

## Pelaksanaan Senam Irama untuk Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini

Nahdhila 'Arifah<sup>1✉</sup>, Mursid<sup>2</sup>

Pendidikan Islam Anak Usia Dini Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia<sup>1,2</sup>

DOI: [10.31004/aulad.v8i1.923](https://doi.org/10.31004/aulad.v8i1.923)

✉ Corresponding author:

[2103106079@student.walisongo.ac.id](mailto:2103106079@student.walisongo.ac.id)

Article Info	Abstrak
<b>Kata kunci:</b> <i>Pelaksanaan Senam Irama;</i> <i>Senam Irama;</i> <i>Kecerdasan Kinestetik;</i> <i>Anak Usia Dini;</i>	Senam irama merupakan salah satu metode efektif untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pelaksanaan senam irama terhadap perkembangan kecerdasan kinestetik anak usia 4-6 tahun. Metode pada penelitian ini menggunakan tehnik observasi, wawancara langsung dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui 5 tahap yaitu: Transkripsi dan Kategorisasi Data, identifikasi tema, penyusunan narasi, dan verifikasi temuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pelaksanaan senam irama untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini harus memperhatikan 3 Indikator yaitu 1) Pemahaman guru tentang senam irama 2) menentukan kondisi anak yang memerlukan senam irama 3) Sarana Prasarana dan pelaksanaan senam irama. Dalam pelaksanaan senam irama melalui beberapa tahapan yaitu pengenalan, pengembangan, aplikasi dan evaluasi. Penilaian ini sesuai dengan kompetensi dasar yang telah dipersiapkan guru dalam RPPM. Oleh karena itu, senam irama dapat dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan anak usia dini untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik anak.
<b>Keywords:</b> <i>Implementio of Rhythmic Gymnastics;</i> <i>Rhythmic Gymnastics;</i> <i>kinestatic intelligence;</i> <i>Early Childhood;</i>	<b>Abstract</b>  Rhythmic gymnastics is an effective method for improving kinesthetic intelligence in early childhood. This research aims to analyze the influence of rhythmic gymnastics on the development of kinesthetic intelligence in children aged 4-6 years. The method in this research uses observation techniques, direct interviews and documentation. Data analysis was carried out through 5 stages, namely: Data Transcription and Categorization, theme identification, narrative preparation, and verification of findings. The results of the research show that implementing rhythmic gymnastics to develop kinesthetic intelligence in early childhood must pay attention to 3 indicators, namely 1) Teacher understanding of rhythmic gymnastics 2) determining the condition of children who need rhythmic gymnastics 3) Infrastructure and implementation of rhythmic gymnastics. The implementation of rhythmic gymnastics goes through several stages, namely introduction, development, application and evaluation. This assessment is in accordance with the basic competencies that teachers have prepared in the RPPM. . Therefore, rhythmic gymnastics can be included in the early childhood education curriculum to improve children's kinesthetic intelligence.

## 1. PENDAHULUAN

Kecerdasan sangat penting bagi setiap anak karena membantu mereka mengatasi berbagai masalah yang mungkin timbul (UNPAD, 2020). Kecerdasan anak berkembang lebih baik ketika indranya dirangsang sejak usia dini. Kecerdasan juga merupakan cara berpikir seseorang dan dapat dimanfaatkan sebagai modal belajar (Nusir & Malini, 2020). Menurut Gardner, semua anak dilahirkan dengan kecerdasan ganda, dan setiap anak memiliki kecerdasan yang berbeda. Teori pertama yang dijelaskan dalam buku *Frames of Mind: Theory of Multiple Intelligences* adalah bahwa setiap orang memiliki jenis kecerdasan yang berbeda-beda pada tingkat yang berbeda-beda. Kecerdasan berganda dapat dikembangkan sejak usia dini dan sangatlah tepat untuk menumbuhkan kecerdasan berganda pada anak, terutama pada usia dini (Gardner, 1983). Salah satu aspek penting dalam perkembangan anak adalah kecerdasan kinestetik, yaitu kemampuan untuk mengendalikan gerakan tubuh dan menangani objek dengan baik (Oktanira, 2023). Kecerdasan ini tidak hanya penting untuk keterampilan motorik, tetapi juga berperan dalam mendukung perkembangan kognitif dan emosional anak (Rahmania, 2021). Dalam penelitian ini lebih menekankan pada kecerdasan kinestetik, Kecerdasan kinestetik merupakan potensi (Siregar et al., 2024) menggabungkan fisik (Royani et al., 2021) dan pikiran sehingga memperoleh gerakan terbaik, apabila sumber gerakan terbaik didapatkan melalui penggabungan fisik dan fikiran, maka anak akan terlatih dengan baik, apa saja yang dilakukan seseorang akan tercapai lebih optimal (Hani, 2025). Di lingkungan anak, gerakan yang maksimal akan mudah didapatkan sejak anak usia, karena fisik usia dini masih dalam meningkatkan proses bertumbuh kembang, perkembangan otaknya pun berjalan dengan cepat. Dengan hal ini anak akan dapat terlatih (Hena Safira Endah Kumala et al., 2022). Dari mengkombinasikan imajinasi dan gerakan tubuhnya sehingga mencapai gerakan lenter secara maksimal. Anak juga bisa melakukan aksi yang optimal dan melebihi kecepatan orang yang lebih tua (Rahmania, 2021).

