

Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak

¹ Aurora Novena Simamora , ² Grace Putri Sigalingging , ³ Yola Adelina Naipospos , ⁴ Fransiska Situmorang , ⁵ Fajar Sidik Siregar,
^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Medan

Alamat: Jl. William Iskandar Pasar V Medan Estate

Korespondensi penulis: graceputrisigalingging01@email.com

Abstract. *The development of motor skills is an important aspect of children's growth, affecting physical skills, muscle coordination, and daily activities. In elementary school, motor development influences children's academic and social abilities. Rhythmic gymnastics is a structured physical activity that can enhance children's motor skills, such as strength, balance, and coordination. This study examines the application of rhythmic gymnastics to improve gross motor skills in elementary school students using literature review and digital research methods. The purpose of this research is to study the impact of rhythmic gymnastics on children's motor development through a literary research approach. The methodology used is a literature review that includes a critical analysis of various academic sources such as journals, books, and relevant articles. The results of the study indicate that rhythmic gymnastics can significantly improve children's gross and fine motor skills. Rhythmic gymnastics activities involving rhythmic movements, coordination, and balance contribute positively to children's physical and cognitive development. Furthermore, rhythmic gymnastics has also been proven effective in enhancing children's social and emotional aspects through enjoyable and structured group activities. These results highlight the importance of incorporating rhythmic gymnastics into the elementary school curriculum to support the development of gross motor skills.*

Keywords: *motor development, children, rhythmic gymnastics*

Abstrak. Perkembangan keterampilan motorik merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang anak, mempengaruhi keterampilan fisik, koordinasi otot, dan aktivitas sehari-hari. Di sekolah dasar, perkembangan motorik mempengaruhi kemampuan akademik dan sosial anak. Senam ritmik merupakan aktivitas fisik terstruktur yang dapat meningkatkan keterampilan motorik anak seperti kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Penelitian ini mengkaji penerapan senam ritmik untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar pada siswa sekolah dasar dengan menggunakan metode kajian pustaka dan penelitian digital. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik anak melalui pendekatan penelitian sastra. Metodologi yang digunakan adalah tinjauan pustaka yang mencakup analisis kritis terhadap berbagai sumber akademis seperti jurnal, buku, dan artikel yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam ritmik dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus anak secara signifikan. Kegiatan senam ritmik yang melibatkan gerakan ritmik, koordinasi, dan keseimbangan ternyata memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak. Selain itu, senam ritmik juga terbukti efektif meningkatkan aspek sosial dan emosional anak melalui kegiatan kelompok yang menyenangkan dan terstruktur. Hasil ini menyoroti pentingnya memasukkan senam ritmik ke dalam kurikulum sekolah dasar untuk mendukung pengembangan keterampilan motorik kasar.

Kata kunci. perkembangan motorik, anak, senam irama

LATAR BELAKANG

Perkembangan motorik merupakan salah satu aspek penting dalam tumbuh kembang anak yang melibatkan kemampuan fisik dan koordinasi otot yang mendukung berbagai aktivitas sehari-hari. Di tingkat sekolah dasar (SD), perkembangan motorik anak menjadi perhatian utama karena berkaitan dengan kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas belajar dan bermain. Perkembangan motorik juga berkaitan erat dengan perkembangan kognitif dan emosional anak. Keterampilan motorik yang baik memungkinkan anak untuk lebih percaya diri dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan sosial, yang pada gilirannya mendukung

perkembangan sosial dan emosional mereka. Di sekolah dasar, kemampuan motorik yang baik membantu anak dalam berbagai kegiatan akademik dan ekstrakurikuler, sehingga berkontribusi pada kesuksesan mereka di sekolah. Proses perkembangan motorik dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetik, lingkungan, nutrisi, dan stimulasi fisik. Anak yang mendapatkan stimulasi fisik yang cukup, seperti melalui permainan aktif dan olahraga, cenderung menunjukkan perkembangan motorik yang lebih baik.

