Al-Maidah Journal of Early Childhood and Primary Education (ATHFAL)
Volume 1, Nomor 1, Mei 2026,

https://jurnal.almaidah.or.id/index.php/ATHFAL/en

Pengaruh Senam dan Olahraga terhadap Perkembangan Motorik Anak Usia Dini

Juwita Apriani, Nabila, Hadi Gunawan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam dan olahraga terhadap perkembangan motorik anak usia dini. Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek penting dalam pendidikan anak usia dini karena berkontribusi terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, kesehatan, serta pembentukan karakter anak. Senam dan olahraga yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kelenturan, dan kekuatan otot anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 30 anak usia dini yang mengikuti kegiatan senam dan olahraga di lembaga PAUD. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji reliabilitas, regresi linier sederhana, uji t, dan koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam dan olahraga berpengaruh positif dan signifikan terhadap perkembangan motorik anak usia dini dengan nilai koefisien determinasi sebesar 89,6%.

Kata Kunci: senam, olahraga, anak usia dini, perkembangan motorik, PAUD

Abstract

This study aims to analyze the effect of gymnastics and physical exercise on early childhood motor development. Physical activity is an important aspect of early childhood education because it contributes to physical growth, motor development, health, and character building. Regular gymnastics and exercise activities can improve movement coordination, body balance, flexibility, and muscle strength in children. This study employed a quantitative approach involving 30 early childhood students participating in gymnastics and sports activities. Data were analyzed using descriptive statistics, reliability testing, simple linear regression, t-test, and coefficient of determination. The results indicate that gymnastics and physical exercise have a positive and significant effect on early childhood motor development with a coefficient of determination of 89.6%.

Al-Maidah Journal of Early Childhood and Primary Education (ATHFAL)
Volume 1, Nomor 1, Mei 2026,

https://jurnal.almaidah.or.id/index.php/ATHFAL/en

Keywords: gymnastics, physical exercise, early childhood, motor development, early childhood education

A. PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Pada masa ini, berbagai aspek perkembangan seperti fisik, motorik, kognitif, bahasa, sosial, emosional, dan moral berkembang secara optimal apabila diberikan stimulasi yang tepat. Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah perkembangan motorik anak karena menjadi dasar bagi kemampuan anak dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari.

Perkembangan motorik berkaitan dengan kemampuan anak dalam mengendalikan gerakan tubuh melalui koordinasi otot, saraf, dan otak. Kemampuan motorik terdiri atas motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar melibatkan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar seperti berlari, melompat, dan menendang, sedangkan motorik halus melibatkan koordinasi otot kecil seperti menggambar dan menulis.

Senam dan olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan sebagai sarana stimulasi perkembangan motorik anak usia dini. Melalui kegiatan tersebut, anak dapat melatih keseimbangan, koordinasi, kelenturan, kekuatan otot, serta ketangkasan dalam bergerak. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kebugaran anak.

Di lingkungan PAUD, kegiatan senam dan olahraga sering dijadikan bagian dari program pembelajaran karena memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan. Aktivitas ini tidak hanya mendukung perkembangan fisik tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri, disiplin, kerja sama, dan kemampuan sosial anak.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh senam dan olahraga terhadap perkembangan motorik anak usia dini.

B. KAJIAN TEORI

Senam dan Olahraga Anak Usia Dini

Senam dan olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh. Pada anak usia dini, kegiatan senam dan olahraga dirancang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sehingga dilakukan melalui permainan yang menyenangkan dan aman.

Senam anak usia dini biasanya berupa gerakan sederhana yang melibatkan koordinasi seluruh anggota tubuh. Gerakan tersebut bertujuan melatih keseimbangan, kelenturan, kekuatan, dan koordinasi gerak anak. Senam juga membantu meningkatkan konsentrasi dan kemampuan mengikuti instruksi.

Olahraga pada anak usia dini tidak berorientasi pada prestasi, melainkan sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan kemampuan fisik. Berbagai aktivitas seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan permainan gerak menjadi bentuk olahraga yang sesuai untuk anak usia dini.

Pelaksanaan senam dan olahraga secara rutin dapat membantu anak membentuk pola hidup sehat, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung perkembangan motorik yang optimal.

Indikator Senam dan Olahraga

1. Frekuensi kegiatan olahraga.
2. Variasi gerakan fisik.
3. Keterlibatan anak dalam aktivitas.
4. Intensitas latihan fisik.
5. Kesesuaian aktivitas dengan usia anak.

Perkembangan Motorik Anak Usia Dini

Perkembangan motorik merupakan proses bertambahnya kemampuan anak dalam mengendalikan gerakan tubuh secara terkoordinasi. Perkembangan ini sangat penting karena mendukung aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari anak.

Motorik kasar berkembang melalui aktivitas yang melibatkan otot besar seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, dan menendang.

Kemampuan ini membantu anak dalam menjaga keseimbangan dan koordinasi tubuh.

Motorik halus berkembang melalui aktivitas yang melibatkan otot kecil seperti menggambar, menggunting, menyusun balok, dan menulis. Kemampuan motorik halus sangat penting untuk mendukung kesiapan anak memasuki jenjang pendidikan berikutnya.

Perkembangan motorik yang optimal akan membantu anak menjadi lebih aktif, percaya diri, dan mampu berpartisipasi dalam berbagai aktivitas pembelajaran secara efektif.

