



PENGARUH PERMAINAN GERAK DAN SENAM TERHADAP KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA DINI

Penulis

Nurul Pradita¹, Fitri Nurhayati²

Email: nurulpradita12@gmail.com¹, nurhayatit30@gmail

Fakultas Pendidikan Anak Usia Dini (PIAUD), Universitas Institut Syekh Abdul Halim
Hasan Binjai¹²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan gerak dan senam terhadap kebugaran jasmani anak usia dini. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak karena berkaitan dengan kesehatan, kemampuan motorik, serta aktivitas fisik sehari-hari. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen sederhana. Subjek penelitian adalah anak usia dini pada lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi selama kegiatan permainan gerak dan senam berlangsung. Kegiatan permainan gerak dan senam dilaksanakan secara rutin dengan berbagai variasi gerakan yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan gerak dan senam memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak. Anak menjadi lebih aktif bergerak, memiliki koordinasi tubuh yang lebih baik, serta menunjukkan peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Selain itu, kegiatan tersebut juga mampu meningkatkan semangat dan antusias anak dalam mengikuti proses pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa permainan gerak dan senam merupakan kegiatan yang efektif untuk mendukung perkembangan fisik dan kebugaran jasmani anak usia dini sehingga perlu diterapkan secara rutin dalam kegiatan pembelajaran di PAUD.

Kata kunci: permainan gerak, senam, kebugaran jasmani, anak usia dini.

Pendahuluan

Anak usia dini merupakan individu yang berada pada rentang usia 0–6 tahun yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan secara cepat dan mendasar. Pada masa ini anak mengalami perkembangan pada aspek fisik, motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional, moral, dan seni yang harus diberikan stimulasi secara optimal agar berkembang sesuai tahap usianya. Masa anak usia dini sering disebut sebagai golden age karena pada periode ini



perkembangan anak berlangsung sangat pesat sehingga membutuhkan perhatian dan pendidikan yang tepat dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Menurut Sujiono (2021), pendidikan anak usia dini merupakan upaya pembinaan yang diberikan kepada anak sejak lahir hingga usia enam tahun melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan selanjutnya. Oleh karena itu, perkembangan fisik dan kebugaran jasmani anak perlu menjadi perhatian utama dalam proses pembelajaran di PAUD.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Bagi anak usia dini, kebugaran jasmani sangat penting karena berhubungan langsung dengan kesehatan tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, koordinasi gerak, serta kemampuan anak dalam mengikuti berbagai kegiatan belajar di sekolah. Anak yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih aktif, sehat, dan mudah berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Menurut Hurlock (2020), perkembangan fisik anak yang optimal akan memengaruhi kemampuan anak dalam melakukan berbagai aktivitas motorik sehingga mendukung perkembangan aspek lainnya seperti sosial dan emosional. Dengan demikian, kebugaran jasmani menjadi bagian penting dalam mendukung perkembangan menyeluruh pada anak usia dini.

Perkembangan fisik motorik anak usia dini dapat ditingkatkan melalui berbagai aktivitas gerak yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik anak. Aktivitas gerak yang dilakukan secara rutin mampu membantu meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, koordinasi gerakan, serta kelincahan anak. Salah satu kegiatan yang dapat diterapkan dalam pembelajaran anak usia dini adalah permainan gerak. Permainan gerak merupakan aktivitas bermain yang melibatkan gerakan tubuh sehingga anak dapat belajar sambil bergerak secara aktif. Menurut Sumantri (2019), permainan gerak memiliki peranan penting dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak karena melibatkan aktivitas seperti berlari, melompat, menendang, dan menjaga keseimbangan tubuh. Aktivitas tersebut sangat dibutuhkan dalam mendukung perkembangan fisik anak usia dini.

