

## **ANALISIS KEGIATAN SENAM RUTIN KELOMPOK B DI PAUD IBNU SINA ACEH BESAR**

Julia Sahera<sup>\*1</sup>, Fitriani<sup>2</sup>, dan Riza Oktariani<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Bina Bangsa Getsempena

### **Abstrak**

Kegiatan senam yang dilakukan secara rutin akan membantu proses perkembangan motorik kasar anak-anak usia 5-6 tahun. Rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimanakah proses pelaksanaan senam rutin dan faktor apa sajakah yang mendukung dan menghambat pelaksanaan senam rutin pada kelompok B PAUD Ibnu Sina. Tujuan penelitian untuk menganalisis proses pelaksanaan senam rutin pada kelompok B dan untuk menganalisis faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan senam rutin pada kelompok B PAUD Ibnu Sina. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan jenis studi, yang menjadi subjek penelitian guru kelompok B berjumlah 2 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model analisis kualitatif Miles dan Huberman yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan kesimpulan beserta verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pelaksanaan senam rutin pada kelompok B dilaksanakan setiap pagi selama 30 menit mulai pukul 07.50 sampai 08.20. Senam rutin menggunakan model demonstrasi, yaitu guru memberikan contoh gerakan senam kepada anak yang terdiri dari tiga latihan yaitu latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan pendinginan terdiri dari tujuh gerakan. Faktor pendukung yang mendukung keterlaksanaan senam rutin di PAUD Ibnu Sina diantaranya sarana dan prasarana sekolah, guru-guru yang kreatif menciptakan gerakan-gerakan senam. Sedangkan faktor yang menghambat keterlaksanaan senam rutin diantaranya dukungan orangtua masih rendah, dan tidak adanya instruktur senam yang profesional dimiliki PAUD Ibnu Sina.

**Kata Kunci:** analisis, senam rutin.

### **Abstract**

*Gymnastics activities that are carried out regularly will help the process of gross motoric development of children aged 5-6 years. The formulation of the research problem is how is the process of implementing routine exercise and what factors support and hinder the implementation of routine exercise in group B PAUD Ibnu Sina. The research objective was to analyze the process of implementing routine exercise in group B and to analyze the factors that support and hinder the implementation of routine exercise in group B PAUD Ibnu Sina. This study used a qualitative design with this type of study, which was the subject of the study of 2 teachers in Group B. The data collection instruments used interview sheets, observation and documentation. Data analysis used the qualitative analysis model of Miles and Huberman, namely data collection, data reduction, data presentation and conclusions along with verification. The results showed that the process of*

---

\*correspondence Address  
E-mail: juliasahara585@gmail.com

*implementing routine exercise in group B was carried out every morning for 30 minutes from 07.50 to 08.20. Routine gymnastics uses a demonstration model, where the teacher provides examples of gymnastic movements to children consisting of three exercises, namely warm-up exercises, core exercises, and cooling exercises consisting of seven movements. Supporting factors that support routine exercise in Ibnu Sina's PAUD include school facilities and infrastructure, creative teachers creating gymnastics movements. While the factors that hinder the implementation of routine exercise include low parental support, and the absence of a professional gymnastics instructor, PAUD Ibnu Sina.*

**Keywords:** *analysis, routine gymnastics.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditunjukkan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (UU RI No. 20 Tahun 2003). Pendidikan anak usia dini memiliki peran yang sangat penting seperti yang tertuang dalam Undang Undang Pendidikan Anak, yaitu anak mempunyai hak untuk tumbuh, berkembang, bermain, beristirahat, berekreasi dan belajar dalam suatu pendidikan. Jadi belajar adalah hak, bukan suatu kewajiban. Karena belajar adalah hak, maka belajar harus menyenangkan, kondusif, dan menjadikan anak termotivasi, antusias serta selalu bersemangat, agar anak tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Anak usia dini adalah anak yang berada pada usia 0-8 tahun, menurut Beichler dan Snowman (Yulianti, 2010: 7), anak usia dini adalah anak yang berusia antara 3-6 tahun. Sedangkan hakikat anak usia dini adalah individu yang unik dimana ia memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosio-emosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus yang sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak tersebut. Dari berbagai definisi, peneliti menyimpulkan bahwa anak usia dini adalah anak yang berusia 0-8 tahun yang sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, baik perkembangan fisik maupun mentalnya.

