

## ANALISIS KEGIATAN SENAM RUTIN KELOMPOK B DI PAUD IT MINA ACEH BESAR

Fitriani<sup>1</sup>, Liza Fidiawati<sup>2</sup>

Faculty of Teacher Training and Education, Bina Bangsa University Getsempena Jl. Krueng Lamnyong  
Embankment No. 34 Rukoh, Banda Aceh 23112 Indonesia

\*Author Correspondence: [fitriani@bbg.ac.id](mailto:fitriani@bbg.ac.id)

### Abstrak

Kegiatan senam yang dilakukan secara rutin akan membantu proses perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimanakah proses pelaksanaan senam rutin dan faktor apa sajakah yang mendukung dan menghambat pelaksanaan senam rutin pada kelompok B PAUD IT Mina. Tujuan penelitian untuk menganalisis proses pelaksanaan senam rutin pada kelompok B dan untuk menganalisis faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan senam rutin pada kelompok B PAUD IT Mina. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif, yang menjadi subjek penelitian guru kelompok B berjumlah 2 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model analisis kualitatif Miles dan Huberman yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan kesimpulan beserta verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pelaksanaan senam rutin pada kelompok B dilaksanakan setiap pagi selama 30 menit mulai pukul 07.50 sampai 08.20. Senam rutin menggunakan model demonstrasi, yaitu guru memberikan contoh gerakan senam kepada anak yang terdiri dari tiga latihan yaitu latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan pendinginan. Faktor yang mendukung terlaksananya senam rutin di PAUD IT Mina tersedianya sarana dan prasarana sekolah, guru-guru yang kreatif menciptakan gerakan-gerakan senam. Sedangkan faktor yang menghambat keterlaksanaan senam rutin diantaranya masih menggunakan tafe recorder, dukungan orangtua masih rendah, dan tidak adanya instruktur senam yang profesional dimiliki PAUD IT Mina.

**Kata Kunci:** *analisis, senam rutin.*

### *Analysis of Group B Routine Gymnastics Activities at PAUD IT Mina Aceh Besar*

#### **Abstract**

*Gymnastics activities carried out regularly will help the process of gross motor development of children aged 5-6 years. The formulation of the research problem is how the process of implementing routine exercise and what factors support and hinder the implementation of routine exercise in group B PAUD IT Mina. The purpose of the study was to analyze the process of implementing routine exercise in group B and to analyze the factors that support and hinder the implementation of routine exercise in group B PAUD IT Mina. This study used a qualitative design, which became the research subject of group B teachers totaling 2 people. The data collection instrument used interview sheets, observation and documentation. Data analysis uses Miles and Huberman's*

*qualitative analysis model, namely data collection, data reduction, data presentation and conclusions along with verification. The results showed that the process of implementing routine exercise in group B was carried out every morning for 30 minutes from 07.50 to 08.20. Routine gymnastics uses a demonstration model, where the teacher gives examples of gymnastic movements to children which consists of three exercises, namely warm-up exercises, core exercises, and cool-down exercises. Factors that support the implementation of routine gymnastics at PAUD IT Mina are the availability of school facilities and infrastructure, creative teachers create gymnastic movements. While the factors that hinder the implementation of routine gymnastics include still using a tape recorder, low parental support, and the absence of a professional gymnastics instructor owned by PAUD IT Mina.*

**Keywords:** *analysis, routine exercise.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditunjukkan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (UU RI No. 20 Tahun 2003). Pendidikan anak usia dini memiliki peran yang sangat penting seperti yang tertuang dalam Undang-Undang Pendidikan Anak, yaitu anak mempunyai hak untuk tumbuh, berkembang, bermain, beristirahat, berekreasi dan belajar dalam suatu pendidikan. Jadi belajar adalah hak, bukan suatu kewajiban. Karena belajar adalah hak, maka belajar harus menyenangkan, kondusif, dan menjadikan anak termotivasi, antusias serta selalu bersemangat, agar anak tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Anak usia dini adalah anak yang berada pada usia 0-8 tahun, menurut Beichler dan Snowman (Yulianti, 2010: 7), anak usia dini adalah anak yang berusia antara 3-6 tahun. Sedangkan hakikat anak usia dini adalah individu yang unik dimana ia memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosio-emosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus yang

sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak tersebut. Dari berbagai definisi, peneliti menyimpulkan bahwa anak usia dini adalah anak yang berusia 0-8 tahun yang sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, baik perkembangan fisik maupun mentalnya.