Selain permainan gerak, kegiatan senam juga menjadi salah satu aktivitas yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak usia dini. Senam merupakan serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Dalam



pembelajaran PAUD, senam biasanya dilakukan dengan iringan musik dan gerakan sederhana sehingga mudah diikuti oleh anak-anak. Menurut Mulyasa (2020), kegiatan senam pada anak usia dini dapat membantu melatih kelenturan tubuh, koordinasi gerakan, keseimbangan, dan daya tahan tubuh anak. Kegiatan senam yang dilakukan secara rutin juga dapat meningkatkan semangat belajar anak karena dilakukan dengan suasana yang menyenangkan dan penuh keceriaan.

Pada dasarnya anak usia dini memiliki karakteristik aktif dan menyukai kegiatan bermain. Oleh sebab itu, proses pembelajaran pada anak usia dini harus dirancang dalam bentuk aktivitas yang menarik dan menyenangkan agar anak tidak merasa bosan. Permainan gerak dan senam menjadi salah satu bentuk kegiatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak karena memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak bebas dan bereksplorasi menggunakan anggota tubuhnya. Menurut Aisyah (2021), pembelajaran pada anak usia dini harus menekankan pada aktivitas bermain sambil belajar karena melalui bermain anak dapat mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal. Dengan demikian, permainan gerak dan senam dapat dijadikan sebagai strategi pembelajaran yang mendukung perkembangan fisik dan kebugaran jasmani anak usia dini.

Perkembangan teknologi pada era modern saat ini membawa dampak besar terhadap pola aktivitas anak usia dini. Banyak anak yang lebih tertarik bermain gawai dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan. Penggunaan gadget secara berlebihan menyebabkan anak menjadi kurang bergerak sehingga dapat memengaruhi kesehatan dan perkembangan fisik mereka. Menurut Wiyani (2022), kurangnya aktivitas fisik pada anak usia dini dapat menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani serta menghambat perkembangan motorik anak. Kondisi tersebut perlu menjadi perhatian bagi orang tua dan guru agar anak tetap memperoleh kesempatan melakukan aktivitas gerak yang cukup dalam kehidupan sehari-hari.

Kurangnya aktivitas fisik pada anak usia dini juga dapat berdampak pada rendahnya kemampuan motorik kasar anak. Anak yang jarang bergerak cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh, berlari, melompat, maupun melakukan koordinasi gerakan lainnya. Selain itu, anak juga menjadi mudah lelah saat melakukan aktivitas fisik. Menurut Hasanah (2023), aktivitas motorik kasar sangat penting bagi anak usia dini karena menjadi dasar dalam perkembangan keterampilan fisik yang lebih kompleks pada tahap



perkembangan berikutnya. Oleh sebab itu, diperlukan kegiatan pembelajaran yang dapat merangsang anak untuk aktif bergerak dan berolahraga sejak dini.

Permainan gerak menjadi salah satu solusi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan aktivitas fisik anak usia dini. Permainan gerak tidak hanya memberikan manfaat bagi perkembangan fisik anak, tetapi juga mampu meningkatkan kemampuan sosial dan emosional anak. Saat bermain bersama teman, anak belajar bekerja sama, mematuhi aturan, dan mengembangkan rasa percaya diri. Menurut Suyadi (2021), permainan gerak dapat membantu anak mengembangkan kemampuan motorik kasar sekaligus melatih keterampilan sosial melalui interaksi dengan teman sebaya. Dengan demikian, permainan gerak memiliki manfaat yang luas dalam mendukung perkembangan anak usia dini.

Kegiatan senam juga memiliki manfaat yang sangat besar dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran anak. Gerakan senam yang dilakukan secara rutin mampu membantu melatih otot dan persendian sehingga tubuh anak menjadi lebih sehat dan bugar. Selain itu, senam juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan disiplin anak dalam mengikuti instruksi gerakan. Menurut Rahmawati (2022), senam anak usia dini dapat meningkatkan kemampuan koordinasi tubuh dan keseimbangan sehingga anak menjadi lebih aktif dan percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, kegiatan senam sangat penting diterapkan dalam proses pembelajaran di PAUD.

