



Implementasi Kegiatan Fisik Pada Kegiatan Senam Untuk Menstimulasi Perkembangan Fisik Pada Anak Sekolah Dasar

Agus Mulyana¹; Dewi Sunengsih²; Dini Alfiani³; Hanif Khotimah⁴; Sabrina Octaf Erina⁵; Suci Aprillia⁶; Syafira Rama Dhani Novianingsih⁷

Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail : goestmulyana@upi.edu¹; dewisunengsih01@upi.edu²; dinialfiani@upi.edu³; hanifk06@upi.edu⁴; oktafsabrina22@upi.edu⁵; suciaprillia@upi.edu⁶; syafirarn13@upi.edu⁷

Abstract: Every child needs activities that are beneficial for their health. One of the activities that can be done is rhythmic gymnastics. This study uses the literature review method. A literature review is an approach in a traditionally conducted literature review with the aim of collecting and critically evaluating various reference sources related to the topic being discussed. Every child needs physical activity for their physical development later on, the factors that affect physical development in children are gross motor physical development where children are not yet able to perform body movement activities in coordination, lack of body flexibility and balance in the strength of the child's leg muscles. Children's motor development can be said to be mature if children have body skills and a healthy way of life, with this can support strong, healthy and skillful physical growth. The form of activities that can develop gross motor skills in children is to invite children to exercise one of them with this rhythmic gymnastics, with this the child can freely move all his limbs.

Keywords : Physical Education and Sports, Physical Activity, Gymnastics Activities, Stimulating Physical Development

Abstrak: Setiap anak memerlukan aktivitas yang bermanfaat untuk kesehatan tubuhnya. salah satu aktivitas yang dapat dilakukan ialah senam irama. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur review. Tinjauan literatur review adalah pendekatan dalam tinjauan literatur yang dilakukan secara tradisional dengan tujuan mengumpulkan dan secara kritis mengevaluasi berbagai sumber referensi terkait dengan topik yang sedang dibahas. Setiap anak memerlukan aktivitas fisik untuk perkembangan fisiknya kemudian hari, faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik pada anak adalah perkembangan fisik motorik kasar dimana anak belum mampu melakukan aktivitas gerakan tubuh secara koordinasi, kurang akan kelenturan tubuh dan keseimbangan dalam kekuatan otot kaki si anak. Perkembangan motorik anak yang dapat dikatakan sudah matang jika anak memiliki keterampilan tubuh dan cara hidup sehat, dengan ini dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat, sehat dan terampil. Bentuk kegiatan yang dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar pada anak adalah dengan mengajak anak untuk berolahraga salah satunya dengan senam irama ini, dengan ini anak dapat bebas menggerakkan seluruh anggota tubuhnya.

Kata Kunci : Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Aktivitas Fisik, Kegiatan Senam, Menstimulasi Perkembangan Fisik

PENDAHULUAN

Anak adalah suatu individu yang memiliki karakter dan mengalami perkembangan mendasar untuk kehidupan selanjutnya. Anak disini mengalami fase yang terbilang cepat dalam menempuh tumbuh kembangnya pada rentang kehidupan manusia yang berlaku pada berbagai aspek (Sujiono, 2011). Setiap anak memerlukan aktivitas yang bermanfaat untuk kesehatan tubuhnya. Salah satu aktivitas yang dapat dilakukan ialah senam, senam termasuk kedalam bagian dari olahraga dimana olahraga adalah suatu sarana yang penting untuk meningkatkan kualitas dari sumber daya manusia itu sendiri. Olahraga juga dapat memberi bekal untuk murid dalam mengembangkan fisik dan mental pada anak. Dengan kegiatan olahraga akan memberikan kebugaran jasmaniah dan kepuasan rohani bagi tubuh. Dengan