Dalam tumbuh kembang anak usia dini terdapat berbagai aspek perkembangan. Aspek perkembangan anak usia dini menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 tahun 2013 adalah: (1) nilai agama dan moral, (2) fisik-motorik, (3) kognitif, (4) bahasa, (5) sosial-emosional, dan (6) seni. Keenam aspek ini harus berkembang secara optimal agar anak bisa melangkah ke perkembangan selanjutnya (SD) tanpa kekurangan suatu apapun. Salah satu perkembangan yang sangat penting adalah perkembangan motorik kasar.

Perkembangan motorik kasar merupakan hal yang sangat penting bagi anak usia dini khususnya anak kelompok bermain (KB), dan Taman Kanak-kanak (TK). Perkembangan motorik kasar pada anak perlu adanya bantuan dari para pendidik di lembaga pendidikan usia dini. Kemampuan melakukan gerakan dan tindakan fisik untuk seorang anak terkait dengan rasa percaya diri dan pembentukan konsep diri. Oleh karena itu perkembangan motorik kasar sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain untuk

anak usia dini. Menurut Mursid (2015:11), perkembangan motorik kasar untuk anak usia TK antara lain melempar dan menangkap bola, berjalan di atas papan titian (keseimbangan tubuh), berjalan dengan variasi (maju mundur di atas satu garis), memanjat dan bergelantungan (berayun), melompat parit atau guling, dan sebagainya.

Salah satu aspek yang dapat mengembangkan motorik kasar anak adalah melalui kegiatan senam irama, dengan menggunakan irama anak merasa lebih ceria dan bersemangat karena diiringi dengan musik. Menurut Sutrisno dan Khafadi (2013:72), senam irama adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melakukan gerakan dengan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu. Senam irama dapat dilakukan secara individu atau kelompok, namun agar dapat melakukan dengan bersemangat dan gembira lebih menyenangkan bila dilakukan secara kelompok.

Tujuan dilakukan senam pada anak usia dini secara rutin adalah untuk membantu proses perkembangan motorik kasar anak khususnya anak usia 5-6 tahun, anak mampu mengikuti gerakan senam secara terkoordinasi seperti merentangkan tangan, jalan di tempat, melompat kecil, mengayunkan tangan ke kanan dan ke kiri, mengikuti gerakan senam sesuai irama lagu tidak terlambat maupun kecepatan sesuai panduan guru.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di PAUD IT Mina Aceh Besar pada tanggal 19 sampai 22 Oktober 2020, dalam kegiatan senam irama di PAUD IT Mina masih ada anak yang mengalami kesulitan dalam melakukan kegiatan senam diantaranya masih ada anak yang tampak bermalas-malasan menggerakkan tubuhnya, sebagian anak masih belum bisa secara optimal menirukan gerakan yang diperagakan oleh guru, ada beberapa anak yang kurang fokus ketika kegiatan senam dan malah asyik bermain sendiri.

Permasalahan lainnya ketika dalam kegiatan senam terdapat gerakan kolaborasi gerak antara kaki dan tangan, kaki dengan

kepala masih ada anak yang kurang berkonsentrasi dan belum bisa melakukan gerak kolaborasi tersebut seperti ketika jalan ditempat dan anak harus menengokkan kepala kekanan dan kekiri, sebagian anak hanya menengokkan kepalanya dan berhenti melakukan gerak jalan di tempatnya, dalam melakukan gerakan kolaborasi ini masih terdapat anak yang melupakan gerak jalan ditempatnya. Gerakan lain ketika melompat maju masih ada juga terdapat anak yang hanya melakukan lompat ditempat tidak dengan gerakan lompat kedepan. Kondisi ini tentunya perlu diteliti lebih jauh, karena kegiatan senam irama rutin dilakukan di PAUD IT Mina. Oleh karena itu, penulis tertarik menganalisis secara mendalam tentang kegiatan senam rutin tersebut dengan melakukan

