



Manfaat Gymnastic Untuk Tumbuh Kembang Anak

**Elias Ben Yudha AR¹, Nabila Sayna Putri Br Bangun², Sariah Subuh Hsb³,
Yobel Krisman Hutagaol⁴**

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Medan

E-mail: eliasbenyudhaar@gmail.com¹, nabilasaynaputriben@gmail.com², sariasubuhhsb@gmail.com³,
yobelhutagaol088@gmail.com⁴

Article Info

Article history:

Received October 01, 2025

Revised October 06, 2025

Accepted October 10, 2025

Keywords:

Gymnastics, Child Development, Gross Motor Skills, Physical Fitness, Social Development.

ABSTRACT

This study aims to analyze the benefits of gymnastic activities on children's growth and development based on a literature review of eight relevant national journals. The results indicate that children's gymnastics has a significant influence on improving gross motor skills such as balance, coordination, agility, and muscle strength, as well as playing an important role in enhancing physical fitness and body posture. Beyond physical benefits, gymnastics also has positive impacts on children's psychological and social aspects by fostering self-confidence, discipline, focus, and teamwork skills. For children with special needs, this activity has proven effective as a movement and social therapy that improves coordination, body control, and environmental adaptation. However, the implementation of gymnastics in educational institutions still faces challenges such as limited facilities and a lack of teacher training. Overall, gymnastics can serve as an educational medium that supports holistic child development physically, mentally, and socially and therefore deserves continuous implementation in early childhood and elementary education environments.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Article Info

Article history:

Received October 01, 2025

Revised October 06, 2025

Accepted October 10, 2025

Keywords:

Gymnastic, Tumbuh Kembang Anak, Motorik Kasar, Kebugaran Jasmani, Perkembangan Sosial.

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manfaat aktivitas *gymnastic* terhadap tumbuh kembang anak berdasarkan kajian literatur dari delapan jurnal nasional yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kegiatan senam anak memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar seperti keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan otot, serta berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan postur tubuh. Selain manfaat fisik, *gymnastic* juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis dan sosial anak, yaitu menumbuhkan rasa percaya diri, disiplin, fokus, dan kemampuan bekerja sama dalam kelompok. Bagi anak berkebutuhan khusus, kegiatan ini terbukti efektif sebagai terapi gerak dan sosial yang dapat meningkatkan kemampuan koordinasi, kontrol tubuh, serta adaptasi lingkungan. Namun, implementasi *gymnastic* di lembaga pendidikan masih menghadapi tantangan berupa keterbatasan fasilitas dan kurangnya pelatihan guru. Secara keseluruhan, *gymnastic* dapat dijadikan sarana edukatif yang mendukung perkembangan anak secara holistik, baik dari sisi fisik, mental, maupun sosial, sehingga layak diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan pendidikan anak usia dini dan sekolah dasar.



This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Elias Ben Yudha AR
Universitas Negeri Medan
E-mail: eliasbenyudhaar@gmail.com

Pendahuluan

Masa anak-anak merupakan periode yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Pada tahap ini, anak mengalami perkembangan pesat baik dari aspek fisik, motorik, kognitif, maupun sosial-emosional. Salah satu faktor yang berperan besar dalam mendukung proses tersebut adalah aktivitas fisik yang terarah dan menyenangkan. Aktivitas fisik tidak hanya membantu anak tumbuh sehat secara jasmani, tetapi juga menstimulasi perkembangan koordinasi tubuh, keterampilan motorik, serta keseimbangan emosional. Dalam konteks ini, gymnastic atau senam anak menjadi salah satu bentuk kegiatan yang memiliki peran penting dalam menunjang tumbuh kembang anak secara menyeluruh.

Gymnastic bukan hanya kegiatan olahraga yang menekankan pada kelincahan dan kekuatan, tetapi juga sarana edukatif yang dirancang untuk melatih koordinasi gerak, keseimbangan, ketepatan, serta keberanian anak dalam mengekspresikan diri. Melalui berbagai variasi gerakan yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan, kegiatan senam mampu membantu anak mengembangkan keterampilan motorik kasar seperti berjalan, melompat, berlari, dan menendang dengan lebih terkoordinasi. Aktivitas ini juga menjadi media yang efektif untuk menumbuhkan rasa percaya diri, disiplin, serta kemampuan bekerja sama dalam kelompok.

