

SENAM IRAMA SEBAGAI STIMULASI KECERDASAN KINESTETIK ANAK USIA 5-6 TAHUN

Ari Patma Sari¹, Dwi Prasetyawati², Purwadi³

¹Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Email : patmasariari@gmail.com

²Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Email : duik_pdh@yahoo.com

³Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Email : dpurwad@yahoo.co.id

Abstrak

Kecerdasan kinestetik merupakan kecerdasan yang ditandai dengan kemampuan mengontrol gerak tubuh dan kemahiran mengelola obyek. Anak dengan kecerdasan kinestetik menyukai gaya belajar dengan menggunakan obyek, melakukan eksperimen dan tugas fisik yang dilakukan secara berulang. Dalam artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan stimulasi kecerdasan kinestetik anak usia 5-6 tahun melalui gerakan senam irama. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data berupa studi kepustakaan. Berdasarkan deskripsi kecerdasan kinestetik anak usia 5-6 tahun melalui gerakan senam irama. Pada tahap awal dalam proses kegiatan senam irama dengan menyiapkan media yang akan digunakan, kemudian melakukan pengkondisian anak. Setelah melakukan kegiatan awal kemudian dilanjutkan pada kegiatan inti, anak mulai melakukan kegiatan senam irama. Setelah kegiatan senam berakhir, guru mengkondisikan anak untuk melakukan kegiatan selanjutnya. Berdasarkan hasil pengkajian pustaka yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa melalui senam irama dapat menstimulus kecerdasan kinestetik anak usia 5-6 tahun. Senam irama dapat meningkatkan kemampuan kecerdasan kinestetik pada anak. Untuk mendapatkan hasil yang lebih valid akan dilakukan pengkajian lebih dalam.

Kata Kunci: Senam Irama, Stimulasi, Kecerdasan kinestetik, Usia 5-6 tahun

Abstract

Kinesthetic intelligence is intelligence characterized by the ability to control body movements and the ability to manage objects. Children with kinesthetic intelligence like learning styles using objects, doing experiments and repetitive physical tasks. In this article aims to describe the kinesthetic intelligence stimulation of children aged 5-6 years through rhythmic gymnastic movements. The method used in data collection in the form of literature study. Based on the description of kinesthetic intelligence of children aged 5-6 years through rhythmic gymnastic movements. In the initial stages in the process of rhythmic gymnastics activities by preparing the media to be used, then doing the conditioning of children. After doing the initial activities and then proceed to the core activities, the child starts doing rhythmic gymnastic activities. After the gymnastics activity ends, the teacher conditions the child to do the next activity. Based on the results of the literature review that has been done it can be concluded that through rhythmic gymnastics can stimulate kinesthetic intelligence of children aged 5-6 years. Rhythmic exercise can improve the ability of kinesthetic intelligence in children. To get more valid results, a deeper study will be conducted.

Keywords: Rhythmic Gymnastics, Stimulation, Kinesthetic Intelligence, Age 5-6 years

PENDAHULUAN

Pendidikan Nasional Bab 1, pasal 1 butir 14 dinyatakan bahwa “Pendidikan anak usia dini” adalah suatu upaya pembinaan yang ditunjukkan anak sejak lahir usia 0-6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan Pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lanjut (UU No.20 tahun 2003).

Oleh karena itu Pendidikan bertujuan untuk membantu anak didik mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki sejak usia dini. Hal ini karena masa keemasan seorang anak (Golden age) yaitu masa dimana anak mempunyai berbagai potensi yang sangat baik untuk dikembangkan dan stimulasi sejak dini sebagai modal penting untuk perkembangan di masa yang akan datang. Salah satu potensi yang perlu dikembangkan pada anak usia dini yaitu kecerdasan sehingga memiliki manfaat yang besar bagi pertumbuhan dan perkembangan.

Menurut Gardner dalam Dewi (2014:17) menjelaskan ada Sembilan kecerdasan yaitu kecerdasan linguistik, kecerdasan logikamatematika, kecerdasan intrapersonal, kecerdasan intrepersonal, kecerdasan musikal, kecerdasan visual-spasial, kecerdasan naturalis, kecerdasan eksistensial dan kecerdasan kinestetik. Kesembilan kecerdasan tersebut perlu dioptimalkan sesuai yang ada pada anak, memberikan stimulasi sejak usia dini terhadap pengembangan kecerdasan anak, termasuk didalamnya kecerdasan kinestetik.

