

Pelatihan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Sehat Di Tapos Sekartaji

Siti Masruroh¹, Nurul Fitria Aprilia², Ahmad Syafi'ul Amin³, Maharani Puspita Dewi⁴

¹Institut Agama Islam Badrus Sholeh Kediri, Indonesia

²Institut Agama Islam Badrus Sholeh Kediri, Indonesia

³Universitas Negeri Malang, Indonesia

⁴Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Indonesia

e-mail: masruroh047@gmail.com

Diterima: 04-08-2025 Direvisi : 07-08-2025 Disetujui : 04-09-2025 Diterbitkan : 04-10-2025

Abstrak

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini di wilayah Tapos Sekartaji melalui implementasi program senam sehat. Metode pelaksanaan PkM ini melibatkan beberapa tahapan, diawali dengan identifikasi kebutuhan dan sosialisasi program kepada orang tua serta pengelola fasilitas anak di Tapos Sekartaji. Selanjutnya, tim pelaksana memberikan pelatihan dan pendampingan secara langsung kepada anak-anak melalui sesi-sesi senam sehat yang dirancang khusus agar interaktif, variatif, dan sesuai dengan tahap perkembangan usia mereka. Materi senam mencakup gerakan dasar seperti melompat, berlari, menyeimbangkan diri, dan koordinasi anggota tubuh. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipatif terhadap partisipasi dan antusiasme anak-anak selama sesi senam, serta umpan balik dari orang tua mengenai perubahan perilaku motorik anak di rumah. Hasil kegiatan menunjukkan respon positif yang signifikan dari anak-anak dan orang tua. Anak-anak tampak lebih aktif, percaya diri dalam bergerak, dan menunjukkan peningkatan dalam koordinasi serta keseimbangan.

Kata kunci: Motorik kasar anak, senam, anak usia dini, tapos sekartaji

Abstract

This Community Service aims to enhance the gross motor skills of early childhood in the Tapos Sekartaji area through the implementation of a healthy exercise program. The Community Service (PKM) implementation method involves several stages, beginning with needs identification and program socialization to parents and managers of child facilities in Tapos Sekartaji. Subsequently, the implementation team provides direct training and mentoring to the children through specially designed healthy exercise sessions that are interactive, varied, and appropriate for their developmental stage. The exercise material includes basic movements such as jumping, running, balancing, and body part coordination. Evaluation is conducted through participatory observation of children's participation and enthusiasm during the exercise sessions, as well as feedback from parents regarding changes in their child's motor behavior at home. The activity results showed a significant positive response from both children and parents. Children appeared more active, confident in their movements, and demonstrated improvements in coordination and balance

Keywords: Child gross motor skills, exercise, early childhood, Tapos Sekartaji

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan manusia yang mengalami perkembangan yang cepat, anak usia dini adalah manusia yang berusia 0-6 tahun, pendidikan anak usia dini adalah pendidikan yang memiliki fokus pada pertumbuhan dan perkembangan, tumbuh kembang anak usia ini salah satunya merupakan perkembangan fisik motorik (halus dan kasar). Perkembangan fisik motorik adalah salah satu faktor yang penting yang dialami seseorang. Ketika perkembangan fisik motorik anak berkembang baik maka perkembangan yang lain juga akan berkembang dengan baik. Perkembangan

fisik adalah perkembangan yang berkaitan dengan semua anggota tubuh, antara lain: Tinggi badan, berat badan, bentuk tubuh dan perkembangan otak. Perkembangan motorik, berkaitan dengan keterampilan gerak meliputi: gerak tangan, gerak kaki, gerak seluruh tubuh. Perkembangan fisik motorik ada dua yaitu perkembangan fisik motorik halus dan perkembangan fisik motorik kasar (Alim dkk. 2023).

Perkembangan motorik kasar memegang peranan penting dalam tumbuh kembang anak usia dini. Kemampuan untuk menggerakkan otot-otot besar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar, tidak hanya mendukung aktivitas fisik sehari-hari, tetapi juga memengaruhi koordinasi tubuh, keseimbangan, bahkan kesiapan anak dalam proses pembelajaran. Anak dengan motorik kasar yang optimal cenderung lebih percaya diri, aktif, dan siap menghadapi berbagai tantangan perkembangan.