## **METODE**

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Selain itu, penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Jenis penelitian deskriptif kualitatif menggambarkan kondisi apa adanya, tanpa memberi perlakuan atau manipulasi pada variable yang diteliti penelitian ini berlokasi di PAUD Ibnu Sina yang beralamat di Jl. Laksamana malahayati km.7 Desa Baet Kecamatan Baitussalam Aceh Besar. Alasan peneliti memilih PAUD IT Mina karena di PAUD tersebut dilaksanakan senam secara rutin, lokasi yang mudah dijangkau sehingga sangat memudahkan untuk mendapatkan data secara lengkap dan menyeluruh terkait pelaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina.

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Desember 2021, . Subjek penelitian ini adalah guru kelompok B PAUD IT Mina Aceh Besar dengan jumlah 2 orang terdiri dari guru inti dan guru pendamping.

Adapun kisi-kisi instrumen wawancara terkait dengan rumusan masalah penelitian yaitu tentang pelaksanaan senam rutin pada kelompok B PAUD Ibnu Sina Aceh Besar dan faktor apa yang mendukung dan menghambat

pelaksanaan senam rutin pada kelompok B PAUD Ibnu Sina Aceh Besar sebagai berikut.

Tabel 3.2 Lembar Instrumen Wawancara Guru

No	Rumusan Masalah	Pertanyaan	Respon
1	Bagaimana proses pelaksanaan senam rutin pada anak kelompok B di PAUD Ibnu Sina Aceh Besar?	1. Kapan senam rutin mulai diadakan di PAUD IT Mina Aceh Besar?	
		2. Bagaimana proses pelaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina Aceh Besar?	
		3. Kapan waktu pelaksanaan senam rutin dilakukan?	
		4. Apa saja media yang digunakan dalam mendukung pelaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina Aceh Besar?	
		5. Menurut Ibu, apakah manfaat senam rutin untuk anak kelompok B yang mengikuti	

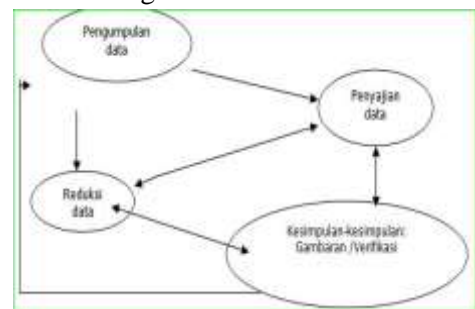
		senam rutin tersebut?	
		6. Bagaimana motivasi anak kelompok B dalam mengikuti senam rutin?	
		7. Bagaimana membangkitkan motivasi anak kelompok B agar mengikuti senam rutin dengan penuh semangat?	
		8. Apakah anak diberikan hadiah atau pujian jika mengikuti senam rutin dengan baik dan benar?	
2	Faktor apa sajakah yang mendukung dan menghambat pelaksanaan senam rutin pada kelompok B PAUD Ibnu Sina	9. Apa saja faktor pendukung pelaksanaan senam rutin PAUD IT Mina?	
		10. Apa saja faktor penghambat pelaksanaan	

	Aceh Besar?	an senam rutin PAUD IT Mina Aceh Besar?	
	11. Apa saja usaha yang dilakukan untuk mengatasi faktor-faktor yang menghambat pelaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina?		
	12. Apakah sanksi atau hukuman yang diberikan kepada anak yang tidak mengikuti kegiatan senam rutin egektif dilakukan ?		
	13. Bagaimana bentuk evaluasi yang dilakukan guru dan kepala sekolah		

		terkait pelaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina Aceh Besar?	
--	--	---	--

Untuk penelitian eksperimental, jenis rancangan (*experimental design*) yang digunakan sebaiknya dituliskan di bagian ini. Macam data, bagaimana data dikumpulkan, dengan instrumen yang mana data dikumpulkan, dan bagaimana teknis pengumpulannya, perlu diuraikan secara jelas dalam bagian ini.

yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan kesimpulan beserta verifikasi. Langkah-langkah tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3.1 Analisis Data Kualitatif Miles dan Huberman

#### 1. Pengumpulan data

Data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi dicatat dalam catatan lapangan yang berisi tentang apa yang dilihat, didengar, dirasakan, disaksikan, dialami, dan temuan tentang apa yang dijumpai selama penelitian yang merupakan bahan rencana pengumpulan data untuk tahap berikutnya. Data yang dimaksudkan adalah data yang berhubungan dengan permasalahan tentang permasalahan yang dihadapi berkaitan dengan senam rutin.