Sebagaimana dikatakan Armstrong dalam Musfiroh, (2008:6.3) kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan menggunakan seluruh tubuh (fisik) untuk mengekspresikan ide dan perasaan serta keterampilan menggunakan tangan untuk menciptakan atau mengubah sesuatu.

Sedangkan menurut Gardner dalam Grafura (2011:75) kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan menggunakan tubuh secara terampil untuk mengungkapkan ide atau pemikiran dan perasaan mampu bekerja dengan baik dalam menangani dan memanipulasi objek. Komponen penting dalam kecerdasan kinestetik seperti koordinasi tubuh, kekuatan otot, keseimbangan, dan kelenturan tubuh.

Menurut Sujiono (2010:59-60) cara menstimulasi kecerdasan kinestetik pada anak, antara lain menari, bermain peran/drama, latihan keterampilan fisik, dan olahraga. Kegiatan olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan juga pertumbuhan.

Kecerdasan kinestetik anak perlu dikembangkan dan stimulasi pada usia dini, karena usia prasekolah anak masih sangat aktif bergerak. Oleh sebab itu kecerdasan kinestetik ini harus di stimulasi secara terus menerus agar anak menjadi cerdas dan terampil, salah satu diantaranya yaitu senam irama.

Pada tahap awal dalam proses kegiatan senam irama, pendidik menyiapkan media yang digunakan untuk menunjang kegiatan senam. Karena anak-anak suka bergerak apalagi diikuti irama musik dan lagu yang semangat dengan riang gembira agar anak dapat mengekspresikan dirinya. Disini peran pendidik untuk melakukan pengkondisian anak. Setelah melakukan kegiatan awal kemudian dilanjutkan pada kegiatan inti, anak mulai melakukan kegiatan senam irama.

Oleh karena itu peran pendidik sangat penting dalam mengenalkan dan mempraktekan senam irama terhadap anak. Apalagi senam irama di bawakan oleh anak-anak yang gerakannya mudah diikuti dan sederhana, sehingga efektif untuk menstimulasi dan meningkatkan kecerdasan kinestetik anak.

Dalam kesempatan ini peneliti

mecoba mengkaji lebih dalam tentang aktivitas senam irama yang dapat menstimulasi kecerdasan kinestetik, yang disesuaikan dengan perkembangan anak dan dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik anak.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengkaji lebih dalam mengenai penerapan kegiatan senam irama sebagai stimulasi kecerdasan kinestetik anak usia 5-6 tahun.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan deskriptif dan jenis/pendekatan yang berupa Studi Pustaka (Library Research). Studi Pustaka, ialah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mengolah bahan penelitian (Zed, 2004:3).

Menurut Sugiyono, studi pustaka berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain berkaitan dengan nilai, budaya dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2012:291).

Sumber Data

Sumber data yang menjadi bahan penelitian berupa jurnal dan situs internet yang terkait dengan topik yang telah di pilih. Sumber data ini terdiri dari 10 jurnal tentang senam irama dan kecerdasan kinestetik.

Teknik Pengumpulan data

Penelitian ini termasuk penelitian studi kepustakaan. Oleh karena itu teknik pengumpulan data mencari mengenai hal-hal atau variable yang berupa buku, artikel, jurnal dan sebagainya. Arikunto (dalam Abdi 2017:4).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis isi. Teknik analisis data

merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari catatan, menjabarkan unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari kemudian membuat kesimpulan (Sugiyono, 2012:244).

Menurut Abdi dalam serbaguna (2017:4) analisis akan dilakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan dan memilih berbagai pengertian hingga ditemukan yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu karakter anak usia dini yakni memiliki energi yang banyak dan suka meniru, energi positif yang dimiliki anak dapat dijadikan untuk mengoptimalkan seluruh aspek terutama kemampuan kecerdasannya. Senam irama merupakan olahraga yang dapat dilakukan untuk menstimulasi kecerdasan. Proses senam irama untuk menstimulasi kecerdasan kinestetik dirancang berdasarkan kurikulum yang disesuaikan oleh sekolah dan kebutuhan anak.

