



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

https: jurnalmuri@upmk.ac.id



## Pelatihan Senam Pinguin bagi Guru PAUD di Kecamatan Kuningan

### *Penguin Gymnastics Training for Teachers ECE in Kecamatan Kuningan*

Nika Cahyati<sup>1</sup>, Chitra Charisma Islami<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, STKIP Muhammadiyah Kuningan

email: nika@upmk.ac.id<sup>1</sup>, chitra@upmk.ac.id<sup>2</sup>

#### Info Artikel

##### *Sejarah Artikel:*

Diterima (april) (2022)

Disetujui (april) (2022)

Dipublikasikan (januari)  
(2022)

##### *Keywords:*

*Training, Penguin  
gymnastics, ECE  
teacher*

#### Abstrak

*Tujuan Pelaksanaan program pengabdian masyarakat berupa pelatihan senam pinguin adalah untuk meningkatkan kompetensi guru dalam bidang motorik kasar, agar dapat menciptakan, mengembangkan dan mengimplementasikan senam pinguin. Pelatihan ini dilaksanakan pada guru di HIMPAUDI Kecamatan Kuningan. Persoalan ini dikarenakan kegiatan senam yang menarik minat anak masih jarang digunakan di lembaga PAUD. Solusi dari permasalahan tersebut adalah dilaksanakannya pelatihan senam pinguin. Kegiatan ini terdiri dari tahapan observasi, koordinasi dengan HIMPAUDI, pelaksanaan pelatihan dan evaluasi kegiatan.*

#### Abstract

*The purpose of implementing the community service program in the form of penguin gymnastics training is to improve teacher competence in the gross motor field, so that they can create, develop and implement penguin gymnastics. This training was carried out for teachers in HIMPAUDI, Kuningan District. This problem is because gymnastics activities that attract children are still rarely used in PAUD institutions. The solution to this problem is the implementation of penguin gymnastics training. This activity consists of stages of observation, coordination with HIMPAUDI, implementation of training and evaluation of activities.*

© Nika Cahyati, Chitra Charisma Islami  
Under the license CC BY-SA 4.0

□ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

nika@upmk.ac.id

087724200533

## **PENDAHULUAN**

Masa lima tahun pertama pertumbuhan dan perkembangan anak sering disebut sebagai masa keemasan karena pada masa itu keadaan fisik dan beberapa kemampuan anak sedang berkembang pesat. Salah satu yang mengalami perkembangan adalah kemampuan fisik atau motoriknya. Perkembangan motorik kasar anak disekolah, perlu bantuan dari para pendidik sehingga sebagai seorang pendidik harus mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai bagaimana latihan yang tepat dan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak usia anak. Salah satu materi yang diberikan di taman kanak-kanak adalah gerak dan lagu.

Proses tumbuh kembang kemampuan motorik anak berhubungan dengan proses tumbuh kembang kemampuan gerak anak dan akan terlihat jelas melalui berbagai gerakan. Untuk meningkatkan proses tumbuh kembang dan kemampuan gerak anak dan anak tidak cepat bosan dengan apa yang dipelajari dan dilakukan maka dibutuhkan pengembangan variasi gerak dari gerak dasar yakni gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif (Imani, 2017). Perkembangan fisik motorik kasar adalah sangat penting bagi anak usia dini.

Perkembangan motorik kasar anak disekolah, perlu bantuan dari para pendidik sehingga sebagai seorang pendidik harus mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai bagaimana latihan yang tepat dan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak usia anak. Salah satu materi yang diberikan di taman kanak-kanak adalah gerak dan lagu, khususnya anak usia taman kanak-kanak. Pentingnya kegiatan motorik dilakukan untuk anak adalah agar dapat meningkatkan kesehatan jasmani anak, serta meningkatkan keaktifan anak. kecerdasan kinestetik atau kecerdasan fisik

adalah suatu kecerdasan dimana saat menggunakannya seseorang mampu atau terampil menggunakan anggota tubuhnya untuk melakukan gerakan seperti berlari, menari, membangun sesuatu, melakukan kegiatan seni, dan hasta karya. Dalam hal ini kecerdasan kinestetik diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menggunakan anggota tubuhnya untuk bergerak (Anggraini, 2014).