#### 2. Reduksi data

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Seperti telah dikemukakan, semakin lama peneliti dilapangan, maka jumlah data akan semakin

banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih dan memilah hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

### 3. Penyajian Data

Penyajian data dapat berupa bentuk tulisan atau kata-kata hasil wawancara dengan pihak implementor maupun kelompok sasaran maupun yang berasal dari dokumentasi-dokumentasi milik implementor, serta grafik dan tabel yang berhubungan dengan permasalahan senam rutin di PAUD IT Mina Aceh Besar. Tujuan penyajian data adalah untuk menggabungkan informasi sehingga dapat menggambarkan keadaan yang terjadi serta mempermudah peneliti dalam melihat keseluruhan hasil penelitian.

### 4. Penarikan kesimpulan

Tahap penarikan kesimpulan ini menyangkut interpretasi peneliti, yaitu penggambaran makna dari data yang ditampilkan. Peneliti berupaya mencari makna dibalik data yang dihasilkan dalam penelitian serta menganalisa data kemudian membuat kesimpulan. Data-data yang sudah di reduksi dan disajikan dalam susunan yang sistematis tersebut kemudian dianalisa guna menghasilkan sebuah kesimpulan dari penelitian mengenai permasalahan pelaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina Aceh Besar komponen tersebut saling berkaitan dan dilakukan secara terus menerus mulai dari awal, pada saat penelitian berlangsung, sampai akhir laporan..

## HASIL DAN PEMBAHASAN (70%)

### 4.1.1 Proses Pelaksanaan Senam Rutin Pada Kelompok B PAUD IT Mina Aceh Besar

Senam dapat dilakukan oleh berbagai kalangan usia, mudah, dan dapat dilakukan secara individu atau kelompok. Senam untuk

anak usia dini dapat divariasikan dengan gerakan yang sederhana sehingga anak dengan mudah dapat mengikuti setiap gerakan-gerakan yang dilakukan. Selain gerakan yang sederhana dan mudah untuk dilakukan, pemilihan musik juga menjadi salah satu hal yang dijadikan pertimbangan untuk memberikan latihan senam untuk anak usia dini. Iringan musik yang menyenangkan mampu menstimulus anak untuk bergerak. Untuk mengetahui proses pelaksanaan senam rutin pada kelompok B PAUD IT Mina penulis melakukan wawancara dengan responden.

#### 1. Kapankah pelaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina ini?

**Responden 1:**

Pelaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina Aceh Besar dilakukan setiap hari.

**Responden 2:**

Kegiatan senam di PAUD IT Mina rutin dilakukan setiap pagi.

#### Tanggapan Peneliti:

Dapat dipahami bahwa pelaksanaan senam di PAUD IT Mina dilakukan secara rutin. Hal ini dilakukan sebagai upaya pembentukan anak-anak usia dini seutuhnya, maka olahraga khususnya senam mempunyai peranan yang sangat penting dalam mencapai usaha tersebut.

Adapun kegiatan senam di PAUD IT Mina dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 4.1 Kegiatan Senam Rutin di PAUD IT Mina Dalam gambar tersebut, terlihat guru membimbing anak-anak ketika melakukan senam, hal ini agar gerakan-gerakan senam dilakukan dengan benar oleh anak sehingga memberikan manfaat yang baik bagi anak. Kegiatan olah raga senam sepatutnya dilakukan secara rutin, hal ini sangat sesuai dengan gerakan panji olahraga Nasional yaitu “Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat”. Maksud kalimat tersebut adalah memperkenalkan olahraga kepada masyarakat dengan cara mensosialisasikannya, bahwa olahraga itu sangat penting dan bermanfaat bagi kesehatan.

