

# STRATEGI PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK UNTUK ANAK USIA DINI TAMAN KANAK-KANAK B

**Galih Dwi Pradipta**

PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang

Pradiptadwigalih@gmail.com

## Abstrak

Masa anak siap melakukan berbagai kegiatan dalam rangka memahami dan menguasai lingkungannya. Usia keemasan pada anak merupakan masa di mana anak mulai peka untuk menerima berbagai stimulasi dan berbagai upaya pendidikan dari lingkungannya baik disengaja maupun tidak disengaja. Masa peka inilah terjadi pematangan fungsi-fungsi fisik dan psikis sehingga anak siap merespon dan mewujudkan semua tugas-tugas perkembangan yang diharapkan muncul pada pola perilakunya sehari-hari. Karakteristik dan struktur gerakan senam merupakan aktivitas fisik yang sangat cocok untuk mengembangkan keterampilan gerak dan kualitas fisik anak. Senam mengandung gerakan lokomotor yang dianggap mampu meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, power, daya tahan, kelincahan, serta keseimbangan pada anak. Dihubungkan dengan gerak non lokomotor senam mampu meningkatkan aspek kekuatan, kelentukan, dan keseimbangan statis. Dihubungkan dengan gerak manipulatif senam mampu merangsang kemampuan koordinasi serta pengolahan rangsang pada pusat kesadaran anak. Keterampilan gerak anak dapat terpenuhi melalui pembelajaran senam yang mampu merangsang anak untuk bergerak.

**Kata Kunci:** Anak usia dini, Karakteristik Gerak, Keterampilan Gerak, dan Senam

## PENDAHULUAN

### Karakteristik Anak Usia Dini

Anak TK berada dalam masa keemasan di sepanjang rentang usia perkembangan manusia. Montessori (Yuliani, 2011: 54) menjelaskan masa pada anak usia dini sebagai berikut: Masa anak usia dini merupakan periode sensitif (*sensitive periods*), selama masa ini anak secara khusus mudah menerima stimulus-stimulus dari lingkungannya. Masa anak siap melakukan berbagai kegiatan dalam rangka memahami dan menguasai lingkungannya. Usia keemasan pada anak merupakan masa di mana anak mulai peka untuk menerima berbagai stimulasi dan berbagai upaya pendidikan dari lingkungannya baik disengaja maupun tidak disengaja. Masa

peka inilah terjadi pematangan fungsi-fungsi fisik dan psikis sehingga anak siap merespon dan mewujudkan semua tugas-tugas perkembangan yang diharapkan muncul pada pola perilakunya sehari-hari.

Berdasarkan teori perkembangan anak seperti di atas diyakini bahwa setiap anak lahir dengan memiliki banyak bakat. Bakat tersebut bersifat potensial dan ibaratnya belum terlihat pada anak, untuk itulah anak perlu diberikan pendidikan yang sesuai dengan perkembangannya dengan cara memperkaya lingkungan bermainnya. Orang dewasa perlu memberi peluang kepada anak untuk menyatakan diri, bereksresi, berkreasi, dan menggali sumber-sumber terunggul yang sembunyi dalam diri

anak. Pendidikan anak TK haruslah berorientasi pada pendekatan berpusat pada anak dan perlahan-lahan menyeimbangkan dominasi pendekatan lama yang lebih berpusat pada guru.

Hakikatnya anak adalah makhluk individu yang membangun sendiri pengetahuannya. Anak lahir dengan membawa sejumlah potensi yang siap untuk ditumbuhkembangkan asalkan lingkungan menyiapkan situasi dan kondisi yang dapat merangsang kemunculan dari potensi yang tersembunyi. Berdasarkan tinjauan aspek pedagogis, masa usia dini merupakan masa pondasi awal bagi pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Masa kanak-kanak yang bahagia merupakan dasar bagi keberhasilan di masa datang dan sebaliknya, agar pertumbuhan dan perkembangan tercapai secara optimal, maka dibutuhkan situasi dan kondisi yang kondusif pada saat memberikan stimulasi dan upaya pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan dan minat anak.