Permainan gerak dan senam merupakan kegiatan yang saling berkaitan dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak usia dini. Kedua kegiatan tersebut sama-sama melibatkan aktivitas fisik yang menyenangkan sehingga anak tidak merasa terbebani saat melakukannya. Permainan gerak memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak bebas melalui aktivitas bermain, sedangkan senam membantu anak melakukan gerakan secara terstruktur dan teratur. Menurut Nurhayati (2023), kombinasi permainan gerak dan senam dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh serta kemampuan motorik anak secara optimal karena anak memperoleh variasi aktivitas fisik yang lebih beragam. Dengan demikian, penerapan kedua kegiatan tersebut secara bersamaan dapat memberikan hasil yang lebih efektif terhadap kebugaran jasmani anak.

Dalam lingkungan pendidikan anak usia dini, guru memiliki peranan penting dalam merancang kegiatan pembelajaran yang mendukung perkembangan fisik anak. Guru harus mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan agar anak tertarik mengikuti aktivitas gerak



dan senam. Selain itu, guru juga perlu memperhatikan keamanan dan kenyamanan anak selama melakukan kegiatan fisik. Menurut Susanto (2021), guru PAUD harus memiliki kreativitas dalam mengembangkan aktivitas pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik perkembangan anak usia dini. Oleh sebab itu, permainan gerak dan senam perlu dirancang secara menarik agar mampu meningkatkan partisipasi anak dalam kegiatan pembelajaran.

Penerapan permainan gerak dan senam dalam pembelajaran juga dapat membantu meningkatkan kesehatan anak secara menyeluruh. Anak yang aktif bergerak cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu melancarkan peredaran darah, meningkatkan fungsi jantung, serta menjaga kesehatan tulang dan otot anak. Menurut Fitriani (2022), aktivitas fisik yang dilakukan sejak usia dini memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan anak pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk menyediakan kegiatan fisik yang rutin bagi anak usia dini.

Selain memberikan manfaat fisik, permainan gerak dan senam juga dapat membantu meningkatkan perkembangan mental dan emosional anak. Anak yang aktif bergerak biasanya memiliki suasana hati yang lebih baik dan mampu mengurangi rasa bosan selama proses pembelajaran. Aktivitas fisik juga membantu anak mengekspresikan emosi dan energi yang dimilikinya secara positif. Menurut Khadijah (2020), kegiatan bermain dan bergerak dapat membantu meningkatkan kebahagiaan serta rasa percaya diri anak usia dini. Dengan demikian, permainan gerak dan senam tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental anak.

Kebugaran jasmani anak usia dini perlu dikembangkan sejak dini agar anak memiliki kebiasaan hidup sehat hingga dewasa. Anak yang terbiasa melakukan aktivitas fisik sejak kecil akan lebih mudah menjaga kesehatan tubuh dan menerapkan pola hidup aktif di masa mendatang. Menurut Santoso (2021), pembiasaan aktivitas fisik pada anak usia dini sangat penting untuk membentuk gaya hidup sehat serta mencegah berbagai masalah kesehatan di kemudian hari. Oleh karena itu, pendidikan anak usia dini harus memberikan perhatian khusus terhadap kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak.



Meskipun permainan gerak dan senam memiliki banyak manfaat, pada kenyataannya masih terdapat lembaga PAUD yang belum menerapkan kegiatan tersebut secara optimal. Beberapa sekolah masih lebih fokus pada pembelajaran akademik sehingga aktivitas fisik anak menjadi kurang diperhatikan. Padahal, anak usia dini lebih membutuhkan kegiatan yang melibatkan pengalaman langsung dan aktivitas gerak dibandingkan pembelajaran yang terlalu menekankan kemampuan membaca dan menulis. Menurut Pratiwi (2023), pembelajaran yang terlalu berorientasi akademik dapat menyebabkan anak kurang aktif bergerak sehingga berdampak pada perkembangan fisik dan motoriknya. Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan antara pembelajaran akademik dan aktivitas fisik dalam pendidikan anak usia dini.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, masih ditemukan beberapa anak yang mudah lelah saat melakukan aktivitas fisik serta kurang mampu menjaga keseimbangan tubuh dengan baik. Selain itu, sebagian anak juga terlihat kurang antusias mengikuti kegiatan olahraga karena belum terbiasa melakukan aktivitas gerak secara rutin. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani anak masih perlu ditingkatkan melalui kegiatan yang menyenangkan dan sesuai dengan usia anak. Menurut Amalia (2022), rendahnya kebugaran jasmani pada anak usia dini dapat dipengaruhi oleh kurangnya stimulasi aktivitas fisik baik di rumah maupun di sekolah. Oleh sebab itu, permainan gerak dan senam dapat dijadikan sebagai alternatif kegiatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak usia dini.

