

# Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar dan Kognitif Anak Melalui Senam Irama di SD PAB 12 Sampali

Rahma Fadillah Siregar<sup>1</sup>, Risma Handayani<sup>2</sup>, Zumiati Sarah Br Napitupulu<sup>3</sup>, Suyono<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

E-mail: rahmafadillahsrg@gmail.com, rismahandayani12337@gmail.com, sn073389@gmail.com, suyono20yon@gmail.com

**Abstrak** - Pendidikan sebagai suatu proses perkembangan manusia yang berlangsung seumur hidup. Salah satunya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam mengembangkan kemampuan motorik dan kognitif anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan gerak dasar dan kognitif melalui senam irama di SD PAB 12 SAMPALI. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pengumpulan data menggunakan teknik, berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Metode wawancara dilakukan lebih mendalam dengan menanyakan kepada guru tentang bagaimana cara meningkatkan gerak dasar dan kognitif anak melalui senam irama. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa senam irama secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar dan motorik, serta mengajarkan kedisiplinan, konsentrasi dan ketekunan. Melalui latihan yang terstruktur, senam ritmik membantu mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan musik, meningkatkan kontrol motorik, keseimbangan, dan kemampuan proprioseptif.

**Kata kunci:** Gerakan Dasar, Senam Ritmik

**Abstract** – Education as a process of human development that lasts a lifetime. One of them is physical education, sports, and health taught in schools have a very important role in developing children's motor and cognitive abilities. The purpose of this study is to find out how to improve basic and cognitive movements through rhythmic gymnastics at SD PAB 12 SAMPALI. The research uses a qualitative method with a descriptive approach. The data collection uses techniques, in the form of observations, interviews and documentation. The interview method is carried out more in-depth by asking the teacher about how to improve the child's basic and cognitive movements through rhythmic gymnastics. The results of this research show that rhythmic gymnastics can significantly improve basic movement and motor skills, as well as teach discipline, concentration and perseverance. Through structured exercises, rhythmic gymnastics helps coordinate body movements with music, improving motor control, balance and proprioceptive abilities.

**Keywords:** Basic Movements, Rhythmic Gymnastics

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Salah satunya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang kemudian dilakukan secara sistematis sehingga akan membantu mengembangkan kemampuan motorik dan kognitif anak.

Perkembangan kemampuan motorik kasar anak berkembang sejalan dengan perkembangan kemampuan kognitif anak. Perkembangan kognitif merupakan sesuatu yang penting dikembangkan sejak masa kanak-kanak. Proses kognitif melibatkan perubahan-perubahan dalam kemampuan dan pola berfikir, kemahiran berbahasa, dan cara individu memperoleh pengetahuan dari lingkungannya. Aktivitas-aktivitas seperti mengamati dan mengklasifikasikan benda-benda, menyatukan beberapa kata menjadi satu kalimat, menghafal sajak atau do'a, memecahkan soal-soal matematika, dan menceritakan pengalaman, merefleksikan peran merupakan proses kognitif dalam perkembangan individu. Berdasarkan pada keadaan aktivitas anak SD yang aktif dan memiliki rasa penasaran yang tinggi maka masalah gerak dan belajar gerak menjadi sangat penting dan harus mendapat perhatian khusus. Penanaman gerak yang benar sangat penting sebab akan sangat memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan anak. Sebagai solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang telah diutarakan di atas adalah melalui penyelenggaraan pengembangan fisik yang menyenangkan dan nyaman bagi anak, seperti yang diungkapkan oleh (Solehuddin, 2000) bahwa rasa aman secara psikologis merupakan suatu persyaratan untuk dapat membuat anak mau dan mampu mengekspresikan dirinya secara optimal. Melalui kegiatan senam irama, anak akan dapat terlibat langsung dalam pengalaman belajar yang bermakna melalui aktivitas fisik, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Senam irama, atau lebih dikenal dengan senam ritmik, merupakan salah satu cabang olahraga yang memadukan gerakan tubuh dengan irama musik. Olahraga ini tidak hanya menekankan pada kelincahan dan keindahan gerakan, tetapi juga pada koordinasi, fleksibilitas, kekuatan, dan ketepatan ritme. Senam irama memiliki peran penting dalam pengembangan keterampilan dasar gerak, terutama pada anak-anak dan remaja yang sedang berada dalam masa pertumbuhan. Gerak dasar adalah fondasi dari semua aktivitas fisik, yang mencakup gerakan lokomotor (seperti berjalan, berlari, melompat), gerakan non-lokomotor (seperti membungkuk, memutar, meregang), dan gerakan manipulatif (seperti menangkap, melempar, memukul). Penguasaan gerak dasar sangat penting karena membentuk dasar bagi kemampuan motorik yang lebih kompleks dan mempengaruhi kinerja dalam berbagai cabang olahraga.