2. Bagaimanakah proses pelaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina Aceh Besar?

**Responden 1:**

Senam dilakukan setelah anak-anak semuanya datang dan telah meletakkan tasnya di kelas, barulah dimulai kegiatan senam.

**Responden 2:**

Kegiatan senam di PAUD IT Mina dilakukan sebelum kegiatan belajar mengajar dilakukan

**Tanggapan Peneliti:**

Dari hasil wawancara di atas diketahui bahwa kegiatan senam dilakukan setelah anak-anak tiba di sekolah, guru mengumpulkan anak-anak dalam kelas untuk meletakkan tas dan perbekalan lainnya. Setelah itu barulah guru mengajak anak untuk keluar dan berbaris di depan kelas untuk mengikuti kegiatan senam rutin. Senam dilakukan setelah anak-anak tiba di sekolah, guru mengumpulkan anak-anak dalam kelas untuk meletakkan tas dan perbekalan lainnya.

3. Media apa saja yang digunakan dalam pelaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina Aceh Besar?

**Responden 1:**

Alat atau media yang digunakan untuk mengiringi senam rutin di PAUD IT Mina adalah *tape recorder*, dimana media ini hanya dapat memutar lagu dari kaset saja.

**Responden 2:**

Selain *tape recorder* kami juga menggunakan instruktur senam yaitu dari guru dan murid-murid yang dianggap mahir melakukan gerakan-gerakan senam tersebut.

**Tanggapan Peneliti:**

Berdasarkan hasil wawancara di atas, diketahui bahwa kegiatan senam di PAUD IT Mina menggunakan media bantu yaitu *tape recorder* sebagai alat untuk mengiringi kegiatan senam tersebut. Senam pada dasarnya dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat, hal penting adalah mengenal dan merasakan dalam lagu-lagu yang akan digunakan sebagai musik pengiring. Contoh instruktur senam di PAUD IT Mina sebagaimana diperagakan oleh mahasiswa yang melakukan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP).





Gambar 4.2 Contoh Instruktur Senam Rutin di PAUD IT Mina

Dengan adanya instruktur sebagai contoh gerakan senam akan memudahkan anak-anak untuk mengikuti gerakan-gerakan yang terdapat dalam senam rutin tersebut. Ketika seseorang sudah dapat merasakan dalam sebuah lagu, maka dengan sendirinya orang tersebut akan merasa senang untuk menggerakkan badan. Selain itu, seseorang dapat dengan mudah menyesuaikan dengan gerakannya.

4. Apa saja manfaat yang dirasakan anak dengan mengikuti senam rutin?

**Responden 1:**

Manfaat dari senam untuk anak sangat banyak terutama manfaat kesehatan jasmani dan rohani, diantaranya anak sudah mampu menggerakkan otot-otot mereka. Setelah senam dilakukan terlihat keceriaan dari anak-anak sehingga ketika belajar anak-anak menjadi lebih bersemangat dan *fresh*.

**Responden 2:**

Manfaat dari senam rutin yang dilakukan bagi anak-anak adalah bermanfaat untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Maka perlu mengenalkan dan menanamkan kegiatan olah raga senam secara rutin pada anak sejak dini..

**Tanggapan Peneliti:**

Dari hasil wawancara tersebut dapat dipahami bahwa manfaat olah raga senam bagi anak usia dini yang dilakukan secara rutin seperti di PAUD IT Mina Aceh Besar diantaranya untuk meningkatkan kegesaran jasmani dan rohani anak, menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Olah raga merupakan kegiatan fisik untuk menjaga kesehatan. Tua, muda dan anak-anak tetap dianjurkan aktif berolahraga untuk menjaga pola hidup sehat.

Bagi orang tua dan orang dewasa, olah raga lebih banyak pilihannya. Sedangkan bagi anak-anak, harus dipertimbangkan kondisi fisik dan kekuatan tubuhnya yang masih dalam proses perkembangan. Setidaknya terdapat lima manfaat senam untuk kesehatan fisik anak usia dini, diantaranya.

- Mengembangkan kemampuan motorik. Senam untuk anak adalah salah satu kegiatan kegiatan yang paling berpengaruh dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak anak.
- Melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh.
- Meningkatkan kekuatan anak.
- Mengurangi risiko terkena penyakit jantung dan stroke saat dewasa.
- Melatih ingatan.