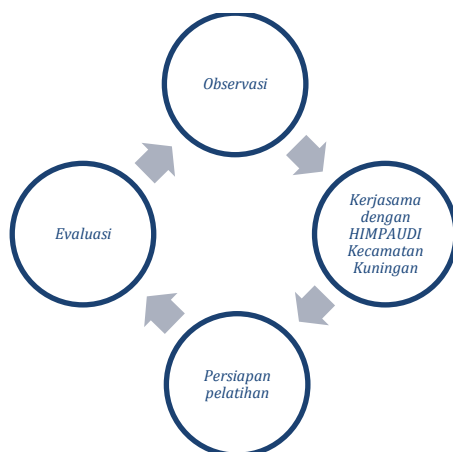
Ciri-ciri anak yang memiliki perkembangan kecerdasan kinestetik yang baik adalah memiliki kemampuan yang baik untuk satu atau lebih jenis olahraga, senang meniru- niru sikap dan perilaku orang lain, menunjukkan keterampilan tentang kerajinan tangan, cenderung menggunakan bahasa tubuh, koordinasi dan fleksibilitas tubuh tinggi, senang dan efektif (Patriana et al., 2017).

Aktivitas gerak (movement activities) memainkan peranan penting bagi perkembangan psikomotorik, kemampuan kognitif dan kemampuan afeksi. Pengalaman dalam gerak memberikan anak kesempatan dalam mengeksplorasi dan memecahkan (Amalia, n.d.).

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan yaitu kegiatan senam irama bernama senam pinguin, disini guru dilatih untuk melaksanakan kegiatan senam, dimana guru diberikan contoh secara langsung, tahap demi tahap senam pinguin. Mulai dari pemanasan, inti dan penutup.

## **METODE**

Adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dalam bentuk pelatihan kepada guru PAUD Kecamatan Kuningan Kabupaten Kuningan, dapat di lihat dalam skema di bawah ini:



Gambar 1. Contoh Diagram

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh guru PAUD HIMPAUDI Kecamatan Kuningan. Kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, dan praktik langsung kegiatan senam irama anak. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sebanyak 4 tahap, pertama tahap observasi, tahap kedua kerjasama dengan HIMPAUDI kecamatan Kuningan. Tahap ketiga yaitu kegiatan persiapan pelatihan dan evaluasi. Tahap pertama yaitu observasi, yang bertujuan melihat kebutuhan guru saat itu, yaitu memerlukan kegiatan pelatihan yang dapat meningkatkan kegiatan motorik anak.

Kegiatan senam irama anak berguna untuk meningkatkan kemampuan motorik anak, yang disesuaikan dengan lagu sehingga kegiatan senam tidak akan bersifat kaku, agar dapat meningkatkan kemampuan motorik anak. Tahap kedua tim pelaksana pengabdian melaksanakan koordinasi dengan mitra yaitu ketua HIMPAUDI kecamatan Kuningan, kemudian mensosialisasikan program yang bertujuan memberikan informasi tentang serangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan. Tahap ketiga, kegiatan persiapan yaitu pemaparan materi mengenai pentingnya perkembangan fisik motorik untuk anak sehingga perlu ditingkatkan salah satunya melalui kegiatan senam irama, selanjutnya kegiatan pelatihan senam irama yang dilakukan secara langsung pada guru-guru PAUD kecamatan Kuningan. Tahap keempat

yaitu tahap evaluasi, menganalisis bagaimana guru mengimplemntasikan kepada siswa.

### HASIL

Kegiatan pelatihan dilaksanakan secara tatapmuka dan dibagi menjadi 4 kelompok, pembagian kelompok dikarenakan peserta yang begitu banyak, sehingga dikhawatirkan terjadi kerumunan yang menyalahi aturan protokol kesehatan. Kegiatan pertama adalah pemaparan materi mengenai pentingnya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak. Kegiatan dihadiri oleh seluruh guru HIMPAUDI Kecamatan Kuningan, kemudian dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok masing-masing melakukan kegiatan pelatihan dikelas-kelas yang sudah ditentukan.

Pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat sekitar 50 guru dari HIMPAUDI kecamatan Kuningan hadir dalam kegiatan senam.



Gambar 1. Kegiatan pelatihan secara menyeluruh

kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pemanasan terlebih dahulu yang dipimpin oleh salah satu instruktur. Selanjutnya setelah dilakukan pemanasan baru dilanjutkan senam kesegaran jasmani sekitar 15 menit yang baru setelah itu diberikan senam penguin sekitar 3 menit.



Gambar 2. Kegiatan Pelatihan secara berkelompok



Gambar 2. Kegiatan Pelatihan secara berkelompok

Bentuk senam penguin dikemas dalam beberapa bentuk gerakan yaitu :

1. Gerakan kepak sayap dengan menggerakkan kedua tangan 30 derajat
2. Gerakan putar kepala, gerakan ini memutar kepala dan badan di condongkan ke depan, samping ke belakang hingga ke empat arah.
3. Gerak memutar badan, gerakan ini bergerak memutar seperti penguin dari kiri ke kanan.
4. Gerakan tangan menggulung, gerakan tangan di lambaikan ke depan seperti menggulung benang.
5. Gerakan kaki, gerakan ini kaki diangkat sedikit salah satu tangan menusuk kebawah.