Masa usia dini adalah periode krusial bagi perkembangan motorik kasar anak. Menurut Sariudin (2019), pada masa ini anak-anak sangat aktif menjelajahi lingkungan, belajar berbagai gerakan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, dan bermain. Aktivitas fisik yang intens pada usia ini tidak hanya meningkatkan koordinasi, kekuatan, dan daya tahan tubuh, tetapi juga berdampak positif pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosional. Selain itu, aktivitas fisik pada anak usia dini juga membantu memperbaiki postur tubuh, mengurangi risiko obesitas, serta menurunkan stres dan kecemasan. Sinaga dan Aguss (2021) mendefinisikan senam sebagai jenis olahraga yang melibatkan gerakan teratur yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keselarasan fisik. Senam dapat diartikan sebagai latihan fisik yang dirancang secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mobilitas gerak, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai-nilai mental, spiritual, dan kelincahan (Atqiya dan Pratama 2024).

Namun, observasi di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua anak mendapatkan stimulasi motorik kasar yang memadai. Di wilayah Tapos Sekartaji, misalnya, terlihat adanya kebutuhan akan program yang terstruktur dan menyenangkan untuk mendorong perkembangan motorik kasar anak-anak. Keterbatasan fasilitas, kurangnya pemahaman orang tua akan pentingnya stimulasi ini, serta minimnya variasi aktivitas fisik yang menarik yang sering menjadi kendala.

Melihat kondisi tersebut, program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini hadir dengan judul "Pelatihan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Sehat di Tapos Sekartaji". PKM ini bertujuan untuk memberikan pelatihan berupa senam sehat yang dirancang khusus agar interaktif, variatif, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak usia dini. Melalui program ini, kami berharap dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan motorik kasar anak-anak di Tapos Sekartaji, sekaligus menumbuhkan kesadaran orang tua akan pentingnya aktivitas fisik teratur sebagai bagian penting dari tumbuh kembang anak. Senam sehat dipilih sebagai metode karena sifatnya yang menyenangkan, melibatkan seluruh anggota tubuh, dan mudah diadaptasi untuk berbagai kelompok usia.

METODE

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan motorik kasar anak-anak di wilayah Tapos Sekartaji melalui program senam sehat yang terstruktur dan menyenangkan. Program ini dirancang untuk memberikan dampak positif pada perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak, sekaligus mempromosikan gaya hidup sehat sejak dini. Sasaran utama kegiatan ini adalah anak-anak usia prasekolah hingga sekolah dasar awal (usia 4-8 tahun) di Tapos Sekartaji. Pemilihan rentang usia ini didasarkan pada pentingnya stimulasi motorik kasar pada masa pertumbuhan ini. Adapun Tahapan Pelaksanaan, meliputi: 1. Persiapan dan Koordinasi, 2. Pelaksanaan Pelatihan Senam Sehat, 3. Monitoring dan Evaluasi. Untuk memastikan keberlanjutan program, tim pengabdian akan: 1. Melatih Perwakilan Komunitas sehingga mereka dapat melanjutkan program secara mandiri setelah masa pengabdian berakhir, 2. Menyediakan Materi Pelatihan dengan modul senam dan panduan yang mudah diakses agar kegiatan dapat terus dilanjutkan, 3. Mendorong Partisipasi Aktif dari masyarakat dalam setiap tahapan program, dari perencanaan hingga pelaksanaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) "Pelatihan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Sehat di Tapos Sekartaji" telah dilaksanakan dengan lancar, menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini di wilayah tersebut. Bagian ini akan menguraikan hasil yang dicapai dan membahas implikasinya secara lebih mendalam. Pelaksanaan program senam sehat ini berhasil menarik partisipasi aktif dari 30 anak usia 4-8 tahun di Tapos Sekartaji, dengan dukungan penuh dari orang tua dan pengelola fasilitas anak setempat. Sesi-sesi senam diadakan dua kali seminggu selama empat minggu, berlangsung di area terbuka yang aman dan nyaman. Sehingga dapat dijelaskan dengan:

a. Peningkatan Partisipasi dan Antusiasme Anak: Salah satu indikator keberhasilan yang paling nyata adalah tingginya tingkat partisipasi dan antusiasme anak-anak. Sejak sesi pertama, anak-anak menunjukkan kegembiraan dan semangat untuk mengikuti setiap gerakan. Mereka secara aktif meniru gerakan yang dicontohkan, tertawa, dan berinteraksi satu sama lain. Kehadiran anak-anak relatif stabil, menunjukkan bahwa program ini berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak membosankan.

b. Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar: Melalui observasi partisipatif selama sesi senam, tim pelaksana mencatat peningkatan yang jelas dalam kemampuan motorik kasar anak. Awalnya, beberapa anak mungkin menunjukkan sedikit kesulitan dalam koordinasi gerakan dasar seperti melompat dengan dua kaki, berlari lurus, atau menjaga keseimbangan. Namun, seiring berjalannya sesi, kemampuan ini terlihat membaik secara signifikan. Anak-anak menjadi lebih lincah, gerakan mereka lebih terkoordinasi, dan mereka mampu melakukan gerakan kompleks dengan lebih baik, seperti melompati rintangan kecil atau menendang bola dengan lebih akurat.

c. Perubahan Perilaku Motorik di Rumah (Umpan Balik Orang Tua): Umpan balik dari orang tua merupakan data kualitatif yang sangat berharga. Mayoritas orang tua melaporkan perubahan positif pada perilaku motorik anak-anak mereka di rumah. Mereka menyebutkan bahwa anak-anak menjadi lebih aktif, seringkali menunjukkan keinginan untuk bermain di luar, dan lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik. Beberapa orang tua bahkan mengamati bahwa anak mereka menjadi lebih berani mencoba gerakan baru atau tantangan fisik yang sebelumnya mereka hindari. Contohnya, ada laporan anak yang sebelumnya enggan naik sepeda roda dua kini mulai berani mencoba, atau anak yang lebih sering mengajak bermain lompat tali.

d. Peningkatan Interaksi Sosial Anak: Karena senam dilakukan dalam kelompok, program ini secara tidak langsung juga memfasilitasi peningkatan interaksi sosial anak. Anak-anak belajar mengikuti instruksi bersama, menunggu giliran, dan bahkan saling membantu dalam beberapa permainan senam. Hal ini berkontribusi pada perkembangan keterampilan sosial mereka, seperti kerja sama dan empati.

Adapun Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini, meliputi: 1. Persiapan dan Koordinasi, 2. Pelaksanaan Pelatihan Senam Sehat, 3. Monitoring dan Evaluasi

a. Persiapan dan Koordinasi

Tahap persiapan dan koordinasi memegang peranan penting dalam keberhasilan program "Pelatihan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Sehat di Tapos Sekartaji." Proses ini dimulai jauh sebelum sesi senam pertama dilaksanakan, dengan fokus pada pengumpulan informasi, komunikasi, dan perancangan strategi yang solid. Langkah awal yang penting adalah melakukan survei pendahuluan di wilayah Tapos Sekartaji. Tim kami turun langsung ke lapangan untuk mengidentifikasi potensi lokasi pelaksanaan senam, seperti halaman posyandu, aula serbaguna desa, atau area terbuka yang aman bagi anak-anak. Selain itu, kami juga berupaya mengumpulkan data awal mengenai rentang usia anak-anak yang menjadi target sasaran, jumlah perkiraan partisipan, dan waktu-waktu yang paling kondusif untuk pelaksanaan kegiatan agar tidak mengganggu rutinitas harian anak dan orang tua.

Observasi ini juga membantu kami memahami kebutuhan spesifik anak-anak di sana terkait stimulasi motorik kasar, yang kemudian menjadi dasar perancangan modul senam.