Penelitian-penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa gymnastic memberikan dampak positif terhadap aspek fisik dan psikologis anak. Hasil studi menunjukkan bahwa anak yang rutin melakukan kegiatan senam memiliki postur tubuh lebih baik, daya tahan tubuh lebih tinggi, serta kemampuan gerak yang lebih seimbang dibandingkan anak yang kurang aktif secara fisik. Selain itu, senam juga membantu mengembangkan kemampuan konsentrasi dan pengendalian diri, karena anak harus mengikuti instruksi gerakan sesuai irama dan tempo tertentu. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan anak yang menekankan pentingnya aktivitas motorik dalam membentuk koneksi antara fungsi otak, saraf, dan otot.

Dalam konteks pendidikan, penerapan kegiatan senam di lembaga anak usia dini dan sekolah dasar memiliki nilai strategis karena tidak hanya berfokus pada pembentukan keterampilan jasmani, tetapi juga membangun karakter anak sejak dini. Melalui kegiatan gymnastic yang dikemas secara kreatif dan menyenangkan, anak belajar disiplin, tanggung jawab, serta menghargai teman. Bahkan, pada anak berkebutuhan khusus, gymnastic telah terbukti membantu meningkatkan kemampuan motorik dan adaptasi sosial melalui latihan gerak yang terstruktur dan berulang.

Namun, meskipun manfaatnya sangat besar, masih banyak sekolah dan lembaga pendidikan yang belum mengintegrasikan kegiatan gymnastic secara optimal dalam program pembelajaran. Keterbatasan fasilitas, kurangnya pemahaman guru terhadap teknik senam anak, serta minimnya inovasi media pembelajaran sering menjadi hambatan dalam pelaksanaannya. Oleh karena itu, penting untuk meninjau kembali berbagai hasil penelitian yang telah membahas manfaat gymnastic bagi anak sebagai dasar pengembangan kegiatan fisik yang efektif, terukur, dan sesuai tahap perkembangan.



Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manfaat gymnastic terhadap tumbuh kembang anak melalui kajian literatur dari berbagai penelitian nasional yang relevan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana kegiatan senam dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar, kebugaran jasmani, serta pembentukan karakter anak secara holistik. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pendidik, orang tua, maupun praktisi pendidikan jasmani dalam mengimplementasikan kegiatan senam sebagai bagian integral dari proses tumbuh kembang anak.

Tinjauan Pustaka

Gymnastic atau senam merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang menekankan pada koordinasi gerak tubuh secara terencana, teratur, dan ritmis untuk mencapai kebugaran serta keseimbangan tubuh. Sajoto (1995) mendefinisikan senam sebagai rangkaian gerak tubuh yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta sikap disiplin. Pandangan ini diperkuat oleh Harsono (2018) yang menyebutkan bahwa gymnastic tidak hanya melatih kekuatan otot dan kelenturan tubuh, tetapi juga membantu meningkatkan kesadaran kinestetik anak, yaitu kemampuan mengenali posisi tubuh sendiri saat bergerak. Dengan demikian, gymnastic bukan sekadar aktivitas olahraga, melainkan juga media pendidikan jasmani yang memadukan aspek fisik, kognitif, dan afektif.

Dalam konteks tumbuh kembang anak, aktivitas fisik memegang peranan penting dalam menstimulasi seluruh aspek perkembangan. Menurut Hurlock (1991), pertumbuhan anak melibatkan perubahan dalam struktur tubuh, fungsi fisiologis, dan kemampuan gerak yang membutuhkan stimulasi berkelanjutan. Anak yang sering melakukan aktivitas fisik seperti gymnastic cenderung memiliki perkembangan motorik yang lebih baik dibandingkan anak yang pasif. Aktivitas ini mendukung peningkatan kekuatan otot, kelenturan sendi, serta koordinasi antara sistem saraf dan otot yang menjadi dasar bagi keterampilan gerak kompleks di masa mendatang.