Manfaat lain, anak yang terbiasa melakukan olah raga sejak dini dan rutin akan membangun semangat hidupnya, tidak bermalas-malasan. Senam ringan dengan musik dan lagu-lagu ceria membantu anak mengungkapkan perasaannya; memberikan kesempatan pada anak untuk mengekspresikan dirinya.

5. Bagaimanakah motivasi anak dalam mengikuti senam rutin di PAUD IT Mina?

**Responden 1:**

Anak-anak banyak yang tidak mau mengikuti senam ada yang masih malu-malu dan juga tidak mengerti gerakan-gerakan senam. Namun selang beberapa



hari anak-anak sudah mulai paham dan mulai menyukai senam tersebut.

**Responden 2:**

Kegiatan senam rutin di sekolah, pada awalnya terdapat satu dua peserta didik yang enggan melakukan gerakan sesuai musik dan lagu. Namun lambat laun setelah dilakukan beberapa kali akhirnya anak tersebut ikut melakukan kegiatan senam.

**Tanggapan Peneliti:**

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa pada awalnya anak-anak kelompok B PAUD IT Mina kurang termotivasi mengikuti senam rutin yang diadakan, hal tersebut karena masih malu-malu melakukan gerakan-gerakan senam sesuai atau lagu yang diputar. Untuk itu, guru perlu melakukan berbagai upaya agar anak-anak termotivasi mengikuti senam rutin di PAUD IT Mina.

6. Bagaimanakah membangkitkan motivasi anak agar mengikuti senam rutin dengan penuh semangat?

**Responden 1:**

Untuk memotivasi anak-anak agar mengikuti senam rutin di sekolah adalah pertama sekali kami membiarkan anak-anak melakukan gerakan-gerakan sesuka hatinya tujuannya agar anak tidak grogi dan tidak malu ketika pada saatnya diajarkan gerakan-gerakan senam yang benar.

**Responden 2:**

Kami biasanya melakukan pendekatan-pendekatan yang berifat persuasif kepada anak, membimbing anak-anak agar melakukan gerakan-gerakan senam sesuai dengan dan juga mengajarkan anak untuk melakukan gerakan-gerakan senam.

**Tanggapan Peneliti:**

Dapat disimpulkan bahwa untuk memotivasi anak-anak agar mengikuti senam rutin dengan baik dan benar dilakukan dengan berbagai cara oleh guru, diantaranya adalah

dengan membimbing anak-anak melakukan senam, memberikan contoh gerakan senam sesuai.

7. Apakah anak diberikan hadiah atau pujian jika mengikuti senam dengan baik?

**Responden 1:**

Sekolah memprogramkan memberikan hadiah kepada anak-anak yang berprestasi, termasuk penilaian kegiatan senam. Biasanya diakhir semester kami memberikan hadiah kepada anak-anak yang melakukan senam-senam dengan baik dan penuh antusias.

**Responden 2:**

Pihak sekolah memberikan hadiah diakhir semester. Selain itu, kami juga mengapresiasi anak-anak yang benar gerakan senamnya dengan memberikan kesempatan untuk menjadi contoh bagi teman-temannya yaitu berdiri di barisan paling depan ketika senam.

**Tanggapan Peneliti:**

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden di atas, dapat dipahami bahwa pihak sekolah memberikan hadiah kepada anak-anak yang berprestasi dalam kegiatan senam rutin dan juga memberikan apresiasi dengan memberikan kesempatan untuk menjadi contoh bagi teman-temannya yaitu berdiri di barisan paling depan ketika senam. Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Anak yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, pownya, kelentukan, koordinasi, kelincahan serta keseimbangannya.

Kegiatan senam dapat menyumbang pada pengayaan perbendaharaan gerak para pesertanya. Kegiatan senam rutin di PAUD IT Mina Aceh Besar yang dilakukan secara rutin setiap pagi merupakan program tetap yang terdapat dalam satuan kegiatan pembelajaran di luar kelas oleh PAUD IT Mina Aceh Besar.

