

Introduction of Aerobic Kids Gymnastics to Improve Teacher Understanding and Motoric Development of Kindergarten Laboratory Students in Nusantara University PGRI Kediri

Reo Prasetyo Herpandika¹, Hendra Mashuri², Rendhitya Prima Putra³, Budiman Agung Pratama⁴, Irwan Setiyawan⁵

^{1,2,3,4,5}Nusantara University PGRI Kediri

Email: ¹reoprasetyo@unpkediri.ac.id, ²hendramashuri@unpkediri.ac.id,

³rendhitya@webmail.unpkediri.ac.id, ⁴agung10@unpkediri.ac.id, ⁵irwansetiyawan@unpkediri.ac.id,

Abstract: Kindergarten is the right place to develop children's motor skills. The age of kindergarten students is the age of play, where students have a high urge to do physical activities that are fun. Therefore there is a need for physical activity that is fun and can improve children's fitness and motor skills. Aerobic Kids Gymnastics is a physical activity that pays attention to aspects of children's body movements and children's biomechanics wrapped in a pleasant atmosphere, so that in Aerobic Kids gymnastic activities, students will feel joy when moving. TK Nusantara University Laboratory PGRI (UNP) Kediri is an educational institution whose ambition is to create superior human resources by developing motor skills from an early age. Therefore, the introduction of aerobic kids gymnastics activities is very suitable for students' motor development and the understanding of kindergarten UNP Lab Kediri teachers. The introduction of Aerobic Kids Gymnastics to Enhance Teacher Understanding and Motor Children's Development in TK Kediri UNP Laboratory is a positive effort to improve teachers' understanding of students' motor development and improve students' motor skills. The results of this activity indicate an increase in teacher understanding of gymnastic movements that are appropriate to students' motor development. Kindergarten UNP Kediri Laboratory Kindergarten teachers understand the movements needed by kindergarten age students to develop motor skills. The Kediri UNP Laboratory Kindergarten teacher also developed a number of movements that were felt to be appropriate to the character of the students and the needs of the students' environment.

Keyword: *Aerobic Kids Gymnastics, Rough Motorcycles, Kindergarten, Teachers*

Pendahuluan

Usia Taman Kanak-Kanak merupakan masa yang sangat menentukan bagi perkembangan anak diusia dewasa (Rohmawati, 2015). Pada usia ini yaitu antara 4-6 tahun merupakan usia emas, dimana anak wajib mendapatkan perhatian serius tentang kemampuan motoriknya (Sujarwo & Widi, 2015). Perhatian serius tersebut akan mempengaruhi perkembangan anak pada saat dewasa nantinya. Montessori (dalam Hurlock, 2010) berpendapat bahwa usia 3-6 tahun merupakan periode sensitive atau masa peka pada anak, yaitu suatu periode dimana fungsi tertentu perlu dirangsang, diarahkan sehingga tidak terhambat perkembangannya. Anak pada usia tersebut memiliki potensi yang besar untuk segera berkembang, potensi tersebut akan berkembang apabila diberikan layanan berupa kesempatan

melakukan kegiatan motorik yang dilatih atau digunakan sesuai dengan perkembangan anak tersebut (Lindawati, 2012).

Perhatian serius tersebut bisa dengan membuat anak mempelajari keterampilan motorik. Wijaya (2011) menjelaskan alasan bahwa pada usia 4-6 tahun tubuh anak lebih lentur ketimbang tubuh orang dewasa sehingga anak lebih mudah menguasai keterampilan motorik, anak belum banyak memiliki keterampilan yang berbenturan dengan keterampilan yang baru dipelajari sehingga anak akan mempelajari keterampilan baru dengan lebih mudah, secara keseluruhan anak lebih berani mencoba pada saat kecil ketimbang setelah besar sehingga mereka akan berani mencoba sesuatu yang baru dan menimbulkan motivasi yang diperlukan untuk belajar, anak-anak menyukai pengulangan sehingga mereka bersedia mengulangi tindakan hingga otot terlatih untuk melakukannya secara efektif, dan anak memilih waktu lebih banyak untuk mempelajari keterampilan motorik.