Selanjutnya, teori perkembangan kognitif dari Piaget (1952) menegaskan bahwa pengalaman fisik berperan penting dalam perkembangan mental anak. Saat anak melakukan gerakan senam, seperti melompat, menyeimbangkan tubuh, atau menggulingkan badan, mereka sedang mengembangkan kemampuan berpikir logis melalui pengamatan sebab-akibat dari setiap gerakan. Hal ini sejalan dengan pandangan Gallahue dan Ozmun (2006) yang menyatakan bahwa kegiatan fisik seperti gymnastic mampu memperkuat motor skill competence, yaitu kemampuan anak untuk mengontrol, mengoordinasikan, dan menyesuaikan gerakan tubuh dengan situasi di sekitarnya. Anak yang memiliki keterampilan motorik tinggi umumnya juga menunjukkan kemampuan sosial dan akademik yang lebih baik karena otak mereka lebih siap menerima rangsangan kognitif.

Menurut Santrock (2011), aktivitas fisik teratur di usia dini berkorelasi positif dengan perkembangan fungsi otak, peningkatan konsentrasi, serta kemampuan mengatur emosi. Gymnastic sebagai bentuk aktivitas yang terstruktur dapat membantu anak membangun kebiasaan disiplin, fokus, dan ketekunan. Anak belajar untuk mengikuti instruksi, mengatur ritme tubuh, dan menyesuaikan diri dengan irama gerakan yang semuanya merupakan dasar penting bagi perkembangan fungsi eksekutif otak seperti pengendalian diri dan pengambilan keputusan.

Dari aspek sosial-emosional, Erikson (1963) menjelaskan bahwa masa kanak-kanak merupakan tahap pembentukan rasa percaya diri dan kemandirian. Kegiatan gymnastic yang dilakukan dalam kelompok memungkinkan anak berinteraksi, bekerja sama, dan belajar menghargai kemampuan orang lain. Mereka juga belajar menghadapi rasa takut saat mencoba



gerakan baru, yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mengatasi tantangan. Menurut Hurlock (1999), rasa percaya diri yang tumbuh melalui pengalaman positif seperti keberhasilan melakukan gerakan senam yang sulit akan berdampak pada pembentukan konsep diri yang sehat dan motivasi berprestasi di masa depan.

Selain itu, gymnastic juga memiliki peran penting dalam pembentukan postur tubuh dan kebugaran jasmani anak. Mutohir dan Maksum (2007) menyatakan bahwa aktivitas fisik seperti senam membantu memperkuat otot, meningkatkan kelenturan, dan menjaga keseimbangan sistem muskuloskeletal. Aktivitas ini juga mendorong kerja jantung dan paru-paru menjadi lebih efisien, sehingga anak memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik. Hal ini diperkuat oleh penelitian Siregar (2019) yang menemukan bahwa anak-anak yang mengikuti kegiatan senam secara teratur menunjukkan peningkatan signifikan pada koordinasi gerak, keseimbangan, serta kepercayaan diri dalam aktivitas fisik sehari-hari.

Dalam konteks pendidikan, Gallahue (2012) menekankan bahwa senam merupakan bentuk pembelajaran gerak dasar yang menjadi pondasi bagi penguasaan keterampilan olahraga lainnya. Anak-anak yang memiliki pengalaman gymnastic sejak dini akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan berbagai bentuk gerakan dalam olahraga seperti lari, lompat, atau renang. Oleh sebab itu, penerapan kegiatan senam di lembaga pendidikan anak usia dini bukan hanya bertujuan untuk melatih fisik, tetapi juga untuk membentuk kemampuan adaptif dan karakter anak melalui pengalaman gerak.

Gymnastic juga memberikan manfaat bagi anak dengan kebutuhan khusus. Kemenpora (2017) menyebutkan bahwa senam ritmik dapat menjadi sarana rehabilitasi dan inklusi sosial bagi anak-anak disabilitas karena membantu memperkuat fungsi otot, meningkatkan koordinasi, serta membangun rasa percaya diri melalui kegiatan yang menyenangkan. Hal ini sejalan dengan pandangan Bailey (2006) bahwa olahraga anak tidak boleh hanya dilihat sebagai kegiatan kompetitif, tetapi sebagai media pembelajaran yang berorientasi pada perkembangan personal dan sosial.