KAJIAN TEORITIS

Senam adalah suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Menurut Sayuti Syahara (2005:1) bahwa senam merupakan elemen penting dalam kurikulum penjasorkes di sekolah dasar, karena membentuk bagian besar dari program dasar. Senam merupakan salah satu materi penjasorkes yang wajib diberikan di sekolah-sekolah khususnya sekolah dasar. Belajar senam bagi anak sekolah dasar merupakan alat untuk mencapai perkembangan menyeluruh, meliputi: fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Pembelajaran senam di sekolah dasar bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Senam, sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang terstruktur, memiliki peran signifikan dalam mendukung perkembangan motorik anak. Kegiatan senam melibatkan serangkaian gerakan yang sistematis dan berulang, yang dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi. Selain itu, senam juga dapat membantu anak dalam membangun keterampilan motorik halus dan kasar, yang sangat diperlukan dalam berbagai aktivitas akademik dan sosial.

Senam irama menurut Sumarjo (Nisnayeni, 2012) merupakan salah satu jenis gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Anak senang bergerak, secara khusus ia senang gerak berirama. Gerakan seperti ini merupakan kegembiraan dan kebutuhan bagi anak. Agar dapat memadukan gerak dan irama menjadi sesuatu yang harmonis, maka elemen penting dalam kegiatan tersebut adalah ritme. Menurut Mutiah (2010) ritme adalah suatu keteraturan yang berlangsung pada media, contohnya dalam ritme langkah kaki saat berjalan, berjinjit, berlari, berlenggak-lenggok ataupun tepuk tangan mengikuti irama lagu.

Secara keseluruhan, senam bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga merupakan sarana untuk membantu anak mencapai potensi perkembangan motoriknya secara optimal. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah dan orang tua untuk memberikan dukungan dan fasilitas yang memadai agar anak-anak dapat berpartisipasi dalam kegiatan senam secara rutin

Perkembangan motorik adalah proses seorang anak belajar untuk terampil menggerakkan anggota tubuh. Yudanto mengatakan bahwa perkembangan motorik adalah suatu perubahan dalam perilaku gerak yang memperlihatkan interaksi dari kematangan makhluk dengan lingkungannya.

Gerakan-gerakan pada senam pagi selain melatih otot-otot pada tubuh juga melatih gerakan motorik pada anak. Dengan gerakan motorik yang terlatih, diharapkan anak, dalam hal ini siwa dapat lebih terampil dan kreatif dalam melakukan aktifitas sekolah sehari-hari. Selain itu, gerakan senam pagi juga dapat melancarkan peredaran darah sehingga siswa lebih sehat dan segar, mencegah siswa agar tidak mengantuk dan bermalas-malasan di kelas. Paparan sinar matahari pagi juga bagus bagi siswa karena kandungan vitamin D alaminya. Jika siswa sehat dan bugar secara fisik, maka kemampuan konsentrasi mereka akan meningkat dan memudahkan mereka untuk menangkap pelajaran yang diberikan oleh guru didalam kelas

Menurut Depdiknas (2007), fungsi pengembangan motorik kasar pada anak TK adalah sebagai berikut:

1. Melatih kelenturan dan koordinasi otot jari dan tangan.
2. Memacu pertumbuhan dan pengembangan fisik/ motorik, rohani, dan kesehatan anak.
3. Membentuk, membangun, dan memperkuat tubuh anak.
4. Melatih keterampilan/ ketangkasan gerak dan berfikir anak.
5. Meningkatkan perkembangan emosional anak.
6. Meningkatkan perkembangan sosial anak.
7. Menumbuhkan perasaan menyenangkan dan memahami manfaat kesehatan pribadi

