tertentu. Keterampilan keseimbangan ini

menandakan bahwa koordinasi antara otot dan sistem saraf anak sedang berkembang dengan baik, sehingga mereka lebih stabil saat bergerak.

2. Mampu berlari dengan lebih cepat dan terarah

Anak yang berusia 5-6 tahun sudah dapat berlari dengan langkah yang lebih terorganisir dan tidak mudah terjatuh. Anak dapat mengarahkan larinya, melewati rintangan, dan menyesuaikan kecepatan saat berinteraksi dengan teman. Kemampuan ini menunjukkan peningkatan kekuatan otot kaki serta koordinasi gerakan tubuh yang semakin baik.

3. Mampu melompat dan meloncat dengan baik

Perkembangan motorik kasar anak juga tercermin dari kemampuan mereka untuk melompat dan meloncat dengan lebih seimbang. Anak dapat melompat menggunakan dua kaki atau satu kaki, baik ke depan maupun ke samping, tanpa kehilangan keseimbangan.

Gerakan ini menunjukkan bahwa kekuatan otot kaki, koordinasi tubuh, dan kemampuan untuk mengontrol gerakan anak meningkat.

4. Mampu menendang, menangkap, dan melempar bola

Di fase usia ini, anak mulai mampu melakukan aktivitas yang mengharuskan koordinasi antara

mata, tangan, dan kaki. Anak dapat menendang bola ke arah tertentu, melempar bola dengan energi yang cukup, serta mencoba menangkap bola yang dilempar oleh teman atau guru. Kemampuan ini mencerminkan perkembangan koordinasi tubuh dan keterampilan bergerak yang semakin baik.

5. Mampu meniru gerakan yang lebih kompleks

Anak berusia 5-6 tahun sudah bisa mengikuti dan menirukan berbagai gerakan yang ditunjukkan oleh guru atau orang lain, seperti gerakan senam, tarian, atau aktivitas fisik lainnya. Mereka dapat mengikuti urutan gerakan dengan lebih teratur dan mulai memahami petunjuk gerakan yang diberikan. Hal ini menunjukkan adanya kemajuan dalam koordinasi tubuh, konsentrasi, dan kemampuan untuk mengingat gerakan.

6. Mampu bergerak secara lincah dan aktif

Pada usia ini, anak tampak lebih aktif dalam melakukan berbagai kegiatan fisik seperti berlari, memanjat, melompat, dan bermain di luar. Mereka juga menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dalam mencoba berbagai aktivitas bergerak. Kondisi ini mengindikasikan bahwa daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan kelenturan tubuh anak berkembang dengan baik.

7. Mampu melakukan aktivitas fisik secara mandiri

Anak yang berusia 5-6 tahun mulai dapat melakukan berbagai aktivitas fisik tanpa membutuhkan banyak bantuan dari orang dewasa. Misalnya, mereka dapat naik dan turun tangga sendiri, ikut serta dalam kegiatan olahraga sederhana, serta bermain dengan peralatan di sekolah atau rumah. Kemampuan ini menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar anak semakin baik dan mendukung peningkatan kemandirian mereka.

c. Faktor yang mempengaruhi motorik kasar

1. Faktor pertumbuhan dan kematangan fisik

Perkembangan motorik kasar dipengaruhi oleh pertumbuhan fisik serta kematangan otot dan tulang pada anak. Anak yang mengalami pertumbuhan fisik yang baik biasanya memiliki kemampuan bergerak yang lebih optimal. Semakin matang perkembangan otot dan sistem sarafnya, semakin baik pula kemampuan anak dalam melakukan aktivitas seperti berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan tubuh.

2. Faktor kesehatan dan gizi

Kesehatan dan asupan gizi yang seimbang sangat mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak.

Anak yang mendapatkan makanan bergizi dan berada dalam kondisi kesehatan yang baik akan lebih aktif bergerak dan lebih mampu mengikuti berbagai aktivitas fisik. Sebaliknya, anak yang sering sakit atau mengalami kekurangan gizi cenderung mengalami kesulitan dalam perkembangan motoriknya.

3. Faktor stimulasi dan latihan

Perkembangan motorik kasar dapat ditingkatkan jika anak mendapatkan stimulasi dan latihan yang sesuai. Kegiatan senam sehat adalah salah satu bentuk stimulasi yang dapat membantu melatih keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan otot anak. Semakin sering anak terlibat dalam aktivitas fisik, kemampuan motorik kasarnya akan semakin berkembang.