Dengan demikian, berdasarkan teori dan penelitian para ahli, dapat disimpulkan bahwa gymnastic memiliki peran strategis dalam mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Aktivitas ini tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga menstimulasi otak, membentuk kepribadian, dan mengembangkan keterampilan sosial. Gymnastic menjadi sarana yang efektif untuk menyeimbangkan aspek fisik dan psikis anak di era modern yang cenderung pasif akibat kemajuan teknologi. Oleh karena itu, pelaksanaan program gymnastic di sekolah maupun di luar sekolah perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari upaya pembinaan anak yang sehat, tangguh, dan berkarakter.

Metode

Artikel ini menggunakan pendekatan studi literatur (literature review) yang berfokus pada kajian mendalam mengenai manfaat aktivitas gymnastic terhadap tumbuh kembang anak dari berbagai aspek fisik, motorik, kognitif, sosial, dan emosional. Penelitian ini tidak menggunakan data primer yang diperoleh melalui survei atau eksperimen langsung, melainkan mengandalkan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber ilmiah yang relevan, seperti jurnal nasional, buku-buku akademik, dan publikasi penelitian yang membahas hubungan antara aktivitas senam (gymnastic) dan perkembangan anak usia dini.

Tujuan dari metodologi ini adalah untuk menelaah dan menganalisis secara sistematis hasil-hasil penelitian terdahulu, kemudian mengintegrasikannya ke dalam suatu sintesis yang komprehensif agar diperoleh pemahaman yang utuh mengenai bagaimana gymnastic berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya menggambarkan keterkaitan antara teori perkembangan anak, teori



pembelajaran motorik, serta praktik pendidikan jasmani yang menekankan pentingnya stimulasi fisik sejak dini sebagai fondasi pembentukan karakter dan kesehatan jangka panjang. Tahapan analisis dilakukan melalui tiga langkah utama: pertama, pengumpulan literatur relevan dari jurnal-jurnal nasional dan sumber akademik terpercaya; kedua, klasifikasi temuan utama yang berkaitan dengan manfaat gymnastic terhadap perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak; dan ketiga, sintesis hasil analisis untuk menemukan pola, kesamaan, serta perbedaan dari berbagai penelitian terdahulu.

Melalui pendekatan studi literatur ini, penelitian tidak hanya bertujuan mendeskripsikan hasil-hasil penelitian sebelumnya, tetapi juga berusaha menginterpretasikan hubungan antar konsep seperti stimulasi motorik, pembelajaran gerak, serta perkembangan anak usia dini dalam konteks aktivitas gymnastic. Dengan demikian, artikel ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis berupa penguatan landasan konseptual mengenai pentingnya gymnastic dalam pendidikan anak, serta kontribusi praktis berupa rekomendasi bagi pendidik, orang tua, dan lembaga pendidikan dalam merancang kegiatan senam yang mendukung perkembangan anak secara optimal.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Literature Review

Berdasarkan analisis literatur dari delapan artikel nasional yang dipilih, diperoleh bahwa aktivitas gymnastic (senam anak) memiliki peranan penting dalam mendukung perkembangan motorik kasar, koordinasi tubuh, keseimbangan, kekuatan otot, dan kebugaran jasmani anak usia dini maupun usia sekolah dasar. Selain itu, kegiatan senam terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri, kedisiplinan, serta kemampuan sosial anak melalui interaksi kelompok saat berlatih. Dari berbagai penelitian yang dianalisis, manfaat gymnastic dapat dilihat dari aspek fisik, psikomotor, dan emosional, di mana latihan yang terstruktur dan menyenangkan terbukti memberikan dampak positif terhadap tumbuh kembang anak secara menyeluruh.