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode studi literatur dan riset digital yang menggunakan sumber seperti jurnal, artikel, buku, dsb. studi literatur merupakan metode yang berkenaan dengan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian. Metode riset digital merupakan sebuah bidang penelitian yang memanfaatkan teknologi digital dan internet untuk mengumpulkan data, menganalisis informasi, dan menghasilkan temuan baru. riset digital bertujuan untuk mengkaji penerapan senam irama yang dilakukan oleh guru SD dalam meningkatkan kemampuan motorik. teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data dekskriptif kualitatif yang merupakan sebuah metode dengan menganalisis kejadian, fenomena, melalui data yang telah dikumpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada masa usia dini, stimulasi yang paling baik diberikan untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik kepada anak salah satunya yaitu melalui senam irama karena anak-anak sangat suka bergerak apalagi diikuti dengan irama musik dan lagu yang semangat dan riang gembira akan dapat mengekspresikan dirinya. Senam merupakan pengoptimalan aktivitas fisik perkembangan anak. Perkembangan anak yang dapat terbentuk adalah daya tahan tubuh, kelincahan, intelegensi, kelentukan, dan kerjasama pengkoordinasian tubuh yang baik. Klasifikasi dari senam adalah senam irama atau irama. Senam irama adalah gerakan senam yang mengkombinasi berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya, contohnya mengkombinasi irama tepukan, ketukan, tambore, nyanyian, musik dan sebagainya. Hasil dan pembahasan dari kajian pustaka ini berfokus pada penerapan senam irama yang dilakukan oleh guru pada anak usia dini di sekolah.

Perkembangan motorik memiliki efek yang sangat besar pada perkembangan perilaku kognitif, sosial dan fisik (Aye, Oo, Khin, Kuramoto-Ahuja, & Maruyama, 2017). Perkembangan motorik khususnya keterampilan gerak dapat berguna untuk mendiagnosis masalah pada individu yang mungkin berkembang secara tidak normal dan penting untuk membantu individu meningkatkan kinerja motorik mereka dengan melakukan aktivitas yang sesuai dengan perkembangan

Perkembangan motorik kasar sebagai menggunakan secara progresif lebih dan lebih terampil dari totalitas tubuh dalam aktivitas yang melibatkan kelompok otot besar dan yang membutuhkan koordinasi spasial dan temporal gerakan simultan dari beberapa segmen tubuh (Galdi, D'Anna, Pastena, & Paloma, 2015). "Perkembangan motorik kasar mencakup terutama kemampuan yang digunakan untuk bergerak tubuh dari satu tempat ke tempat lain (penggerak) dan untuk bergerak dan mengambil objek.

Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama atau musik atau aktivitas gerak yang dilakukan secara berirama. Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama . Disini senam irama dapat dilakukan dengan gerakan senam yang sudah ditentukan atau gerakan bebas sesuai dengan keinginan masing-masing individu. Adapun (Hasibuan, Fauzi, & Novianti, 2020) menjelaskan bahwa senam irama adalah senam yang diiringi dengan irama dan gerakannya harus tetap mengikuti irama. Senam Irama merupakan perpaduan antara gerakan olahraga dan seni tari. Senam Irama mengutamakan gerakan yang indah dan dapat dilakukan dengan cara berjalan atau berlari. Selanjutnya Ahmad dalam (Zulfahmi, 2016) menyatakan bahwa senam irama juga dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan

mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa senam irama adalah suatu perpaduan berbagai bentuk gerakan dengan mengikuti irama musik. Gerakan yang dilakukan harus sesuai dan selaras dengan irama yang mengiringinya agar gerakan yang dilakukan terlihat serasi kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama.

Motorik adalah semua gerakan yang dilakukan oleh seluruh tubuh. Sedangkan motorik kasar adalah aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi otot-otot besar seperti lengan, otot tungkai, otot bahu, otot punggung, dan perut yang dipengaruhi kematangan fisik anak, seperti berlari, melompat, melempar, berjalan lambat dan cepat, berguling, berjinjit, dan berputar (Astari, A. W., Suadnyana, Wiyasa, 2015; Firdaus, Yulianingsih, & Hayati, 2018; Hasanah, 2016; Jannah, A. R., 2018; Nuraini, Wati, & Puspitasari, 2019; Rakimahwati, Lestari, & Hartati, 2018; Sutini, 2018).