Dalam tumbuh kembang anak usia dini terdapat berbagai aspek perkembangan. Aspek perkembangan anak usia dini menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 tahun 2013 adalah: (1) nilai agama dan moral, (2) fisik-motorik, (3) kognitif, (4) bahasa, (5) sosial-emosional, dan (6) seni. Keenam aspek ini harus berkembang secara optimal agar anak bisa melangkah ke perkembangan selanjutnya (SD) tanpa kekurangan suatu apapun. Salah satu perkembangan yang sangat penting adalah perkembangan motorik kasar.

Perkembangan motorik kasar merupakan hal yang sangat penting bagi anak usia dini khususnya anak kelompok bermain (KB), dan Taman Kanak-kanak (TK). Perkembangan motorik kasar pada anak perlu adanya bantuan dari para pendidik di lembaga pendidikan usia dini. Kemampuan melakukan gerakan dan tindakan fisik untuk seorang anak terkait dengan rasa percaya diri dan pembentukan konsep diri. Oleh karena itu perkembangan motorik kasar sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain untuk anak usia dini. Menurut Mursid (2015:11), perkembangan motorik kasar untuk anak usia TK antara lain melempar dan menangkap bola, berjalan di atas papan titian (keseimbangan tubuh), berjalan dengan variasi (maju mundur di atas satu garis), memanjat dan bergelantungan (berayun), melompat parit atau guling, dan sebagainya.

Salah satu aspek yang dapat mengembangkan motorik kasar anak adalah melakukan kegiatan senam irama, dengan menggunakan irama anak merasa lebih ceria dan bersemangat karena diiringi dengan musik. Menurut Sutrisno dan Khafadi (2013:72), senam irama adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melakukan gerakan dengan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu. Senam irama dapat dilakukan secara individu atau kelompok, namun agar dapat melakukan dengan bersemangat dan gembira lebih menyenangkan bila dilakukan secara kelompok.

Tujuan dilakukan senam pada anak usia dini secara rutin adalah untuk membantu proses perkembangan motorik kasar anak khususnya anak usia 5-6 tahun, anak mampu mengikuti gerakan senam secara terkoordinasi seperti merentangkan tangan, jalan di tempat, melompat kecil, mengayunkan tangan ke kanan dan ke kiri, mengikuti gerakan senam sesuai irama lagu tidak terlambat maupun kecepatan sesuai panduan guru.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di PAUD Ibnu Sina Berabung Aceh Besar pada tanggal 19 sampai 22 Oktober 2020, dalam kegiatan senam irama di PAUD Ibnu Sina masih ada anak yang mengalami kesulitan dalam melakukan kegiatan senam diantaranya masih ada anak yang tampak bermalas-malasan menggerakkan tubuhnya, sebagian anak masih belum bisa secara optimal menirukan gerakan yang diperagakan oleh guru, ada beberapa anak yang kurang fokus ketika kegiatan senam dan malah asyik bermain sendiri.

Permasalahan lainnya ketika dalam kegiatan senam terdapat gerakan kolaborasi gerak antara kaki dan tangan, kaki dengan kepala masih ada anak yang kurang berkonsentrasi dan belum bisa melakukan gerak kolaborasi tersebut seperti ketika jalan ditempat dan anak harus menengokkan kepala kekanan dan kekiri, sebagian anak hanya

menengokkan kepalanya dan berhenti melakukan gerak jalan di tempatnya, dalam melakukan gerakan kolaborasi ini masih terdapat anak yang melupakan gerak jalan ditempatnya. Gerakan lain ketika melompat maju masih ada juga terdapat anak yang hanya melakukan lompat ditempat tidak dengan gerakan lompat kedepan.

Perkembangan otot dan tulang anak dapat membuat anak semakin kuat dan lincah. Selain perkembangan otot dan tulang, otak juga mempengaruhi perkembangan motorik anak, karena otaklah yang mengkoordinasi tubuh untuk bergerak. Perkembangan motorik dapat berpengaruh terhadap perkembangan individu. Menurut Harlock (dalam Lismadiana, 2013:52) ada beberapa akibat perkembangan motorik yang dapat mempengaruhi perkembangan individu meliputi:

1. Melalui keterampilan motorik, anak dapat terhibur dan mendapatkan perasaan senang, misalnya anak dapat memainkan bola (melempar atau menangkap);
2. Anak bisa beralih dari kondisi tidak mampu pada awal bulan pertama dalam kehidupannya, ke kondisi mandiri, misalnya mampu berpindah dari satu tempat ketempat yang lain dan mampu melakukan sendiri;
3. Anak mampu menempatkannya dengan lingkungan sekolah, pada usia prasekolah (Sekolah Dasar), anak sudah mampu menulis, melukis, menggambar dan baris-berbaris;
4. Perkembangan motorik anak yang normal yaitu memungkinkan anak mampu bermain dengan teman sebaya, sedangkan perkembangan yang tidak normal anak akan terhambat untuk bergaul bahkan memungkinkan anak tersebut akan dikucilkan atau dipinggirkan;
5. Perkembangan motorik sangat penting terhadap kepribadian anak, misalnya kemampuan motorik anak berkembang dengan baik maka perkembangan berikutnya akan baik pula, begitusebaliknya.

Kesegaran jasmani seseorang berhubungan dengan kesehatannya, khusus bagi anak PAUD fungsi kesegaran jasmani sangat penting untuk dapat menyediakan tugas-tugas di sekolah dengan baik. Menurut Sujiono (2013:3) unsur-unsur kesegaran jasmani yang perlu dipahami oleh para guru PAUD adalah (a) kekuatan, (b) daya tahan, (c) kecepatan, (d) kelincahan, (e) kelentukan, (f) koordinasi, (g) ketepatan, dan (h) keseimbangan.

Senam untuk anak usia dini (RA, TK dan PAUD) biasanya dikenal dengan senam sehat, cerdas, ceria, dan senam irama. Semua bentuk senam tersebut ditujukan untuk anak usia dini agar anak-anak termotivasi untuk melakukan berbagai gerakan-gerakan

dalam senam. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia. Senam ada berbagai macam, diantaranya senam lantai, senam hamil, senam aerobik, senam pramuka, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dan lain-lain. Biasanya di PAUD, guru-guru mengajarkan senam-senam yang mudah dicerna oleh anak, seperti SKJ dan senam pramuka. Namun ketika beranjak remaja, banyak orang melakukan senam aerobik, ataupun senam lain termasuk meditasi untuk menenangkan diri. Salah satu jenis senam yang sangat potensial digunakan di PAUD adalah senam ceria.

### ***METODE PENELITIAN***

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan penelitian pada dasarnya merupakan keseluruhan cara serta kegiatan yang dilakukan dalam melaksanakan penelitian, dimulai dari perumusan masalah sampai kepada penarikan kesimpulan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (2013:3).

Menurut Denzin dan Lincoln yang dikutip oleh Putra dan Dwilestari (2012:66) menguraikan bahwa penelitian kualitatif menggunakan fokus perhatian dengan beragam metode, yang mencakup pendekatan interpretatif dan naturalistik terhadap subjek kajiannya. Hal ini berarti bahwa para peneliti kualitatif mempelajari benda-benda di dalam konteks alaminya, yang berupaya untuk memahami, atau menafsirkan, fenomena dilihat dari sisi makna yang dilekatkan manusia (peneliti) kepadanya. Penelitian kualitatif mencakup subjek yang dikaji dan kumpulan berbagai data empiris (studi kasus, pengalaman pribadi, introspeksi, perjalanan hidup, wawancara, teks-teks hasil pengamatan, historis, interaksional, dan visual) yang menggambarkan saat-saat dan makna keseharian dan problematik dalam kehidupan seseorang. Sejalan dengan itu, para peneliti kualitatif menerapkan aneka metode untuk mendapatkan hasil yang lebih baik mengenai subjek kajian yang sedang dihadapi.

Selain itu, penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus. Studi kasus menurut Bogdan dan Bikien dalam Chasanah (2014:5) merupakan pengujian secara rinci terhadap satu latar belakang atau satu orang subjek atau satu tempat penyimpanan dokumen atau satu peristiwa tertentu. Seperti yang dijelaskan pada pengertian penelitian studi kasus, keunikan penelitian studi kasus adalah pada cara pandang terhadap objek

penelitian sebagai kasus. Penelitian studi kasus bukanlah suatu pilihan metode penelitian, tetapi bagaimana memilih kasus sebagai objek atau target penelitian.