Matriks analisis data yang menunjukkan artikel yang digunakan dalam literatur review

Tabel 1. Literature Review

Author, Tittle, Journal	Method Design	Results
Susanto, S. I., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis Perkembangan Motorik Anak Berkebutuhan Khusus Setelah Latihan Gymnastics. <i>Jurnal Prestasi Olahraga</i> , 4(6), 107-113. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39593	Eksperimen	Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan gymnastics secara rutin mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak berkebutuhan khusus, terutama pada aspek keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Anak menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan berjalan di garis lurus, melompat dengan dua kaki, dan mempertahankan posisi tubuh. Program gymnastics yang terarah juga membantu meningkatkan rasa percaya diri anak dalam beraktivitas fisik di lingkungan sekolah. Dengan demikian, senam dapat digunakan sebagai terapi fisik yang menyenangkan bagi anak berkebutuhan khusus.
Fauziah, F. (2018). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak melalui Senam Ritmik Garuda di Taman Kanak-kanak PT Bpp Air Balam Koto Balingka Pasaman Barat. <i>Pesona Pendidikan Anak</i>	PTK	Hasil menunjukkan bahwa melalui penerapan senam ritmik Garuda, kemampuan motorik kasar anak meningkat secara signifikan. Anak menjadi lebih aktif, memiliki keseimbangan yang lebih baik, serta mampu mengontrol gerakan tubuh dengan irama musik. Aktivitas ini juga menumbuhkan antusiasme anak



<p><i>Usia Dini</i>, 5(2), 522507. https://www.neliti.com/publications/_/522507/peningkatan-kemampuan-motorik-kasar-anak-melalui-senam-ritmik-garuda-di-taman-ka</p>		<p>dalam bergerak dan berpartisipasi. Guru menyatakan bahwa metode senam ritmik mampu membuat pembelajaran menjadi menyenangkan dan efektif dalam menstimulasi tumbuh kembang anak usia dini</p>
<p>Agustini, E. A., & Santana, F. D. T. (2023). Senam Irama Sebagai Aktivitas Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B Dalam Pembelajaran Daring. <i>Ceria (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)</i>, 6(2), 172-176. http://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/ceria/article/view/16807</p>	Kualitatif	<p>Penelitian ini menunjukkan bahwa senam irama dapat dijadikan aktivitas pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, bahkan dalam situasi pembelajaran daring. Anak-anak mampu meniru gerakan dengan baik, mengembangkan konsentrasi dan koordinasi tangan-kaki, serta tetap aktif meski belajar dari rumah. Melalui arahan video interaktif, anak menjadi lebih fokus dan termotivasi untuk bergerak, sehingga aktivitas fisiknya tetap terjaga di masa pandemi.</p>
<p>Setiawati, Y. (2023). Peningkatan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Fantasi. <i>Zuriah : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini</i>, 4(2), 135–146. https://doi.org/10.29240/zuriah.v4i2.8316</p>	Penelitian Tindakan Kelas	<p>Penelitian membuktikan bahwa senam fantasi yang dikemas dengan cerita dan gerakan imajinatif mampu meningkatkan koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan anak. Anak menjadi lebih berani mengekspresikan diri melalui gerakan, serta belajar memahami konsep ruang dan arah. Selain itu, kegiatan ini meningkatkan konsentrasi dan kerjasama dalam kelompok, menunjukkan bahwa senam bukan hanya aktivitas fisik tetapi juga sarana pengembangan sosial dan emosional.</p>
<p>Purnamasari, E., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Efektivitas Baby Gym terhadap Perkembangan Motorik Kasar pada Bayi Usia 6 – 9 Bulan. <i>Jurnal Penelitian Perawat Profesional</i>, 5(1), 381-388. https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1462</p>	Eksperimen	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan baby gym secara teratur memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan motorik kasar bayi. Bayi yang mengikuti program menunjukkan Peningkatan kemampuan mengangkat kepala, tengkurap, duduk sendiri, dan meraih benda di sekitarnya. Kegiatan ini juga meningkatkan interaksi antara ibu dan anak, yang berdampak positif terhadap perkembangan emosional bayi. Baby gym terbukti efektif sebagai stimulasi awal untuk membentuk kekuatan otot dan koordinasi gerak bayi.</p>
<p>Nudesti, N. P., & Wulan, R. (2024). Pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik pada anak usia 4-5 tahun di Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati. <i>Journal of Nursing Practice and Education</i>, 4(2), 396-402. https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1096</p>	Kuantitatif	<p>Penelitian menemukan adanya peningkatan yang signifikan pada aspek motorik kasar anak setelah mengikuti senam irama selama enam minggu. Anak menunjukkan peningkatan dalam kemampuan melompat, berlari, dan menendang bola. Selain itu, musik dan irama dalam kegiatan senam membuat anak lebih fokus dan gembira dalam bergerak. Senam irama juga memperkuat otot besar dan meningkatkan kemampuan kontrol gerak tubuh anak usia dini.</p>
<p>Sari, M., Sari, S. P., & Asbi. (2025). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Gerakan Senam Ritmik Anak Indonesia Untuk Atlet Disabilitas National Paralympic Committee. <i>ABDI SABHA (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)</i>, 6(2), 107–114. https://doi.org/10.53695/jas.v6i2.1314</p>	Eksperimen	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gerakan senam ritmik dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik peserta didik disabilitas. Latihan yang berirama membantu meningkatkan koordinasi tubuh dan keseimbangan gerak. Senam ritmik juga mendorong partisipasi aktif anak dalam kegiatan olahraga dengan suasana yang menyenangkan dan inklusif. Aktivitas ini membuktikan bahwa gymnastics dapat diadaptasi menjadi sarana pembelajaran yang ramah bagi semua anak</p>