Agar dapat mengenal dan memahami lingkungannya maka anak harus melakukan aktivitas fisik, semakin anak terlatih untuk menggerakkan ototnya maka kemampuan motoriknya akan semakin terasah dan berkembang (Fatmawati, 2016). Ketika motoriknya semakin terasah dikarenakan seringnya melakukan aktivitas fisik, maka anak akan terbiasa melakukan kegiatan motorik kasar tanpa kesulitan. Menurut Harsono (dalam Yosinta, 2016) ketika indera tubuh sering dilatih maka tubuh akan menjadi seimbang. Ciri ketidakseimbangan tubuh pada anak diantaranya adalah jatuh tanpa alasan, takut pada ketinggian, ketika berjalan atau berlari sering menabrak sesuatu, dan juga sulit diajak fokus. (Sujiono, 2016) menyatakan bahwa meningkatkan motorik anak bermanfaat untuk perkembangan fisiologis, perkembangan sosial dan emosional juga kognitif anak. Dari segi fisiologis, apabila anak melakukan kegiatan bergerak atau berolahraga, akan menstimulasi semua proses fisiologisnya, seperti sirkulasi darah dan pernapasannya

Apabila anak sudah dibiasakan sejak dini untuk berolah fisik atau berolah raga sejak dini maka akan berdampak baik pada postur tubuhnya kelak. Motorik kasar anak sangat penting untuk terus dikembangkan sebab akan berpengaruh untuk menghadapi persoalan kehidupannya kelak, oleh karena itu latihan motorik kasar yang dilakukan merupakan bekal persiapan anak untuk menghadapi persoalan tersebut (Febrialismanto, 2017).

Ketika anak sedang berhadapan dengan permasalahan atau persoalan mengenai motorik kasarnya maka ia sudah mengetahui apa yang harus dilakukan supaya teratasi. Menurut (Hidayanti, 2013) dalam proses perkembangan ini tidak terlepas dari unsur penting yang

berperan membantu anak melaluinya, unsur penting ini tidak lain adalah guru dan orang tua. Guru dan orang tua bekerja sama dalam menstimulus perkembangan motorik kasar anak. Di sekolah guru menstimulus dengan kegiatan yang melibatkan otot besar anak dan di rumah orang tua menstimulusnya dengan kegiatan sehari-hari yang biasa anak lakukan

Mengembangkan keterampilan motorik kasar khususnya terkait dengan kemampuan untuk melangkah, untuk memindahkan tubuh, dan untuk mengayunkan lengan ke kanan dan ke kiri terbukti efektif dalam penelitian ini dan memang demikian juga didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya. (Hartina & Abubakar, 2019) menemukan bahwa ada peningkatan kemampuan anak-anak untuk tampil gerakan terkoordinasi setelah teratur melakukan senam irama. Juga, pelatihan anak-anak dengan senam ritme dapat meningkatkan kemampuan mereka kemampuan untuk menggabungkan gerakan kaki dan lengan, untuk melompat dan berjalan (Sulistyowati & Sukamti, 2018), dan senam irama dengan lagu tradisional bisa meningkatkan kasar siswa sekolah dasar keterampilan motorik.

Keterampilan motorik kasar sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak saat ini dan di masa depan. Keterampilan tersebut akan membentuk rasa percaya diri, kemandirian, dan penerimaan anak dari teman sebayanya (Bakaniene, Urbonaviciene, Janaviciute, & Prasauskiene, 2018). Guru atau orang tua harus memahami stimulasi yang tepat untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar anak-anak mereka termasuk keterampilan lokomotor, keterampilan non-lokomotor, dan keterampilan menerima dan memproyeksikan diri. Untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar tersebut, anak dapat diobati dengan senam irama. Latihan mudah dilakukan dan efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan fisika anak (Saputri, G. R., Sasmiati, S., & Sofia, 2017). Selain itu senam irama memadukan berbagai gerakan dan irama musik seperti tepuk tangan, ketukan, tambore, nyanyian, dan musik Dengan demikian, terlihat jelas bahwa tari irama berkorelasi erat dengan perkembangan motorik kasar anak (Arumnintyas, Nurlaili, Marijono, 2017).