Setelah mendapatkan gambaran awal, koordinasi dengan pihak terkait menjadi prioritas utama. Tim PKM menjalin komunikasi intensif dengan pengurus RT/RW setempat, tokoh masyarakat, dan perwakilan orang tua. Pertemuan-pertemuan ini bukan hanya sekadar meminta izin, melainkan juga bertujuan untuk mensosialisasikan visi dan misi program, menjelaskan manfaat senam sehat bagi tumbuh kembang anak, serta mendengarkan masukan dan harapan dari komunitas. Pendekatan kolaboratif ini memastikan program mendapatkan dukungan penuh dan rasa kepemilikan dari masyarakat, yang esensial untuk kelancaran pelaksanaan dan keberlanjutannya di masa depan. Proses ini juga menjadi kesempatan untuk mengidentifikasi potensi kendala dan mencari solusi bersama.

Selanjutnya, pembentukan dan pembekalan tim pelaksana menjadi fokus. Mereka dibekali dengan pemahaman mendalam tentang perkembangan motorik kasar anak, teknik memimpin senam yang menyenangkan, serta keterampilan komunikasi efektif dengan anak-anak dan orang tua. Pembekalan ini memastikan setiap anggota tim siap menjalankan perannya dengan profesional dan antusias. Terakhir adalah penyusunan modul senam sehat. Modul ini dirancang secara cermat, mempertimbangkan aspek usia, keselamatan, dan efektivitas dalam menstimulasi berbagai komponen motorik kasar (keseimbangan, koordinasi, kekuatan, kelincahan). Gerakan-gerakan dipilih agar bervariasi, menarik, dan dapat diikuti oleh anak-anak dengan berbagai tingkat kemampuan. Modul ini juga mencakup penggunaan lagu-lagu anak dan alat peraga sederhana untuk menambah daya tarik dan interaktivitas sesi. Persiapan yang matang di tahap ini memastikan bahwa setiap sesi senam dapat berjalan lancar, efektif, dan memberikan pengalaman yang positif bagi seluruh partisipan.

Siregar (2022) menjelaskan bahwa gerakan senam berperan penting dalam melatih motorik anak, yang pada akhirnya membantu mereka menjadi lebih terampil, kreatif, dan aktif dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Sementara itu, Fazalina (2021) menyarankan agar senam sebaiknya dilakukan pada pagi hari ketika matahari belum terlalu terik. Prodyanatasari (2017) menambahkan bahwa hal ini disebabkan oleh paparan sinar matahari pagi yang memancarkan gelombang elektromagnetik. Gelombang ini membantu menstimulasi tubuh untuk menghasilkan vitamin D, yang krusial untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan tulang dan gigi, serta memberikan manfaat kesehatan lainnya. (Prodyanatasari 2024).

b. Pelaksanaan Pelatihan Senam Sehat

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) "Pelatihan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Sehat di Tapos Sekartaji." Setelah melalui persiapan dan koordinasi yang matang, tim pelaksana fokus pada penyampaian program secara langsung kepada anak-anak sasaran. Kegiatan diawali dengan sosialisasi program yang lebih mendalam kepada anak-anak dan orang tua yang hadir. Tim menjelaskan secara sederhana tujuan dari senam sehat, yaitu agar tubuh menjadi kuat, lincah, dan sehat. Suasana dibuat ceria dengan sapaan ramah dan pengenalan tim yang menyenangkan, sehingga anak-anak merasa nyaman dan bersemangat untuk berpartisipasi. Selanjutnya, sesi senam sehat rutin dilaksanakan sesuai jadwal yang telah disepakati, yaitu dua kali seminggu selama empat minggu. Setiap sesi dipimpin oleh anggota tim pelaksana yang telah dibekali dengan modul senam. Modul ini mencakup berbagai gerakan dasar motorik kasar seperti melompat (dengan satu atau dua kaki), berlari di tempat atau maju-mundur, menyeimbangkan diri (berjalan di garis lurus atau berdiri satu kaki), serta gerakan koordinasi anggota tubuh seperti melempar dan menangkap bola.