#### 4.1.2 Faktor yang Mendukung dan Menghambat Pelaksanaan Senam Rutin pada Kelompok B PAUD IT Mina Aceh Besar

Senam rutin yang dilakukan di PAUD IT Mina merupakan senam ceria ini yaitu senam yang khusus diciptakan untuk anak-anak yang masih berada ditingkat PAUD. Melalui senam rutin diharapkan anak didik yang tergabung dalam PAUD IT Mina menjadi sehat, tangguh, ceria dan kreatif. Manfaat senam yang dilakukan secara rutin sangat banyak, yaitu manfaat fisik, emosi, sosial dan intelektual. Dalam pelaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina tentu ada faktor yang mendukung dan faktor-faktor yang menghambatnya.

1. Apa saja faktor pendukung dan faktor penghambat pelaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina Aceh Besar.

##### Responden 1:

Banyak sekali faktor yang mendukung pelaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina diantaranya adalah halaman sekolah sangat mendukung dilakukan senam, guru-guru yang kreatif dalam menciptakan gerakan-gerakan senam dan juga dukungan dari pihak sekolah.

##### Responden 2:

faktor-faktor yang mendukung keterlaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina adalah ketersediaan sarana dan prasarana yang dimiliki PAUD IT Mina, demikian juga dengan SDM Guru yang sangat mendukung terlaksananya olah raga rutin di PAUD IT Mina Aceh Besar. Selain itu, ketika hujan kami menggunakan ruangan untuk melakukan senam rutin.

##### Tanggapan Peneliti:

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat dipahami bahwa faktor-faktor yang mendukung keterlaksanaan senam rutin di

PAUD IT Mina diantaranya adalah sarana dan prasarana yang dimiliki PAUD IT Mina seperti halaman yang luas dan juga ruangan yang dapat digunakan untuk kegiatan senam rutin. Selain itu juga ditunjang oleh guru-guru yang kreatif menciptaka gerakan-gerakan senam yang disukai anak-anak.

2. Apa saja faktor penghambat pelaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina Aceh Besar

##### Responden 1:

Kendala lainnya adalah instruktur senam belum ada yang profesional, selama ini hanya mengandalkan guru-guru untuk menciptakan gerakan-gerakan tambahan yang menarik minat anak untuk mengikuti senam rutin.

##### Responden 2:

Kendala yang dihadapi masih ada orangtua yang mengantar anaknya terlambat sehingga tidak dapat mengikuti senam rutin di sekolah. Selain itu juga terkendala dengan ketersediaan *spekear aktif*, dimana sekolah masih mneggunakan *tape recorder*.

##### Tanggapan Peneliti:

Berdasarkan hasil wawancara di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang menghambat keterlaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina adalah dukungan orangtua terutama dalam mengantar anaknya ke sekolah. Masih ada orangtua yang mengantar anaknya terlambat sehingga tidak dapat mengikuti senam rutin di sekolah. Kendala lainnya adalah instruktur senam belum ada yang profesional, selama ini hanya mengandalkan guru-guru untuk menciptakan gerakan-gerakan tambahan yang menarik minat anak untuk mengikuti senam rutin.

3. Usaha yang dilakukan untuk mengatasi faktor-faktor yang menghambat pelaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina?

##### Responden 1:

Kami selalu mengingatkan orang tua murid untuk selalu mengantar anaknya

tepat waktu karena di sekolah ada kegiatan senam rutin setiap paginya.

**Responden 2:**

Untuk mengatasi kendala instruktur senam, kami berupaya mencari contoh-contoh gerakan senam untuk anak usia dini, misalnya melalui youtube dan kami modifikasi sedemikian rupa hingga siap diterapkan pada anak-anak.

**Tanggapan Peneliti:**

Dapat disimpulkan bahwa untuk mengatasi kendala yang dihadapi adalah dengan berkoordinasi dengan orangtua murid terkait kedisiplinan datang kesekolah mengingat ada kegiatan senam rutin setiap paginya. Sedangkan kendala instruktur guru berupaya mencari contoh-contoh gerakan senam untuk anak usia dini, misalnya melalui youtube dan kami modifikasi sedemikian rupa hingga siap diterapkan pada anak-anak.