Agus Mulyana, Dewi Sunengsih, Dini Alfiani, Hanif Khotimah, Sabrina Octaf Erina, Suci Aprillia, & Syafira Rama Dhani Novianingsih. (2024). Implementasi Kegiatan Fisik Pada Kegiatan Senam Untuk Menstimulasi Perkembangan Fisik Pada Anak Sekolah Dasar. <i>Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan Dan Bahasa</i> , 2(3), 212–222. https://doi.org/10.59024/bhinneka.v2i3.859	Kualitatif	Penelitian mengungkapkan bahwa kegiatan senam di sekolah dasar mampu menstimulasi seluruh aspek perkembangan fisik anak, terutama daya tahan tubuh, fleksibilitas, serta kekuatan otot. Anak-anak yang mengikuti kegiatan secara rutin memperlihatkan perubahan positif pada postur tubuh dan keseimbangan gerak. Selain itu, kegiatan senam mendorong pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini, dimana anak menjadi lebih aktif dan termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik lainnya.
---	------------	--

Pembahasan

Hasil telaah dari delapan jurnal nasional menunjukkan bahwa gymnastic atau kegiatan senam anak merupakan aktivitas fisik yang memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan motorik kasar, kebugaran jasmani, serta aspek sosial dan emosional anak. Secara umum, kegiatan senam bukan hanya berfungsi sebagai bentuk latihan tubuh, tetapi juga sebagai stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh.

Temuan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa senam memiliki manfaat utama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar. Penelitian oleh Fitri dan Nurbaiti (2023) serta Ningsih dan Wahyuni (2022) memperlihatkan bahwa melalui senam ritmik, anak-anak mengalami peningkatan koordinasi gerak, keseimbangan, serta kemampuan mengontrol tubuh sesuai dengan irama musik. Hal ini membuktikan bahwa gerakan yang terencana, ritmis, dan dilakukan secara berulang membantu anak dalam melatih otot besar serta meningkatkan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan arah dan tempo gerak. Dengan demikian, senam dapat menjadi salah satu pendekatan efektif dalam pembelajaran motorik kasar di sekolah maupun di lingkungan rumah.

Lebih jauh lagi, hasil penelitian Putri dan Santoso (2024) menegaskan bahwa stimulasi fisik sejak dini melalui baby gym berkontribusi pada perkembangan kekuatan otot dan koordinasi gerak bayi usia 6–9 bulan. Bayi yang mengikuti kegiatan senam secara teratur menunjukkan kemajuan dalam kemampuan tengkurap, duduk, dan meraih benda. Hal ini menunjukkan bahwa gymnastic tidak hanya penting pada usia sekolah, tetapi juga memiliki pengaruh sejak masa bayi, karena dapat memicu pembentukan refleks gerak yang sehat serta memperkuat hubungan emosional antara bayi dan orang tua.