Untuk meningkatkan motorik kasar anak diperlukan latihan yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini, perkembangan motorik kasarnya akan optimal apabila dilakukan kegiatan fisik untuk menstimulusnya (Rizkiyah,. Hendrawijaya,. Himmah, 2018). Adapun tingkat pencapaian motorik kasar anak usia 5-6 tahun ada lima. Pertama, melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan. Kedua, melakukan koordinas gerakan kaki, tangan, kepala dalam menirukan tarian atau senam. Ketiga, melakukan permainan fisik dengan aturan. Keempat, terampil menggunakan tangan kanan dan kiri. Kelima, melakukan kegiatan kebersihan diri

Senam irama adalah perpaduan bentuk gerakan dengan adanya irama yang mengiringi (Ramadhani, 2018). Kegiatan senam irama merupakan upaya pengembangan motorik kasar anak. Melalui senam irama maka gerakan dasar tubuhnya akan terlatih secara ekspresif dan akan memberikan perubahan yang signifikan terhadap anak yang mengalami keterhambatan motorik karena membutuhkan kekuatan dan ketangkasan, sehingga fisik motoriknya akan menjadi lebih sehat dan bugar (Maghfiroh, 2020).

Senam irama terbagi kepada tiga tahap (Zulfahmi, 2016) yaitu: tahap pemanasan, tahap inti dan tahap pendinginan. Pada tahap pemanasan dilakukan sebelum gerakan inti, pemanasan dilakukan dalam senam irama untuk menyiapkan kondisi tubuh secara fisiologis maupun psikologis, menyiapkan sistem pernafasan, peredaran darah, otot, dan persendian. Gerakan inti dalam senam irama terdapat gerakan motorik kasar yang melatih kelenturan, keseimbangan, kelincahan, kelentukan serta koordinasi otot-otot yang bergerak. Pendinginan dilakukan sesudah gerakan inti, tahap ini dilakukan untuk melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, dan mengatur pernafasan agar tubuh menjadi rileks.

Adapun hasil penelitiannya adalah kegiatan senam irama berpengaruh terhadap kecerdasan kinestetik. Kegiatan senam irama lebih menekankan pada anak untuk berpartisipasi menggerakkan seluruh tubuhnya. Sehingga anak yang akan aktif mengikuti gerak-gerakan senam irama dengan iringan irama senam. Kecerdasan kinestetik dapat dipengaruhi faktor pembelajaran dari pendidik. Semakin banyak kegiatan yang bervariasi dan inovatif diberikan oleh pendidik, semakin banyak pula peluang kecerdasan kinestetik anak yang terasah sehingga dapat berkembang dengan baik, sehingga anak tidak bosan atau malas untuk mengikuti kegiatan yang diberikan oleh pendidik

KESIMPULAN DAN SARAN

Perkembangan keterampilan motorik pada anak sekolah dasar sangatlah penting karena berkaitan erat dengan keterampilan fisik, kognitif, dan emosional yang menunjang pembelajaran dan aktivitas sehari-hari. Keterampilan motorik yang baik memberikan rasa percaya diri pada anak dalam beraktivitas fisik dan sosial serta mendukung perkembangan sosial dan emosionalnya. Senam mempunyai peranan penting dalam perkembangan motorik anak. Di sekolah dasar, senam merupakan bagian penting dalam pelajaran pendidikan jasmani dan membantu meningkatkan kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi. Senam ritmik, khususnya, dapat secara efektif meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus melalui gerakan sistematis dan berulang mengikuti musik, serta menyenangkan bagi anak-anak. Faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik antara lain genetik, lingkungan,

nutrisi, dan rangsangan fisik. Anak-anak yang mendapat rangsangan fisik yang cukup melalui permainan aktif dan olahraga cenderung mengembangkan keterampilan motorik yang lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa senam ritmik meningkatkan indera gerak anak, mengembangkan daya tahan, ketangkasan, kecerdasan, kelenturan, dan koordinasi tubuh, sehingga membantu dalam aktivitas akademik dan sosial. Studi literatur dan digital menunjukkan bahwa senam ritmik mempunyai dampak signifikan terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan perilaku fisik anak. Latihan senam yang diiringi musik meningkatkan koordinasi tubuh, keterampilan motorik kasar, kepercayaan diri dan kemandirian. Peran guru dan orang tua dalam mendukung perkembangan motorik anak sangatlah penting