4. Faktor lingkungan

Lingkungan di sekitar keluarga, sekolah, dan tempat bermain berperan besar dalam perkembangan motorik kasar anak. Lingkungan yang aman dan mendukung anak untuk aktif bergerak akan membantu anak mengeksplorasi kemampuan fisiknya dengan lebih leluasa. Guru dan orang tua juga memiliki peran penting dalam memberikan

kesempatan kepada anak untuk bermain serta melakukan aktivitas fisik.

5. Faktor motivasi dan minat anak

Anak yang memiliki minat serta semangat dalam kegiatan fisik biasanya lebih aktif bergerak dan lebih mudah dalam mengikuti senam atau permainan. Dukungan dari guru dan orang tua dapat meningkatkan rasa percaya diri anak, sehingga mereka lebih berani mencoba berbagai gerakan baru.

6. Faktor jenis kelamin

Perkembangan motorik kasar anak juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Umumnya, anak laki-laki lebih aktif dalam melakukan kegiatan fisik yang membutuhkan kekuatan dan gerakan dinamis, sedangkan anak perempuan cenderung lebih berhati-hati dalam bergerak. Meski begitu, setiap anak memiliki kesempatan yang sama untuk mengembangkan kemampuan motorik kasarnya melalui latihan yang sesuai.

7. Faktor pengalaman belajar

Pengalaman yang diperoleh anak melalui bermain, berolahraga, dan senam sehat dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar mereka. Semakin banyak

pengalaman gerak yang dimiliki anak, semakin baik pula koordinasi dan keterampilan motoriknya.

d. Tahap perkembangan motorik kasar

1. Tahap penguasaan keseimbangan tubuh

Dalam fase ini, anak mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menjaga keseimbangan tubuh dibandingkan dengan usia sebelumnya. Anak sudah bisa berdiri dengan satu kaki, berjalan di jalur lurus, dan mempertahankan posisi tubuh saat melakukan gerakan tertentu. Keterampilan keseimbangan ini merupakan fondasi yang penting untuk melakukan kegiatan fisik lainnya, termasuk senam sehat.

2. Tahap perkembangan koordinasi gerak

Anak mulai dapat mengatur gerakan tangan, kaki, dan tubuh secara bersamaan. Contohnya, anak mampu menggerakkan tangan sambil berjalan, menendang bola ke arah tertentu, atau mengikuti gerakan senam sesuai dengan instruksi dari guru. Pada tahap ini, koordinasi tubuh anak berkembang dengan lebih terarah dan teratur.

3. Tahap peningkatan kelincahan dan kecepatan gerak

Di usia 5–6 tahun, anak terlihat semakin aktif dan lincah. Mereka bisa berlari dengan lebih cepat, melompat, dan berpindah tempat tanpa mudah

terjatuh. Tahap ini menunjukkan bahwa kekuatan otot dan kemampuan kontrol gerakan tubuh anak semakin maju.

4. Tahap kemampuan meniru gerakan kompleks

Anak mulai bisa mengikuti dan menirukan berbagai gerakan yang lebih rumit, seperti gerakan senam sehat, tarian, atau permainan fisik lainnya. Mereka dapat memahami urutan gerakan sederhana dan melaksanakannya dengan lebih percaya diri. Ini menandakan adanya kemajuan dalam konsentrasi dan koordinasi gerakan tubuh.

5. Tahap kemandirian dalam aktivitas fisik

Pada fase ini, anak sudah mampu melaksanakan berbagai kegiatan fisik secara mandiri tanpa banyak bantuan dari orang dewasa. Mereka bisa bermain, berlari, menaiki dan menuruni tangga, serta aktif mengikuti kegiatan senam. Kemampuan ini menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar anak sudah semakin matang dan memberikan dukungan bagi tumbuhnya rasa percaya diri dan kemandirian anak dalam beraktivitas.

e. Manfaat pengembangan motorik kasar

1. Meningkatkan kekuatan dan kesehatan tubuh anak

Pengembangan motorik kasar berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot tangan, kaki, dan tubuh

anak melalui beragam kegiatan fisik seperti berlari, melompat, dan melakukan senam sehat. Aktivitas tersebut menjadikan tubuh anak lebih bugar, kuat, dan tidak cepat lelah saat menjalani aktivitas sehari-hari.

2. Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh
Melalui aktivitas motorik kasar, anak belajar mengatur gerakan tubuh dengan lebih efektif. Anak menjadi lebih mampu menjaga keseimbangan saat berjalan, berdiri, melompat, maupun saat melakukan gerakan senam. Selain itu, koordinasi antara tangan, kaki, dan mata anak juga semakin berkembang dengan baik.
3. Meningkatkan kelincahan dan keterampilan gerak anak
Anak yang rutin berpartisipasi dalam aktivitas fisik akan menjadi lebih gesit dan terampil dalam bergerak. Kemampuan seperti berlari, melompat, menendang, dan menangkap bola akan berkembang lebih baik, sehingga anak dapat berpartisipasi dalam berbagai permainan dan olahraga sederhana dengan penuh percaya diri.
4. Meningkatkan rasa percaya diri anak
Dengan perkembangan kemampuan motorik kasar yang baik, anak akan merasa lebih percaya diri

dengan kemampuannya. Anak menjadi lebih berani mencoba gerakan baru, aktif berpartisipasi dalam kegiatan senam sehat, dan tidak ragu untuk ikut dalam aktivitas bersama teman-teman.

5. Mendukung perkembangan sosial dan emosional anak

Kegiatan motorik kasar seperti senam sehat dan permainan kelompok membantu anak belajar berkolaborasi, mengikuti aturan, serta berinteraksi dengan teman sebaya. Aktivitas ini juga membuat anak merasa bahagia, aktif, dan lebih mampu mengendalikan emosinya.

6. Membantu meningkatkan konsentrasi dan disiplin anak

Dalam kegiatan senam sehat, anak belajar mengikuti petunjuk dan urutan gerakan yang diberikan oleh pengajar. Ini membantu melatih konsentrasi, fokus, dan disiplin anak dalam mengikuti proses pembelajaran.

7. Mendukung kemandirian anak dalam aktivitas sehari-hari

Perkembangan motorik kasar yang baik memungkinkan anak melakukan berbagai kegiatan secara mandiri, seperti naik turun tangga, bermain, berlari, dan mempertahankan keseimbangan tubuh

tanpa bantuan orang dewasa. Keterampilan ini sangat penting untuk mendukung perkembangan kemandirian anak sejak usia dini.

3. Anak Usia Dini

(Maulana 2018) Pengertian anak usia dini adalah anak yang berada dalam rentang usia 0-6 tahun (berdasarkan Undang-Undang Sisdiknas tahun 2003), sementara beberapa pakar pendidikan anak memperluas batasan ini menjadi 0-8 tahun. Anak-anak dalam kelompok usia dini ini didefinisikan sebagai individu yang tengah menjalani fase pertumbuhan dan perkembangan yang khas. Mereka mengikuti pola pertumbuhan dan perkembangan yang spesifik, sejalan dengan tahap-tahap yang dilalui. Fase ini dianggap sebagai masa emas, karena anak-anak mengalami kemajuan yang sangat pesat dalam pertumbuhannya, yang tidak dapat tergantikan di masa yang akan datang. Berbagai studi di bidang neurologi menunjukkan bahwa 50% kecerdasan seorang anak terbentuk dalam empat tahun pertama kehidupannya. Setelah mencapai usia 8 tahun, perkembangan otak anak mencapai 80%, dan pada usia 18 tahun, keseluruhannya mencapai 100%.

Merujuk pada pasal 1 ayat 14 Undang-Undang Sisdiknas tahun 2003, proses pembinaan untuk anak berusia 0-6 tahun dilaksanakan melalui Pendidikan Anak

Usia Dini (PAUD). Pendidikan anak usia dini dapat dilakukan melalui jalur formal, nonformal, dan informal. Pendidikan formal untuk anak usia dini berupa taman kanak-kanak (TK) dan Raudatul Athfal (RA) serta bentuk lainnya yang memiliki tingkat kesetaraan. Pendidikan informal di luar PAUD mencakup kelompok bermain (KB) dan taman penitipan anak (TPA), sedangkan dalam jalur pendidikan informal, ada pendidikan keluarga dan program lingkungan seperti bina keluarga balita dan posyandu yang terintegrasi dengan PAUD, yang sering disebut sebagai Satuan PAUD Sejenis (SPS). Berbagai bentuk pendidikan nonformal untuk anak usia dini dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu Taman Penitipan Anak (TPA) untuk anak usia 0-6 tahun, Kelompok Bermain (KB) bagi usia 2-6 tahun, dan kelompok SPS untuk anak 0-6 tahun. Dari penjelasan para ahli tentang anak usia dini di atas, dapat disimpulkan bahwa anak usia dini adalah mereka yang berusia 0-6 tahun yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, sehingga memerlukan stimulasi yang tepat untuk memastikan mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Para ahli juga menyatakan bahwa usia dini adalah tahap krusial untuk perkembangan. Misalnya menurut (Rahmawati 2021), dinyatakan bahwa anak usia dini adalah individu yang unik dengan ciri-ciri yang berbeda

satu sama lain, sehingga proses belajar harus disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan masing-masing anak. Selain itu (Purta 2022), penekanan diberikan bahwa di usia dini, rangsangan yang diberikan melalui aktivitas bermain akan sangat berpengaruh pada perkembangan kognitif, sosial-emosional, dan bahasa anak. Lebih jauh (Sari 2023), dijelaskan bahwa proses belajar untuk anak-anak pada usia ini harus berlangsung dalam suasana yang menyenangkan, karena anak belajar dengan lebih baik melalui kegiatan bermain yang bermakna.