Berdasarkan hal di atas maka penelitian ini sangat cocok menggunakan desain penelitian kualitatif karena sesungguhnya penelitian kualitatif lebih bersifat eksploratif. Penggunaan pendekatan kualitatif dapat menghasilkan data deskriptif tentang proses pelaksanaan senam rutin pada kelompok B TK Ibnu Sina dan faktor apa sajakah yang mendukung dan menghambat pelaksanaan senam rutin pada kelompok B TK Ibnu Sina Aceh Besar.

Latar penelitian adalah tempat dimana peneliti melakukan penelitian, waktu penelitian dan subjek atau informan dalam penelitian. Adapun penelitian ini berlokasi di PAUD Ibnu Sina yang beralamat di Jl. Lingkar Kampus Unsyiah, Gampong Barabung Kecamatan Darussalam Aceh Besar. Alasan peneliti memilih PAUD Ibnu Sina karena di PAUD tersebut dilaksanakan senam secara rutin, lokasi yang mudah dijangkau sehingga sangat memudahkan untuk mendapatkan data secara lengkap dan menyeluruh terkait pelaksanaan senam rutin di PAUD Ibnu Sina.

Pada penelitian kualitatif, responden atau subjek penelitian disebut dengan istilah informan, yaitu orang memberi informasi tentang data yang diinginkan peneliti berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakannya atau dapat pula disebut sebagai subjek penelitian atau responden. Subjek penelitian ini adalah guru kelompok B PAUD Ibnu Sina Aceh Besar dengan jumlah 2 orang terdiri dari guru inti dan guru pendamping.

Data adalah semua keterangan seseorang yang dijadikan responden maupun yang berasal dari dokumen-dokumen, baik dalam bentuk deskriptif, statistik atau dalam bentuk lainnya guna keperluan penelitian. Sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh, apabila peneliti menggunakan kuesioner atau wawancara dalam pengumpulan datanya, maka sumber data tersebut responden, yaitu orang yang merespon atau menjawab pertanyaan-pertanyaan, baik pertanyaan tertulis maupun lisan. Sumber data dalam penelitian ini adalah dari kepala sekolah dan guru PAUD Ibnu Sina Aceh Besar.

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Cara menunjuk pada suatu yang abstrak, tidak dapat diwujudkan dalam benda yang kasat mata, tetapi hanya dapat dipertontonkan penggunaannya (Arikunto, 2015:100). Adapun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara (*interview*) sebagai teknik pengumpulan data utama dalam penelitian

ini. Sebagai teknik pendukung peneliti menggunakan pengamatan (*observasion*), dan dokumentasi.

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbarui dari konsep kesahihan (*validitas*) dan keandalan (*realibilitas*). Lebih jelas maksud keabsahan data adalah bahwa setiap keadaan harus memenuhi (Moleong,2014:320). Hal ini penting dilakukan untuk menjaga kredibilitas (derajat kepercayaan) hasil penelitian.

Menurut Bogdan (Sugiyono 2017:130) analisis data kualitatif adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, catatan lapangan, angket, dan bahan-bahan lainnya, sehingga dapat dengan mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan yang dapat diceriterakan kepada orang lain.

Data yang telah terhimpun kemudian diklarifikasikan untuk dianalisa dengan menggunakan pendekatan analisa induktif, yaitu berangkat dari fakta-fakta yang khusus, peristiwa-peristiwa yang konkret, kemudian dari fakta-fakta dan peristiwa-peristiwa yang khusus konkret itu ditarik generalisasi-generalisasi yang mempunyai sifat umum (Hadi, 2010:42). Selanjutnya analisa data yang digunakan analisa data yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2017:134) yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan kesimpulan beserta verifikasi.

## ***HASIL DAN PEMBAHASAN***

Senam merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar, terutama motorik kasar yang terkoordinasi. Melalui latihan senam anak dapat melakukan gerakan secara terbimbing, baik dibimbing oleh guru atau melalui video yang ditampilkan. Gerakan-gerakan senam yang dilakukan lebih mengutamakan koordinasi dan keseimbangan.

Proses pelaksanaan senam rutin pada kelompok B PAUD Ibnu Sina Aceh Besar yaitu setiap pagi guru datang ke sekolah, sebelum peserta didik berdatangan guru mulai merapikan kelas, setelah guru selesai menata kelas, dan peserta didik mulai berdatangan guru berbaris di halaman sekolah untuk menyambut kedatangan peserta didik dan guru mengarahkan peserta didik untuk meletakkan tas dan perbekalan lainnya pada tempat yang telah disediakan.