## DISKUSI

Setelah selesai melakukan senam beberapa guru di tanya bagaimana perasaannya setelah diberikan senam penguin. Semua guru diberikan kuesioner mengenai tanggapan hasil dari kegiatan senam penguin, sebagai bentuk evaluasi dari kegiatan tersebut. Dari hasil rekapitulasi kuesioner sekitar 85 persen menyatakan bahwa senam penguin ini bermanfaat untuk kesehatan karena senam penguin ini dirasakan nyaman dan gerakan gerakannya tidak sulit serta tidak berat namun ada efek terhadap tubuh yaitu merasa relaks dan segar, apalagi ditanamkan untuk anak usia dini, karena sesuai dengan tahapan perkembangan anak dan sesuai dengan karakteristik anak.

Bentuk senam penguin dikemas dalam beberapa bentuk gerakan yaitu gerakan kepak sayap dengan menggerakkan kedua tangan 30 derajat, gerakan putar kepala, gerakan ini memutar kepala dan badan di condongkan ke depan, samping ke belakang hingga ke empat arah. Gerak memutar badan, gerakan ini bergerak memutar seperti penguin dari kiri ke kanan. Gerakan tangan menggulung, gerakan tangan di lambaikan ke depan seperti menggulung benang. Gerakan kaki, gerakan ini kaki diangkat sedikit salah satu tangan menusuk kebawah

Menurut (Herdiansyah et al., 2020) senam penguin berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, faktor lain yang menjadikan semangat dalam senam selain gerakan adalah faktor musik juga, senam penguin mempunyai variasi gerakan yang variatif seperti penguin sehingga dengan variasi ini dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Kegiatan diluar seperti senam dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani serta meningkatkan semangat belajar. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang

pada kesehatan fisik dan mentalnya (Wicaksono, 2020).

Usia terbaik untuk melakukan stimulasi pada anak adalah sedini mungkin. Pendidikan jasmani untuk anak perlu diberikan seoptimal mungkin agar terjadi keseimbangan antara otak kanan dan kiri (Restu, 2015). Keseimbangan kerja otak membuat anak tidak merasa bosan dan menaruh perhatian pada kegiatan akademik lebih baik terutama dalam konsentrasi. Pembinaan gerak untuk anak sejak dini dapat pula memunculkan olahragawan muda yang memiliki kemampuan fisik, dan mental untuk menjadi juara. Pembinaan olahraga untuk anak tidak hanya menargetkan menjadi juara, namun juga untuk melatih mental untuk percaya diri bahwa anak mampu menunjukkan keterampilannya selama berlatih.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan senam penguin efektif pada guru di HIMPAUDI Kecamatan Kuningan, dan dilaksanakan sebagai sarana meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Sehingga para guru mampu meningkatkan kemampuan nya untuk memberikan pengajaran pada anak mengenai senam penguin.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulisan karya tulis ilmiah ini, terutama kepada para penulis sebelumnya yang terdapat di dalam daftar pustaka dan juga reviewer dan editor dari jurnal ini, sehingga kami dapat mempublikasikan topik ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Amalia, I. A. (n.d.). *Aspek Perkembangan Motorik Dan Hubungannya Dengan Aspek Fisik Dan Intelektual Anak*. 1–12.

Anggraini, D. D. (2014). Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Bermain Sirkuit Dengan Bola (Penelitian Tindakan di Kelompok A TK Al Muhajirin Malang Jawa Timur, Tahun 2015). *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 2(2), 65–75.

Herdiansyah, D., Latifah, N., Yohsa Ibarahim, O., Kesehatan Masyarakat, F., Muhammadiyah Jakarta Alamat, U., & Ahmad Dahlan, J. K. (2020). *Implementasi Senam Penguin Sebagai Kegiatan Olahraga Rutin Santri Ponpes Sabilunajat Implementation of Penguin Gymnastics As a Sport of Sabilunajat Santri Activities 1*. 1(1), 7–10. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/AS-SYIFA>

Imani, F. (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Menari Animal Chicken Dance. *Jurnal Pendidikan Anak*.

Patriana, V., Sumarni, S., & Hasmalena. (2017). Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Melalui Gerak dan Lagu Anak Kelompok B di PAUD Terpadu BOn Thorif Palembang. *Tumbuh Kembang:Kajian Teori Dan Pembelajaran PAUD*, 4(2), 1–9. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/tumbuhkembang/article/view/8179>

Restu, Y. (2015). Pembelajaran Gerak Dasar Tari Minang Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 9 Edisi 2.

Wicaksono, L. (2020). Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 274–282. <https://core.ac.uk/download/pdf/294953011.pdf>