Ciri-ciri utama anak usia dini mencakup rasa ingin tahu yang besar, kecenderungan meniru perilaku orang dewasa, ketertarikan untuk mengeksplorasi, serta pembelajaran melalui pengalaman langsung. Maka dari itu, pembelajaran dalam PAUD seharusnya berorientasi pada permainan, bersifat interaktif, dan berfokus pada anak. Aspek yang berkembang selama periode ini meliputi keterampilan motorik kasar dan halus, kognisi, bahasa, sosial-emosional, serta nilai-nilai moral dan agama.

Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa anak usia dini adalah generasi yang akan datang dan berada pada fase paling krusial dalam hidup mereka, di mana rangsangan yang tepat dapat menghasilkan individu yang sehat, cerdas, berkarakter, dan siap menghadapi tantangan di masa yang akan datang. Oleh karena itu, PAUD menjadi

dasar yang sangat penting untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia.

a. Pemahaman mengenai anak usia dini menurut berbagai ahli

(Priyanto 2014) Definisi anak usia dini yang diajukan oleh NAEYC (*National Association for the Education of Young Children*) mencakup individu yang berusia antara 0-8 tahun. Anak-anak dalam kelompok usia dini adalah individu yang sedang menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan. Pada fase ini, para ahli merujuk pada periode tersebut sebagai masa emas yang hanya terjadi sekali dalam perjalanan hidup manusia. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini perlu diarahkan secara seimbang di aspek fisik, kognitif, sosioemosional, bahasa, dan kreativitas sebagai dasar yang tepat untuk membentuk kepribadian yang utuh.

Pengertian anak usia dini memiliki klasifikasi usia dan interpretasi yang bervariasi, tergantung pada sudut pandang yang diambil. Secara klasik, anak sering kali dianggap sebagai versi mini dari orang dewasa, yang masih polos dan tidak memiliki kemampuan atau pemikiran yang matang. Pandangan lain mengenai anak usia dini menyatakan bahwa mereka adalah individu kecil dengan potensi yang

masih perlu dikembangkan. Menurut Hurlock, masa anak usia dini dimulai setelah bayi yang sangat bergantung, yaitu sekitar usia 2 tahun dan berlangsung hingga anak mencapai kematangan seksual. Anak-anak pada fase ini memiliki karakteristik khusus yang berbeda dari orang dewasa dan akan tumbuh menjadi manusia dewasa secara utuh.

Anak usia dini adalah individu yang berada dalam fase awal hidup yang sangat krusial untuk pembentukan karakter, kemampuan, dan potensi di masa mendatang. Pada tahap ini, anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dalam aspek fisik, berpikir, bahasa, interaksi sosial, dan emosional. Oleh karena itu, penting untuk memahami anak usia dini agar pendidikan dan stimulasi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangan mereka.

Menurut UNICEF (2021), anak usia dini adalah anak yang berumur antara 0 hingga 8 tahun, yang berada pada masa perkembangan paling penting dalam kehidupan manusia. Selama periode ini, perkembangan otak berlangsung dengan sangat cepat, sehingga anak sangat peka terhadap berbagai rangsangan dari lingkungan. Ini menunjukkan bahwa

memberikan stimulasi yang tepat sejak awal sangat mempengaruhi perkembangan anak di kemudian hari.

Sejalan dengan hal itu, National Association for the Education of Young Children menekankan bahwa anak usia dini adalah individu yang khas, memiliki sifat, kebutuhan, dan cara belajar yang beragam. Anak belajar melalui bermain, menjelajahi, dan berinteraksi langsung dengan lingkungan mereka. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang paling efektif untuk anak usia dini adalah melalui kegiatan yang menyenangkan, aktif, dan berarti.

Suyadi menyatakan bahwa anak usia dini berada dalam masa keemasan, yakni fase di mana perkembangan beberapa aspek kecerdasan terjadi dengan cepat dan optimal. Pada tahap ini, anak sangat mudah menyerap informasi dari sekitarnya, sehingga perhatian dan stimulasi yang tepat sangat diperlukan untuk memastikan semua potensi anak berkembang secara maksimal.