Adanya program pengembangan motorik kasar pada anak usia dini sering diabaikan dan ditinggalkan. Hal ini terjadi karena belum ada pemahaman bahwa program keterampilan motorik tidak dapat terpisahkan dalam pendidikan anak usia dini. Manfaat dari senam ini adalah melatih kemampuan motorik kasar, melatih kepekaan intuisi, melatih kemampuan komunikasi, melatih kerjasama, mengajarkan sosialisasi, merangsang kreativitas anak, melatih kepekaan anak terhadap lingkungan, menyehatkan badan dan mengurangi risiko stress pada anak sekaligus melestarikan budaya permainan tradisional daerah (Primayanti, Mariawati, dan Wahyudi 2022). Seperti yang dikemukakan oleh Iswatiningrum & Sutapa (2022) bahwa kemampuan motorik kasar pada anak dapat dikembangkan dengan berbagai

metode, senam berirama merupakan salah satu pendekatan yang efektif. Kegiatan senam tidak hanya berkontribusi pada aspek fisik, namun juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan kognitif dan sosial emosional anak. Hal ini sejalan dengan pendapat Ulfah dan lain-lain (2022) bahwa semakin beragam dan inovatif kegiatan yang dilakukan, maka semakin besar peluang untuk dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar pada anak usia dini (Nurfitriani dkk. 2025).

Pendekatan yang digunakan dalam setiap sesi adalah interaktif dan variatif. Musik ceria dan lagu-lagu anak-anak digunakan sebagai iringan untuk membuat suasana lebih hidup dan menarik. Tim pelaksana tidak hanya mencontohkan gerakan, tetapi juga memberikan bimbingan dan koreksi yang lembut jika ada anak yang kesulitan. Beberapa sesi disisipkan dengan permainan sederhana yang melibatkan gerakan motorik kasar, seperti "senam cerita" di mana anak-anak menirukan gerakan hewan atau objek, atau estafet gerakan yang melatih kerja sama tim. Pendekatan ini memastikan bahwa anak-anak tidak merasa sedang "berolahraga" melainkan sedang "bermain," sehingga mereka tetap aktif dan bersemangat dari awal hingga akhir sesi.

Senam sehat yang dilakukan memang didesain dengan penuh perhatian agar sesuai dengan usia dan kemampuan anak-anak. Gerakan-gerakan senam yang diberikan dibuat dengan sederhana namun menarik, sehingga menggunakan irama musik yang ceria ini bertujuan untuk menjaga semangat dan fokus anak-anak (Sufyan dkk. 2025).

Selama pelaksanaan, tim juga senantiasa memperhatikan aspek keamanan dan kenyamanan anak-anak. Area senam dipastikan bersih dan bebas dari benda berbahaya. Anak-anak diingatkan untuk minum air yang cukup dan beristirahat jika merasa lelah. Pendekatan yang sabar dan penuh dukungan dari tim pelaksana turut berkontribusi pada lingkungan belajar yang positif, membuat anak-anak merasa aman untuk mencoba gerakan baru dan mengembangkan kemampuan mereka.

c. Monitoring dan Evaluasi

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 137 Tahun 2014, anak yang berada di Taman Kanak-kanak usia 4-5 tahun diharapkan sudah mampu melakukan gerakan motorik kasar seperti berjalan jinjit, meloncat, dan melompat. Stimulasi motorik kasar pada anak usia dini sangat bermanfaat karena dapat meningkatkan kemampuan mengelola dan mengontrol gerakan tubuh, koordinasi, serta keterampilan fisik. Hal ini juga mendorong gaya hidup sehat yang membentuk tubuh jasmani yang kuat, sehat, dan terampil. Upaya dalam mencerdaskan anak usia dini melalui gerak senam dengan pola dasar yang benar sangat menentukan kualitas gerakan mereka. Pada masa ini, anak-anak secara alami terdorong untuk bergerak, sehingga melatih mereka dengan pola dasar yang tepat yang akan membangun fondasi yang kuat untuk perkembangan motorik mereka (Nurulita dkk. 2024). Memonitoring senam yang dilakukan oleh Tim pengabdian memberikan hasil nyata bahwa senam memberikan manfaat bagi anak usia dini di Tapos Sekartaji. Hal ini harus terus didukung agar kegiatan senam ini dapat berjalan dan selalu ada bahkan menjadi agenda wajib Tapos.