Kecerdasan kinestetik merupakan kemahiran seseorang dalam mengendalikan seluruh anggota tubuhnya dengan baik untuk mengekspresikan pikiran, perasaan dan keterampilan menggunakan tangan dan kaki untuk menciptakan (Oktanira, 2023). Kecerdasan ini meliputi kemampuan fisik khusus seperti koordinasi, keseimbangan, kontrol, kekuatan, kelenturan, dalam menerima rangsangan atau keinginan untuk bergerak. Anak yang memiliki kecerdasan kinestetik lebih menonjol biasanya lebih senang mendemonstrasikannya melalui kegiatan atau praktik langsung di dalam atau di luar ruangan. Biasanya anak akan lebih aktif melakukan apapun agar membuat mereka melakukan sesuatu, kita sebagai guru mengarahkan salah satunya bidang olahraga yaitu senam irama. Kecerdasan kinestetik juga salah satu aspek penting dalam perkembangan anak usia dini, yang mencakup kemampuan menggunakan tubuh secara terampil dan efisien untuk mengekspresikan ide, emosi, atau melakukan aktivitas tertentu (siti kurniasih, 2019). Anak-anak usia dini berada dalam fase kritis perkembangan motorik, di mana stimulasi yang tepat dapat membantu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kemampuan motorik halus maupun kasar (siti kurniasih, 2019).

Pengembangan kecerdasan kinestetik bertujuan supaya anak dapat mengembangkan ketrampilan motorik halus dan kasarnya secara optimal dan anak dapat menyeimbangkan gerakan tubuhnya sehingga menimbulkan ide-ide baru dan meningkatkan berbagai kreativitas anak (Bone et al., 2021). Tujuan pengembangan kecerdasan kinestetik anak yaitu memberi pelatihan pada gerak halus dan kasar anak dan mengkoordinasi gerak tubuh supaya seimbang, dan mengembangkan keterampilan tubuh. Karakteristik pengembangan anak (Hani, 2025). Kecerdasan kinestetik anak bisa diamati melalui anak yang sangat aktif dan semangat di waktu aktivitas dijalankan, anak sangat sulit diatur dan senang menimbulkan ide-ide terbaru, membangun sesuatu dengan memanfaatkan balok, meniru gerak binatang dan beragam suaranya (GRAMEDIA, 2023). Sehubungan dengan itu, anak yang mempunyai kecerdasan kinestetik yaitu anak suka dengan aktivitas fisik, baik itu senam, olahraga, maupun menari, melalui menyentuh, memegang, dan langsung mempraktikkan akan memudahkan anak memahami suatu hal terbaru, anak cerdas dalam meniru gerakan, kebiasaan, bahkan karakter seseorang, anak suka membongkar pasang beragam benda, dan anak dapat melakukan aktivitas yang memerlukan pengkoordinasian fisik dengan baik (Tim Medis Nutriclub, 2021).

Dari beberapa kasus yang terjadi Anak Usia Dini sering mengalami permasalahan kecerdasan kinestetik, seperti kurangnya koordinasi dan keseimbangan tubuh, sulit mengendalikan gerakan tubuh, serta kurangnya kemampuan motorik halus dan kasar. Faktor penyebabnya meliputi kurangnya stimulasi fisik, penggunaan gadget berlebihan, dan keterbatasan interaksi sosial. Gejala yang muncul antara lain anak terlihat kurang aktif, kesulitan mengikuti permainan, dan kesulitan berinteraksi dengan teman. Beberapa penelitian serupa dengan fokus berbeda terkait pelaksanaan senam irama untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Penelitian ummah (2024) kurangnya kegiatan fisik yang diberikan guru menyebabkan kecerdasan kinestetik anak tidak berkembang dengan optimal hal itu dapat dilihat dari semangat anak untuk belajar yang kurang dan gerak tubuh anak yang tidak sempurna. Salah satu penyebabnya adalah lingkungan belajar yang kurang mendukung, kurangnya kasih sayang, kepedulian dan keterkaitan seorang guru dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik anak, anak terlihat tidak suka belajar dengan cara langsung, artinya anak hanya duduk, diam, dan mendengarkan pelajaran yang disampaikan guru. selebihnya konsentrasi anak tidak fokus, tidak lincah, sehingga anak merasakan cepat bosan, cepat lelah, Sehingga tidak meningkatnya rasa ingin tahu acak (Ummah, 2024). Penelitian Sudjana (2018) menemukan bahwa senam ritmik dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus anak usia 5-6 tahun. Hasil penelitian

Nurhayati (2020) menyatakan bahwa senam auditif dapat meningkatkan kemampuan mendengar dan memahami instruksi anak usia 4-5 tahun. Penelitian lain oleh Hartati (2019) menunjukkan bahwa senam kinestetik dapat meningkatkan kemampuan koordinasi dan keseimbangan anak usia 6-7 tahun. (Simamora et al., 2024). Penelitian yeni (2021) memaparkan kondisi awal sebelum senam ice breaking dalam tujuan mengembangkan kecerdasan kinestetik anak. Selama ini kecerdasan kinestetik anak pada penelitian tersebut masih kurang optimal. Kurangnya pemahaman guru tentang pentingnya kecerdasan kinestetik bagi anak usia dini dan kurangnya tercipta kegiatan yang bervariasi. Selama ini kecerdasan kinestetik hanya diukur dari kegiatan olahraga seperti senam anak setiap hari Rabu. Senam ice breaking ini adalah kegiatan untuk mengawali pembelajaran yaitu di saat kegiatan berbaris sebelum anak masuk kelas (yeni maryani, 2021). Dengan adanya permasalahan tersebut, salah satu metode yang efektif untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik adalah melalui pelaksanaan senam irama.