Setelah jam menunjukkan pukul 07.50 guru membunyikan bel sebagai tanda akan dimulai senam, guru mengajak anak untuk baris di halaman kelas sesuai dengan kelas masing-masing, setelah itu guru menyiapkan barisan anak-anak agar tertib dan rapi ketika melakukan senam, setelah siap guru menunjuk beberapa anak untuk berada di barisan paling depan, anak-anak yang berada di depan bertugas memimpin senam, para guru mulai menyebar berada di antara posisi anak-anak, senam dimulai, disini peneliti juga mengikuti kegiatan senam sambil peneliti melihat perkembangan anak melalui kegiatan senam rutin.

Setelah senam selesai jam menunjukkan 08.20 anak kembali masuk kedalam kelas sesuai dengan kelompoknya, guru menunjuk salah satu anak untuk memimpin barisan, kemudian anak mulai masuk kelas sesuai dengan barisan yang telah ditunjuk oleh guru. Karena setelah melakukan senam anak-anak terlihat capek guru mengajak anak untuk beristirahat sebentar, guru menyuruh anak-anak untuk sekedar minum dan beristirahat sebelum pembelajaran dimulai.

Model pembelajaran senam rutin di PAUD Ibnu Sina menggunakan metode demonstrasi terlebih dahulu, guru memberikan contoh gerakan senam kepada anak terdiri dari tiga tahapan yaitu:

- a. Tahapan pemanasan terdiri dari sembilan gerakan, yaitu:
  - 1) Mengangkat kedua kaki secara bergantian seperti gerakan jalan di tempat
  - 2) Kepala dimiringkan ke kiri serta kanan secara bergantian.
  - 3) Kepala diangkat ke atas dan diturunkan ke bawah secara bergantian.
  - 4) Kepala ditolehkan ke kiri dan kanan secara bergantian.
  - 5) Kedua tangan direntangkan ke samping.
  - 6) Tangan kiri diluruskan ke arah kanan, sedangkan tangan kanan memegang siku tangan kiri.
  - 7) Tangan kanan diluruskan ke arah kiri, sedangkan tangan kiri memegang siku tangan kanan.
  - 8) Menggerakkan pinggang maju ke depan serta mundur ke belakang secara bergantian.
  - 9) Kedua kaki diangkat secara bergantian.
- b. Tahap kegiatan inti terdiri dari enam gerakan, yaitu:
  - 1) Bertepuk tangan sambil jalan kaki.
  - 2) Tangan dipinggang sambil belok kanan kiri.
  - 3) Kepala, pundak, lutut, kaki pinggul digoyang lalu bertepuk tangan.

- 4) Melambatkan tangan sambil melangkah ke kiri dan ke kanan
  - 5) Melompat ke atas sambil belok ke kiri dan ke kanan
  - 6) Tangan didorong ke depan, dorong ke belakang, ke samping, ke atas dan ke bawah.
- c. Tahap latihan pendinginan terdiri dari tujuh gerakan yaitu:
- 1) Merentangkan kedua tangan ke samping kanan serta kiri. Mengangkat kedua tangan ke atas dan menurunkannya ke bawah.
  - 2) Kedua kaki diangkat secara bergantian.
  - 3) Kedua tangan memegang salah satu kaki yang terangkat ke atas.
  - 4) Kepala dimiringkan ke kanan dan kiri secara bergantian.
  - 5) Salah satu tangan memegang kepala sehingga posisi kepala hampir menyentuh pundak.
  - 6) Salah satu tangan diluruskan ke depan dalam posisi terbalik.
  - 7) Tangan satunya menekuk telapak tangan.

Menurut Kinanti dalam Harmitati (2014:11) gerakan-gerakan senam dapat merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olah raga.

Teori yang mendukung dalam penelitian ini adalah teori behaviorisme, bahwa teori behaviorisme menekankan konsep pembiasaan terhadap sesuatu hingga menjadi bias dan sering dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Saputri, dkk (2015:6) Pembiasaan yang diterapkan berupa latihan yang dilakukan secara rutin dan terjadwal. Pembiasaan pertama sekali dibangun melalui lingkungan, mengingat bahwa lingkungan adalah kontrol yang membentuk anak untuk belajar dan berlatih, selanjutnya dengan adanya kontrol berupa lingkungan yang mendukung dapat menjadikan belajar dan berlatih sebagai pembiasaan bagi anak usia dini. Hal inilah yang menjadi dasar PAUD Ibnu Sina menerapkan senam secara rutin sebagai bentuk pembiasaan bagi anak usia dini.