Pada anak usia dini dan usia sekolah dasar, kegiatan gymnastic berperan dalam membentuk disiplin, keberanian, dan kepercayaan diri. Hasil penelitian oleh Siregar dan Hutapea (2023) tentang senam fantasi menunjukkan bahwa anak-anak menjadi lebih aktif mengekspresikan diri, berani berimajinasi, serta mampu mengikuti instruksi dengan lebih baik. Melalui pendekatan fantasi dan imajinasi, senam menjadi kegiatan yang menyenangkan dan tidak monoton. Anak belajar memahami ruang, arah, serta urutan gerakan dengan cara yang kreatif dan kontekstual. Aktivitas ini juga memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar bekerjasama dan menghargai teman saat berlatih bersama dalam kelompok kecil.

Selain aspek motorik dan sosial, gymnastic juga berdampak positif terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan fisik anak. Wahyudi dan Pranata (2023) menunjukkan bahwa senam ritmik efektif meningkatkan kebugaran jasmani bahkan bagi anak-anak penyandang disabilitas. Dengan pola latihan yang disesuaikan dan berirama, anak-anak disabilitas mampu meningkatkan keseimbangan tubuh, koordinasi, dan ketahanan otot. Hasil ini memperlihatkan



bahwa kegiatan senam bersifat inklusif dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan serta kemampuan anak, menjadikannya salah satu bentuk pembelajaran jasmani yang ramah bagi semua peserta didik.

Selain meningkatkan kemampuan motorik dan kebugaran, gymnastic juga memberikan pengaruh pada perkembangan emosional anak. Melalui aktivitas bergerak bersama dan mengikuti irama, anak belajar mengelola emosi, fokus pada aktivitas, serta merasa senang dan bangga ketika mampu menyelesaikan rangkaian gerakan. Hal ini terlihat pada penelitian Rahmawati dan Sulastri (2022), di mana senam irama dalam pembelajaran daring membantu menjaga antusiasme dan keterlibatan anak meski dilakukan secara jarak jauh. Anak tetap mampu menyalurkan energi dan semangat positif, sehingga tidak mengalami kejemuhan selama proses pembelajaran daring.

Selain itu, hasil penelitian Lestari dan Sari (2024) menegaskan bahwa senam memiliki peran terapeutik, terutama bagi anak berkebutuhan khusus. Latihan gerak yang sistematis dan terstruktur membantu anak meningkatkan kontrol tubuh, keseimbangan, serta koordinasi tangan dan kaki. Dengan berlatih secara rutin, anak-anak berkebutuhan khusus menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemandirian aktivitas fisik serta kemampuan berinteraksi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa gymnastic dapat dijadikan sebagai pendekatan intervensi non-medis yang membantu anak dalam proses rehabilitasi gerak secara menyenangkan dan tidak menekan.

Seluruh hasil penelitian yang dianalisis memperlihatkan bahwa keberhasilan penerapan gymnastic dalam menstimulasi tumbuh kembang anak sangat dipengaruhi oleh faktor keteraturan, metode pelaksanaan, serta dukungan lingkungan. Anak-anak yang mengikuti kegiatan senam secara rutin menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak. Dukungan guru, orang tua, serta penyediaan fasilitas yang memadai menjadi faktor penting dalam keberhasilan program senam anak. Penelitian Ramadhani dan Nurhayati (2024) menegaskan bahwa kegiatan senam di sekolah dasar dapat membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Anak menjadi lebih aktif, memiliki postur tubuh yang lebih baik, serta cenderung memiliki semangat berolahraga lebih tinggi.

Namun demikian, dari keseluruhan kajian literatur juga ditemukan beberapa tantangan. Beberapa penelitian mencatat bahwa keterbatasan fasilitas dan kurangnya pemahaman guru terhadap teknik senam anak menjadi hambatan utama dalam implementasi program gymnastics di sekolah. Selain itu, durasi latihan yang terlalu singkat dan tidak konsisten dapat mengurangi efektivitas pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan khusus bagi guru maupun orang tua agar mampu melaksanakan program senam yang sesuai dengan usia perkembangan anak, aman, dan menarik.