Di samping itu, Mulyasa menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini adalah upaya yang ditujukan kepada anak dari lahir hingga usia enam tahun, dengan memberikan rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan fisik dan mental agar anak siap memasuki pendidikan selanjutnya. Ini menunjukkan

bahwa pendidikan pada usia dini memiliki peran yang krusial dalam membangun fondasi perkembangan anak.

Dari berbagai pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa anak usia dini adalah individu yang berada di tahap perkembangan awal dengan karakteristik khas dan berada pada periode yang sangat penting untuk pengembangan semua aspek. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang tepat dari orang tua dan pendidik agar dapat memberikan stimulasi dan pendidikan yang sesuai, sehingga anak mampu tumbuh dan berkembang secara optimal.

b. Perkembangan fisik, kognitif, sosial-emosional, serta motorik pada usia 5-6 tahun

1. Fisik

Perkembangan fisik pada anak-anak di usia dini berperan sebagai dasar bagi pertumbuhan di masa depan. Aspek fisik ini memiliki peran penting dalam membantu anak-anak dalam menguasai kontrol tubuh dan meningkatkan koordinasi mereka. Potensi anak akan diperiksa untuk memastikan apakah perkembangan fisiknya dalam kondisi optimal. Di sisi lain, kurangnya kemampuan anak dalam berkembang secara fisik dapat menghalangi kreativitas dan aktivitas mereka.

Dalam konteks ini, pertumbuhan fisik anak tidak selalu berlangsung dengan laju yang sama sepanjang waktu. Dimensi fisik mencakup pertumbuhan tubuh anak, yang meliputi peningkatan tinggi badan, berat badan, serta kekuatan otot (Maulana 2024).

Perkembangan fisik anak-anak yang berusia 5-6 tahun adalah aspek penting dalam pertumbuhan anak usia dini yang terlihat melalui peningkatan tinggi badan dan berat, serta kematangan fungsi tubuh. Pada usia ini, proporsi tubuh anak mulai seimbang dibandingkan dengan usia balita, disertai dengan penguatan otot dan tulang yang lebih baik. Santrock (2021) menjelaskan bahwa perkembangan fisik di awal masa kanak-kanak ditandai dengan kemajuan dalam koordinasi tubuh, peningkatan kekuatan otot, serta kemampuan melakukan kegiatan yang memerlukan keterampilan gerak yang lebih rumit.

Lebih jauh lagi, perkembangan fisik juga mencakup kematangan motorik kasar, yang meliputi kemampuan berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan. Anak-anak berusia 5 hingga 6 tahun umumnya sudah dapat mengendalikan gerak tubuh mereka dengan lebih

baik, sehingga kegiatan fisik dapat dilakukan dengan lebih terencana. Menurut Papalia (2020), pada tahap ini anak mengalami peningkatan yang signifikan dalam kontrol otot besar, yang memungkinkan mereka lebih aktif dalam berbagai kegiatan fisik sehari-hari.

Selain motorik kasar, perkembangan fisik juga melibatkan aspek motorik halus, yang berkaitan dengan koordinasi otot kecil. Anak-anak sudah mulai mampu melakukan aktivitas seperti menggambar, menulis sederhana, dan menggunakan alat dengan lebih mahir. Hal ini menunjukkan bahwa sistem saraf serta otot anak semakin berkembang dan berfungsi dengan lebih terkoordinasi. Berk (2022) menyatakan bahwa kemajuan dalam motorik halus pada usia ini dipengaruhi oleh kematangan neurologis dan latihan yang dilakukan secara berkelanjutan melalui aktivitas sehari-hari.

Dengan demikian, perkembangan fisik anak usia 5-6 tahun meliputi pertumbuhan tubuh, peningkatan kekuatan dan koordinasi otot, serta kematangan dalam kemampuan motorik kasar dan halus. Proses ini sangat dipengaruhi oleh faktor gizi, kesehatan, dan juga rangsangan dari

lingkungan yang mendukung aktivitas fisik anak secara maksimal.

2. Kognitif

Perkembangan dapat dipahami sebagai "perubahan jangka panjang dalam perasaan pertumbuhan seseorang, pola berpikir, hubungan sosial, dan keterampilan motorik. " Di sisi lain, Papalia mendefinisikan perkembangan sebagai perubahan yang terus-menerus dan berlangsung secara progresif pada organisme dari awal kehidupan hingga akhir, mencakup pertumbuhan, perubahan dalam bentuk dan integrasi bagian-bagian fisik menjadi bagian-bagian yang fungsional, serta kematangan yang ditandai oleh munculnya pola perilaku dasar yang tidak dipelajari. Monks menegaskan bahwa perkembangan dan pertumbuhan merupakan dua aspek penting bagi individu yang saling berhubungan dan tidak dapat diulang, seperti yang disampaikan oleh F. J. Monks, definisi perkembangan merujuk kepada "suatu proses menuju kesempurnaan yang tidak bisa diulang. "Perkembangan menunjukkan adanya perubahan yang bersifat permanen dan tidak bisa kembali ke keadaan semula.