Received: Maret 30, 2023; Accepted: Mei 30, 2023; Published: Juli 31, 2024

* Agus Mulyana, goestmulyana@upi.edu

kebugaran jasmaniah ini akan merubah kondisi fisik yang lebih baik. Senam yang sering digunakan ialah senam irama. Senam Irama merupakan gerakan yang biasanya dilakukan dengan irama atau musik, dimana aktivitas yang digunakan sering dilakukan secara berirama. Bagian dari gerakan senam sendiri ialah senam irama itu sendiri dimana dilakukan dengan irama musik dan dapat dilakukan dengan latihan bebas menggunakan gerakan masing-masing individu. (Hasibuan, Fauzi & Novianti, 2020) menjelaskan bahwa senam irama adalah suatu senam yang memerlukan bantuan dari iringan dari irama dan gerakannya sendiri harus tetap mengikuti irama itu sendiri. Menurut Ahmad dalam (Zulfahmi, 2016) ia menyatakan bahwa senam irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama. Maka dapat disimpulkan bahwa, senam adalah suatu gerakan dan senam irama sendiri adalah perpaduan dari berbagai gerakan yang didalamnya membentuk gerakan yang mengikuti iringan irama musik. Gerakan yang dikeluarkan harus sesuai dengan irama bahkan tidak cukup untuk sesuai saja tapi perlu akan yang namanya keserasian antara gerakan dan juga irama. Di dalam senam irama sendiri terbagi menjadi tiga tahap yaitu tahap pemanasan dimana pada tahap ini dilakukan sebelum waktunya gerakan inti, pemanasan yang dilakukan bertujuan untuk menyiapkan kondisi tubuh secara fisiologis maupun psikologis dan juga dapat menyiapkan sistem pernafasan, peredaran darah, otot, dan persendian. Selanjutnya ada gerakan inti, gerakan inti disini berguna untuk melatih gerakan motorik kasar pada anak untuk melatih kelenturan, keseimbangan, kelincahan, kelenturan, dan koordinasi otot-otot yang bergerak. Yang terakhir ialah pendinginan, pendinginan disini dilakukan sesudah gerakan inti yang berfungsi untuk melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, dan mengatur pernafasan agar tubuh menjadi rileks.

Setiap anak memerlukan aktivitas fisik untuk perkembangan fisiknya kemudian hari, perkembangan fisik pada anak dapat dipengaruhi oleh faktor perkembangan fisik motorik kasar diaman anak belum mampu untuk melakukan aktivitas seperti gerakan tubuh secara koordinasi, kurang akan kelenturan tubuh dna juga keseimbangan dalam kekuatan otot kaki anak. Perkembangan motorik anak yang sudah dapat dikatakan matang jika anak sendiri memiliki suatu keterampilan tubuh dan memiliki pola hidup sehat, dengan hal ini anak dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang dapat terbilang kuat, sehat dan yang terpenting anak dapat terampil. Hal yan` dapat dilakukan untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak ialah dengan mengajak anak untuk melakukan aktivitas olahraga salah satunya ialah dengan senam ini, dengan ini anak dapat bebas menggerakkan seluruh anggota tubuhnya. Manfaat dari berolahraga ini dapat dilihat

pada anak yakni anak dapat memiliki kemampuan motorik kasar dengan anak yang lebih aktif dalam bergerak sesuai dengan instruksi guru. Dengan diadakannya senam dapat meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot seluruh bagian tubuh. Olahraga yang diiringi gerakan dan musik yang dapat membuat anak tidak mudah untuk merasa bosan saat berolahraga dan anak dapat meningkatkan kelincahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketahanan tubuh dan kesanggupan dalam melaksanakan kegiatan lain (Prahesti & Dewi, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur review. Tinjauan literatur review merupakan suatu pendekatan yang dilakukan secara tradisional untuk memberikan tujuan serta mengumpulkan data secara kritis dari berbagai sumber referensi yang relevan dengan topik. Tinjauan literatur review memiliki tujuan yaitu untuk membangun rangka pemikiran secara kritis mengenai cara mengatasi masalah yang dirumuskan sebelumnya dalam perumusan masalah.