Penelitian telah menunjukkan bahwa senam irama dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan gerak dasar. Melalui latihan yang terstruktur dan berirama, peserta senam irama dilatih untuk mengkoordinasikan gerakan tubuh

mereka dengan musik, yang secara tidak langsung meningkatkan kontrol motorik, keseimbangan, dan kemampuan proprioseptif mereka. Selain itu, senam irama juga mengajarkan disiplin, konsentrasi, dan ketekunan, yang semuanya berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik secara keseluruhan.

Adapun tujuan penulisan artikel ini yaitu untuk mengetahui bagaimana meningkatkan gerak dasar dan kognitif melalui senam irama di SD PAB 12 SAMPALI.

## KAJIAN TEORI

### 1. Pengertian Gerak Dasar

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan Kualitas hidup. Perkembangan penguasaan gerak terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik, pada masa awal dan pembentukan pola gerak dasar. Gerak dasar tersebut meliputi berjalan, berlari, melompat dan meloncat. Kesalahan pada gerak dasar yang tidak dikoreksi akan merugikan anak tersebut dan akan bersifat menetap dan sukar untuk dirubah, kerugian tersebut meliputi: (1) tidak efisiensinya gerakan. (2) buruknya mekanika pada saat penampilan, (3) kemungkinan terjadinya cedera lebih besar, dan (4) pengeluaran energi besar/pemborosan energi lebih (Vanagosi, 2016).

Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu Locomotor, Non locomotor, dan manipulatif. Kemampuan locomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti :lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (gallop). Kemampuan non locomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai (Sukanti, 2001). Kemampuan non locomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain. Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Pola-pola gerak dasar berkat pengalaman gerakan pada masa kanak-kanak akan menentukan kualitas. Gerakan karena pada masa kanak-kanak selalu didorong bergerak dengan pola gerak dasar yang benar (Nurulfa, 2022).

Gerak dasar merupakan keterampilan yang melibatkan otak besar, kekuatan otot yang melibatkan lengan dan kaki yang digunakan untuk mencapai sebuah latihan atau tujuan gerakan, seperti melempar sebuah bola, melompat, atau meloncat melewati gerakan air, atau menjaga keseimbangan. Gerak dasar dikenal juga dikenal juga sebagai motorik dasar. Motorik halus gerakan yang hanya melibatkan otot kecil pada tangan, seperti menulis. Gerak dasar merupakan dasar untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dalam berolahraga dan aktivitas fisik seumur hidup. Dengan demikian, jika kompetensi gerak dasar anak tidak dikembangkan, mereka tidak berhasil menggunakan berbagai keterampilan olahraga dan permainan pada usia kanak-kanak dan remaja mereka. Hal inilah yang menjadikan banyak anak-anak dan remaja tidak memilih dan berminat untuk ikut serta dan berpartisipasi pada berbagai macam kegiatan yang membutuhkan keterampilan fisik dalam permainan dan olahraga (Ningsih, 2020).

### 2. Pengertian Senam irama

Senam irama merupakan jenis senam yang memiliki bermacam gerakan dan dilakukan seirama dengan musik yang mengiringinya. Senam ini bukan senam biasa, namun memiliki unsur-unsur yang harus dikuasai para pesenamnya, seperti keluwesan, keseimbangan, ketepatan dengan irama, dan lain-lain (Mustafa, 2023). Senam irama dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama (Burhaein, 2017). Perlunya pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam irama adalah untuk membantu anak dalam memenuhi hasrat dalam bergerak, kemudian sebagai wahana mengembangkan kebugaran jasmani anak, selain itu juga dapat digunakan untuk mengembangkan berbagai jenis keterampilan gerak dasar yang berorientasi pada proses, dan sebagai pengayaan berbagai macam keterampilan gerak dasar (Suherman, 2018).

Adapun rangkaian senamnya biasa dimulai dengan berjalan, berlari, melompat, mengayun, atau berputar. Senam ini juga kerap disebut dengan senam ritmik, yang bisa dimainkan dengan alat bantu seperti gada, simpai, tali, pita, dan bola. Senam irama terbagi kepada tiga tahap (Zulfahmi, 2016) yaitu: tahap pemanasan, tahap inti dan tahap pendinginan. Pada tahap pemanasan dilakukan sebelum gerakan inti, pemanasan dilakukan dalam senam irama untuk menyiapkan kondisi tubuh secara fisiologis maupun psikologis, menyiapkan sistem pernafasan, peredaran darah, otot, dan persendian. Gerakan inti dalam senam irama terdapat gerakan motorik kasar yang melatih kelenturan, keseimbangan, kelincahan, kelenturan serta koordinasi otot-otot yang bergerak. Pendinginan dilakukan sesudah gerakan inti, tahap ini dilakukan untuk melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, dan mengatur pernafasan agar tubuh menjadi rileks