Pada umumnya, motorik anak dibedakan menjadi dua, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Sujarwo & Widi (2015) menjelaskan perbedaan istilah tersebut yaitu motorik kasar adalah bagian dari aktivitas motorik yang mencakup keterampilan otot-otot besar. Sedangkan motorik halus adalah bagian dari aktifitas motorik yang melibatkan gerak otot-otot kecil. Perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi (Sutini, 2018). Salah satu upaya untuk mengembangkan motorik anak dengan melakukan aktivitas fisik yang bersifat fun dengan memperhatikan aspek perkembangan gerak. Upaya tersebut bisa dengan senam *Aerobic Kids*.

Senam *Aerobic Kids* merupakan kombinasi gerak dasar jalan, langkah, lari dan lompat (Fahmi, 2011). Senam *Aerobic Kids* terdapat irama agar menarik peserta didik serta menumbuhkan semangat gerak peserta didik. Senam dengan irama (senam irama) terdapat unsur-unsur kelentukan, kesinambungan gerakan, keluwesan, fleksibilitas, kontinuitas, ketepatan gerakan dengan irama music (Pasaribu & Mashuri, 2019). Senam *Aerobic Kids* diyakini dapat meningkatkan aktivitas jasmani dalam pembelajaran karena peserta didik merasa senang dengan metode senam aerobic. Berdasarkan hasil penelitian Fahmi (2011) pada 120 anak, menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan senam *Aerobic Kids* mampu memberikan dampak positif terhadap aspek psikomotor peserta didik dengan 94 atau 78,3% mempunyai psikomotor baik, 23 peserta didik atau 19,2% mempunyai psikomotor sedang atau biasa, dan hanya 3 peserta didik atau 2,5% masuk dalam kategori kurang untuk aspek psikomotor. Sedangkan untuk aspek kognitif, sebanyak 81 peserta didik atau 67,5% mempunyai kognitif baik, 34 peserta didik atau 28,3% masuk dalam kategori biasa untuk aspek kognitif, 5 peserta didik atau 4,2%

masuk dalam kategori kurang dalam aspek kognitif. Aspek afektif, 88 peserta didik atau 73% masuk dalam kategori afektif baik, 26 peserta didik atau 21,7% masuk dalam afektif sedang atau biasa, dan 6 peserta didik atau 5% masuk dalam afektif kurang.

Fahmi (2011) melanjutkan penelitiannya dengan variabel lain yaitu minat dan ketertarikan peserta didik pada model senam *Aerobic Kids*. Data diambil dengan menyebarkan kuisioner, melakukan pengamatan langsung, dan wawancara kepada peserta didik. Hasil yang didapatkan adalah peserta didik meminta untuk melakukan kembali senam *Aerobic Kids* karena peserta didik merasa gemabira selama melakukan senam. Selain itu peserta didik dilapokan antusias selama mengikuti senam.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka sangat layak senam *Aerobic Kids* untuk diberikan kepada peserta didik usia dini, yaitu usia 3-6 tahun. Senam *Aerobic Kids* tersebut diberikan kepada guru TK agar nanti guru bisa dilaksanakan pada waktu pelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu kegiatan Pengenalan Senam *Aerobic Kids* untuk Peningkatan Pemahaman Guru dan Perkembangan Motorik Anak TK Laboratorium UNP Kediri sangat perlu demi menjaga SDM dan masa depan bangsa.

Metode

Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi yang ditunjukkan kepada guru dan peserta didik TK Laboratorium UNP Kediri. Jumlah peserta yang ikut senam ada 5 guru dan 20 anak. Sebelum melakukan senam, guru dan pemateri/instruktur diskusi singkat tentang gerakan senam. Setelah guru memahami, setiap guru akan mendampingi 4 anak.

Pelaksanaan senam dilakukan dengan dua tahap. Tahap pertama adalah persiapan yang meliputi koordinasi dengan mitra dan sekolah tentang waktu dan tempat. Persiapan menyepakati sistem pelaksanaan senam *Aerobic Kids*. Tahap kedua adalah pelaksanaan Participatory Action Research (PAR). Pelaksanaan senam menggunakan media/alat bantu berupa musik dan sound system. Kegiatan ini berlangsung selama 2 hari proses pendampingan.

Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan pengenalan senam *Aerobic Kids* secara khusus terbagi menjadi 2 hari kegiatan yaitu tanggal 2 dan 3 Mei 2019. Hari pertama persiapan dengan memberikan pemahaman gerakan kepada guru dan persiapan waktu dan tempat. Melalui diskusi singkat dengan sedikit memperagakan gerakan kepada guru, guru merasa gerakan tersebut menyenangkan dan mempunyai daya gerak yang dibutuhkan peserta didik TK Laboratorium UNP Kediri. Para guru juga mencoba gerakan senam secara

singkat untuk memastikan gerakan tersebut aman dan nyaman dilakukan peserta didik. Kemudian observasi tempat senam di halaman sekolah dan di Gedung serbaguna UNP Kediri. Mempertimbangkan waktu dan kondisi peserta didik, akhirnya disepakati senam *Aerobic Kids* berada di Gedung serbaguna UNP Kediri.

Seluruh peserta didik dibariskan menjadi 5 shaf. Masing masing shaf didampingi guru untuk mengawasi gerakan peserta didik. Guru juga ikut bergerak untuk merangsang peserta didik bergerak. Namun setelah peserta didik bergerak dan mengikuti irama gerakan, mereka menjadi termotivasi untuk bergerak karena gerakan yang dilakukan menyenangkan. Guru tetap bergerak mengikuti gerakan senam dan mengawasi gerakan peserta didik. Tugas utama guru pada hari pertama adalah memperbaiki gerakan peserta didik.

Pada hari kedua, guru menjadi instruktur. Setiap guru bergantian menjadi instruktur. Bagi guru yang lain mengawasi gerakan peserta didik. Kegiatan pada hari kedua adalah pendampingan kepada guru dan pengambilan data pemahaman guru dan tingkat kebahagiaan peserta didik. Pengambilan data dilakukan dengan observasi dan wawancara langsung.

Hasil observasi kepada guru sebagai instruktur, guru sudah memahami gerakan senam, namun gerakan yang ditampilkan masih terlihat kaku. Alasan guru karena guru TK Laboratorium UNP Kediri sudah lama tidak berolahraga dan baru menemukan olahraga yang menyenangkan. Hasil observasi gerakan peserta didik menunjukkan peserta didik antusias bergerak namun masih ada beberapa yang sedikit kesulitan untuk melaksanakan tugas gerak karena peserta didik tersebut obesitas.

Hasil wawancara kepada guru memberikan informasi bahwa senam *Aerobic Kids* aman dan nyaman bagi guru dan peserta didik serta memberikan dampak positif untuk perkembangan motorik peserta didik. Beberapa guru juga memberikan ide gerakan untuk pengembangan senam *Aerobic Kids*. Hal ini menunjukkan bahwa senam *Aerobic Kids* mampu merangsang kreatifitas guru untuk berkreasi dan berinovasi dalam pengembangan motorik peserta didik.



Gambar 1. Peserta didik mengikuti gerakan senam *Aerobic Kids*

Kesimpulan

Pengenalan Senam *Aerobic Kids* untuk Peningkatan Pemahaman Guru dan Perkembangan Motorik Anak TK Laboratorium UNP Kediri merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan pemahaman dan demonstrasi gerakan untuk mengembangkan motorik peserta didik Taman Kanak-Kanak (TK) Laboratorium UNP Kediri. Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi 2 kegiatan, kegiatan pertama adalah pengenalan dan demonstrasi, kegiatan kedua adalah pendampingan dan pengambilan data.

Hasil kegiatan ini adalah penambahan pemahaman guru tentang pentingnya senam *Aerobic Kids* terhadap perkembangan motorik peserta didik TK Laboratorium UNP Kediri. Peningkatan pemahaman tersebut diiringi dengan penumbuhan semangat berolahraga peserta didik dan guru TK laboratorium UNP Kediri. Temuan dalam kegiatan itu adalah pengembangan gerakan hasil dari kreatifitas guru serta pengembangan bentuk gerakan senam baru hasil dari inovasi guru TK Laboratorium UNP Kediri.

Daftar Referensi

- Fahmi, D. A. Pengembangan Senam Aerobik Kids untuk Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 1(2). <https://doi.org/10.26877/malihpeddas.v1i2.88>. 2011
- Hurlock, E.. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup. In *Erlangga*. 2010
- Lindawati. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perkembangan Motorik Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Health Quality*. 2012
- Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12551. 2019

Rohmawati, A. Efektivitas Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 9(1), 15–32. 2015

Sujarwo, & Widi, C. P. Kemampuan Motorik Kasar dan Halus Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2). <https://doi.org/10.21831>. 2015

Sutini, A. Meningkatkan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 2018

Wijaya, A. M. Kebutuhan Dasar Anak untuk Tumbuh Kembang yang Optimal. *Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan*. 2011