Mengenai sanksi atau hukuman kepada anak yang tidak mengikuti kegiatan senam rutin sama sekali tidak diberikan sanksi atau hukuman, hanya mengingatkan agar anak-anak mau mengikuti kegiatan senam rutin. Kegiatan senam rutin di PAUD IT Mina dilakukan evaluasi oleh guru dan kepala sekolah terkait pelaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina Aceh Besar, evaluasi dilakukan setiap tiga bulan sekali dalam evaluasi diputuskan juga mengganti atau memperbaharui gerakan-gerakan senam rutin di PAUD IT Mina Aceh Besar.

**KESIMPULAN (5%)**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang analisis kegiatan senam rutin kelompok B di PAUD IT Mina Aceh Besar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Proses pelaksanaan senam rutin pada kelompok B PAUD IT Mina Aceh Besar dilaksanakan setiap pagi selama 30 menit mulai pukul 07.50 sampai 08.20. Senam rutin di PAUD IT Mina menggunakan metode demonstrasi, yaitu guru

memberikan contoh gerakan senam kepada anak yang terdiri dari tiga tahap yaitu tahap pemanasan terdiri dari sembilan gerakan, latihan inti terdiri dari enam gerakan, dan latihan pendinginan terdiri dari tujuh gerakan. Setelah selesai senam anak-anak diberikan waktu istirahat 5 menit untuk minum dan setelah itu anak-anak berbaris masuk kelas masing-masing.

2. Faktor pendukung yang mendukung keterlaksanaan senam rutin di PAUD IT Mina diantaranya adalah sarana dan prasarana seperti halaman yang luas dan juga ruangan yang dapat digunakan untuk kegiatan senam rutin. Selain itu juga ditunjang oleh guru-guru yang kreatif menciptakan gerakan-gerakan senam menarik. Sedangkan faktor yang menghambat keterlaksanaan senam rutin diantaranya dukungan orangtua, masih ada orangtua yang mengantar anaknya terlambat sehingga tidak dapat mengikuti senam rutin di sekolah. Kendala lainnya adalah instruktur senam belum ada yang profesional dibidangnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aip Syarifuddin dan Muhadi, 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Arikunto & Safruddin, 2011. *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Burhan Bungin, 2013. *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan. Publik, dan Ilmu Sosial lainnya*. Jakarta: Prenada Media ..
- Hartaji, 2012. *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah. Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas. Gunadarma.

- Hadi, 2005. *Metodologi Research. Kuantitatif Kualitatif dan R&D.*  
Yogyakarta: Andi Offset. Bandung :Alfabeta.
- Imam Hidayat,1995. *Senam*. Diklat. Bandung: FPOK IKIP. Suyatno, 2015. *Konsep Dasar Anak Usia Dini* : Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Margono,2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. PT Rineka Cipta. Jakarta Sutrisno dan Khafadi,2010. *Pendidikan Jasmani,. Olahraga, dan Kesehatan 2*. Surakarta: CV. Putra Nugraha.
- Moleong, 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. RemajaRosdakarya Yusuf, 2012. *Pembelajaran Bahasa Berbasis Pendidikan Karakter*. Bandung: PT.Refika Aditama
- Mahendra, 2001. *Senam Artistik: Teori dan Metode Pembelajaran Senam untuk Mahasiswa FPOK*. Bandung: FPOK – UPI Bandung.
- Poerwadarminta, 2005. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka
- Samsu,2007. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya : Bandung
- Sapto Madijo,2010. *Bergembira dengan Senam*. Semarang: Aneka Ilmu
- Surahmad, 1992. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode dan Teknik*. Bandung:Tarsito.
- Sora, 2014. *Pengertian Populasi Dan Sampel Serta Teknik Sampling*. Diterima dari <http://www.pengertianku.net/2015/03/pengertian-populasi-dan-sampelserta-teknik-sampling.html>. Diakses pada tanggal 5 November
- Siswoyo,2007. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sujiono,2008. *Metode Pengembangan Fisik* . Jakarta: Universitas. Terbuka
- Sukmadinata,2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. PT. Remaja.
- Arikunto. 2010. *Prosedur penelitiansuati pendekatan praktik*. Jakarta :rineka cipta.
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian*