

## Pemantauan Perkembangan Fisik Motorik Anak Prasekolah Melalui Kegiatan Senam Sehat Ceria Di Panti Asuhan Al-Marhamah Medan

**Rahmi Wadah Ningsih<sup>1</sup>, Niken Farida<sup>2</sup>, Hilma Mithalia Shalihat<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Prodi PG-PAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email : [rahmiwardahn@gmail.com](mailto:rahmiwardahn@gmail.com)

### **Abstrak**

Masa prasekolah adalah masa penting dalam perkembangan fisik motorik anak. Perkembangan fisik motorik ini meliputi lingkup perkembangan kesehatan, motorik kasar dan motorik halus. Pemantauan perkembangan motorik anak prasekolah diikuti oleh 9 anak di Panti Asuhan Al-Marhamah Medan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui perkembangan motorik anak prasekolah di Panti Asuhan tersebut. Selain itu tujuan lain dari pengabdian pada masyarakat ini adalah memotivasi dan mendorong semangat anak untuk melakukan aktifitas fisik, mengedukasi anak mengenai pentingnya berolahraga dan aktifitas fisik, dan memperkenalkan senam sehat ceria pada anak prasekolah. Hasil dari pemantauan perkembangan fisik motorik anak prasekolah adalah 70% berkembang sangat baik, 20 % berkembang sesuai harapan, dan 10% mulai berkembang. Senam sehat ceria dapat dipergunakan sebagai salah satu bentuk upaya untuk melatih kemampuan fisik motorik anak prasekolah, yang meliputi kegiatan pemanasan, inti, dan pendinginan. Melalui kegiatan senam sehat ceria ini, perkembangan fisik motorik anak dapat terukur, mengoptimalkan perkembangan fisik motorik anak, dan membiasakan anak untuk aktif bergerak.

**Kata Kunci : Perkembangan Fisik Motorik Anak Prasekolah, Senam Sehat Ceria**

### **Abstract**

*The preschool period is an important period in children's physical and motor development. This motor development includes health development, gross motor and fine motor. Monitoring the motor development of preschool children was followed by 9 children at the Al-Marhamah Orphanage, Medan. The purpose of this community service is to determine the motor development of preschool children at the orphanage. In addition, another purpose of this community service is to motivate and encourage children's enthusiasm to do physical activities, educate children in sports and physical activities, and introduce cheerful gymnastics to preschool children. The results of monitoring the physical motor development of preschool children are 70% very well developed, 20% developing as expected, and 10% starting to develop. Cheerful healthy gymnastics can be used as a form of effort to train preschool children's physical motor skills, which include warm-up, core, and cool-down activities. Through gymnastics activities children to be active.*

**Keywords: Physical Motoric Development of Preschool Children, Healthy and Cheerful Gymnastics**

## **PENDAHULUAN**

Panti Asuhan Al-Marhamah adalah satu dari sekian banyak Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak yang memberikan pembinaan dan pelayanan bagi anak yatim, piatu, yatim piatu, anak terlantar, dan anak dari keluarga tidak mampu. Panti asuhan ini beralamat di Jalan Garuda No.2 Kel. Sei Sikambing B Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan. Secara geografis Kelurahan Panti Asuhan ini berbatasan dengan :

- a. Sebelah utara berbatasan dengan Kelurahan Tanjung Rejo Kecamatan Medan Sunggal
- b. Sebelah selatan berbatasan dengan Kelurahan Dwi Kora Kecamatan Medan Helvetia
- c. Sebelah barat berbatasan dengan Kelurahan Lalang Kecamatan Medan Sunggal
- d. Sebelah Timur berbatasan dengan Kelurahan Petisah Hulu Kecamatan Medan Baru

Panti Asuhan Al-Marhamah berdiri pada tahun 2018 yang didirikan oleh Bapak Syahrial selaku ketua panti asuhan tersebut. Saat ini panti asuhan Al-Marhamah mengasuh sebanyak 27 anak yang terdiri dari 21 putra dan 6 putri dengan rentang usia 1,5 tahun – Usia Sekolah Menengah Atas. Panti asuhan yang memiliki visi “Membina anak yatim piatu, dan anak terlantar menjadi anak yang mandiri, cerdas dan berakhlak mulia”, juga memiliki 3 misi yaitu “membina anak yatim, piatu, fakir miskin, dan terlantar menempuh pendidikan mulai dari anak prasekolah sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA), Membekali anak dengan ilmu dunia dan ilmu akhirat, serta melatih anak-anak agar disiplin waktu dan saling membantu dalam hal kebaikan”.

Observasi tim pengabdian masyarakat ke Panti Asuhan Al-Marhamah menemukan data dari 27 anak asuh di Panti Asuhan tersebut, terdapat 40% anak yang berusia prasekolah, dan 30% diantara anak tersebut mengalami kelebihan berat badan. Hal tersebut disebabkan faktor nutrisi yang dikonsumsi, juga aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Pemantauan lain terhadap aspek fisik motorik adalah kemampuan motorik kasar dan motorik halus seperti kemampuan koordinasi jari dan tangan, kekuatan otot besar, koordinasi gerakan tubuh, dan kemampuan dalam permainan fisik.

Analisis lanjutan terhadap perkembangan fisik dan motorik anak prasekolah yaitu mencari penyebab dan solusi dari masalah perkembangan fisik motorik, yaitu masalah kelebihan berat badan yang disebabkan karena kurangnya latihan fisik seperti olahraga dan jarangya kegiatan bermain yang melibatkan koordinasi gerak tubuh. Faktor lain yaitu penggunaan gawai yang melebihi batas dari waktu yang diperuntukkan anak, sehingga anak jarang bergerak dan tidak aktif dalam melakukan kegiatan. Masalah lain dalam hal koordinasi gerakan tubuh adalah pada saat anak melakukan kegiatan fisik seperti melompat, berjalan, dan berlari juga tidak maksimal seperti postur tubuh yang tidak baik saat berjalan.

Dari analisis permasalahan yang dideskripsikan diatas, perlu adanya upaya dan solusi atas permasalahan fisik motorik yang dihadapi anak asuh di Panti Asuhan Al-Marhamah. Selain itu diperlukan kegiatan yang menambah semangat dan kenyamanan anak dalam selama proses kegiatan fisik berlangsung. Pada kesempatan ini, salah satu solusi permasalahan tersebut adalah dengan melakukan kegiatan senam sehat ceria untuk memantau perkembangan fisik motorik anak usia prasekolah di Panti Asuhan Al-Marhamah.

## **TUJUAN**

Kegiatan ini bertujuan untuk memotivasi dan mendorong semangat dalam melakukan aktifitas fisik, mengedukasi anak mengenai pentingnya berolahraga dan melakukan aktifitas fisik, memantau perkembangan fisik motorik anak usia prasekolah, dan memperkenalkan senam sehat ceria pada anak prasekolah.

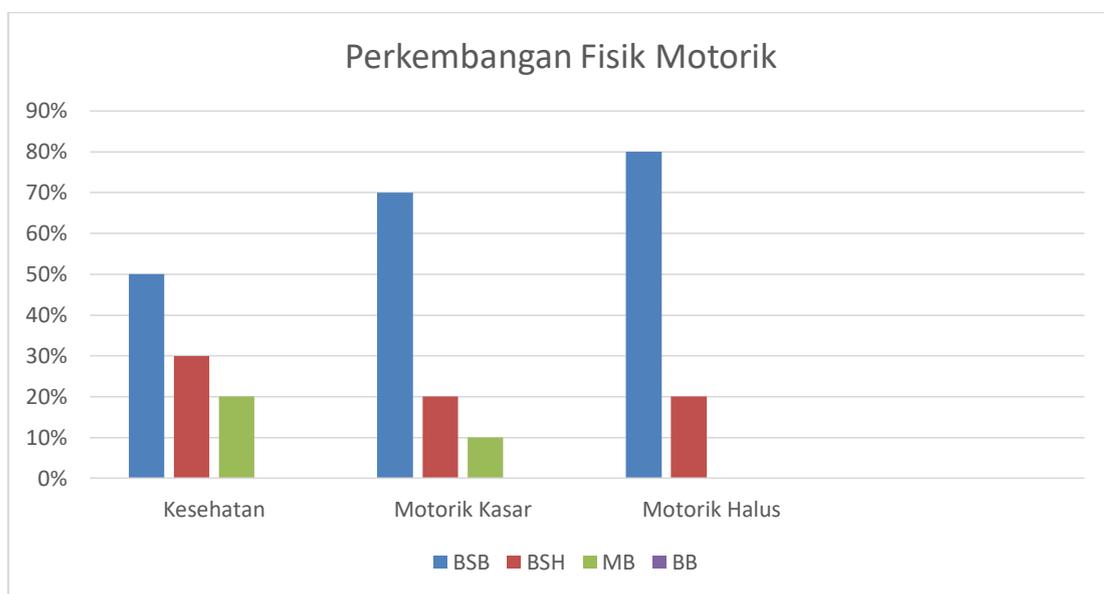
## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan dalam mengatasi permasalahan ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan koordinasi pengabdian masyarakat kepada pengurus Panti Asuhan Al-Marhamah
2. Melakukan pengkajian dan observasi dengan bertanya jawab untuk mengetahui jumlah anak asuh dengan usia prasekolah
3. Pada hari pelaksanaan dilakukan pemantauan perkembangan fisik motorik anak prasekolah dengan kegiatan senam sehat ceria.

## HASIL

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan di Panti Asuhan Al-Marhamah ini diikuti oleh 27 anak dengan berbagai usia. Dan fokus utama dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah anak usia prasekolah yaitu anak dengan rentang usia 0-6 tahun berjumlah 9 anak. Fokus pemantauan perkembangan fisik motorik anak prasekolah meliputi lingkup kesehatan, lingkup motorik kasar dan motorik halus. Hasil pemantauan perkembangan fisik motorik akan digambarkan pada grafik berikut :



Dari tabel diatas terlihat adanya perbedaan perkembangan pada tiap lingkup perkembangan, mencakup lingkup kesehatan yang bernilai 50% yaitu berkembang sangat baik, 30% berkembang sesuai harapan, dan 20% mulai berkembang. Sedangkan pada lingkup perkembangan motorik kasar persentase berkembang sangat baik mencapai 70%, 20% berkembang sesuai harapan, dan 10% mulai berkembang. Sedangkan pada lingkup motorik halus perkembangan sangat baik mencapai 80% dan berkembang sesuai harapan mencapai 20%.

## PEMBAHASAN

Pemantauan dan hasil perkembangan fisik motorik anak dipengaruhi beberapa hal. Meskipun dalam aspek yang lebih luas perkembangan motorik mengikuti pola yang

serupa untuk semua orang, dalam rincian pola tersebut terjadi perbedaan individu. Hal ini mempengaruhi umur pada waktu perbedaan individu tersebut mencapai tahap yang berbeda. Sebagian kondisi tersebut mempercepat laju perkembangan motorik, sedangkan sebagian lagi memperlambatnya. Faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik motorik anak prasekolah meliputi sifat dasar genetik, nutrisi, kondisi pralahir, dan stimulasi yang diberikan pada anak tersebut.

Faktor sifat dasar genetik yang mempengaruhi perkembangan fisik motorik yaitu bentuk tubuh dan kecerdasan bawaan berpengaruh pada laju perkembangan motorik. Jika ditarik benang merahnya, beberapa anak asuh di Panti Asuhan tersebut memiliki genetik yang berbeda-beda sehingga setiap anak memiliki ritme perkembangan fisik motorik yang berbeda. Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.

Kemudian gizi, jika kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pascalahir, ketimbang kondisi pralahir yang tidak menyenangkan. Sedangkan faktor kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pascalahir akan mempercepat perkembangan motorik.

Selanjutnya, pada faktor anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau di bawah normal. Sedangkan adanya rangsangan, dorongan dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik. Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik. Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang perkembangan motorik anak yang lahir kemudian. Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik karena tingkat perkembangan motorik pada waktu lahir berada di bawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya. Cacat fisik, seperti kebutaan akan memperlambat perkembangan motorik. Dalam perkembangan motorik,

perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

## **SIMPULAN**

Hasil kegiatan ini memantau perkembangan fisik dan motorik anak prasekolah di Panti Asuhan dan berhasil memperoleh data mengenai perkembangan fisik motorik anak di Panti tersebut. Mayoritas anak asuh usia prasekolah tersebut berkembang dengan baik pada lingkup perkembangan fisik motorik meliputi kesehatan, motorik kasar, dan motorik halus.

## **SARAN**

Bagi orang tua asuh, orang dewasa disekitar anak asuh di Panti Asuhan Al-Marhamah diharapkan selalu menstimulasi perkembangan fisik motorik anak, baik berupa dukungan materi maupun nonmateri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adolph, K. E., & Robinson, S. R. (2015). Motor Development. In *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (Issue April). <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy204>
- Aida Farida. (2016). Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Raudhah*, 4, no 2(2), 10–38.
- Formiga, C. K. M. R., & Linhares, M. B. M. (2015). Motor Skills: Development in Infancy and Early Childhood. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition, December*, 971–977. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.23071-7>
- H Kara, O. A. M. A. (2014). Perkembangan Motorik. In *UNY Press* (Vol. 7, Issue 2).
- Hinestroza, D. (2018). Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik melalui Kegiatan Senam “Sehat Anak Sholeh” pada Anak Kelompok B TK ISLAM Nur Hadi Tanjung Selamat Kec. Sunggal. In *UINSU Press* (Vol. 7).
- Lismadiana. (2018). Peran Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Dini. *Prodi PG-PAUD Universitas Pahlawan Tuanku Tembusai*, 2(2), 162–169.
- Sari, S. amelia. (2017). Mengoptimalkan Kemampuan Fisik Motorik Anak Usia 3-4 Tahun melalui Kegiatan Bermain Lempar Tangkap Bola. *JCE*, 549(September), 40–42.
- Sujiono, B., Sumantri, M. S., & Chandrawati, T. (2016). Hakikat Perkembangan Motorik Anak. *Modul Metode Pengembangan Fisik*, 1–21.

Trawick-smith, J. (2014). The Physical Play and Motor Development of Young Children : A Review of Literature and Implications for Practice. *Center for Early Childhood Education Eastern Connecticut State University*, 1–53.  
[http://www1.easternct.edu/cece/files/2014/06/BenefitsOfPlay\\_LitReview.pdf](http://www1.easternct.edu/cece/files/2014/06/BenefitsOfPlay_LitReview.pdf)

**DOKUMENTASI**