Selain itu, perkembangan dapat dipahami sebagai proses yang abadi dan stabil yang mengarah pada struktur organisasi dengan tingkat integrasi yang lebih tinggi, yang didasarkan pada pertumbuhan, pematangan, dan pembelajaran. Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan adalah perubahan individu dalam aspek pertumbuhan dan kematangan struktural yang bersifat progresif, baik secara kualitas maupun kuantitas, dimulai dari masa prenatal hingga dewasa, yang hanya terjadi satu kali dalam kehidupan seseorang (Wondal 2020).

Perkembangan kognitif anak berusia 5-6 tahun menunjukkan kemajuan yang sangat signifikan dalam kemampuan berpikir, memahami, dan menyelesaikan masalah. Pada masa ini, anak mulai dapat menggunakan simbol, seperti kata-kata dan gambar, untuk mewakili objek atau kejadian di sekeliling mereka. Menurut Jean Piaget (dalam Santrock, 2021), anak-anak di usia dini berada dalam tahap praoperasional, di mana mereka mulai berpikir secara simbolis, namun masih terbatas oleh pandangan pribadi mereka (egosentris).

Selain itu, kemajuan dalam bahasa juga meningkat pesat dan berpengaruh pada

perkembangan kognitif mereka. Anak usia 5-6 tahun umumnya sudah dapat berbicara dengan kalimat yang lebih rumit, mengajukan berbagai pertanyaan, dan memahami instruksi yang sederhana hingga menengah. Lev Vygotsky menekankan bahwa perkembangan kognitif anak ditentukan oleh interaksi sosial dan lingkungan, terutama melalui proses belajar yang dibantu oleh orang dewasa atau teman mereka.

Dalam hal pemikiran logis, anak mulai menunjukkan kemampuan untuk mengelompokkan barang berdasarkan warna, bentuk, atau ukuran, meskipun belum sepenuhnya konsisten. Mereka juga mulai memahami konsep dasar seperti angka, waktu yang sederhana, dan hubungan sebab-akibat dalam konteks yang nyata. Laura E. Berk (2022) menyatakan bahwa perkembangan kognitif pada usia ini sangat dipengaruhi oleh pengalaman langsung dan aktivitas bermain yang mengutamakan eksplorasi.

Dengan demikian, perkembangan kognitif anak berusia 5-6 tahun dicirikan oleh peningkatan dalam kemampuan berpikir simbolik, kemajuan dalam bahasa, dan awal mula kemampuan berpikir logis meskipun masih bersifat konkret. Oleh sebab

itu, penting untuk memberikan stimulasi yang sesuai melalui aktivitas bermain, interaksi sosial, dan pembelajaran yang relevan dengan tahap perkembangan anak.

3. Sosial emosional

Menurut Sadulloh, salah satu aspek dari perkembangan dan pertumbuhan anak pada usia dini adalah kemampuan dalam berinteraksi secara sosial dan emosional. Aspek sosial dan emosional tersebut merupakan dua hal yang berbeda namun saling berpengaruh satu sama lain. Kedua hal ini memiliki koneksi yang sangat erat meskipun masing-masing aspek baik dari kemampuan sosial maupun kemampuan emosional memiliki karakteristik yang berbeda.

Perkembangan sosial menurut Hurlock adalah kemampuan untuk berperilaku sesuai dengan norma-norma sosial yang berlaku. Sedangkan perkembangan emosional menurut Novan adalah pengalaman perasaan yang dialami individu, baik yang bersifat positif maupun negatif, yang muncul sebagai respons terhadap situasi yang berkaitan dengan hubungan diri sendiri dengan orang lain atau kelompok tertentu. Masing-masing aspek

emosional memiliki ciri khasnya sendiri (Nurhayati 2020).

Perkembangan sosial emosional pada anak yang berusia 5-6 tahun ditunjukkan oleh kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain serta mengelola emosi dengan lebih baik. Di usia ini, anak mulai menunjukkan tanda-tanda kemandirian, mampu bekerja sama, dan memahami aturan dasar dalam lingkungan sosial mereka. Erik Erikson (dalam Santrock, 2021) menjelaskan bahwa anak-anak di fase awal ini berada pada tahap inisiatif versus rasa bersalah, di mana mereka mulai memiliki inisiatif dalam melakukan berbagai aktivitas dan belajar untuk bertanggung jawab atas perbuatan mereka.