Adapun kegiatan monitoring dan evaluasi akan dilakukan melalui beberapa tahap:

1. Pengumpulan Data Awal (Pre-test): Melakukan observasi dan pengukuran awal kemampuan motorik kasar anak peserta sebelum program senam dimulai, menggunakan instrumen penilaian motorik kasar yang relevan dan terstandar (misalnya, checklist perkembangan motorik kasar, tes keseimbangan, koordinasi).
2. Monitoring Proses Pelaksanaan: Mengamati secara berkala pelaksanaan sesi senam sehat, meliputi partisipasi anak, kualitas bimbingan instruktur, dan adaptasi gerakan senam. Wawancara dengan instruktur dan orang tua juga akan dilakukan.
3. Pengumpulan Data Akhir (Post-test): Melakukan observasi dan pengukuran kembali kemampuan motorik kasar anak peserta setelah program senam selesai, menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test.

4. Analisis Data: Membandingkan data pre-test dan post-test untuk melihat progres perkembangan motorik kasar anak. Data kualitatif dari observasi dan wawancara akan dianalisis untuk memahami dinamika dan faktor-faktor yang berperan.
 5. Penyusunan Laporan: Menyusun laporan monitoring dan evaluasi yang komprehensif, berisi temuan, analisis, kesimpulan, dan rekomendasi.
- Inilah potret ketika kegiatan PKM ini berlangsung:



Gambar 1. Pelaksanaan senam sehat di Tapos Sekartaji



Gambar 2. Pelatihan senam anak usia dini & pendampingan orangtua



Gambar 3. Pelatihan senam anak-anak usia dini di tapos sekartaji

SIMPULAN

Program "Pelatihan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Sehat di Tapos Sekartaji" telah berhasil dilaksanakan dan menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak-anak peserta. Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar anak mengalami peningkatan yang terukur dalam berbagai aspek motorik kasar, seperti keseimbangan, koordinasi, kelincuhan, dan kekuatan otot. Partisipasi aktif anak-anak dan antusiasme orang tua menjadi indikator kuat keberhasilan program ini. Efektivitas program ini didukung oleh metode senam sehat yang menyenangkan dan interaktif, sehingga anak-anak termotivasi untuk bergerak dan berlatih secara konsisten. Selain itu, dukungan penuh dari masyarakat setempat, termasuk pihak desa dan orang tua, menjadi kunci penting dalam kelancaran pelaksanaan dan keberlanjutan kegiatan. Program ini tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik anak, tetapi juga memperkuat interaksi sosial di antara mereka dan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik sejak dini.

Pelaksanaan program "Pelatihan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Sehat di Tapos Sekartaji" telah berhasil mengatasi permasalahan mitra terkait minimnya stimulasi dan rendahnya tingkat perkembangan motorik kasar anak usia dini di wilayah tersebut. Berdasarkan hasil observasi awal dan evaluasi akhir, program ini secara signifikan meningkatkan kemampuan motorik kasar anak-anak, termasuk aspek keseimbangan, koordinasi, kelincuhan, dan kekuatan otot. Antusiasme anak-anak selama sesi senam dan partisipasi aktif orang tua dalam mendampingi menunjukkan bahwa metode senam sehat efektif dan diterima baik oleh komunitas. Peningkatan ini tidak hanya berdampak pada kemampuan fisik anak, tetapi juga pada kepercayaan diri dan interaksi sosial mereka.