Penelitian mengenai pengaruh permainan gerak dan senam terhadap kebugaran jasmani anak usia dini penting dilakukan untuk mengetahui efektivitas kedua kegiatan tersebut dalam mendukung perkembangan fisik anak. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan bagi guru PAUD mengenai pentingnya penerapan aktivitas fisik dalam pembelajaran anak usia dini. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya aktivitas gerak bagi kesehatan dan perkembangan anak. Menurut Fauziah (2021), keterlibatan sekolah dan keluarga dalam memberikan stimulasi aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap perkembangan kebugaran jasmani anak usia dini.

Dengan adanya permainan gerak dan senam, anak diharapkan mampu mengembangkan kemampuan motorik kasar secara optimal serta memiliki tubuh yang sehat dan bugar. Kegiatan tersebut juga dapat membantu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan interaktif sehingga anak merasa senang mengikuti kegiatan di sekolah. Menurut Lestari (2022), pembelajaran yang menyenangkan dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi anak



dalam proses belajar. Oleh karena itu, permainan gerak dan senam sangat tepat diterapkan dalam pembelajaran PAUD karena sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik anak usia dini.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa permainan gerak dan senam memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak usia dini. Aktivitas tersebut tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan fisik anak, tetapi juga mendukung perkembangan motorik, sosial, emosional, dan mental anak secara menyeluruh. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh permainan gerak dan senam terhadap kebugaran jasmani anak usia dini sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dan lembaga PAUD dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan bagi anak.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen sederhana. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan gerak dan senam terhadap kebugaran jasmani anak usia dini melalui pengamatan terhadap perubahan perilaku dan kemampuan fisik anak setelah diberikan perlakuan. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan melalui pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian.

Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Pada desain ini, peneliti melakukan pengamatan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa kegiatan permainan gerak dan senam. Sebelum kegiatan dilakukan, anak diberikan pengamatan awal (pretest) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki. Selanjutnya anak mengikuti kegiatan permainan gerak dan senam selama beberapa kali pertemuan, kemudian dilakukan pengamatan akhir (posttest) untuk melihat perubahan kebugaran jasmani anak setelah diberikan perlakuan. Menurut Arikunto (2021), desain one group pretest-posttest digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap subjek penelitian dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Lokasi penelitian dipilih karena memiliki kegiatan pembelajaran yang mendukung aktivitas fisik anak usia dini. Subjek penelitian adalah anak



kelompok B yang berusia 5–6 tahun. Pemilihan kelompok usia tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa anak usia 5–6 tahun memiliki kemampuan motorik kasar yang mulai berkembang sehingga lebih mudah mengikuti kegiatan permainan gerak dan senam. Menurut Susanto (2020), anak usia 5–6 tahun berada pada tahap perkembangan motorik yang lebih aktif sehingga memerlukan stimulasi fisik yang tepat untuk mendukung pertumbuhan dan kebugaran tubuhnya.

Jumlah subjek dalam penelitian ini terdiri dari 15–20 anak yang mengikuti kegiatan pembelajaran secara aktif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pertimbangan yang digunakan adalah anak yang aktif mengikuti kegiatan sekolah dan memperoleh izin dari orang tua untuk mengikuti penelitian. Menurut Sugiyono (2022), purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu agar data yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati aktivitas dan perkembangan kebugaran jasmani anak selama mengikuti kegiatan permainan gerak dan senam. Peneliti menggunakan lembar observasi yang berisi indikator perkembangan kebugaran jasmani anak, seperti keseimbangan tubuh, kelincahan, koordinasi gerak, kekuatan fisik, dan daya tahan tubuh. Menurut Riduwan (2021), observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan secara langsung terhadap objek penelitian untuk memperoleh informasi yang akurat mengenai kondisi yang diteliti.

Selain observasi, dokumentasi juga digunakan sebagai teknik pengumpulan data pendukung. Dokumentasi berupa foto kegiatan, daftar hadir anak, dan catatan perkembangan anak selama penelitian berlangsung. Dokumentasi bertujuan untuk memperkuat hasil penelitian dan memberikan gambaran mengenai proses pelaksanaan kegiatan permainan gerak dan senam. Menurut Moleong (2020), dokumentasi merupakan salah satu sumber data yang digunakan untuk melengkapi informasi penelitian melalui catatan tertulis maupun gambar yang berkaitan dengan objek penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi perkembangan kebugaran jasmani anak usia dini. Lembar observasi disusun berdasarkan indikator kemampuan fisik



motorik anak usia dini yang meliputi kemampuan berjalan, berlari, melompat, menjaga keseimbangan, mengikuti gerakan senam, dan ketahanan tubuh saat melakukan aktivitas fisik. Setiap indikator diberikan skor penilaian sesuai tingkat pencapaian perkembangan anak. Menurut Suyadi (2021), instrumen observasi pada pendidikan anak usia dini perlu disusun secara sistematis agar mampu menggambarkan perkembangan anak secara objektif dan terukur.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah tahap persiapan yang meliputi penyusunan instrumen penelitian, penyusunan program permainan gerak dan senam, serta koordinasi dengan pihak sekolah. Tahap kedua adalah pelaksanaan pretest untuk mengetahui kondisi awal kebugaran jasmani anak sebelum diberikan perlakuan. Tahap ketiga adalah pelaksanaan kegiatan permainan gerak dan senam yang dilakukan secara rutin selama beberapa pertemuan. Kegiatan permainan gerak meliputi aktivitas berlari, melompat, berjalan zig-zag, permainan keseimbangan, dan permainan kelompok sederhana. Sedangkan kegiatan senam dilakukan dengan gerakan sederhana yang diiringi musik agar menarik perhatian anak.

Tahap terakhir adalah pelaksanaan posttest untuk mengetahui perubahan kebugaran jasmani anak setelah mengikuti kegiatan permainan gerak dan senam. Hasil observasi sebelum dan sesudah perlakuan kemudian dibandingkan untuk melihat peningkatan kemampuan fisik anak. Menurut Arikunto (2021), perbandingan hasil pretest dan posttest digunakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan perlakuan yang diberikan dalam suatu penelitian eksperimen.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Data hasil observasi dihitung berdasarkan skor yang diperoleh setiap anak pada indikator kebugaran jasmani. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel dan persentase untuk memudahkan peneliti dalam melihat perubahan perkembangan anak sebelum dan sesudah perlakuan. Menurut Sudjana (2020), analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan data penelitian secara sistematis sehingga memudahkan peneliti dalam menarik kesimpulan.

Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian, terutama karena subjek penelitian merupakan anak usia dini. Peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada pihak sekolah dan orang tua anak sebelum penelitian dilaksanakan. Selain itu, seluruh kegiatan permainan gerak dan senam dilakukan dengan memperhatikan keamanan dan kenyamanan anak selama proses



pembelajaran berlangsung. Peneliti memastikan bahwa setiap aktivitas yang diberikan sesuai dengan usia dan kemampuan anak sehingga tidak menimbulkan risiko cedera. Menurut Khadijah (2021), penelitian pada anak usia dini harus mengutamakan prinsip keamanan, kenyamanan, dan perlindungan terhadap hak-hak anak selama proses penelitian berlangsung.