Senam irama merupakan salah satu kegiatan yang sangat menyenangkan dan cocok diterapkan untuk anak, mengingat anak usia dini menyukai kegiatan jika melakukan gerakan dengan iringan irama musik. Dengan senam irama anak dapat bergerak mengikuti contoh dengan iringan musik yang membuat hati mereka gembira.

Hasil temuan membuktikan bahwa senam irama memiliki peranan cukup penting, yaitu dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik dan dapat mengoptimalkan aktifitas fisik. Dalam kegiatan senam irama ini, anak dapat mengikuti dari gerakan pemanasan, inti, dan gerakan pendinginan. Melalui senam anak melakukan gerakan secara terbimbing oleh pendidik, hal ini inilah

yang menjadikan keaktifan anak-anak dalam mengikuti kegiatan senam irama. Begitu musik dimulai, anak menjadi bergerak mengikuti gerakan senam sesuai apa yang dipraktikkan oleh pendidik.

Senam irama 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, dalam pemilihan musik juga menjadi salah satu hal yang dijadikan pertimbangan untuk memberikan stimulasi senam irama untuk anak usia dini. Iringan musik yang menyengangkan mampu menstimulasi anak untuk bergerak.

Mashar (2010:71), menjelaskan bahwa senam irama merupakan salah satu jenis senam yang banyak digemari karena manfaat bagi kebugaran tubuh. Musik, nyanyian, dan hitungan merupakan aspek dalam senam irama. Senam irama biasa dilakukan secara perseorangan, berpasangan, atau beregu.

Senam irama merupakan kegiatan gerak fisik yang dapat dilakukan perseorangan, berpasangan, atau beregu sehingga untuk anak dapat memberikan pengalaman yang menarik karena gerakan yang disertai musik itu juga dapat memberikan manfaat untuk kebugaran tubuh anak.

Dalam kegiatan senam irama inilah gerakan-gerakan dalam senam yang sederhana, dapat melatih aspek-aspek kecerdasan kinestetik seperti koordinasi, keseimbangan, kekuatan, kelenturan, ketahanan dan kecepatan menjadi lincah, lentur dan terampil sehingga jika dilakukan dapat menstimulasi kecerdasan kinestetik anak usia 5-6 tahun.

Pernyataan tersebut diperkuat oleh Agustin (2011:65) kecerdasan kinestetik adalah keahlian yang menggunakan

seluruh tubuh untuk mengekspresikan ide, perasaan dan keterampilan menggunakan tangan untuk menciptakan atau mengubah sesuatu. Kecerdasan ini meliputi fisik seperti koordinasi, keseimbangan, keterampilan, kekuatan, kelenturan dan kecepatan.

Seperti yang dikemukakan oleh Busthomi (2012:124126) bahwa, terdapat beberapa cara untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik seperti ikutsertakan anak dalam kegiatan-kegiatan terstruktur, misalnya les menari atau klub olahraga, minta anak berpartisipasi dalam aktivitas yang berorientasi pada gerakan seperti senam balet, drama dan olahraga.

Sejalan dengan hal tersebut Lwin, Khoo, Lyen, & Sim (2008:169) mengatakan bahwa: pentingnya kecerdasan kinestetik memiliki alasan yaitu membantu anak berkembang dalam aktivitas cerdas-tubuh, meningkatkan kemampuan psikomotor, meningkatkan keterampilan sosial, membangun rasa percaya diri dan harga diri, meletakkan fondasi pada hidup sporty, dan meningkatkan kesehatan.

Secara teoritis mengatakan bahwa terdapat beberapa cara untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik anak seperti berolahraga, minta anak untuk terlibat dalam aktivitas yang berorientasi pada gerakan seperti senam yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Dan kecerdasan kinestetik penting untuk dimiliki karena dapat membantu anak berkembang dalam aktivitas cerdas-tubuh, meningkatkan kemampuan psikomotorik, sosial, percaya diri, dan meningkatkan kesehatan.