Dalam pelaksanaan senam rutin di PAUD Ibnu Sina tentu ada faktor yang mendukung dan faktor-faktor yang menghambatnya. Faktor-faktor yang mendukung keterlaksanaan senam rutin di PAUD Ibnu Sina diantaranya adalah sarana dan prasarana yang dimiliki PAUD Ibnu Sina seperti halaman yang luas dan juga ruangan yang dapat digunakan untuk kegiatan senam rutin. Selain itu juga ditunjang oleh guru-guru yang kreatif menciptaka gerakan-gerakan senam yang disukai anak-anak.

Sedangkan faktor yang menghambat keterlaksanaan senam rutin di PAUD Ibnu Sina adalah dukungan orangtua terutama mengantar anaknya ke sekolah. Masih ada orangtua yang mengantar anaknya terlambat sehingga tidak dapat mengikuti senam rutin di sekolah. Kendala lainnya adalah instruktur senam belum ada yang profesional, selama ini hanya mengandalkan guru-guru untuk menciptakan gerakan-gerakan tambahan yang menarik minat anak untuk mengikuti senam rutin. Kendala lainnya adalah belum tersedianya speaker aktif yang mendukung kegiatan senam, karena dengan menggunakan tape recorder akan terkendala ketika listrik padam.

Untuk mengatasi kendala yang dihadapi adalah dengan berkoordinasi dengan orangtua murid terkait kedisiplinan datang ke sekolah mengingat ada kegiatan senam rutin setiap paginya. Sedangkan kendala instruktur guru berupaya mencari contoh-contoh gerakan senam untuk anak usia dini, misalnya melalui youtube dan kami modifikasi sedemikian rupa hingga siap diterapkan pada anak-anak. Mengenai sanksi atau hukuman kepada anak yang tidak mengikuti kegiatan senam rutin sama sekali tidak diberikan sanksi atau hukuman, hanya mengingatkan agar anak-anak mau mengikuti kegiatan senam rutin.

Kegiatan senam rutin di PAUD Ibnu Sina dilakukan evaluasi oleh guru dan kepala sekolah terkait pelaksanaan senam rutin di PAUD Ibnu Sina Aceh Besar, evaluasi dilakukan setiap tiga bulan sekali dalam evaluasi diputuskan juga mengganti atau memperbaharui gerakan-gerakan senam rutin di PAUD Ibnu Sina Aceh Besar. Pelaksanaan senam rutin di PAUD Ibnu Sina sebagai kegiatan rutinitas setiap paginya bagi anak-anak yang bersekolah di PAUD Ibnu Sina dan melalui senam rutin juga anak terlihat sangat ceria dan gembira setelah melakukan kegiatan senam.

Senam rutin yang dilakukan di PAUD Ibnu Sina diharapkan dapat mengatasi permasalahan motorik anak usia dini, karena anak usia dini memiliki masalah terkait motorik kasar, sebagaimana penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pangesti (2017) permasalahan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun yaitu anak belum cakap dalam berjalan berjinjit, berdiri dengan satu kaki, melompat dengan satu kaki, menggerakkan tangan dan kaki secara bersamaan, dan mengayunkan kaki secara bergantian. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan adanya pengaruh tarian sebesar 70,50% terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Hal tersebut dikarenakan guru kurang memberikan inovasi pembelajaran yang menyenangkan.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh beberapa penelitian internasional diantaranya yang dilakukan oleh Hounaida dkk (2016) yang menyimpulkan bahwa gerakan-gerakan

senam yang dilakukan dengan benar dan teratur akan berdampak pada peningkatan motorik kasar dan berpengaruh pada psikologi orang yang melaksanakan kegiatan senam. Penelitian yang dilakukan Thomas Lehmann dkk (2015) menyimpulkan bahwa dalam melakukan gerakan-gerakan senam perlu diperhatikan beberapa hal agar tidak terjadi kesalahan-kesalahan fatal. Seperti lantai senam dan juga peralatan-peralatan senam yang membahayakan diri.

Dari hasil penelitian ini, teori-teori yang mendukung dan juga hasil penelitian terdahulu mengindikasikan bahwa senam rutin yang dilakukan di PAUD Ibnu Sina memberikan dampak yang positif terhadap perkembangan motorik anak, khususnya motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Namun demikian pelaksanaan senam rutin perlu dilakukan pengawasan dan bimbingan agar anak tidak melakukan kesalahan-kesalahan gerakan senam yang justru berakibat buruk terhadap perkembangan otot anak usia dini.