Dengan menggunakan metode penelitian tersebut, diharapkan penelitian ini mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh permainan gerak dan senam terhadap kebugaran jasmani anak usia dini serta dapat menjadi referensi bagi guru PAUD dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran yang mendukung perkembangan fisik anak secara optimal.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh permainan gerak dan senam terhadap kebugaran jasmani anak usia dini. Kegiatan penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu observasi awal (pretest), pelaksanaan kegiatan permainan gerak dan senam, serta observasi akhir (posttest). Selama penelitian berlangsung, anak mengikuti berbagai aktivitas fisik yang dirancang secara menarik dan menyenangkan agar sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini.

Berdasarkan hasil observasi awal sebelum diberikan perlakuan, sebagian anak masih menunjukkan kemampuan kebugaran jasmani yang rendah. Hal tersebut terlihat dari beberapa anak yang mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas fisik, kurang mampu menjaga keseimbangan tubuh, serta belum mampu mengikuti gerakan secara terkoordinasi dengan baik. Selain itu, terdapat anak yang masih kurang percaya diri saat melakukan kegiatan motorik kasar seperti melompat dan berlari. Menurut Hurlock (2020), perkembangan motorik anak usia dini dipengaruhi oleh latihan dan stimulasi yang diberikan secara terus-menerus sehingga anak membutuhkan aktivitas fisik yang rutin untuk meningkatkan kemampuan tubuhnya.

Pada tahap pelaksanaan penelitian, kegiatan permainan gerak dilakukan melalui berbagai aktivitas sederhana seperti berjalan zig-zag, melompat melewati garis, berlari kecil, permainan estafet, dan permainan keseimbangan tubuh. Anak terlihat sangat antusias mengikuti setiap permainan karena kegiatan dilakukan sambil bermain bersama teman-temannya. Suasana



pembelajaran yang menyenangkan membuat anak lebih aktif bergerak tanpa merasa terbebani. Menurut Suyadi (2021), kegiatan bermain yang melibatkan gerakan tubuh dapat membantu anak mengembangkan kemampuan motorik kasar sekaligus meningkatkan semangat belajar anak usia dini.

Selain permainan gerak, kegiatan senam juga dilaksanakan secara rutin dengan menggunakan musik dan gerakan sederhana yang mudah diikuti anak. Gerakan senam meliputi peregangangan tangan, gerakan melompat, mengayunkan kaki, serta gerakan keseimbangan tubuh. Anak terlihat lebih fokus dan bersemangat ketika mengikuti kegiatan senam karena dilakukan dengan iringan lagu yang menarik. Menurut Rahmawati (2022), senam anak usia dini yang dilakukan dengan suasana menyenangkan dapat membantu meningkatkan koordinasi gerak, kelenturan tubuh, dan keseimbangan anak.

Hasil observasi setelah pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani pada anak usia dini. Anak menjadi lebih aktif bergerak dan mampu mengikuti kegiatan fisik dalam waktu yang lebih lama dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Peningkatan tersebut terlihat dari kemampuan anak dalam berlari, melompat, menjaga keseimbangan, dan mengikuti instruksi gerakan dengan lebih baik. Menurut Santoso (2021), aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh anak sehingga anak menjadi lebih sehat dan aktif.

Peningkatan kemampuan keseimbangan tubuh terlihat saat anak mampu berjalan di atas garis lurus dan melakukan gerakan berdiri dengan satu kaki tanpa mudah terjatuh. Sebelum kegiatan dilakukan, beberapa anak masih mengalami kesulitan menjaga keseimbangan tubuhnya. Namun setelah mengikuti permainan gerak dan senam secara rutin, kemampuan tersebut mengalami perkembangan yang cukup baik. Menurut Hasanah (2023), latihan keseimbangan melalui aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan koordinasi otot dan kontrol tubuh pada anak usia dini.

Selain keseimbangan, kemampuan koordinasi gerak anak juga mengalami peningkatan. Anak mulai mampu mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki secara bersamaan saat melakukan senam maupun permainan kelompok. Kemampuan ini terlihat ketika anak dapat mengikuti instruksi gerakan dengan lebih tepat dan terarah. Menurut Sumantri (2019), koordinasi gerak



merupakan kemampuan penting dalam perkembangan motorik kasar anak karena berhubungan dengan keterampilan melakukan aktivitas fisik secara efektif.