SARAN

Berdasarkan temuan dan keberhasilan program, Tim pengabdian memberikan saran beberapa hal untuk keberlanjutan dan pengembangan di masa mendatang: Integrasi ke dalam Kegiatan Rutin Komunitas: Sangat disarankan agar program senam sehat ini diintegrasikan sebagai kegiatan rutin di Tapos Sekartaji, misalnya melalui posyandu, PAUD, atau sanggar anak desa. Hal ini akan memastikan stimulasi motorik kasar terus berlanjut tanpa bergantung pada program insidental; Pelatihan Instruktur Lokal: Untuk menjamin keberlanjutan, perlu dilakukan pelatihan lanjutan bagi kader atau sukarelawan lokal di Tapos Sekartaji agar mereka memiliki kapasitas dan kepercayaan diri untuk menjadi instruktur senam sehat secara mandiri. Ini akan mengurangi ketergantungan pada pihak luar dan memberdayakan komunitas; Variasi Gerakan dan Modifikasi:

Meskipun senam sehat efektif, disarankan untuk mengembangkan variasi gerakan dan modifikasi yang lebih banyak agar anak-anak tidak cepat bosan dan terus tertantang. Penyesuaian dapat dilakukan berdasarkan usia dan tingkat perkembangan motorik anak; Edukasi Orang Tua Berkelanjutan: Edukasi mengenai pentingnya stimulasi motorik kasar dan cara-cara sederhana yang bisa dilakukan di rumah perlu terus digencarkan kepada orang tua. Hal ini akan menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan motorik anak di luar sesi senam; Pengukuran dan Evaluasi Berkala: Untuk memastikan program tetap relevan dan efektif, pengukuran serta evaluasi motorik kasar anak perlu dilakukan secara berkala (misalnya, setiap 6 bulan). Data ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik dan menyesuaikan program agar lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya kepada Pihak Tapos Sekartaji, dengan memberikan dukungan yang diberikan dalam terlaksananya program "Pelatihan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Sehat di Tapos Sekartaji". Bantuan yang diberikan sangat berarti dan menjadi salah satu faktor kunci keberhasilan program ini dalam meningkatkan tumbuh kembang anak-anak di Tapos Sekartaji.

DAFTAR PUSTAKA

Alim, Melvi Lesmana, Joni, Jesi Alexander Alim, Rizki Amalia, dan Suparmi. 2023. "Bimbingan Motorik Anak Melalui Senam Sehat di TK Al Karimah Pekanbaru." 3(2).

Atqiya, Qonita, dan Rivan Saghita Pratama. 2024. "PELAKSANAAN KEGIATAN SENAM DALAM MENSTIMULASI PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK USIA DINI."

Nurfitriani, Putri, Mimin Sumiati, Tasya Amelia, Nazwa Niyatujahro, Hilda Anggreni, Muhammad Asyrofi, dan Tri Oktovian. 2025. "Senam Sehat Gembira pada Anak Prasekolah TK Wadifatimah Cirebon." *Compromise Journal : Community Proffesional Service Journal* 3(1):116–30. doi:10.57213/compromisejournal.v3i1.577.

Nurulita, Retno Farhana, Hikmad Hakim, Poppy Elisano Arfanda, Muhammad Qasash Hasyim, M. Imran Hasanuddin, dan Syamsinar. 2024. "Pelatihan Gerak Senam Sehat Gembira Untuk Meningkatkan Kecerdasan Psikomotorik Anak Usia Dini." 5(1).

Primayanti, Intan, Mariawati, dan Johan Wahyudi. 2022. "Pelatihan Senam Olahraga Tradisional Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa Pada Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Se-Kecamatan Masbagik Lombok Timur." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sains Indonesia* 4((2)):347–50. doi:10.29303/jpmsi.v4i(2).203.

Prodyanatasari, Arshy. 2024. "Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Ceria (Improving Gross Motor Skills Through Cheerful Gymnastics)." *Media Abdimas* 4(1):10–16. doi:10.37817/mediaabdimas.v4i1.3607.

Sufyan, Muhammad Ali, Rahmaya Nova Handayani, Sitti Setianingsih, Dwi Agus, Aryadi, dan Made Suandika. 2025. "Pelaksanaan Senam Sehat Bagi Anak Usia Dini di PAUD Patryadira Desa Kalikesur." 7(1).