Senam irama dapat diartikan sebagai salah satu jenis senam yang menimbulkan koordinasi gerakan bagian-bagian tubuh secara ritmis sesuai dengan irama musik atau lagu (Windarto, 2020). Kebutuhan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya senam ritmik adalah untuk membantu anak memenuhi hasrat gerakannya, sebagai sarana pengembangan kebugaran jasmaninya, dan juga untuk mengembangkan berbagai keterampilan motorik dasar dapat pula dimanfaatkan Prosedural Dirancang untuk memperkuat dan meningkatkan berbagai keterampilan motorik dasar. Senam irama adalah aktivitas fisik yang menggabungkan gerakan tubuh dengan irama musik, memadukan unsur-unsur tari, gimnastik, dan musik untuk meningkatkan kebugaran, keseimbangan, dan koordinasi tubuh (Liputan6.com, 2024). adapun keunggulan senam irama untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini, seperti ; Meningkatkan kebugaran dan keseimbangan tubuh, Mengembangkan koordinasi motorik halus dan kasar, Meningkatkan fleksibilitas dan kelenturan tubuh, Mengurangi stres dan meningkatkan keseimbangan emosional, Meningkatkan kreativitas dan ekspresi diri (Simamora et al., 2024).

Senam irama, yang menggabungkan gerakan tubuh dengan musik, menawarkan pendekatan yang menyenangkan dan dinamis untuk melatih kemampuan motorik anak. Aktivitas ini tidak hanya mendorong anak untuk aktif bergerak, tetapi juga mengajarkan keteraturan, ritme, dan koordinasi gerakan (Simamora et al., 2024). Dalam konteks pendidikan anak usia dini, senam irama dapat menjadi sarana penting untuk meningkatkan kemampuan kinestetik sekaligus membantu anak mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan kognitif. Artikel ini akan membahas pentingnya pelaksanaan senam irama dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini serta manfaatnya dalam mendukung tumbuh kembang anak secara holistik (Ummah, 2024). Senam irama merupakan salah satu solusi efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Melalui gerakan ritmik dan musik, senam irama dapat meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh, mengembangkan kemampuan motorik, serta membangun kepercayaan diri dan sosialisasi (Tim Medis Siloam Hospitals, 2025). Dengan demikian, anak dapat mengembangkan kecerdasan kinestetiknya secara optimal.

Senam irama adalah aktivitas fisik yang menggabungkan gerakan tubuh dengan irama musik, memadukan unsur-unsur tari, gimnastik, dan musik untuk meningkatkan kebugaran, keseimbangan, dan koordinasi tubuh (Bola.com, 2024). Adapun keunggulan senam irama untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini, seperti; Meningkatkan kebugaran dan keseimbangan tubuh, Mengembangkan koordinasi motorik halus dan kasar, Meningkatkan fleksibilitas dan kelenturan tubuh, Mengurangi stres dan meningkatkan keseimbangan emosional, Meningkatkan kreativitas dan ekspresi diri (Ummah, 2024). Selain itu, senam irama juga dapat meningkatkan kemampuan sosial anak melalui kegiatan kelompok dan meningkatkan rasa percaya diri serta disiplin (Iriani & Salman, 2024). Senam irama, yang menggabungkan gerakan tubuh dengan musik, menawarkan pendekatan yang menyenangkan dan dinamis untuk melatih kemampuan motorik anak. Aktivitas ini tidak hanya mendorong anak untuk aktif bergerak, tetapi juga mengajarkan keteraturan, ritme, dan koordinasi gerakan (Simamora et al., 2024). Dalam konteks pendidikan anak usia dini, senam irama dapat menjadi sarana penting untuk meningkatkan kemampuan kinestetik sekaligus membantu anak mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan kognitif (Nusir & Malini, 2020). Artikel ini akan membahas pentingnya pelaksanaan senam irama dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini serta manfaatnya dalam mendukung tumbuh kembang anak secara holistik (Ummah, 2024). Berbeda dengan penelitian diatas selain lokasi, tujuan penelitian ini yaitu menganalisis pengaruh senam irama terhadap perkembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk: Meningkatkan kemampuan atletik, kepercayaan diri, dan pengendalian tubuh Mengembangkan kreativitas dan imajinasi; meningkatkan keterampilan sosial-emosional anak; Hasil penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi pada pengembangan metode pembelajaran yang efektif dan inovatif untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik pada anak usia dini.

## 2. METODE

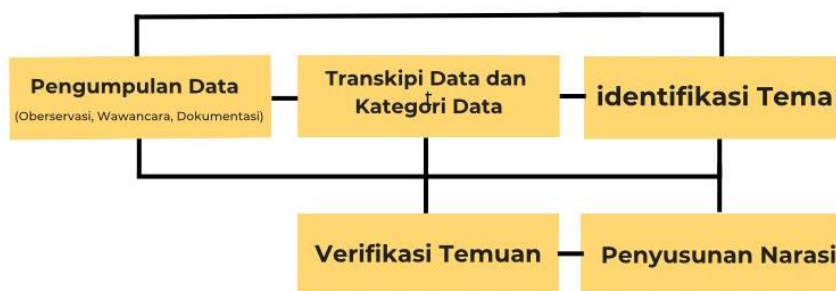
Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif jenis fenomenologi untuk mengungkapkan pengalaman subjektif dan makna yang diberikan oleh partisipan tentang pelaksanaan senam irama (Dalnur, 2015). Pendekatan ini dipilih karena dapat memberikan gambaran mendalam tentang pengalaman dan persepsi partisipan. Penelitian ini dilakukan pada bulan oktober 2024. Penelitian yang digunakan dengan tujuan untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam tentang pelaksanaan senam irama dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik

pada anak usia dini. Pendekatan kualitatif cocok digunakan untuk menggambarkan dan memahami fenomena yang terjadi secara langsung, termasuk proses, interaksi, dan pengalaman yang dialami oleh anak-anak selama senam irama (Muhammad Rijal Fadli, 2021). Adapun alasan menggunakan pendekatan kualitatif: Memahami konteks dan pengalaman subjek secara mendalam. Penelitian ini lebih berfokus pada bagaimana senam irama diterapkan dalam kegiatan pembelajaran dan dampaknya terhadap kecerdasan kinestetik anak. Proses interaksi. Pendekatan ini memungkinkan untuk mengamati dan memahami interaksi antara guru, anak, dan metode senam irama dalam pengembangan kecerdasan kinestetik. Tidak hanya mengukur hasil, tetapi juga menggali persepsi dan makna. Kualitatif memfokuskan pada makna yang diperoleh melalui pengalaman dan pengamatan langsung.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari: Observasi kegiatan senam irama dilakukan Pengamatan langsung terhadap proses pelaksanaan senam irama yang dilakukan oleh anak-anak di TK Islam Hidayatul Mubtadiin, Wawancara dengan guru dan anak-anak semi-struktural dengan guru yang melaksanakan senam irama serta beberapa anak untuk mendapatkan wawasan tentang bagaimana senam irama dirasakan dan dipahami. Dokumentasi kegiatan: Foto atau video yang mendokumentasikan kegiatan senam irama untuk analisis lebih lanjut tentang gerakan dan aktivitas yang dilakukan. Catatan lapangan: Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti selama kegiatan senam irama berlangsung. Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan fenomenologi, yang bertujuan untuk menggali pengalaman dan persepsi yang mendalam terkait dengan pelaksanaan senam irama dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik, adapun teknik pengumpulan data melalui Observasi Partisipatif yang dimana Peneliti mengamati secara langsung kegiatan senam irama yang dilakukan oleh anak-anak, baik selama kegiatan berlangsung maupun dalam konteks pembelajaran. Selanjutnya dilakukan Wawancara Semi-struktural: Wawancara dengan guru dan anak-anak mengenai pengalaman mereka dengan senam irama. Dokumentasi: Mengumpulkan foto atau video kegiatan senam irama untuk analisis gerakan dan aktivitas anak. Selanjutnya adapun instrumen yang digunakan yaitu Lembar Observasi: Instrumen untuk mencatat temuan-temuan dari kegiatan senam irama yang dapat dilihat langsung dari gerakan anak, interaksi dengan teman, dan respon terhadap instruksi.

Indikator instrumen sebagaimana berikut ini. Ketepatan gerakan yakni sejauh mana anak mengikuti instruksi senam dengan benar. Aktivitas fisik yakni frekuensi dan intensitas gerakan yang dilakukan. Interaksi Sosial yakni kerja sama antar anak selama senam. Pedoman wawancara yakni panduan wawancara yang digunakan untuk menggali pendapat guru dan anak-anak mengenai pengalaman mereka selama pelaksanaan senam irama. Indikator wawancara berkaitan dengan pemahaman tentang senam irama yakni: Apa yang dimaksud dengan senam irama dan bagaimana hal tersebut berhubungan dengan pengembangan kecerdasan kinestetik? Apakah anak merasa senang, tertantang, atau kesulitan dalam melakukan senam? Bagaimana guru mengarahkan dan memotivasi anak-anak selama kegiatan berlangsung?

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik, yang melibatkan langkah-langkah berikut (Gambar 1). Transkripsi dan kategorisasi data: menyusun kembali data yang dikumpulkan dari wawancara dan observasi, lalu mengklasifikasikan informasi yang relevan. Identifikasi tema: mengidentifikasi tema-tema yang muncul dari data, seperti pengembangan kecerdasan kinestetik, motivasi anak, peran guru, dan dampak senam irama. Penyusunan narasi: menginterpretasikan hasil analisis untuk menyusun narasi yang menggambarkan fenomena yang terjadi, termasuk hubungan antara senam irama dan pengembangan kecerdasan kinestetik. Verifikasi temuan: membandingkan hasil temuan dengan teori-teori yang ada untuk memastikan validitas hasil penelitian.



Gambar 1. Langkah-langkah Penelitian

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam irama dijadikan sebagai alternatif untuk membantu meningkatkan kecerdasan kinestetik. Melalui kegiatan senam irama dapat menstimulasi anak dalam kecerdasan kinestetiknya, dengan gerakan tubuh yang terkoordinasi, kekuatan kelenturan, keseimbangan, dengan iringi irama music yang megajarkan anak tentang kesehatan tubuh. Berdasarkan data penilaian yang peneliti peroleh, peneliti menyimpulkan bahwa pengembangan kecerdasan kinestetik melalui senam irama mayoritas anak berkembang sesuai dengan harapan dan dapat dikatakan naik perkembangannya, penilaian tersebut sesuai dengan kompetensi dasar yang telah dipersiapkan guru

pada rppm. Pelaksanaan senam irama untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini dalam lembaga tersebut memperhatikan 3 indikator yaitu 1) Pemahaman guru tentang senam irama 2) Menentukan kondisi anak yang memerlukan senam irama 3) Sarana dan Prasarana pelaksanaan senam irama. Dalam pelaksanaan senam irama melalui beberapa tahapan yaitu pengenalan, pengembangan, aplikasi dan evaluasi. Dengan demikian kegiatan senam irama dapat membantu mengembangkan kecerdasan kinestetik anak secara optimal. Pelaksanaan senam irama berdampak juga meningkatkan kemampuan motorik, keseimbangan, dan koordinasi anak. Oleh karena itu, senam irama dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan anak usia dini untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik. menggabungkan senam irama sebagai metode pembelajaran komprehensif sebagai bagian dari pendidikan anak usia dini.

#### *Pemahaman guru tentang senam irama*

Senam irama adalah kegiatan gerakan tubuh yang terstruktur, terkoordinasi, dan berirama, yang dilakukan dengan mengikuti ritme dan melodi musik. Tujuan senam irama adalah meningkatkan kemampuan motorik, mengembangkan kreativitas dan imajinasi, meningkatkan kesadaran diri dan kontrol tubuh, serta mengembangkan keterampilan sosial-emosional. Guru harus memahami prinsip-prinsip senam irama, seperti keselamatan, kreativitas, partisipasi, dan kesenangan, serta metode pengajaran yang tepat, seperti demonstrasi, imitasi, eksplorasi, dan bermain. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan senam irama, seperti musik yang sesuai, alat peraga yang aman, guru yang terlatih, lingkungan yang nyaman, dan orang tua yang terlibat, juga harus dipahami oleh guru. Dengan demikian, guru dapat membantu anak-anak mengembangkan kemampuan motorik, kreativitas, dan kesadaran diri yang optimal. pemahaman guru pada materi senam, karena guru merupakan instruktur senam untuk anak pada saat senam sedang dilaksanakan.

*"Maka dari itu saya himbau kepada seluruh guru diharapkan memahami dan menghafal berbagai gerak senam supaya memudahkan anak dalam menirukannya, guru diharapkan memberikan senam yang variatif dengan musik ceria. Oleh karena itu, guru harus bisa kreatif mungkin untuk menciptakan gerakan-gerakan senam dengan berbagai variasi yang disukai anak."* (Hasil Wawancara Ibu A)

Banyak anak sudah diajarkan senam oleh orang tua mereka dan guru olahraga di sekolah mereka sejak kecil. Senam adalah jenis olahraga yang melibatkan gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur (Wikipedia, 2024). Ini biasanya dilakukan di rumah, di pusat fitness, di gym, maupun di sekolah. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan penampilan gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness, di gymnasium maupun di sekolah. Sekarang, sejak kecil banyak anak sudah terbiasa diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun oleh pengajar olahraga di tempat-tempat mereka sekolah (Fitria Sari, Munzir, 2022). Menggabungkan senam irama sebagai metode pembelajaran komprehensif sebagai bagian dari pendidikan anak usia dini.

*"Senam irama merupakan salah satu cara yang menyenangkan untuk mengajarkan anak-anak bergerak mengikuti irama musik sekaligus meningkatkan keterampilan sosial dan kognitif mereka senam irama mempunyai kegunaan untuk anak, di antaranya anak bisa meningkatkan gerak motoriknya pada saat senam, anak akan menstimulasi gerakan tubuhnya dan tugas guru diperlukan supaya dapat mendukung dalam mengembangkan kecerdasan anak."* (hasil wawancara ibu A)

*"Senam irama juga membantu mengembangkan koordinasi motorik dan gerakan melalui musik dan Senam irama efektif dalam mengembangkan kesadaran tubuh anak anak" ibu L menambahkan (hasil wawancara ibu L)*

Sejalan dengan pendapat Hena Safira Endah Kumala, kegunaan senam irama bisa menumbuhkan stimulasi yang maksimal pada sistem saraf yang berguna untuk berlangsungnya pembelajaran, menunjang kondisi relaksasi, memberi fasilitas pada kemampuan gerak ritmis, memberi kemudahan internal pada potensi motorik dan potensi khusus senam (Hena Safira Endah Kumala et al., 2022).

#### *Kondisi Anak Yang Memerlukan Senam Irama*

Mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini adalah mereka yang memiliki kondisi fisik dan psikologis yang membutuhkan stimulasi gerakan tubuh yang terstruktur dan berirama. Anak-anak dengan kondisi seperti gangguan motorik, kesulitan mengkoordinasikan gerakan, atau memiliki kelebihan energi dapat sangat diuntungkan dengan kegiatan senam irama. Selain itu, anak-anak yang memiliki kesulitan dalam mengembangkan keterampilan sosial-emosional, seperti kerjasama dan komunikasi, juga dapat diuntungkan dengan kegiatan senam irama yang mempromosikan interaksi dan kerjasama dengan teman-teman. Anak-anak yang memiliki kecerdasan kinestetik yang rendah atau yang memerlukan stimulasi tambahan untuk mengembangkan kemampuan motoriknya juga dapat diuntungkan dengan kegiatan senam irama. Dengan demikian, kegiatan senam irama dapat membantu

anak-anak mengembangkan kecerdasan kinestetik, keterampilan sosial-emosional, dan kemampuan motorik yang optimal.