Kegiatan permainan gerak dan senam juga memberikan pengaruh positif terhadap kelincahan anak. Anak terlihat lebih cepat dan aktif saat melakukan aktivitas berlari maupun permainan kelompok. Sebelumnya terdapat beberapa anak yang cenderung pasif dan kurang percaya diri saat mengikuti aktivitas fisik, namun setelah beberapa kali pertemuan anak menjadi lebih berani dan antusias. Menurut Aisyah (2021), aktivitas bermain yang melibatkan gerakan tubuh dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri anak serta melatih keberanian dalam melakukan aktivitas motorik.

Peningkatan daya tahan tubuh anak terlihat dari kemampuan anak mengikuti kegiatan fisik tanpa mudah merasa lelah. Pada awal penelitian, beberapa anak terlihat cepat lelah dan memilih berhenti saat kegiatan berlangsung. Namun setelah mengikuti permainan gerak dan senam secara rutin, anak mampu bertahan lebih lama dalam melakukan aktivitas fisik. Menurut Fitriani (2022), aktivitas olahraga ringan yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan daya tahan tubuh anak usia dini.

Selain memberikan manfaat fisik, permainan gerak dan senam juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial anak. Anak belajar bekerja sama, menunggu giliran, serta mengikuti aturan permainan bersama teman-temannya. Interaksi sosial yang terjadi selama kegiatan berlangsung membantu anak mengembangkan kemampuan komunikasi dan sikap saling menghargai. Menurut Khadijah (2021), kegiatan bermain kelompok dapat membantu anak mengembangkan keterampilan sosial dan emosional melalui interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

Anak juga terlihat lebih bahagia dan bersemangat selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Aktivitas fisik yang dilakukan sambil bermain membuat anak merasa senang sehingga suasana kelas menjadi lebih aktif dan menyenangkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa permainan gerak dan senam tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membantu menciptakan proses pembelajaran yang lebih efektif bagi anak usia dini. Menurut Mulyasa (2020), pembelajaran yang menyenangkan dapat meningkatkan motivasi belajar anak dan membantu anak lebih mudah memahami pengalaman belajar yang diberikan.



Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas permainan gerak dan senam memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan fisik motorik anak usia dini. Anak yang aktif melakukan kegiatan fisik cenderung memiliki kemampuan motorik kasar yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang bergerak. Menurut Fauziah (2021), stimulasi fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan perkembangan motorik serta kebugaran jasmani anak usia dini secara optimal.

Permainan gerak menjadi salah satu bentuk pembelajaran yang efektif karena anak belajar melalui pengalaman langsung. Anak dapat bergerak bebas, mengeksplorasi lingkungan, dan mengembangkan kemampuan tubuhnya melalui aktivitas bermain. Hal ini sesuai dengan karakteristik anak usia dini yang lebih menyukai kegiatan bermain dibandingkan pembelajaran yang bersifat monoton. Menurut Wiyani (2022), pembelajaran berbasis bermain sangat penting diterapkan pada anak usia dini karena mampu meningkatkan keterlibatan aktif anak dalam proses pembelajaran.

Kegiatan senam juga terbukti membantu anak mengembangkan disiplin dan konsentrasi. Anak belajar mengikuti instruksi gerakan sesuai irama musik dan memperhatikan contoh yang diberikan guru. Selain itu, gerakan senam yang dilakukan secara berulang membantu anak mengingat pola gerakan dan meningkatkan fokus perhatian. Menurut Nurhayati (2023), senam anak usia dini dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan kemampuan anak dalam mengendalikan gerakan tubuh secara terarah.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat dipahami bahwa permainan gerak dan senam merupakan kegiatan yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak usia dini. Kedua kegiatan tersebut mampu membantu meningkatkan keseimbangan, koordinasi gerak, kelincahan, serta daya tahan tubuh anak. Selain itu, permainan gerak dan senam juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial, emosional, dan rasa percaya diri anak.