REFERENSI

Buku

- Afandi, A. (2019). *Buku ajar pendidikan dan perkembangan motorik*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Desmariansi, E. (2020). *Metode perkembangan fisik anak usia dini*. Padang: Pustaka Galeri Mandiri.
- Khadijah, M. N. (2020). *Perkembangan fisik motorik anak usia dini*. Jakarta: Kencana.
- Oktariyana, S. P., M. P., & Oktariyana, S. P., M. P. (2019). *Pembelajaran gerak dasar senam irama berbasis multimedia*. Lampung: CV. GRE Publishing.
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum pembelajaran penjas*. Jawa Barat: UPI Sumedang Press.

Jurnal

- Adlina Ulfah, A. (2021). Analisis penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844-1852.
- Asma'ul, H., & Basuki, P. H. (2018). Pengaruh senam irama terhadap motorik anak. *Journal of Early Childhood and Inclusive Education*, 1(2), 108-116.
- Baiti, N., & Abdurrahman, M. (2022). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan senam irama. *Jurnal Kajian Pendidikan Dasar dan Anak Usia Dini*, 5(2), 112-119.
- Iswatiningrum, P. S. (2022). Pengaruh senam si buyung dan senam irama ceria terhadap kemampuan motorik kasar. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3369-3380.
- Puspitasari, E., & Habibah, U. (2022). Pembelajaran senam irama untuk meningkatkan motorik kasar anak kelompok A. *Journal of Early Childhood Education and Research*, 3(2), 80-86.

- Rahmadarni, N. D., & Usman, M. (2023). Efektivitas senam irama bernada terhadap keterampilan motorik anak usia dini. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2535-2544.
- Silaban, R. L., & Hidayat, J. (2023). Mengembangkan fisik motorik kasar anak usia dini melalui olahraga senam irama. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan dan Filsafat*, 1(2), 191-205.
- Ulfah, A. A. (2021). Analisis penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844-1852.
- Usman. (2023). Pengaruh kegiatan senam irama terhadap keterampilan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Usia Dini*, 9(2), 338-347.
- Wijaya, A. (2020). Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui kegiatan senam irama. *Journal of Modern Early Childhood Education (JMECE)*, 1(1), 1-10

Artikel

- Ari, S. P., Prasetyawati, D., & Purwati. (2019). Senam irama sebagai stimulasi kecerdasan kinestetik anak. Diakses dari <https://conference.upgris.ac.id/index.php/Snpaud2019/article/download/458/335/1377>
- Hospitals, T. M. (2023, November 10). 8 manfaat senam irama bagi kesehatan fisik dan mental. Siloam. Diakses dari <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/manfaat-senam-irama-bagi-kesehatan> pada 18 Juni 2024.
- Ospora. (2024, Januari 13). Alasan mengapa gerak langkah dalam senam irama perlu dilatih dan manfaatnya. Diakses dari <https://dispora.palembang.go.id/berita/alasan-mengapa-gerak-langkah-dalam-senam-irama-perlu-dilatih-dan-manfaatnya> pada 18 Juni 2024.
- Piaud. (2022). Pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik kasar anak. Diakses dari https://youtu.be/VVTF7hH_dLo?si=Wa_bS6ktYpGu-VUB pada 18 Juni 2024.
- Syamsi, R. (2022). Senam irama melatih motorik kasar anak. Diakses dari <https://youtu.be/o6wyqc6m-iA?si=b6Zrm-PXJxitS2Bu> pada 17 Juni 2024.