*“terkadang beberapa anak menolak untuk menirukan gerakan senam, karena sejak dari rumah suasana hati anak sudah kurang baik, itu juga salah satu penghambat untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik anak.” (hasil wawancara ibu L)*

Dari beberapa kasus yang terjadi Anak Usia Dini sering mengalami permasalahan kecerdasan kinestetik, seperti kurangnya koordinasi dan keseimbangan tubuh, sulit mengendalikan gerakan tubuh, serta kurangnya kemampuan motorik halus dan kasar. Faktor penyebabnya meliputi kurangnya stimulasi fisik, penggunaan gadget berlebihan, dan keterbatasan interaksi sosial. Gejala yang muncul antara lain anak terlihat kurang aktif, kesulitan mengikuti permainan, dan kesulitan berinteraksi dengan teman. Beberapa penelitian serupa dengan fokus berbeda terkait pelaksanaan senam irama untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Penelitian ummah (2024) kurangnya kegiatan fisik yang di berikan guru menyebabkan kecerdasan kinestetik anak tidak berkembang dengan optimal hal itu dapat dilihat dari semangat anak untuk belajar yang kurang dan gerak tubuh anak yang tidak sempurna. Salah satu penyebabnya adalah lingkungan belajar yang kurang mendukung, kurangnya kasih sayang, kepedulian dan keterkaitan seorang guru dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik anak, anak terlihat tidak suka belajar dengan secara langsung, artinya anak hanya duduk, diam, dan mendengarkan pelajaran yang disampaikan guru. selebihnya konsentrasi anak tidak fokus, tidak lincah, sehingga anak merasakan cepat bosan, cepat lelah, Sehingga tidak meningkatnya rasa ingin tahu acak (Ummah, 2024). Dengan adanya permasalahan tersebut, salah satu metode yang efektif untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik adalah melalui pelaksanaan senam irama.

#### *Sarana dan Prasarana Pelaksanaan Senam Irama*

Sarana dan Prasarana merupakan dua komponen yang sangat penting dalam mendukung kegiatan belajar mengajar, termasuk kegiatan senam irama (Gambar 2). Sarana adalah segala sesuatu yang digunakan untuk mencapai tujuan, seperti alat-alat olahraga, musik, dan peralatan lainnya. Prasarana adalah segala sesuatu yang mendukung kegiatan, seperti lapangan, ruangan, dan fasilitas lainnya. Keduanya harus tersedia dan memadai untuk mendukung kegiatan senam irama yang efektif dan efisien. Dengan demikian, sarana dan prasarana yang memadai dapat membantu mencapai tujuan kegiatan senam irama, yaitu mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Sarana prasarana yang disiapkan guru dalam pelaksanaan senam irama telah memenuhi syarat, di antaranya tempat pelaksanaan senam yang berada di halaman depan kelas dengan ukuran lebar 9 meter panjang 12 meter, karena kegiatan senam irama tentunya membutuhkan tempat yang luas, berbagai peralatan yang dibutuhkan untuk menunjang aktivitas senam dan berbagai macam contoh senam yang telah diperoleh melalui Youtube disertai

Sound sistem untuk mendukung lancarnya kegiatan. semua itu harus disiapkan untuk keberhasilan senam irama. bahan dan peralatan yang diperlukan untuk berlangsungnya kegiatan senam irama supaya kegiatan dapat berjalan secara maksimal. Seperti dalam penelitian yang sama Pada Taman Kanak-kanak ini muncul masalah dalam pelaksanaan senam seperti speaker yang kadang kadang terganggu, anak anak yang kurang minat dalam senam, dan guru yang sebagai instruktur masih kurang dalam mengikut sertakan anak untuk mengikuti senam sedangkan Hal yang perlu diperhatikan guru sebagai instruktur senam harus mempunyai pemahaman, pengetahuan dan keterampilan yang mendalam mengenai pelaksanaan senam anak usia dini dimulai dari memahami karakteristik anak (Wikipedia, 2024). Permasalahan yang muncul dilapangan sebaiknya diatasi dengan mengetahui apakah faktor penghambat pelaksanaan senam irama pada Taman kanak kanak tersebut (Berliana & Sinaga, 2024). Berhubungan dengan penelitian tersebut dari pihak lembaga yang penulis teliti mengungkapkan selalu melakukan brefig sehari sebelum kegiatan senam irama dilaksanakan.



**Gambar 2.Tempat Pelaksanaan Senam Irama**



### *Tahapan Belajar dan Waktu Pelaksanaan Senam Irama*

Dalam lembaga ini tahapan belajar senam irama untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini dibagi menjadi beberapa tahap. Tahap pertama adalah tahap pengenalan, di mana anak-anak diperkenalkan dengan konsep senam irama dan gerakan dasar seperti melangkah, melompat, dan menggoyangkan tangan dan kaki. Tahap kedua adalah tahap pengembangan, dimana anak-anak diajarkan untuk menggabungkan gerakan dasar dengan irama musik dan mengembangkan keterampilan motorik seperti koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan otot. Tahap ketiga adalah tahap aplikasi, di mana anak-anak diberikan kesempatan untuk menerapkan keterampilan senam irama yang telah dipelajari dalam berbagai situasi dan konteks. Tahap keempat adalah tahap evaluasi, dimana kemajuan anak-anak dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik melalui senam irama dievaluasi dan diberikan umpan balik untuk perbaikan. Dengan mengikuti tahapan belajar senam irama ini, anak-anak usia dini dapat mengembangkan kecerdasan kinestetik yang optimal dan mempersiapkan diri untuk mencapai kemampuan motorik yang lebih tinggi. Implementasi senam irama pada lembaga ini dilaksanakan seminggu satu kali tepatnya hari sabtu dan dilaksanakan guru beserta anak bersamaan. Terdapat beberapa guru berada di barisan terdepan untuk menjadi instruktur senam dan juga disamping anak, lalu anak dibelakang mengikuti. Biasanya sebelum kegiatan senam dimulai, anak diajak melaksanakan pemanasan dengan mencontohkan pada anak dahulu, supaya anak paham dan bisa menirukannya.