Selain itu, kemampuan anak untuk memahami dan mengekspresikan emosi juga semakin meningkat. Anak mulai dapat mengenali berbagai perasaan seperti bahagia, sedih, marah, dan takut, serta belajar untuk mengungkapkannya dengan cara yang lebih tepat. Mereka juga mulai menunjukkan rasa empati terhadap orang lain, seperti dengan membantu teman atau menunjukkan kepedulian. Daniel Goleman (2020) menekankan bahwa kemampuan untuk mengenali dan mengelola

emosi sangat penting dalam perkembangan kecerdasan emosional anak.

Dalam hal sosial, anak yang berumur 5 sampai 6 tahun mulai menikmati bermain dengan teman sebaya dan dapat mengikuti aturan dalam permainan. Mereka belajar untuk berbagi, bergiliran, dan menyelesaikan konflik yang sederhana, meskipun masih memerlukan bimbingan dari orang dewasa. Laura E. Berk (2022) menyatakan bahwa interaksi sosial pada usia ini memiliki peranan yang signifikan dalam membangun keterampilan sosial serta perkembangan kepribadian anak.

Oleh karena itu, perkembangan sosial emosional pada anak usia 5-6 tahun mencakup kemampuan untuk berinteraksi, memahami emosi diri sendiri dan orang lain, serta beradaptasi dengan lingkungan sosial. Peran orang tua dan pendidik sangatlah penting dalam memberikan teladan, arahan, dan lingkungan yang positif agar perkembangan sosial emosional anak dapat berjalan secara optimum.

4. Motorik

Perkembangan keterampilan fisik anak terjadi bersamaan dengan proses pertumbuhan yang

ditentukan secara genetik atau kematangan tubuh. Misalnya, kemampuan untuk duduk, menendang, berlari, dan naik atau turun tangga. Keterampilan motorik sangat dipengaruhi oleh organ dan fungsi sistem saraf pusat atau otak. Sistem saraf pusat memiliki peran penting dalam kemampuan bergerak dan mengatur setiap tindakan yang dilakukan oleh anak. Perkembangan keterampilan motorik bervariasi antar individu; beberapa orang memiliki perkembangan motorik yang sangat baik, seperti atlet yang memiliki keunggulan dalam olahraga. Namun, ada juga seniman yang mampu menggerakkan kuas di atas kanvas dengan sangat baik karena keterampilan motorik halus mereka yang tinggi.

Perkembangan motorik anak pada usia 5–6 tahun menunjukkan kemajuan yang berarti, baik dalam hal motorik kasar maupun motorik halus. Motorik kasar melibatkan penggunaan otot besar, misalnya berlari, melompat, dan menyeimbangkan tubuh. Di usia ini, anak mulai dapat melakukan berbagai gerakan dengan lebih terorganisir dan terarah. John W. Santrock (2021) mencatat bahwa pada masa kanak-kanak awal, kemajuan motorik kasar ditandai dengan peningkatan kekuatan,

keseimbangan, dan koordinasi gerakan yang lebih baik.

Selain itu, perkembangan motorik halus juga meningkat dengan pesat. Motorik halus melibatkan otot-otot kecil, terutama di tangan dan jari, seperti saat menggambar, menulis, menggunting, dan menyusun benda. Anak-anak berusia 5–6 tahun biasanya bisa memegang alat tulis dengan baik serta membuat bentuk-bentuk sederhana. Laura E. Berk (2022) berpendapat bahwa kematangan sistem saraf dan kesempatan untuk berlatih melalui beragam aktivitas sangat mempengaruhi perkembangan motorik halus.

Perkembangan motorik di usia ini sangat terkait dengan aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari. Anak yang sering bermain aktif, seperti permainan di luar ruangan atau senam, biasanya memiliki kemampuan motorik yang lebih baik. Diane E. Papalia (2020) menyatakan bahwa pengalaman langsung melalui aktivitas fisik berperan penting dalam mengembangkan keterampilan motorik anak secara maksimal.

Dengan demikian, kemajuan motorik anak berusia 5–6 tahun mencakup peningkatan dalam mengoordinasikan gerakan tubuh, baik yang

melibatkan otot besar maupun kecil. Oleh karena itu, diperlukan stimulasi yang tepat melalui kegiatan bermain dan aktivitas fisik yang beragam agar perkembangan motorik anak dapat maksimal.

B. Penelitian yang relevan

Usman, dkk. (2023). Penelitian ini menguraikan bahwa aktivitas senam irama dapat memperbaiki keterampilan motorik kasar pada anak, khususnya dalam hal koordinasi antara kepala, tangan, kaki, keseimbangan, serta fleksibilitas otot anak-anak pada usia dini. Temuan penelitian menunjukkan bahwa anak yang secara teratur berpartisipasi dalam kegiatan senam menunjukkan peningkatan kemampuan gerak yang lebih baik dibandingkan sebelumnya. Penelitian ini relevan karena membahas dampak senam terhadap perkembangan motorik kasar pada anak berusia 5 hingga 6 tahun.