Secara teoritis berdasarkan aspek perkembangannya, seorang anak dapat belajar dengan sebaik-baiknya apabila kebutuhan fisiknya dipenuhi dan anak merasa aman dan nyaman secara psikologis, hal lain yang perlu diperhatikan adalah bahwa anak membangun pengetahuannya sendiri, anak belajar melalui interaksi sosial dengan orang dewasa dan anak-anak lainnya, anak belajar melalui bermain serta terdapat variasi individual dalam perkembangan dan belajar.

Masa kanak-kanak merupakan masa untuk mengeksplorasi proses berpikir, Santrock (2007: 295) menyatakan tipe-tipe proses berpikir: berpikir kritis, berpikir ilmiah, dan penyelesaian masalah. Pernyataan tersebut dapat dijadikan acuan untuk melatih anak dalam berpikir. Program-program pembelajaran di sekolah harusnya disusun supaya mampu melatih anak dalam berpikir, misalnya dalam pemecahan masalah. Anak banyak menghadapi masalah di

sekolah maupun di luar sekolah. Pemecahan masalah seperti usaha menemukan cara yang tepat untuk mencapai tujuan perlu diajarkan pada anak supaya anak mampu mengatasi masalah yang dihadapinya.

Masa kanak-kanak merupakan masa di mana anak susah untuk diatur, susah diatur yaitu anak melakukan apapun dengan semaunya sendiri. Masa anak tidak berakhir begitu saja melainkan diawali dengan masa yang menyulitkan yaitu umumnya muncul sekitar anak umur tiga tahun. Anak yang setiap hari selalu menurut dan patuh kepada orang tuanya, dapat berubah menjadi anak yang nakal yang tidak nurut apa kata orang tuanya. Anak menjadi keras kepala, pembantah, penentang, dekil, dan lain sebagainya. Anak mengalami perubahan tingkah laku dalam menemukan jati dirinya. Anak menyadari bahwa anak sama seperti orang lain, mempunyai kebebasan berbuat, kebebasan berkehendak, kebebasan melakukan apa yang diinginkan seperti ayah maupun ibunya.

Anak mulai menyadari jati dirinya, anak mulai menemukan kepribadiannya. Keinginan anak untuk dapat berdiri sendiri sebagai manusia yang hidup dalam masyarakat. Anak adalah makhluk individu yang sekaligus adalah makhluk masyarakat. Anak dapat diperintah tetapi juga dapat memerintah, anak mampu diminta untuk tunduk tetapi anak juga mampu meminta untuk tidak tunduk. Sifat anak mulai dari dapat diperintah dan mampu memerintah. Agoes Soejanto (2005: 40) menyatakan beberapa sifat-sifat pada anak adalah sebagai berikut:

- a. *Egocentris*, artinya segala sesuatu ingin dipusatkan pada anak, dan demi kepentingan anak. Anak menuntut agar seluruh lingkungan berada di bawah kekuasaannya.
- b. Selalu menentang, membantah, segala permintaan, suruhan, larangan, anjuran, keharusan, dan sebagainya yang datang

- dari siapa juga.
- c. Anak selalu berusaha menarik perhatian. Semua orang yang ada di sekitarnya harus memerhatikannya.
  - d. Anak selalu meminta untuk dihargai, dipuji, dan tidak mau dicela dipersalahkan atau dianggap tidak mampu.
  - e. Anak selalu menuntut adanya kebebasan.
  - f. Keberaniannya bertambah dan rasa takutnya mulai berkurang.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sifat anak pada masa pertumbuhan untuk mencari jati dirinya dapat melakukan banyak kesalahan. Pada masa tersebut seharusnya orang tua mampu melakukan pendekatan pada anak melalui media-media yang mendidik, sehingga anak tidak salah dalam masa pertumbuhan untuk mencari jati dirinya.

Anak dalam mencari jati dirinya biasanya menyukai sanjungan dari orang tua. Orang tua sebaiknya banyak memberikan *reward* kepada anak jika anak melakukan keberhasilan dalam belajar, misalnya saja pada waktu anak mampu menghitung atau melafalkan huruf-huruf dengan baik dan benar. Orang tua memberikan pujian pada anak sehingga anak akan termotivasi untuk giat belajar. Anak jika melakukan kesalahan sebaiknya orang tua memberikan teguran dengan sikap yang halus, menggunakan kata-kata yang enak supaya anak mampu memahami dan mengerti jika anak telah melakukan kesalahan. Adanya sikap memahami anak sangat penting supaya anak mampu di arahkan dengan baik.

Agoes Soejanto (2005: 41) menyatakan bahwa "Masa *trotz* adalah merupakan masa peralihan, dari masa kanak-kanak ke masa anak. Masa *trotz* berlaku satu tahun." Masa *trotz* anak harus diberikan pelayanan dari orang tua dengan baik, jika pada masa peralihan anak mendapatkan pelayanan yang keliru maka anak

akan benar-benar tumbuh menjadi anak yang sukar dikendalikan. Diharapkan pada masa peralihan anak harus mendapatkan pendidikan dengan mengikuti proses perkembangannya, seperti anak masuk mengikuti pendidikan formal/non-formal misalnya anak masuk untuk mendapatkan pembelajaran di PAUD, TK, atau TPA. Adanya pendidikan mampu menunjang anak ke arah yang lebih baik.

### **SENAM SEBAGAI MEDIA KETERAMPILAN GERAK**

Manfaat fisik Senam merupakan aktivitas jasmani yang mampu meningkatkan komponen fisik serta kemampuan gerak anak. Anak yang mengikuti senam akan berkembang daya tahan otot, kekuatan power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangannya. Kegiatan senam menuntut sistem kerja jantung dan paru, sehingga kegiatan senam sangat mendukung anak dalam perkembangan fisik yang seimbang. Program senam dapat menyumbang pengayaan gerak pada anak. Senam sangat baik dalam mengembangkan pelurusan tubuh, penguasaan, dan kesadaran tubuh secara umum. Kemampuan-kemampuan yang dikembangkan ketika mengikuti senam bersifat sangat fundamental terhadap gerak secara umum. Kegiatan senam dapat dianggap membantu anak untuk mempersiapkan diri untuk bisa berhasil pada cabang-cabang olahraga yang lain.

Manfaat mental dan sosial Senam selain mampu meningkatkan kekuatan fisik anak juga dapat melatih mental dan sosial anak. Senam mampu menuntut anak untuk berfikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Anak harus mampu menggunakan kemampuan berfikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak, dengan demikian anak akan berkembang kemampuan mentalnya. Program senam untuk anak mampu memberikan sumbangan dalam meningkatkan *self-concept*

(konsep diri). Kegiatan senam menyediakan banyak pengalaman di mana anak mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan tingkat keberhasilan yang tinggi, sehingga memungkinkan membantunya dalam membentuk konsep diri. Senam layak digunakan sebagai media sosial anak, karena dengan mengikuti kegiatan senam anak-anak mampu bersosialisasi dengan teman sebayanya, selain hal tersebut senam juga memberikan nilai-nilai positif seperti rasa saling menghormati kepada teman.

Manfaat perkembangan otak Senam melalui gerak dan lagu adalah aktivitas yang sangat menyenangkan bagi anak TK, aktivitas gerak dan lagu memberi sumbangan yang besar untuk perkembangan otak anak TK. Anak TK memiliki kemampuan untuk mengingat hafalan tentunya dengan stimulasi yang baik akan bermanfaat bagi anak. Moore (Seefeldt, 2008: 312) menjelaskan kemampuan menghafal anak sebagai berikut: Kemampuan anak untuk menghafal dapat digunakan oleh orang tua atau guru TK untuk menstimulasi perkembangan otak anak, dengan salah satunya memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak, bermain, beryanyi dan mendengarkan musik karena sebagian memori yang terekam dalam otak anak usia dini adalah pada saat anak melakukan aktivitas menyanyi (menghafal lagu-lagu), permainan-permainan yang menyenangkan dan mendengarkan musik. Proses tersebut sangat penting untuk mengembangkan keterampilan berfikir yang akan bertahan seumur hidup.

Abdul Kadir (2010: 110) berpendapat bahwa melalui aktivitas jasmani gerak dan lagu dapat memberikan sumbangan yang besar untuk menyeimbangkan otak anak usia dini, dengan memadukan aktivitas jasmani (olahraga) dan aktivitas mendengarkan musik ataupun menyanyi, dapat membantu membantu

perkembangan otak. Anak mengikuti lagu dengan menggerakkan seluruh anggota badan, dapat bermanfaat untuk merangsang berfungsinya kedua belahan otak baik otak kiri maupun otak kanan. Berdasarkan penjelasan di atas bahwa aktivitas gerak dan lagu untuk anak TK mampu membantu dalam menstimulasi kedua belahan otak anak. Senam merupakan bentuk dari aktivitas gerak dan lagu, senam si buyung bagus digunakan dalam menstimulasi kedua belahan otak bagi anak, karena di dalamnya berisikan aktivitas gerak dan lagu.

Senam selain mempunyai manfaat fisik, mental, sosial, serta membantu perkembangan otak bagi anak senam juga mempunyai ruang lingkup dalam pendidikan jasmani. Ruang lingkungannya yaitu senam dapat dipertandingkan dan senam tidak dipertandingkan, artinya bahwa senam untuk semua orang yang tidak perlu kompetitif. Materinya dalam senam tetap sama, tetapi yang diajarkan guru pada anak yaitu memahami manfaatnya supaya anak mampu menjelajah kemampuan tubuhnya dalam menghasilkan gerak.

### **Karakteristik Gerak Dasar Senam**

Senam merupakan cabang olahraga yang dirikan oleh keterampilan gerak yang sangat unik. Dilihat dari taksonomi gerak umum, senam secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor (gerak berpindah tempat), gerak non lokomotor (gerak tidak berpindaah tempat), serta manipulatif (gerak manipulasi objek). Gerakan senam jika ditinjau dari klasifikasi keterampilannya, senam masuk ke dalam keterampilan distrik (berlangsung singkat) sekaligus serial (berkelanjutan) jika sudah berupa rangkaian.

Karakteristik dan struktur gerakan senam merupakan aktivitas fisik yang sangat cocok untuk mengembangkan kualitas motorik dan

kualitas fisik anak secara sekaligus. Senam mengandung gerakan lokomotor yang dianggap mampu meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, power, daya tahan, kelincahan, serta keseimbangan pada anak. Dihubungkan dengan gerak non lokomotor senam mampu meningkatkan aspek kekuatan, kelentukan, dan keseimbangan statis. Dihubungkan dengan gerak manipulative senam mampu merangsang kemampuan koordinasi serta pengolahan rangsang pada pusat kesadaran anak.

Senam dapat membantu perkembangan kemampuan gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, meloncat, melompat, *skipping*, berlari cepat, dan berjalan, sedangkan kemampuan gerak non-lokomotor seperti keseimbangan, memutar badan, berbalik arah, dan melipat badan. Kegiatan tersebut membantu anak-anak untuk dasar-dasar kecerdasan otak, keseimbangan, dan koordinasi.

Lavin (2008: 30) menyatakan bahwa senam mampu meningkatkan kemampuan sebagai berikut:

- a. *Agility*: dalam senam anak-anak bisa mengubah tingkat atau arah memutar badan, dan gerak berbalik badan atau cara berjalan dengan menggunakan tubuh.
- b. Keseimbangan: beberapa gerakan dalam tari memerlukan sebuah titik simetris dan asimetris keseimbangan yang baik.
- c. Koordinasi: berjalan dengan cara berbeda dan menggunakan bagian tubuh pada posisi yang berbeda di sekitar tubuh dan ruang.

Keterampilan senam selalu dibangun oleh keterampilan dasar lokomotor, non lokomotor, serta manipulatif (Depdiknas, 2004: 8), untuk lebih jelasnya uraian dari masing-masing keterampilan adalah sebagai berikut:

- a. Keterampilan lokomotor

Endang (2007: 56) mengemukakan keterampilan lokomotor adalah kemampuan

tubuh untuk berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lainnya atau mengangkat tubuh. Locomotor diartikan sebagai gerak berpindah tempat seperti jalan, lari, lompat, berjingkat, dan lain-lain. Gerakan tersebut dalam senam sangat penting digunakan, karena hakikatnya hampir seluruh gerakan senam merupakan gerak lokomotor. Gerak lokomotor dalam senam sangat diperlukan untuk melatih otot-otot dalam tubuh, misalnya gerakan berlari mampu melatih otot yang ada pada kaki. Melatih macam-macam keterampilan lokomotor akan sangat berguna dalam menanamkan dasar pembentukan keterampilan senam. Macam-macam gerak lokomotor bisa diajarkan terutama yang berkaitan dengan keterampilan senam misalnya:

- 1) Jalan merupakan perpindahan berat badan dari satu kaki ke kaki yang lainnya dengan salah satu kaki berhubungan dengan lantai. Jalan gerakan kaki sangat berperan antara kedua fase yaitu fase tumpuan dan fase ayunan. Tumit akan menyentuh terlebih dahulu kemudian kaki belakang akan mendorong dan lepas dari lantai, kemudian berat badan dipindahkan dari tumit ke telapak kaki bagian luar, ujung telapak kaki selebar bahu. Lengan diayun secara berirama berlawanan sengan tungkai kaki. Variasi yang dapat dilakukan berkaitan dengan ruang, seperti berjalan dengan membungkuk, langkah lebar, berjalan dengan tumit, jalan di tempat, jalan berputar, serta jalan mundur. Samsudin (2008: 77) mengemukakan petunjuk pengajaran dalam memvariasikan gerakan jalan pada anak antara lain:

- a) Persiapkan model berjalan yang dapat dicontoh secara visual.
- b) Persiapkan kegiatan-kegiatan yang menekankan kepada mempertahankan sikap tubuh tetap tegak.
- c) Tekankan dorongan kaki melalui ujung

- jari.
- d) Tekankan berjalan dengan kepala tegak dan lengan mengayun bebas.
- 2) Lari merupakan kelanjutan dari jalan dengan ciri khusus adanya masa di mana badan seakan dilepaskan dari landasannya (fase melayang) dari salah satu kaki. Anak-anak pada saat lari membutuhkan pengendalian terhadap tubuh secara keseluruhan. Variasi yang dapat dilakukan pada berlari tidak jauh beda dengan variasi jalan, semuanya berkaitan dengan ruang seperti berlari dengan membungkuk, langkah lebar, berlari dengan tumit, kaki diayunkan tinggi ke depan, dan lutut dikunci, atau dengan merubah arah seperti lari di tempat, lari berputar, mundur dan lain-lain. Variasi berkaitan dengan waktu seperti lambat dan cepat, serta berlari diiringi musik atau instrumen lain. Variasi gerakan yang berhubungan dengan pengerahan gaya atau kekuatan diantaranya berlari dengan lembut (berjingkat), berlari dengan keras, berlari menaiki gunung atau menurun dan lain-lain. Samsudin (2008: 79) mengemukakan petunjuk pengajaran variasi keterampilan lari antara lain:
- a) Tegakkan kepala dan badan luruskan.
  - b) Ujung jari kaki harus lurus ke depan.
  - c) Ayunkan kaki dari pinggul.
  - d) Badan bagian atas harus relaks.
  - e) Bengkokkan lutut.
  - f) Bernapaslah secara normal.
  - g) Angkat lutut.
  - h) Berlari dengan ujung telapak kaki.
- 3) Meloncat dan Mendarat  
Meloncat terdiri dari gerakan mengarahkan dan menahan badan di udara dengan ciri-ciri satu atau dua kaki menolak dengan dua kaki mendarat, atau dua kaki menolak dan mendarat dengan satu kaki. Meloncat umumnya dilakukan dengan tujuan untuk