Stimulasi yang diberikan dari kegiatan senam sangat mengoptimalkan perkembangannya, khususnya kecerdasan kinestetik. Kegiatan senam irama dapat menstimulasi dan meningkatkan kecerdasan kinestetik, terdapat beberapa hasil kegiatan senam

yang dilakukan, diantaranya: anak mampu bergerak dengan aktif, anak mampu mengikuti gerakan dari pelan, sedang, cepat, anak dapat menyesuaikan gerakan dengan musik senam. Selain itu pada senam irama kecerdasan kinestetik dapat distimulasi dengan baik, karena memiliki banyak keunggulan yaitu dapat melatih motorik kasar anak, sosial emosional, bekerjasama, disiplin dan kekompakan. Senam juga mudah dilakukan, tidak berbahaya membuat suasana jadi menyenangkan dan kegiatannya yang menarik. Selain itu, dengan melakukan senam dapat mengajarkan kepada anak tentang kesehatan tubuh.

Menurut Azmi (2018:31.32) mengatakan ada beberapa manfaat yang diperoleh setelah melakukan senam irama, sebagai berikut: a. Manfaat fisik, orang yang melakukan senam irama secara rutin akan mengembangkan kemampuan daya tahan otot, kekuatan, tenaga, kelenturan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan. b. Manfaat mental, orang yang rutin melakukan senam irama mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara aktif dan kreatif melalui pemecahan masalah gerak. c. Manfaat Sosial, kegiatan senam yang dilakukan secara bersama-sama maka akan terwujud interaksi sosial.

PENUTUP

Simpulan

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 diiringi irama musik yang menyenangkan. Dan dapat mengajarkan anak tentang kesehatan

tubuh.

Saran

Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Lebih dipersiapkan kondisi fisik serta mental karena dalam penelitian studi kepustakaan lebih banyak menghabiskan waktu duduk dan menghadap layar laptop, serta buku yang membuat kondisi mata harus dipersiapkan dan dijaga.
- b. Bagi peneliti selanjutnya dapat meluaskan informasi berupa pengetahuan tentang senam irama sebagai stimulasi kecerdasan kinestetik. Dan dapat melakukan penelitian dengan variabel kecerdasan kinestetik berbantu senam irama dengan menggunakan subjek penelitian yang berbeda untuk menegaskan setiap permasalahan kecerdasan kinestetik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Allah SWT, kepada kedua orang tua dan teman-temanku sekalian yang membantu atau turut andil dalam menyelesaikan penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Paslandika, E. (2015). *“Upaya Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Melalui Senam Irama Pada Anak Kelompok B TK Patisah Pajang Kecamatan Laweyan Kota Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015”* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Aeni, A. Q., Permanasari, A. T., & Khosiah, S. (2019, August). *Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Senam Irama*. In *Prosiding Seminar Nasional PG PAUD*

- Untirta 2019 (pp. 31-40).
- Akmariani, C., & Fitriani, W. (2019). "Pengaruh Senam Irama Terhadap Kecerdasan Kinestetik Pada Anak Di Tk Kurnia Illahi Kabupaten Tanah Datar. *Tumbuh Kembang: Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD*, 6(1), 11-18.
- Kadi, K., Halida, H., & Yuniarni, D. (2018). "Senam Irama dalam Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 5-6 Tahun di TK Karya Yosef. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(6).
- Manik, L. H. (2018). *Pengaruh Senam Irama Terhadap Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk. Pembina Kota Binjai Tahun 2017-2018* (Doctoral Dissertation, Unimed).
- Lestari, R. (2018). *Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Senam "Sehat Sholeh" Pada Anak Kelompok B TK Islam Nur Hadi Tanjung Selamat Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang TA. 2017/2018* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Respati, R, Nur, L., & Rahman, T. (2018) *Gerak Dan Lagu Sebagai Model Stimulasi Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 12 (2), 321-330.
- Saputri, G. R., Sasmiati, S., & Sofia A. (2017). *Frekuensi Latihan Senam Irama Dan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan Anak* 3(2)
- Umami, A., Kurniah, N., & Delferi, D. (2016). *Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Anak Melalui Permainan Estafet. Jurnal Ilmiah. POTENSIA*, 1(1),15-20.
- Amalia, D, D., Sobarna, A., & inten, D, N. (2018). *Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Melalui Pembelajaran Seni Tari Di Kelompok B (Quasi-Experimental Method of early childhood at preschool Bianglala Jalan Sari Endah No.19 A Bandung Tahun Ajaran 2017-2018)*.
- Mirzaqon, T, A, B. D. I (2017). *Studi Kepustakaan Mengenal Landan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing. Jurnal BK Unesa*, 8 (1)