Metode ini dapat berupa isian review, ringkasan, dan pemikiran penulis mengenai berbagai referensi yang berasal dari artikel, buku, sumber internet, dan lainnya yang relevan dengan topik yang sedang dibahas. Setelah menemukan sumber referensi, kemudian penulis melakukan pembacaan dan analisis kritis terhadap berbagai sumber yang sesuai dengan fokus penelitian.

Tinjauan literatur review juga membantu dalam mengartikan pola dan tren dalam kajian literatur dalam hal ini seseorang dapat mengartikan kesenjangan atau inkonsistensi dalam suatu kumpulan pengetahuan. Hal ini akan mengarahkan peneliti pada pertanyaan penelitian yang cukup relevan.

PEMBAHASAN

A. Pengertian fisik pada anak SD

Pengertian fisik pada anak SD mencakup berbagai aspek perkembangan fisik pada usia 6-9 tahun. Pada usia 8 tahun, anak SD sudah memiliki kemahiran olahraga yang baik. Perkembangan fisik anak SD melibatkan perkembangan kognitif yang meningkat, pertumbuhan tinggi badan, pergantian gigi, dan ciri-ciri pubertas di masa depan. Aspek motorik seperti kemampuan gerak, koordinasi, dan keseimbangan juga terlihat pada anak-anak ini, yang menunjukkan peningkatan dalam aktivitas fisik seperti bermain, berenang, dan bersepeda.

Kebutuhan fisik anak SD termasuk aktivitas fisik yang seimbang, ruang gerak yang memadai, dan makanan bergizi. Perhatian dari guru dan orang tua terhadap kebutuhan fisik anak sangat penting untuk memastikan perkembangan fisik yang seimbang. Pengertian fisik pada anak SD melibatkan pertumbuhan tinggi badan, pergantian gigi, perkembangan motorik, kebutuhan jasmani, dan aspek lain yang terkait dengan perkembangan fisik anak usia 6-9 tahun.

Perkembangan fisik motorik pada anak SD sangat penting dalam proses pembelajaran. Guru disarankan untuk mengintegrasikan permainan dan pembelajaran guna memenuhi kebutuhan fisik dan motorik anak serta memastikan perkembangan fisik yang seimbang. Perhatian terhadap kebutuhan fisik anak, seperti aktivitas fisik yang seimbang, ruang gerak yang cukup, dan makanan bergizi, harus diperhatikan oleh guru dan orang tua untuk memastikan perkembangan fisik yang seimbang dan optimal.

B. Perkembangan fisik pada anak SD

Pada umumnya manusia terdiri dari berbagai unsur fisik dan psikis, serta berbagai perkembangan manusia terjadi pada unsur fisik. Perkembangan manusia terjadi dari berbagai perkembangan seperti perkembangan sosial, moral, emosi, kognitif, agama dan bahasa. Perkembangan fisik manusia terjadi pada tahapan yang berbeda-beda. Mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga masa lanjut usia (lansia).

Secara umum, proses pertumbuhan dan perkembangan fisik siswa dapat dibagi menjadi tiga tahap, yaitu sejak lahir hingga usia tiga tahun, dan anak usia dini. Mulai dari masa anak-anak dimulai dari 3 sampai 10 tahun, masa remaja yaitu sekitar usia 10 sampai 14 tahun, dan masa dewasa muda 12 tahun ke atas. Perkembangan Tubuh Menurut Kuhlen dan Thompson, dalam Yusuf N menyatakan bahwa Perkembangan tubuh manusia menyangkut empat aspek yaitu kelenjar endokrin, sistem saraf, otot, dan struktur tubuh. Pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang baik sangat penting bagi anak usia sekolah dan remaja, karena pada masa inilah tubuh mulai tumbuh kembang dari mulai aspek fisik hingga emosionalnya.

Perkembangan fisik seorang anak secara langsung mempengaruhi kemampuan motoriknya. Di sisi lain, pertumbuhan dan perkembangan fisik secara tidak langsung mempengaruhi cara anak memandang dirinya dan orang lain. Hal ini tercermin dari adaptasi anak secara umum terhadap lingkungan. Pada usia sekolah, seiring dengan bertambahnya berat badan dan kesehatan anak, maka perkembangan fisik anak menjadi lebih lancar, lengkap dan teratur. Anak-anak tampaknya lebih mampu mengontrol dirinya dari gerakan tubuhnya, seperti gerakan lengan dan kaki.

Otot-otot lengan dan kaki mulai menguat sehingga memungkinkan anak-anak melakukan berbagai aktivitas fisik seperti gerakan motorik contohnya menendang, melompat, melempar, menangkap bola, berlari, dan aktivitas lainnya yang dapat menstimulasi perkembangannya. Selain itu, anak pada usia ini pun menjadi lebih mampu menjaga keseimbangan tubuhnya. Kemampuan mengendalikan tubuh, seperti membungkuk ke depan dan melakukan berbagai gerakan serta aktivitas olahraga, berkembang pesat. Mereka juga mulai menunjukkan gerakan-gerakan yang rumit, dan cepat yang diperlukan untuk membuat kerajinan tangan yang bagus atau memainkan alat musik tertentu.

Untuk menyempurnakan kemampuan motoriknya, anak terus melatih berbagai aktivitas fisik. Kegiatan fisik tersebut juga dapat berupa permainan informal yang diselenggarakan oleh anak, seperti melempar dan menangkap. Keterampilan motorik memungkinkan anak berpartisipasi dalam kegiatan formal. Kegiatan permainan olahraga seperti senam, renang, dan hoki.

Ada tiga perbedaan fisik pada anak-anak diantaranya yaitu dengan adanya beberapa anak berkembang lebih cepat dari yang lain, sementara ada juga anak yang berkembang lebih lambat dan lebih kecil dari yang lain, sehingga mereka tidak dapat tumbuh secara normal. Ukurannya postur tubuhnya pun sesuai dengan usianya. Kegiatan kelas juga terpampang dengan jelas. Anak-anak yang lebih besar merasa mereka dapat memerintah teman-temannya dan terlihat senang menyuruh mereka untuk mendapatkan apa yang mereka perlukan, sementara anak-anak yang lebih kecil merasa mereka dapat memerintahkan teman-temannya untuk mendapatkan apa yang mereka butuhkan.

Meski duduk sebangku, mereka sering berjalan-jalan dan mengamati teman-teman lainnya. Apalagi anak dengan tipe tubuh yang sama pun melakukan berbagai aktivitas seperti menulis, mengajar teman, dan ngobrol sambil mengerjakan pekerjaan rumah. Anak-anak yang kita lihat sudah menginjak usia remaja dan mulai mengurus dirinya sendiri. Gerakan mereka sangat hati-hati agar terlihat cerdas dan terawat. Anak-anak lebih suka bermain daripada belajar. Dalam proses belajarnya mereka mendengarkan ceramah guru, namun ternyata mereka terus bermain dan berbisik-bisik dengan teman di sebelahnya, tidak mau belajar dan tertidur, hal ini normal adanya karena anak seusia ini sedang beradaptasi dengan lingkungannya.

C. Kegiatan Olahraga Senam

Senam merupakan suatu olahraga ringan yang mudah dipraktikkan khususnya bagi anak sekolah dasar yang memerlukan aktivitas fisik yang tidak terlalu berat. Pengertian

senam yang berasal dari bahasa Yunani Kuno dapat diambil dari kata *gymnastic* awalnya merupakan kata asal dari *gymnos* yang memiliki arti telanjang dan estetika dapat diartikan juga sebagai suatu keindahan. Maka senam dapat didefinisikan sebagai gerakan untuk mengolah tubuh yang pada saat itu di zaman Yunani Kuno senam ini menggunakan pakaian yang minim kemudian di pamerkan di hadapan para tamu kehormatan dan juga raja-raja.

Pada era tersebut senam dapat berupa latihan fisik yang memiliki susunan sistematis pada gerakan-gerakan yang disusun terencana untuk mencapai suatu tujuan tertentu. (Yusup Hidayat, 2010).

Sedangkan pengertian olahraga senam menurut ahli yaitu pada pendapat Agus Mahendra (2007) yang mengemukakan senam berasal dari bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai salah satu cabang olahraga yang berasal dari bahasa Inggris yang memiliki asal kata *Gymnastics*. Para ahli lain yang mengemukakan pendapatnya terkait dengan penjelasan olahraga senam menurut Muhajir (2006) Senam merupakan suatu kegiatan yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen gerak dan komponen fisik. Adapun ahli lain yang menyebutkan bahwa senam adalah latihan fisik pada lantai maupun alat yang dirancang untuk meningkatkan suatu daya tahan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi dan dapat dijadikan sebagai latihan untuk mengontrol diri. Dari berbagai pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa senam merupakan suatu kegiatan fisik yang teratur dan sistematis yang berguna untuk melatih berbagai komponen-komponen dalam tubuh.

Olahraga senam di Indonesia telah banyak berkembang terutama terdapatnya induk organisasi khusus senam yang didirikan di Indonesia yaitu Persatuan Senam Indonesia (Persani). Senam memiliki banyak jenis dan kategori. Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) senam diklasifikasikan menjadi enam kelompok yaitu : 1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*), 2) Senam ritmik sportif (*Sportive Rhythmic Gymnastics*), 3) Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*), 4) Senam aerobik sport (*Sport Aerobic*), 5) Senam Trampolin (*Trampolinning*), 6) Senam umum (*General Gymnastics*).

Klasifikasi senam tersebut diperuntukan untuk golongan-golongan tertentu. Senam memiliki banyak sekali manfaat terutama dalam meningkatkan kebugaran tubuh, meningkatkan kesehatan tubuh dan untuk melatih fisik karena ketika di masa tua pasti setiap orang mengalami penurunan metabolisme dan kekuatan tubuh, maka dengan melakukan kegiatan senam ini bertujuan agar di masa tua mendatang tubuh kita telah terbiasa melakukan aktivitas tanpa adanya hambatan.

Manfaat olahraga senam untuk anak sekolah dasar adalah guna melatih dalam mengembangkan beberapa komponen-komponen fisik terutama dalam membangun kekuatan, keterampilan motorik dan koordinasi tubuh, karena pada dasarnya fisik anak sekolah dasar masih dalam tahap perkembangan, anak usia sekitar 7-12 tahun lebih rentan senang jika melibatkan aktivitas fisik contohnya seperti bermain, melempar bola, atau bahkan melakukan kegiatan senam. Hal ini tentu dapat bermanfaat bagi kekebalan tubuh anak.

D. Implementasi latihan fisik senam untuk siswa SD

Pada anak sekolah dasar, mempelajari senam dapat menjadi suatu cara untuk mencapai perkembangan secara menyeluruh, seperti meliputi fisik, sosial, mental, moral, dan emosional mereka. Di sekolah dasar, pembelajaran senam bertujuan untuk memperkaya pengalaman gerak para peserta didik serta meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Anak-anak khususnya pada tingkat sekolah dasar perlu untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik mereka. Kecerdasan kinestetik merupakan suatu kecerdasan dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, seperti olahraga, menari, dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Musfiroh dalam (Acesta, 2019:3), menjelaskan bahwa kecerdasan kinestetis berkaitan dengan kemampuan menggunakan gerak seluruh tubuh untuk mengekspresikan ide dan perasaan serta keterampilan mempergunakan tangan untuk menciptakan atau mengubah sesuatu.