mencapai jarak ketinggian, untuk melakukan loncatan dengan cara pinggul, lutut, dan pergelangan kaki harus dibengkokkan untuk memperoleh gaya yang lebih besar, sedangkan untuk pendaratan harus dilakukan pada ujung telapak kaki dengan kedua lutut ditekuk meredam gaya benturan ke lantai. Variasi gerakan meloncat/melompat dan mendarat yang berkaitan dengan sikap seperti melompat dengan jongkok, menyudut, dua kaki melompat dan mendarat, sedangkan untuk mendarat bisa dilakukan dengan kaki bergantian, kedua kaki lebar, kedua kaki menyilang, serta mendarat dengan posisi jongkok.

b. Keterampilan Non Lokomotor

Endang (2007: 58) menyatakan gerak non lokomotor adalah kemampuan gerak tubuh yang dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak. Keterampilan non lokomotor merupakan gerak yang tidak berpindah tempat, mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh untuk membentuk posisi berbeda dengan tetap tinggal di satu titik. Contoh-contoh gerakan non lokomotor yaitu gerakan menghindar, mengayun, peregangan, melipat, dan lain-lain. Keterampilan non lokomotor dalam senam si buyung banyak dipakai, terutama dalam pengembangan gerak kelentukan tubuh. Sikap-sikap bertumpu dan keseimbangan statis dalam senam banyak mendapat penekanan, gerakan-gerakan tersebut sangat berhubungan dengan kemampuan non lokomotor anak. Melatih macam-macam keterampilan non lokomotor pada anak mampu mengembangkan kekuatan, kelentukan, dan keseimbangan. Macam-macam gerak non lokomotor bisa diajarkan terutama yang berkaitan dengan keterampilan senam misalnya: *Stretching* dan *Bending* (peregangan dan melipat).

*Stretching* adalah gerakan memanjangkan bagian sendi tubuh dengan tujuan membuat tubuh menjadi lurus. Gerakan peregangan

dilakukan untuk melatih fleksibilitas atau keluasaan gerak pada sendi. Peregangan dilakukan dengan pengendalian tubuh secara penuh, keseimbangan yang baik harus dikuasai sebelum melakukan peregangan secara maksimum. *Bending* atau melipat merupakan kemampuan untuk menekuk bagian tubuh dan sendi. Gerakan menekuk digunakan dalam melatih fleksibilitas pada anak.

Variasi gerak yang dapat dilakukan pada kemampuan meregangkan dan menekuk pada anak seperti gerakan mengguling dan melakukan gerak berputar. Samsudin (2008:98) mengemukakan petunjuk pengajaran variasi keterampilan meregangkan dan melipat antara lain:

- 1) Tekankan untuk bergerak secara lembut, gunakan irama musik yang mengalir.
- 2) Tingkatkan fleksibilitas secara bertahap dengan cara lambat, lembut serta gerakan melipat.
- 3) Perkuat kelompok otot pendukung untuk membantu keseimbangan.
- 4) Latihan gerak melipat dan meregang dari berbagai posisi dan latih semua bagian tubuh.

#### c. Keterampilan Manipulatif

Keterampilan manipulatif sering diartikan sebagai kemampuan untuk memanipulasi objek dengan anggota tubuh: tangan, kaki, dan kepala. Salah satu contoh gerakan manipulatif untuk pembelajaran anak TK dalam senam adalah gerakan mencangkul. Samsudin (2008: 103) menyatakan gerakan manipulasi yaitu gerakan yang melibatkan pemberian gaya kepada objek-objek atau penerimaan gaya dari objek-objek. Bentuk- bentuk keterampilan manipulatif seperti mengayun, menangkap, melempar, memukul, menendang, *dribling*, dan sebagainya. Keterampilan manipulatif terdapat pada senam, gerakan manipulatif dalam senam si buyung

yaitu gerakan mencangkul dan menanam jagung. Keterampilan manipulative didasarkan pada kemampuan memanipulasi semua alat tersebut, apakah dilemparkan, ditangkap, diputar, diayun, dipuntir, dan digelindingkan baik dilakukan dengan tangan, kaki, maupun badan.