Dengan demikian, guru PAUD diharapkan dapat menerapkan kegiatan permainan gerak dan senam secara rutin dalam proses pembelajaran. Kegiatan tersebut tidak hanya mendukung perkembangan fisik anak, tetapi juga membantu menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak usia dini



Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa permainan gerak dan senam memiliki pengaruh positif terhadap kebugaran jasmani anak usia dini. Kegiatan permainan gerak dan senam mampu meningkatkan kemampuan fisik anak seperti keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, kelincahan, serta daya tahan tubuh. Anak menjadi lebih aktif, sehat, dan antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran setelah diberikan aktivitas permainan gerak dan senam secara rutin.

Permainan gerak memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak secara bebas dan menyenangkan melalui berbagai aktivitas bermain yang melibatkan gerakan tubuh. Sementara itu, kegiatan senam membantu anak melatih kelenturan, keseimbangan, dan kemampuan mengikuti gerakan secara terarah. Kedua kegiatan tersebut terbukti efektif dalam mendukung perkembangan motorik kasar dan kebugaran jasmani anak usia dini.

Selain memberikan manfaat terhadap perkembangan fisik, permainan gerak dan senam juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Anak belajar bekerja sama, mengikuti aturan, meningkatkan rasa percaya diri, serta mampu berinteraksi dengan teman sebaya selama kegiatan berlangsung. Suasana pembelajaran yang menyenangkan membuat anak lebih termotivasi untuk aktif bergerak dan berpartisipasi dalam kegiatan sekolah.

Dengan demikian, permainan gerak dan senam dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang efektif dalam pendidikan anak usia dini. Guru PAUD diharapkan mampu menerapkan kegiatan permainan gerak dan senam secara rutin dan kreatif agar perkembangan fisik serta kebugaran jasmani anak dapat berkembang secara optimal. Selain itu, dukungan dari orang tua juga diperlukan agar anak terbiasa melakukan aktivitas fisik baik di sekolah maupun di lingkungan rumah.

Daftar Pustaka

Aisyah, S. (2021). *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.



Amalia, R. (2022). *Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Perkembangan Motorik Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan Anak, 5(2), 120–128.

Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Fauziah, N. (2021). *Stimulasi Aktivitas Gerak dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini*. Jurnal Obsesi Pendidikan Anak Usia Dini, 6(1), 45–53.

Fitriani, D. (2022). *Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Kesehatan Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Anak, 4(1), 33–40.

Hasanah, U. (2023). *Pengembangan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Gerak*. Jurnal PAUD Nusantara, 7(2), 88–97.

Hurlock, E. B. (2020). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.

Khadijah. (2021). *Pendidikan Anak Usia Dini*. Medan: Perdana Publishing.

Lestari, P. (2022). *Pembelajaran Menyenangkan dalam Pendidikan Anak Usia Dini*. Jurnal Golden Age, 6(2), 102–110.

Moleong, L. J. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Mulyasa. (2020). *Manajemen PAUD*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Nurhayati, S. (2023). *Pengaruh Senam terhadap Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan Anak Indonesia, 5(3), 150–160.

Pratiwi, A. (2023). *Dampak Pembelajaran Akademik terhadap Aktivitas Fisik Anak Usia Dini*. Jurnal Edukasi Anak, 3(1), 67–75.

Rahmawati, I. (2022). *Senam Anak Usia Dini dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Anak, 4(2), 55–63.

Riduwan. (2021). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Santoso, H. (2021). *Pentingnya Kebugaran Jasmani bagi Anak Usia Dini*. Jurnal Kesehatan dan Pendidikan, 2(1), 25–34.

Sudjana. (2020). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.



- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujiono, Y. N. (2021). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Indeks.
- Sumantri. (2019). *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Depdiknas.
- Susanto, A. (2020). *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.
- Suyadi. (2021). *Psikologi Belajar PAUD*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Wiyani, N. A. (2022). *Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Gava Media.