Pelaksanaan senam di sekolah dasar juga menjadi salah satu penyusunan program adiwiyata yang diberlakukan dalam dunia pendidikan karena dalam sebuah pendidikan lebih mudah mempelajari serta mengembangkan ilmu pengetahuan, norma, serta etika demi mewujudkan tujuan pembangunan yang berkelanjutan. Para guru khususnya guru pendidikan jasmani di sekolah dasar perlu untuk memahami bahwa senam disini tidak bersifat seperti suatu perlombaan. Maksudnya ialah tidak memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, tidak memerlukan peralatan yang sulit didapat dengan harga yang mahal, serta pelaksanaannya tidak harus dilakukan di dalam ruangan khusus senam. Prinsip senam di sekolah dasar yaitu mengajarkan pola gerak dominan dalam senam, serta pengembangannya disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa. Dalam pelaksanaan senam di tingkat sekolah dasar ini tidak akan ditemukan gerakan seperti perlombaan senam di Asean Games, SEA Games, PON, maupun Olimpiade. Selain itu peralatan yang diperlukan juga cukup sederhana, dapat dibuat sendiri dengan bahan yang ada atau dapat membelinya dengan harga yang relatif murah. Fasilitas yang tersedia di sekitar sekolah

juga dapat dimanfaatkan, sehingga pembelajaran senam di sekolah dasar tetap dapat dilaksanakan tanpa memerlukan peralatan beserta fasilitasnya yang mahal.

Adapun implementasi latihan fisik pada anak Sekolah Dasar (SD) yang penting untuk mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial anak. Pada tahap pertama yaitu merencanakan program latihan terlebih dahulu, dengan menganalisis kebutuhan (menilai kondisi fisik awal anak-anak melalui tes kebugaran dasar), lalu membuat maksud tujuan dari program yang akan dilaksanakan (menentukan tujuan spesifik seperti meningkatkan kebugaran umum, kekuatan otot, keterampilan motorik, dan kesehatan mental), dan memperhatikan sumber daya yang akan dipakai (menyediakan fasilitas dan peralatan yang sesuai, seperti lapangan, bola, tali, dan lainnya). Selanjutnya pada tahap kedua masuk ke pelaksanaan program, dimulai dengan kegiatan pemanasan (melakukan aktivitas pemanasan selama 5-10 menit untuk mencegah cedera), kegiatan kedua dilanjutkan dengan latihan inti (mencakup berbagai jenis aktivitas fisik yang menyenangkan dan sesuai usia, seperti permainan, lari, lompat, dan aktivitas kelompok), pada kegiatan ketiga melakukan sebuah pendinginan (melakukan aktivitas pendinginan selama 5-10 menit untuk mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan normal), dan yang terakhir melakukan sebuah evaluasi dan pemantauan. Evaluasi disini dilakukan secara berkala untuk melihat kemajuan dari anak tersebut. Pada kegiatan terakhir ini juga guru memberikan sebuah feedback atau umpan balik secara positif kepada anak-anak agar mereka lebih bersemangat dan mendapatkan motivasi yang membuat mereka menjadi terdorong untuk berusaha lebih baik lagi.

Selain itu terdapat pula jenis latihan fisik yang dapat diimplementasikan pada peserta didik di Sekolah Dasar (SD). Yang pertama latihan kardiovaskular, merupakan suatu jenis olahraga yang dapat meningkatkan detak jantung, tujuannya adalah untuk melatih jantung dan sistem peredaran darah. (Contohnya lari jarak pendek dan menengah, serta permainan yang melibatkan banyak gerakan seperti tag/kejar-kejaran ataupun sepak bola). Yang kedua ada latihan kekuatan, merupakan suatu jenis latihan tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan fisik yang melatih otot dan saraf, yang dilakukan dengan cara memberikan beban kepada otot kemudian dilakukan secara berulang (Contohnya latihan beban ringan menggunakan berat badan sendiri, seperti push-up, sit-up, dan plank. Serta melakukan aktivitas yang memerlukan tenaga, misalnya tarik tambang). Yang ketiga ialah latihan kelenturan, merupakan latihan penarikan otot dari anggota tubuh secara perlahan untuk menjadikannya lebih lentur. (Contohnya dengan melakukan peregangan dinamis dan statis. Serta melakukan yoga atau gerakan senam

ringan). Yang keempat melakukan latihan koordinasi dan keterampilan motorik, merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan beberapa bagian tubuh dalam tindakan tertentu (Contohnya menggiring bola basket menggunakan lengan dan tangan. Melakukan aktivitas yang melibatkan koordinasi tangan-mata, seperti melempar dan menangkap bola. Dan permainan yang melibatkan keseimbangan, seperti berjalan di atas balok keseimbangan).

Melakukan aktivitas senam tentu saja memiliki banyak manfaat terhadap tubuh kita, apalagi jika aktivitas tersebut dilakukan secara penting karena akan membawa berbagai dampak yang baik bagi kesehatan tubuh, dan tentunya sangat penting untuk perkembangan peserta didik di SD agar senantiasa berperilaku hidup sehat sejak dini. Beberapa manfaatnya ialah dalam aspek fisik, dapat meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, dan daya tahan. Dalam aspek mental, dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi. Lalu dalam aspek sosial, dapat mendorong interaksi sosial, kerjasama, dan keterampilan dalam sebuah tim.

KESIMPULAN

Anak merupakan suatu individu yang memiliki karakteristik dan mengalami perkembangan mendasar untuk kehidupan selanjutnya. Anak mengalami fase yang dapat terbilang sangat cepat dalam tumbuh kembangnya, dengan itulah anak perlu akan aktivitas yang bermanfaat untuk kesehatan tubuhnya. Salah satu aktivitas yang dapat dilakukan oleh anak untuk meningkatkan kesehatan tubuhnya adalah dengan melakukan senam. Dalam perkembangan fisik pada anak sekolah dasar ini mencakup dalam perkembangan kognitif meliputi pertumbuhan tinggi badan, pergantian gigi, dan ciri-ciri pubertas. Tidak hanya itu perkembangan fisik pada anak juga meliputi perkembangan motorik dimana hal ini seperti gerak, koordinasi, dan keseimbangan. Anak sekolah dasar dapat menunjukkan kemampuan bergerak dengan lebih baik dan lebih cepat. Mereka dapatkan melakukan berbagai aktivitas fisik seperti bermain, berenang, dan bersepeda.

Pada usia anak sekolah mengalami perkembangan fisik yang lebih halus, lebih terbilang sempurna dan dapat mengkoordinasikan dirinya dengan baik. Pada saat bertambahnya berat dan kekuatan anak. Perbedaan fisik pada anak dapat dibedakan menjadi tiga yaitu pertumbuhan badannya terbilang lebih besar dari anak lain, pertumbuhan lambat pada anak yang badannya jadi lebih kecil dari anak yang lain, dan anak yang memiliki tinggi badan normal yang sepadan dan sesuai dengan pertumbuhan umur mereka. Dengan hal ini lah senam merupakan solusi yang baik untuk anak sekolah dasar dimana senam ini merupakan