Samsudin (2008: 103) menyatakan keterampilan manipulatif ada dua macam yaitu *receptive* dan *propulsive*. Keterampilan *receptive* yaitu keterampilan menerima objek seperti menangkap bola, sedangkan keterampilan *propulsive* ditandai dengan penerapan gaya terhadap objek seperti melempar dan memukul bola. Keterampilan manipulatif sangat baik dilatihkan pada anak TK, karena dengan kemampuan manipulatif anak mampu melatih koordinasi antara mata dengan kaki serta mata dengan tangan, di mana sangat penting untuk kemampuan anak berjalan (gerakan langkah) dalam ruang.

#### SIMPULAN

Anak usia dini lahir dengan memiliki banyak bakat. Bakat tersebut bersifat potensial belum terlihat pada anak, untuk itulah anak perlu diberikan pendidikan yang sesuai dengan perkembangannya dengan cara memperkaya lingkungan bermainnya. Orang dewasa perlu memberi peluang kepada anak untuk menyatakan diri, berekspresi, berkreasi, dan menggali sumber-sumber terunggul yang sembunyi dalam diri anak. Anak lahir dengan membawa sejumlah potensi yang siap untuk ditumbuh kembangkan asalkan lingkungan menyiapkan situasi dan kondisi yang dapat merangsang kemunculan dari potensi yang tersembunyi. Keterampilan gerak pada anak usia dini memerlukan perhatian yang baik dalam meningkatkan tumbuh kembang anak. Keterampilan gerak dapat diperkaya melalui pembelajaran senam untuk anak usia dini. Senam merupakan aktivitas jasmani yang

mampu meningkatkan komponen fisik serta kemampuan gerak anak. Anak yang mengikuti senam akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangannya. Kegiatan senam menuntut sistem kerja jantung dan paru, sehingga kegiatan senam sangat mendukung anak dalam perkembangan fisik yang seimbang. Program senam dapat menyumbang pengayaan gerak pada anak. Senam sangat baik dalam mengembangkan pelurusan tubuh, penguasaan, dan kesadaran tubuh secara umum. Kemampuan-kemampuan yang dikembangkan ketika mengikuti senam bersifat sangat fundamental terhadap gerak secara umum. Kegiatan senam dapat dianggap membantu anak untuk mempersiapkan diri untuk bisa berhasil pada cabang-cabang olahraga yang lain.

Seefeldt, Carol. (2008). *Pendidikan anak usia dini*. (Terjemahan Pius Nasar). Jersey: Merrill Prentice Hall. (Buku asli diterbitkan tahun 2006)

Yuliani Nurani Sujiono. (2011). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. Jakarta: PT. Indeks.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Kadir. (2010). *Misteri otak kiri manusia*. Yogyakarta: Diva Press.
- Agoes Soejanto. (2005). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2004). *Instrumen pemanduan bakat senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2004). *Olahraga Indonesia dalam perspektif sejarah*. Jakarta
- Endang Rini Sukanti. (2007). *Diktat perkembangan motorik*. Yogyakarta: UNY
- Lavin, Jim. (2008). *Creative approaches to physical education: helping children to achieve their true potential*. New York: Routledge.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran motorik di taman kanak-kanak*. Jakarta: Litera
- Santrock, John W. (2007). *Perkembangan anak*. (Terjemahan Mila Rachmawati & Anna Kuswanti). Dalas: The Mc Graw-Hill. (Buku asli diterbitkan tahun 2007)