*"pelaksanaan senam irama dilaksanakan di pagi hari sesudah anak datang ke sekolah, anak mulai bersiap untuk memulai aktivitas yang diawali dengan ikrar pagi, menyanyi, membaca Asma'ul Husna, baris, dan melakukan pemanasan kemudian melaksanakan senam bersama. pada saat senam berlangsung, seluruh guru harus hafal beragam gerakan senam, karena guru merupakan contoh bagi anak supaya memudahkan anak mengikuti gerakan."* (hasil wawancara L)

Kegiatan senam irama sebaiknya dilakukan pada pagi hari karena beberapa alasan (Gambar 3). Pagi hari adalah waktu ketika anak-anak memiliki energi dan semangat yang lebih tinggi, sehingga mereka lebih siap untuk melakukan aktivitas fisik. Selain itu, pagi hari juga merupakan waktu ketika anak-anak masih memiliki konsentrasi dan fokus yang lebih tinggi, sehingga mereka lebih dapat memahami dan mengikuti instruksi senam irama. Dari sisi praktis, pagi hari juga merupakan waktu yang lebih mudah untuk dijadwalkan sebagai waktu senam irama, karena anak-anak belum memiliki banyak kegiatan lainnya dan ruang sekolah atau tempat bermain masih relatif kosong. Dengan demikian, melakukan senam irama anak usia dini pada pagi hari dapat membantu meningkatkan efektivitas dan efisiensi kegiatan tersebut. Hal ini didukung dengan penelitian terdahulu yang mengungkapkan salah satu aktifitas fisik yang dapat meningkatkan status kesehatannya yaitu senam irama pada pagi hari, berguna untuk meningkatkan imun anak serta kesehatan anak terjaga sehingga anak lebih bersemangan dalam menjalankan aktivitas. (PAUDPEDIA, 2024)



**Gambar 3. Pelaksanaan Senam**

Berdasarkan data penilaian yang peneliti peroleh, Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan kecerdasan kinestetik melalui senam irama telah mencapai peningkatan. Mayoritas responden menunjukkan peningkatan kecerdasan kinestetik yang sesuai dengan harapan. Hal ini menunjukkan bahwa metode pengembangan kecerdasan kinestetik melalui senam irama yang diterapkan telah efektif. Penilaian ini juga sejalan

dengan kompetensi dasar yang telah ditetapkan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPPM), sehingga menunjukkan bahwa tujuan pembelajaran telah tercapai.

Seperti penelitian terdahulu mengintegrasikan pembelajaran senam irama telah membawa kontribusi positif dalam peningkatan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Penerapan pembelajaran senam irama secara konsisten memberikan hasil positif Pendekatan ini menggambarkan bagaimana senam irama, dengan fokus pada penggabungan gerakan dan musik serta interaksi sosial, dapat menjadi metode yang efektif dan menarik dalam memperkaya perkembangan anak-anak usia dini (Ummah, 2024). Serupa dengan penelitian Seftiana dan Marlina mengungkapkan melalui aktivitas senam otak ini bermanfaat untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Ketika anak melakukan aktivitas senam otak anak melakukannya dengan menyenangkan. Kemudian anak melakukan gerakan-gerakannya dengan menyenangkan dan fokus dengan gerakan tersebut yang mana gerakan senam otak ini memiliki banyak sekali manfaat diantaranya yaitu kecerdasan kinestetik anak dapat berkembang dengan baik. Yang mana ketika kecerdasan kinestetik anak sudah berkembang dengan baik dan meningkat maka anak akan dengan mudah melakukan aktivitas lainnya. Karena ketika kecerdasan kinestetik anak berkembang dengan baik maka akan ada sinkronisasi antara pikiran dan perbuatan (Seftiana & Marlina, 2023).

#### 4. KESIMPULAN

Senam irama dijadikan sebagai alternatif untuk mengoptimalkan kecerdasan kinestetik. Melalui kegiatan senam irama dapat menstimulasi anak dalam kecerdasan kinestetiknya, dengan Gerakan tubuh yang terkoordinasi, kekuatan kelenturan, keseimbangan, dengan iringi irama music yang megajarkan anak tentang Kesehatan tubuh. Dari hasil penelitian penulis menyimpulkan bahwa pengembangan kecerdasan kinestetik melalui senam irama mayoritas anak berkembang sesuai dengan harapan dan dapat dikatakan naik perkembangannya, penilaian tersebut sesuai dengan kompetensi dasar yang telah dipersiapkan guru pada rppm. Pelaksanaan senam irama untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini dalam lembaga tersebut memperhatikan 3 indikator yaitu 1) Pemahaman guru tentang senam irama 2) Menentukan kondisi anak yang memerlukan senam irama 3) Sarana dan Prasarana pelaksanaan senam irama. Dalam pelaksanaan senam irama melalui beberapa tahapan yaitu pengenalan, pengembangan, aplikasi dan evaluasi. Dengan demikian kegiatan senam irama dapat membantu mengembangkan kecerdasan kinestetik anak secara optimal. Pelaksanaan senam irama berdampak juga meningkatkan kemampuan motorik, keseimbangan, dan koordinasi anak. Oleh karena itu, senam irama dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan anak usia dini untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik. menggabungkan senam irama sebagai metode pembelajaran komprehensif sebagai bagian dari pendidikan anak usia dini

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Untuk Ayah dan Bunda, Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan kepada penulis. senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga ayah dan bunda sehat selalu dan bahagia senantiasa kebersamai. M. Izza Fasya dan M. Thanzinul Azka selaku adik dari penulis, terimakasih untuk semua semangat dan dukungan yang diberikan, terimakasih sudah menjadi adik yang baik dan hebat.

Kepada Nazal. Terimakasih telah bersedia 7/24 mendengarkan keluh kesah penulis, berkontribusi dalam penulisan artikel ini, memberikan dukungan dan semangat. Terimakasih telah menjadi bagian dalam perjalanan penyusunan hingga artikel ini selesai. Untuk teman teman penulis ; ilik, amalia, salma, ana, esa, norma, rara dan lala yang senantiasa kebersamai dikala suka maupun duka, Terimakasih telah menjadi bagian dari episode kehidupan penulis. Tidak lupa penulis sampaikan banyak terimakasih untuk semua pihak lembaga TK Islam Hidayatul Muhtadiin Tambakharjo Semarang yang bersedia dan menerima baik saat penulis melakukan penelitian disekolah. Dan tak lupa dosen pembimbing penulis bapak H.Mursid yang selalu pengertian dan sabar kebersamai penulis sampai menyelesaikan artikel ini.

#### 6. REFERENSI

- Bola.com. (2024). *apa-itu-senam-ritmik-ketahui-sejarah-manfaat-dan-unsur-unsurnya*.
- Bone, K., Selatan, S., & Ngewa, H. M. (2021). *Melalui Kegiatan Gerak Dan Lagu ( Penelitian Tindakan di Kelompok B TK Pertiwi No . 1 Uloe , Kecamatan Dua. 1, 1–24.*
- Dalinar, M. N. (2015). Kegunaan Pendekatan Fenomenologi Dalam Kajian Agama. *Wardah*, 125–141. <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/warda/article/view/366/324>
- Fitria Sari , Munzir, dan R. O. (2022). *Pengaruh Kegiatan Senam Modern Terhadap Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Save The Kids Banda Aceh.*
- Gardner. (1983). *The Essence Of Multiple Intelligences Theory In Learning (Howard Gardner)*. 11(1), 1–14. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-Bene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MEL\\_ESTA](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-Bene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MEL_ESTA)



- Hani, I. M. (2025). Upaya Guru Dalam Mengembangkan Metode Pembelajaran. *Jurnal Ummul Qura*, III(2).
- Hena Safira Endah Kumala, Neila Ulfa Rahmania, & Sigit Purnama. (2022). Implementasi Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Senam Irama Di Tk Islam Al Madina Sampangan Semarang. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 9 Nomor 1(April).
- Iriani, S. Z. A., & Salman, S. (2024). Menggali Potensi Senam dan Ritmik dalam Pengembangan Keterampilan Motorik. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(4), 10. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i4.465>
- Liputan6.com. (2024). *nama-lain-dari-senam-irama-adalah-senam-ritmik-pengertian-manfaat-dan-jenisnya*.
- Muhammad Rijal Fadli. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. Medan, Restu Printing Indonesia, Hal.57, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.
- Nusir, L., & Malini, R. (2020). Kajian Pembelajaran Gerak Dan Lagu Dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini. *Mau'izhah*, 10(2), 47. <https://doi.org/10.55936/mauizhah.v10i2.35>
- Oktanira, I. (2023). Kecerdasan Kinestetik Pada Anak Usia Dini Rentang Usia 5-6 Tahun. *Al-Hanif: Jurnal Pendidikan Anak Dan Parenting*, 3(1), 20–25.
- PAUDPEDIA. (2024). *manfaat-senam-bersama-anak-di-pagi-hari*.
- Rahmania, N. U. (2021). *implementasi pengembangan kecerdasan kinestetik melalui kegiatan senam irama pada kelompok b di tk islam al madina sampangan, semarang tahun 2020*. 1–23.
- Royani, I., Anggraini, H., & Wijayanti, R. (2021). Pengembangan Video Senam Ritmik untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun. *Lucerna : Jurnal Riset Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 42–48. <https://doi.org/10.56393/lucerna.v1i2.560>
- Seftiana, S., & Marlina, S. (2023). Pengaruh Aktivitas Senam Otak Terhadap Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak Assyofa Padang. *Ar-Raihanah: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 15–26. <https://doi.org/10.53398/araihanah.v3i1.189>
- Simamora, A. N., Sigalingging, G. P., & ... (2024). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak. *Harmoni Pendidikan ...*, 3. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/Hardik/article/view/443>
- Siregar, F., Handayani, R., & Napitupulu, Z. (2024). Meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak melalui senam irama di SD PAB 12 Sampali. *Jumin*, 5(2), 171–174.
- siti kurniasih. (2019). *Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Melalui Bermain Tari Universitas Negeri Jakarta Pendahuluan Pendidikan sejak dini merupakan salah satu cara untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak , seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003*. 42–57.
- Tim Medis Nutriclub. (2021). *kecerdasan-kinestetik*.
- Tim Medis Siloam Hospitals. (2025). *manfaat-senam-irama-bagi-kesehatan* (1).
- Ummah, N. (2024). Analisis Metode Senam Irama Untuk Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Pada Kb Al-Hidayah Plus Mojosari Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(4), 5059–5070.
- UNPAD, P. (2020). *Ternyata-Kecerdasan-Emosional-Memegang-Peran-Penting-dalam-Kesuksesan-Seseorang* (1).
- Windarto, M. (2020). Aktivitas Gerak Berirama Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan Kelas X. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.