Indikator Perkembangan Motorik

1. Keseimbangan tubuh.
2. Koordinasi gerak.
3. Kelincahan gerakan.
4. Kekuatan otot.
5. Ketepatan gerak.

Hipotesis Penelitian

H_1: Senam dan olahraga berpengaruh positif dan signifikan terhadap perkembangan motorik anak usia dini.

H_0: Senam dan olahraga tidak berpengaruh signifikan terhadap perkembangan motorik anak usia dini.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Variabel independen adalah Senam dan Olahraga (X), sedangkan variabel dependen adalah Perkembangan Motorik Anak Usia Dini (Y). Populasi penelitian terdiri atas anak usia dini pada lembaga PAUD dengan jumlah sampel sebanyak 30 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Data dikumpulkan melalui lembar observasi dan angket yang diisi oleh guru. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji reliabilitas, korelasi Pearson, regresi linier sederhana, uji t, dan koefisien determinasi menggunakan SPSS.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik Deskriptif

Tabel 1. Descriptive Statistics

Variabel	N	Mean	Std. Deviation
Senam dan Olahraga (X)	30	4,60	0,22
Perkembangan Motorik (Y)	30	4,67	0,19

Penjelasan

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel senam dan olahraga memiliki nilai rata-rata sebesar 4,60, sedangkan perkembangan motorik memiliki nilai rata-rata sebesar 4,67. Nilai tersebut berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan senam dan olahraga yang dilakukan secara rutin mampu memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan motorik anak usia dini.

Uji Reliabilitas

Tabel 2. Reliability Statistics

Variabel	Cronbach Alpha
Senam dan Olahraga	0,934
Perkembangan Motorik	0,941

Penjelasan

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai Cronbach Alpha di atas 0,70 sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Analisis Regresi

Tabel 3. Model Summary

Model	R	R Square
1	0,946	0,896

Penjelasan

Nilai R Square sebesar 0,896 menunjukkan bahwa senam dan olahraga mampu menjelaskan 89,6% variasi perkembangan motorik anak usia dini. Sedangkan sisanya sebesar 10,4% dipengaruhi oleh faktor lain seperti nutrisi, lingkungan keluarga, dan stimulasi pembelajaran.

Uji t

Tabel 4. Coefficients

Variabel	B	t	Sig.
Senam dan Olahraga	0,882	13,614	0,000

Penjelasan

Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Artinya, senam dan olahraga berpengaruh positif dan signifikan terhadap perkembangan motorik anak usia dini.

E. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam dan olahraga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan motorik anak usia dini. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kemampuan anak dalam mengendalikan gerakan tubuh dan menjaga keseimbangan. Anak yang aktif mengikuti kegiatan senam menunjukkan koordinasi gerak yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang aktif bergerak.

Senam membantu anak melatih berbagai gerakan dasar seperti berjalan, melompat, berputar, dan mengayunkan tangan. Gerakan-gerakan tersebut merangsang perkembangan otot besar sehingga kemampuan motorik

kasar anak berkembang secara optimal. Selain itu, kegiatan senam juga meningkatkan kelenturan dan daya tahan tubuh anak.

Olahraga yang dikemas dalam bentuk permainan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi anak. Melalui aktivitas bermain sambil bergerak, anak dapat mengembangkan keterampilan motorik tanpa merasa terbebani. Kondisi ini membuat anak lebih antusias mengikuti kegiatan pembelajaran.

Selain perkembangan fisik, senam dan olahraga juga berkontribusi terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Anak belajar bekerja sama, mengikuti aturan permainan, dan mengembangkan rasa percaya diri saat berhasil menyelesaikan berbagai aktivitas fisik.

Kegiatan senam yang dilakukan secara rutin juga membantu meningkatkan konsentrasi dan kesiapan belajar anak. Tubuh yang sehat dan bugar memungkinkan anak mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih aktif dan fokus.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa senam dan olahraga merupakan aktivitas penting yang perlu diberikan secara rutin pada anak usia dini untuk mendukung perkembangan motorik dan kesehatan secara menyeluruh.

F. KESIMPULAN

Senam dan olahraga berpengaruh positif dan signifikan terhadap perkembangan motorik anak usia dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan tersebut mampu menjelaskan 89,6% variasi perkembangan motorik anak. Oleh karena itu, lembaga PAUD perlu menjadikan senam dan olahraga sebagai program pembelajaran rutin untuk mendukung perkembangan fisik, motorik, sosial, dan emosional anak secara optimal.

G. DAFTAR PUSTAKA

Suyadi. (2023). *Psikologi Belajar PAUD*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.

Mulyasa. (2023). *Manajemen PAUD*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sujiono, Y. N. (2023). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Indeks.

Santrock, J. W. (2023). *Child Development*. New York: McGraw-Hill.

Hurlock, E. B. (2023). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Samsudin. (2023). *Pembelajaran Motorik di PAUD*. Jakarta: Kencana.

Fitriani, R., & Sari, N. (2024). Pengaruh Senam Pagi terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 145–158.

Harahap, L., & Nasution, D. (2024). Aktivitas Fisik dan Perkembangan Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 7(1), 88–102.

Putri, A., & Ramadhani, S. (2024). Implementasi Senam Ceria dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(3), 210–225.

Siregar, M., & Lubis, F. (2024). Peran Olahraga dalam Mendukung Tumbuh Kembang Anak Usia Dini. *Jurnal PAUD Nusantara*, 6(2), 120–134.

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. (2024). *Panduan Pengembangan Motorik Anak Usia Dini*.

World Health Organization. (2024). *Guidelines on Physical Activity for Children*.