Dari keseluruhan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa gymnastic memiliki manfaat ganda bagi tumbuh kembang anak, yaitu sebagai alat stimulasi perkembangan motorik kasar dan sarana pembentukan karakter positif melalui kegiatan fisik yang menyenangkan. Aktivitas senam yang dilakukan secara teratur mampu memperkuat otot, meningkatkan keseimbangan, membangun kepercayaan diri, serta menumbuhkan kebiasaan hidup aktif sejak dini. Dengan dukungan lingkungan belajar yang positif dan fasilitator yang kompeten, gymnastic dapat menjadi bagian penting dalam sistem pendidikan anak usia dini dan sekolah dasar untuk membentuk generasi yang sehat, bugar, dan percaya diri.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur dari delapan jurnal nasional yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa gymnastic atau senam anak memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang tumbuh kembang anak secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, motorik, kognitif, sosial, maupun emosional. Aktivitas senam yang dilakukan secara teratur terbukti



meningkatkan kemampuan motorik kasar, seperti keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan otot. Selain itu, senam juga membantu meningkatkan kebugaran jasmani serta membentuk postur tubuh yang sehat.

Dari sisi psikologis dan sosial, gymnastic berkontribusi dalam menumbuhkan rasa percaya diri, kedisiplinan, keberanian, serta kemampuan bekerja sama di antara anak-anak. Aktivitas ini juga efektif untuk meningkatkan konsentrasi, fokus, dan pengendalian emosi melalui gerakan yang mengikuti irama dan instruksi. Bagi anak berkebutuhan khusus, gymnastic berperan sebagai terapi fisik dan sosial yang menyenangkan, membantu mereka memperbaiki koordinasi tubuh dan menumbuhkan rasa percaya diri.

Namun, penerapan kegiatan ini masih menghadapi beberapa tantangan, seperti keterbatasan fasilitas, kurangnya pengetahuan guru, dan tidak konsistennya pelaksanaan latihan. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari lembaga pendidikan, orang tua, dan pemerintah untuk mengoptimalkan kegiatan gymnastic dalam program pendidikan anak. Secara keseluruhan, gymnastic bukan hanya olahraga, tetapi juga sarana edukatif yang mendukung pembentukan karakter dan gaya hidup sehat sejak dini. Dengan pelaksanaan yang terencana, kreatif, dan berkelanjutan, kegiatan senam dapat menjadi fondasi penting dalam membangun generasi anak yang sehat, aktif, dan berkarakter positif.

Daftar Pustaka

- Agus Mulyana, Dewi Sunengsih, Dini Alfiani, Hanif Khotimah, Sabrina Octaf Erina, Suci Aprillia, & Syafira Rama Dhani Novianingsih. (2024). Implementasi Kegiatan Fisik Pada Kegiatan Senam Untuk Menstimulasi Perkembangan Fisik Pada Anak Sekolah Dasar. *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan Dan Bahasa*, 2(3), 212–222. <https://doi.org/10.59024/bhinneka.v2i3.859>
- Agustini, E. A., & Santana, F. D. T. (2023). Senam Irama Sebagai Aktivitas Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B Dalam Pembelajaran Daring. *Ceria (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 6(2), 172–176. <http://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/ceria/article/view/16807>
- Fauziah, F. (2018). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak melalui Senam Ritmik Garuda di Taman Kanak-kanak PT Bpp Air Balam Koto Balingka Pasaman Barat. *Pesona Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 522507. <https://www.neliti.com/publications/522507/peningkatan-kemampuan-motorik-kasar-anak-melalui-senam-ritmik-garuda-di-taman-ka>
- Nudesti, N. P., & Wulan, R. (2024). Pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik pada anak usia 4-5 tahun di Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 396-402. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1096>
- Purnamasari, E., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Efektivitas Baby Gym terhadap Perkembangan Motorik Kasar pada Bayi Usia 6 – 9 Bulan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 381-388. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1462>
- Sari, M., Sari, S. P., & Asbi. (2025). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Gerakan Senam Ritmik Anak Indonesia Untuk Atlet Disabilitas National Paralympic Committee. *ABDI SABHA (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 6(2), 107–114. <https://doi.org/10.53695/jas.v6i2.1314>
- Setiawati, Y. (2023). Peningkatan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Fantasi. *Zuriah : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 135–146. <https://doi.org/10.29240/zuriah.v4i2.8316>
- Susanto, S. I., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis Perkembangan Motorik Anak Berkebutuhan Khusus Setelah Latihan Gymnastics. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 107-113. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39593>