## 2. METHOD

Dalam penelitian yang dilakukan, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif kualitatif yaitu penelitian tentang data yang dikumpulkan dan dinyatakan dalam bentuk kata-kata atau gambar (Meoleong, 2017). Penelitian kualitatif juga merupakan pendataan nan terkumpul pada telitian semacam perkataan seperti narasi bahkan dijelaskan serta tak berupa keangkaan. Penelitian kualitatif memiliki dua tujuan, pertama, menggambarkan dan mengungkapkan (to describe and explore), dan kedua menggambarkan dan menjelaskan (to describe and explain) (Albi & Johan, 2018). Untuk memperoleh hasil yang akurat dengan menggunakan metode kualitatif, peneliti di bidang ini harus melibatkan berbagai sumber, metode, dan teori. Adapun subjek penelitiannya yaitu

guru dan siswa. Tujuan dari penelitian ini ialah mengetahui bagaimana meningkatkan gerak dasar dan kognitif anak melalui senam irama di SD PAB 12 SAMPALI.

Adapun pengumpulan data menggunakan teknik, berupa observasi, wawancara serta dokumentasi. Informa penerapan si dari subjek dikumpulkan dan disimpan dalam sumber data penelitian. Metode wawancara dilakukan lebih mendalam dengan menanyakan kepada guru tentang bagaimana meningkatkan gerak dasar dan kognitif anak melalui senam irama di SD PAB 12 SAMPALI. dari dokumen- dokumen tersebut dikumpulkan seluruh catatan lapangan, foto-foto, dan catatan guru yang berkaitan dengan penelitian

### 3. RESULT AND DISCUSSION

Senam irama merupakan suatu gerakan senam yang diperagakan dengan irama musik. Gerak berirama dilakukan dengan menggunakan media musik agar gerakan yang dilakukan menjadi lebih indah dilihat dan di dengar sehingga dapat membuat peserta didik menjadi tertarik untuk melakukannya. Adapun (Hasibuan, 2020) menjelaskan bahwa senam irama adalah senam yang diiringi dengan irama dan gerakannya harus tetap mengikuti irama. Selanjutnya Ahmad dalam (Zulfahmi, 2016) menyatakan bahwa senam irama juga dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama.

Kondisi objektif kemampuan gerak dasar dan kognitif pada peserta didik di SD PAB 12 Sampali sebelum dilakukan tindakan masih rendah. Ketika pelaksanaan senam irama peserta didik bergerak mengikuti irama lagu. Gerakan yang ada di dalam senam irama ini memberikan stimulus yang baik kepada peserta didik agar mereka dapat bergerak sendiri mengikuti irama lagu sehingga dapat meningkatkan gerak dasar dan kognitif peserta didik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Yunaika, 2020) bahwa gerakan yang ada di dalam senam irama ini memberikan stimulus kepada anak agar anak dapat bergerak sendiri mengikuti irama lagu. Stimulasi yang paling baik diberikan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak salah satunya yaitu melalui senam irama. Hal tersebut dikarenakan anak-anak sangat suka bergerak apalagi diikuti dengan irama musik dan lagu yang semangat, riang, dan gembira akan membuat mereka dapat mengekspresikan dirinya. Penelitian lain (Dini, 2022) mengungkapkan bahwa aspek perkembangan anak dapat berkembang dengan baik apabila mendapat stimulus yang baik.

Adapun hasil dari observasi kemampuan gerak dasar dan kognitif anak setelah tindakan, mengalami perubahan atau peningkatan secara bertahap. Peserta didik di SD PAB 12 Sampali mulai tertarik untuk melakukan senam irama karena mereka menganggap melakukan gerakan dengan diiringi irama musik sangat menyenangkan. Sejalan dengan penelitian (Sasi, 2011) bahwa melalui senam irama kemampuan gerak dasar dan kognitif anak dapat meningkat secara bertahap pada setiap siklusnya. Senam irama sangat cocok diterapkan di SD karena sesuai dengan karakteristik perkembangan anak SD yang aktif, menyukai musik dan penasaran mencoba hal yang baru. Dengan senam irama anak dapat bergerak mengikuti contoh dengan iringan musik yang membuat hati mereka gembira. Dengan sering bergerak kemampuan gerak dasar dan kognitif anak semakin terlatih dan terasah serta mengalami perbaikan pola gerak. Selain menggunakan iringan musik, senam irama dapat juga dilakukan dengan menggunakan alat peraga (Putri, 2023).