suatu olahraga yang ringan dan mudah dipraktekkan untuk anak sekolah dasar jika melihat anak sekolah dasar yang memerlukan aktivitas fisik yang tidak terlalu berat. Jika melihat manfaat olahraga senam sendiri untuk anak sekolah dasar adalah dapat melatih dalam mengembangkan beberapa komponen-komponen fisik terutama dalam membangun kekuatan, keterampilan Motorik dan koordinasi tubuh. Tahap untuk implementasi latihan fisik untuk sekolah dasar ialah pertama perencanaan program latihan, pelaksanaan program, dan evaluasi pemantauan. Dengan itu semangat dapat melatih beberapa jenis fisik mulai dari latihan kardiovaskular, latihan kekuatan, latihan kelenturan, latihan koordinasi dan keterampilan motorik. Manfaat latihan fisik ini dapat dilihat bahwa dapat meningkatkan kebugaran, kekuatan otot dan daya tahan tubuh pada anak. Dalam mentalnya dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi sedangkan dalam sosialnya dapat mendorong interaksi sosial, kerjasama dan keterampilan tim. Dengan berbagai manfaat yang anak dapatkan perlu akan kerjasama antara orang tua dan gurunya untuk meningkatkan perkembangan anak yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwani, S. N. L. A. (n.d) PENGARUH LATIHAN ELEMENT AEROBIC GYMNASTICS BERBASIS PERMAINAN TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN LENGAN, KESEIMBANGAN DAN KELENTUKAN PADA ATLET USIA 7-8 TAHUN.
- Basri, B. (2019). Meningkatkan Perkembangan Motorik melalui Senam Ritmik pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(3), 387-392.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51-58.
- Hakim, N., Ulpi, W., & Hasyim, F. (2022). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak pada Masa Pandemi melalui Kegiatan Senam Berbasis Windows Movie Maker. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2677-2689.
- Istiqomah, H., & Suyadi, S. (2019). Perkembangan fisik motorik anak usia sekolah dasar dalam proses pembelajaran (studi kasus di SD Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta). *El Midad*, 11(2), 155-168.
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Kasih, T., Santoso, J. A., Putri, V. D., Paulina, I. L., Sari, N. A. I., & Damaiyanti, E. J. (2024). SOSIALISASI SENAM LANTAI UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR 008 SAMARINDA SEBERANG BERSAMA BORNEO GYMNASTIC CLUB. *IJCE (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 5(1), 120-128.

- MEGAMULYA, S. B. (2023). *PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR (Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 2 Tasikmalaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Oominan, P. G., & di SO Kelas Bawah, S. POLA GERAK DOMINAN DALAM PEMBELAJARAN SENAM DI SD KELAS BAWAH Oleh F. Suharjana Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33-40.
- Prasetyo, P. A., Acesta, A., Damayanti, D., & Nugraha, F. F. (2023). Implementasi senam ceria dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik pada siswa Sekolah Dasar. *COLLASE (Creative of Learning Students Elementary Education)*, 6(1), 1-6.
- Sahabuddin, S., Hakim, H., & Syahrudin, S. (2020). Kontribusi motor educability terhadap kemampuan senam ritmik alat simpai pada siswa sekolah dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 449-465.
- SETIAWAN, A. R. (2020). *PENGARUH ALAT BANTU TALI TERHADAP PENGUASAAN BACK HANDSPRING (Eksperimen pada Klub Anggota Persani Kota Tasikmalaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Siregar, D., Nugraha, U., & Muzaffar, A. (2022). Kreasi Senam Kognitif pada Anak Sekolah Dasar Bernuansa Lagu Kartun. *Score*, 2(2), 83-93.
- Siregar, R. A., & Batubara, N. S. (2022). Penyuluhan tentang senam sehat pada anak di SDN Desa Labuhan Lebo Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(1), 51-55.
- Sudiana, I. K. (2018). Dampak Olahraga Wisata Bagi Masyarakat. *Jurnal Ika*, 16(1), 55-6
- Suryani, N., & Dafit, F. (2022). Implementasi Program Adiwiyata di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2), 415-423.
- Universitas Negeri Yogyakarta (2021) "Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia." Pembelajaran Senam Dalam Pendidikan Jasmani, 8 (1) 7-13.
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844-1852. *COLLASE (Creative of Learning Students Elementary Education)*, 6(1), 1-6.
- Windri, T. M., Kinasih, A., & Sanubari, T. P. E. (2019). Pengaruh aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia hipertensi di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa. *E-Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(11), 1444-1451.