Mariam, S. dkk. (2024). Penelitian tersebut menyatakan bahwa meningkatnya kemampuan motorik kasar anak bisa dicapai dengan rutin menjalankan senam irama yang terorganisir. Temuan menunjukkan bahwa setelah mengikuti aktivitas senam, terdapat peningkatan dalam koordinasi tubuh, keseimbangan, dan kecepatan anak. Penelitian ini berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan karena juga berfokus pada perkembangan motorik kasar anak usia dini melalui aktivitas senam.

Martiana, D. Y. (2024). Hasil penelitian menegaskan bahwa aktivitas senam memiliki dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar anak. Data menunjukkan adanya peningkatan dalam nilai rata-rata kemampuan motorik kasar anak setelah mereka mengikuti kegiatan senam. Penelitian ini relevan karena fokus pada variabel yang sama, yaitu senam dan perkembangan motorik kasar anak berusia 5 hingga 6 tahun.

Syafutra, W., dkk. (2023). Selain itu, juga dijelaskan bahwa senam kreasi dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Penelitian ini menggunakan indikator seperti kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi gerak anak. Temuan menunjukkan bahwa setelah mengikuti senam secara rutin, terjadi peningkatan dalam kemampuan motorik kasar anak. Penelitian ini mendukung pandangan bahwa aktivitas fisik berupa senam sangat berperan dalam perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Gultom, I. M. (2023). Penelitian tersebut menginformasikan bahwa senam aerobik dapat membantu anak dalam meningkatkan keseimbangan, koordinasi tubuh, dan kekuatan gerak. Temuan menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari kegiatan senam aerobik terhadap perkembangan motorik kasar pada anak usia dini. Penelitian ini relevan karena juga mengkaji dampak senam terhadap motorik kasar anak berusia 5 hingga 6 tahun.

C. Kerangka berpikir

Perkembangan motorik kasar adalah kemampuan anak untuk melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot besar, seperti berlari, melompat, menjaga keseimbangan, dan menggerakkan bagian tubuh secara terorganisir. Anak berusia 5–6 tahun berada pada fase perkembangan fisik yang sangat dinamis, sehingga memerlukan rangsangan yang tepat untuk memastikan kemampuan motorik kasarnya berkembang dengan baik. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah melalui kegiatan senam sehat.

Senam sehat adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dengan gerakan sederhana dan menyenangkan yang sesuai dengan usia anak. Dalam sesi senam, anak melakukan berbagai gerakan seperti berjalan, melompat, mengayunkan tangan, membungkuk, dan menjaga keseimbangan. Gerakan-gerakan ini dapat melatih koordinasi, kelincahan, keseimbangan, kekuatan otot, dan kemampuan anak dalam mengontrol gerak tubuh.

Dengan melakukan senam sehat secara teratur, anak akan lebih aktif bergerak dan terbiasa dengan aktivitas fisik. Semakin sering anak berlatih dengan senam, perkembangan motorik kasar mereka pun semakin baik. Di sisi lain, kurangnya rangsangan dalam aktivitas fisik dapat mengakibatkan perkembangan motorik kasar anak tidak maksimal.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam sehat mungkin memiliki dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di TK IKI PTPN7 Pering Baru Kabupaten Seluma. Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan untuk menginvestigasi pengaruh kegiatan senam sehat terhadap perkembangan motorik kasar anak di usia 5–6 tahun.

Dengan demikian, kerangka berpikir dalam penelitian ini mengaitkan kegiatan senam sehat (X) sebagai bentuk stimulasi fisik yang terencana dengan motorik kasar anak (Y) yang terlihat melalui koordinasi gerakan, keseimbangan, kelincahan, kontrol tubuh, dan ekspresi gerak. Hubungan ini diuji secara kuantitatif melalui pendekatan eksperimental untuk mengetahui apakah kegiatan senam sehat berpengaruh atau tidak terhadap peningkatan kecerdasan kinestetik pada anak usia 5-6 tahun.



Gambar 2.1

D. Hipotesis penelitian

H_0 : Tidak terdapat pengaruh kegiatan senam sehat terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di TK IKI PTPN7 Pering Baru Kabupaten Seluma.

H_a: Terdapat pengaruh kegiatan senam sehat terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun di TK IKI PTPN7 Pering Baru Kabupaten Seluma.