Selain itu senam irama memiliki banyak manfaat, seperti yang dikemukakan (Azizurrohman, 2024) bahwa terjadi peningkatan fisik terutama pada kelenturan, daya tahan, dan massa otot pada siswa yang telah mengikuti pembelajaran Senam irama dan pengenalan aktivitas ritmik dalam pembelajaran olahraga senam serta manfaatnya praktik. Peneliti lain (Susilawati, 2022) mengatakan bahwa senam berirama yang dilakukan dengan cara yang benar dan teratur dalam jangka waktu yang cukup akan memungkinkan terciptanya manfaat yang besar diantaranya suasana pelajaran yang menyenangkan, meningkatkan keadaan emosional anak, menghasilkan rangsangan sistem syaraf yang optimal yang bermanfaat bagi proses pendidikan, merangsang anak untuk bergerak aktif, mendorong keadaan relaksasi atau ketenangan serta membantu mengembangkan kemampuan anak dalam melatih kemampuan gerak dasar yang dimilikinya sejak dini dengan latihan senam irama, dan dilakukan sesuai tingkatan perkembangan anak.

### 4. CONCLUSSION

Penelitian menunjukkan bahwa senam irama secara signifikan meningkatkan keterampilan gerak dasar dan motorik, serta mengajarkan disiplin, konsentrasi, dan ketekunan. Melalui latihan yang terstruktur, senam irama membantu mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan musik, meningkatkan kontrol motorik, keseimbangan, dan kemampuan proprioseptif. Senam irama, dengan tahapan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan, melatih kelenturan, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi. Pembelajaran senam irama di sekolah dasar efektif dalam meningkatkan gerak dasar dan kognitif anak-anak, menjadikan olahraga ini cocok diterapkan untuk karakteristik anak SD yang aktif dan menyukai musik. Melalui senam irama, anak-anak dapat menikmati gerakan yang menyenangkan, meningkatkan kemampuan fisik, emosional, dan keterampilan motorik secara keseluruhan.

### REFERENCE

Abdul, Majid. 2006. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya  
Anggito, Albi dan Johan Setiawan, (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. Sukabumi: Jejak Publisher.



- Azizurrohan, M., Saputra, R. D., & Vrananda, A. (2024). Introduksi Senam Irama Pada Anak-Anak usia sekolah dasar Sanggar Bimbingan Kubu Gajah. *LIPAMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 27-31.
- Dini, J. P. A. U. (2022). Pengaruh senam si buyung dan senam irama ceria terhadap kemampuan motorik kasar. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3369-3380.
- Hasibuan, N. R. F., Fauzi, T., & Novianti, R. (2020). Pengaruh kegiatan senam irama terhadap kecerdasan kinestetik pada anak kelompok b tk mustabaqul khoir Palembang. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(2), 118–123.
- Moleong, Lexy J. (2017). Metode Penelitian Kualitatif, Cetakan Ke-36, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Mustafa, P. S. (2023). Buku Ajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Untuk Guru Kelas MI/SD. *Insight Mediatama*.
- Ningsih, A., & Munzir, M. (2020). Survei Penguasaan Gerak Dasar Motorik Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri 3 Ketol. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1).
- Nurulfa, R., Juniarto, M., & Hasyim, A. H. (2022). Persepsi Guru Terhadap Gerak Dasar Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(1), 14-22.
- Putri, Y. T., Martiani, M., & Perdima, F. E. (2023). Analisis Keterampilan Gerak Dasar Senam Irama Menggunakan Langkah Dan Ayunan Tangan Di SD Negeri 60 Seluma. *Educative Sportive*, 4(02), 135-138.
- Sasi, D. N. (2011). Meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak melalui senam irama. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Edisi Khusus*, 1, 46-52.
- Solehuddin, M. (2000). Konsep dasar pendidikan prasekolah. *Bandung: Fakultas Ilmu Pendidikan UPI*.
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum pembelajaran penjas*. UPI Sumedang Press.
- Sukamti, E. R. (2001). Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Sebagai Dasar Menuju Prestasi Olah Raga. *Yogyakarta: FIK-UNY*.
- Susilawati, S., Haetami, M., & Hidasari, F. P. (2022). Model Gerak Senam Irama Untuk Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(9), 1560-1567.
- Vanagosi, K. D. (2016). Konsep gerak dasar untuk anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 72-79.
- Yunaika, Cicha., A. (2020). Efektivitas Senam Ceria Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 2(3), 46–52.
- Zulfahmi, M. N. (2016). Pengaruh senam irama terhadap keterampilan gerak dasar anak usia 5-6 tahun. *Universitas Negeri Semarang*.