### ***SIMPULAN DAN SARAN***

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang analisis kegiatan senam rutin kelompok B di PAUD IbnuSina Aceh Besar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Proses pelaksanaan senam rutin pada kelompok B PAUD Ibnu Sina Aceh Besar dilaksanakan setiap pagi selama 30 menit mulai pukul 07.50 sampai 08.20. Senam rutin di PAUD Ibnu Sina menggunakan metode demonstrasi, yaitu guru memberikan contoh gerakan senam kepada anak yang terdiri dari tiga tahap yaitu tahap pemanasan terdiri dari sembilan gerakan, latihan inti terdiri dari enam gerakan, dan latihan pendinginan terdiri dari tujuh gerakan. Setelah selesai senam anak-anak diberikan waktu istirahat 5 menit untuk minum dan setelah itu anak-anak berbaris masuk kelas masing-masing. (2) Faktor pendukung yang mendukung keterlaksanaan senam rutin di PAUD Ibnu Sina diantaranya adalah sarana dan prasarana seperti halaman yang luas dan juga ruangan yang dapat digunakan untuk kegiatan senam rutin. Selain itu juga ditunjang oleh guru-guru yang kreatif menciptakan gerakan-gerakan senam menarik. Sedangkan faktor yang menghambat keterlaksanaan senam rutin diantaranya dukungan orangtua, masih ada orangtua yang mengantar anaknya terlambat sehingga tidak dapat mengikuti senam rutin di sekolah. Kendala lainnya adalah instruktur senam belum ada yang profesional dibidangnya.

Berdasarkan simpulan di atas, maka dalam hal ini penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut: (1) Disarankan kepada pihak sekolah dan guru PAUD Ibnu Sina agar mempertahankan kegiatan senam rutin dengan melakukan pembaharuan gerakan dan

irama sehingga anak-anak tidak bosan mengikuti senam rutin tersebut. (2) Disarankan kepada guru, khususnya guru yang bertindak sebagai demonstrator gerakan senam agar memperhatikan gerakan-gerakan yang diciptakan untuk disesuaikan dengan usia anak didik yang ada di PAUD Ibnu Sina. (3) Kepada orangtua murid disarankan agar mengantar anak-anaknya tepat waktu sehingga anak-anak dapat mengikuti senam secara rutin yang bermanfaat untuk kesehatan jasmani anak..

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayi Teiri Nurtiani, Destitasifa. *"Analisis Penerapan Nilai-Nilai Moral Agama Anak Kelompok Bermain Di PAUD Melati Banda Aceh"*. Jurnal Buah Hati, Vol. 6, No. 1, 2019.
- Al-Athfal, *"Strategi Pengembangan Moral dan Nilai Agama untuk Anak Usia Dini"*. Jurnal Pendidikan Anak, Vol. 3 No. 1, 2017.
- Ayi Teiri Nurtiani, Romayanti. *"Peran Guru Dalam Pembentukan Akhlak Anak Di PAUD IT Sunnah Banda Aceh"*. Jurnal Buah Hati, Vol. 4, No. 1, 2017.
- Didik Supriyanto, *"Perkembangan Nilai Agama Dan Moral Anak dan Pendidikan Keagamaan Orang Tua"*. jurnal Program Jurnal Studi PGMI, Vol. 3, No. 1, 2015.
- Erfinawati, Ismawirna *"Peran Guru Dalam Membina Perkembangan Bahasa Anak Kelompok B Di TK Cut Meutia Banda Aceh"*. Jurnal Buah Hati, Vol.6, No. 1, 2019.
- Mujtahid, *Pengembangan Profesi Guru*, (Malang: UIN Maliki Press, 2011).
- Hidayat, Otib Satibi, *Metode Pengembangan Moral dan Nilai-Nilai Agama*, Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, 2015.
- Kurnia, Y. (2015). *Pengembangan Kemampuan Nilai-nilai Agama dan Moral di 44TK*. Bandung : PPPPTK TK dan PLB.
- Karim, Abdul, Islam Nusantara. Yogyakarta : Gama Media, 2013.
- Sugiyono, 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yamin, H. Martinis. 2012. *Panduan PAUD Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Referensi.