

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Pengertian Senam Irama

Menurut Dewi, dkk (2024: 291) senam irama adalah jenis aktivitas fisik yang terkontrol dan terstruktur yang berupaya meningkatkan berbagai keterampilan motorik, termasuk kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, kelincahan, dan stamina. Menggabungkan berbagai jenis gerakan dengan irama yang disinkronkan adalah inti dari senam irama.

Sejalan dengan pendapat diatas menurut Ekawati (2021:238) senam irama adalah salah satu cabang olahraga senam yang memadukan gerakan tarian dan balet. Senam irama atau senam ritmik terdiri dari beberapa bagian yaitu bagian pemanasan, bagian inti, dan bagian pendinginan, senam irama meliputi keluwesan, kesinambungan gerakan, dan ketepatan irama melalui senam irama.

Selain itu menurut Hasibuan, dkk (2020:3) 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.

Sejalan dengan pendapat tersebut Yuspitah (2021:122) menyatakan bahwa senam irama salah satu jenis senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian.

Selain itu menurut Wijayanti (2020:4) menyatakan bahwa senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau pembelajaran bebas yang dilakukan secara berirama. Aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat.

Berdasarkan pengertian dan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa senam irama merupakan aktivitas fisik yang terstruktur dan terkontrol, yang menggabungkan gerakan-gerakan dengan irama musik. Senam irama dapat dilakukan dengan gerakan yang telah ditentukan atau bebas, dan tekanan pada keindahan gerakan.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Senam Irama

Menurut Sinaga dan Agus (2021:60) berikut langkah-langkah kegiatan senam irama :

a. Gerakan Pertama

Langkah biasa, yaitu dengan cara berdiri dengan tegap sambil merentangkan kedua tangan dan dilanjut melangkahkan kaki kiri dan disusul dengan kaki kanan.

b. Gerakan Kedua

Langkah rapat, yaitu dengan cara berdiri dengan sikap tegap, kaki kanan dilangkahkan kedepan hitungan selanjutnya kaki kiri kemudian kaki kanan dan kiri dirapatkan.

c. Gerakan Ketiga

Langkah keseimbangan, yaitu dengan cara berdiri dengan kedua tangan direntangkan, selanjutnya hitungan pertama melangkahkan kaki kiri kedepan dengan disusul dengan kaki kanan, sebelum kaki kanan diangkat tumit masih terangkat.

d. Gerakan Keempat

Ayunan tangan kebelakang, dengan cara anak berdiri dengan tegak, hitungan satu ayunkan kedua lengan kanan dan kiri kebelakang, hitungan kedua lengan kanan dan kiri diayunkan kedepan, hitungan ketiga dan keempat kedua lengan diayunkan secara bergantian.

e. Gerakan Kelima

Mengayunkan lengan dari depan kesamping, dengan cara sikap pertama berdiri tegak dengan kedua tangan direntangkan, hitungan pertama ayunkan lengan kiri dan kanan kearah sebelah kanan, selanjutnya diayunkan ke kiri.

f. Gerakan Keenam

Mengayunkan lengan kesamping dengan memindahkan badan, dengan cara badan tegak sambil mengayunkan badan ke kiri, hitungan kedua mengayunkan badan ke kanan, selanjutnya ayunkan lengan dan badan ke arah kanan dan kiri bergantian.

Selain itu menurut Zulpina, dkk (2024:100) langkah-langkah kegiatan senam irama terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendingin.

a. Gerakan Pemanasan

Pada tahapan ini, peserta didik melakukan gerakan ringan yang bertujuan untuk mempersiapkan tubuh mereka. Gerakan ini berfungsi untuk meningkatkan aliran darah ke otot-otot dan mengurangi resiko cedera selama senam

b. Gerakan Inti

Gerakan ini merupakan tahapan utama dari kegiatan yang melibatkan gerakan-gerakan inti yang lebih intensif dan terstruktur. Fokus utama dari gerakan inti yaitu untuk mengembangkan kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi anak.

c. Gerakan Pendingin

Setelah melakukan gerakan inti, tahap pendinginan dilakukan untuk mengembalikan tubuh ke keadaan normal. Gerakan pendingin melibatkan aktivitas yang lebih lambat dan peregangan untuk membantu menurunkan detak jantung secara bertahap dan mengurangi ketegangan otot.

Berdasarkan penjelasan kedua teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah kegiatan senam irama merupakan gerakan yang dirancang untuk melatih berbagai aspek motorik kasar, seperti keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot.

3. Faktor Penghambat Dalam Pelaksanaan Kegiatan Senam Irama

Menurut Berliana dan Sinaga (2024:493-494) faktor penghambat dalam melaksanakan kegiatan senam irama adalah sebagai berikut :

- a. Faktor pertama yang menghambat pelaksanaan senam irama yaitu pada instruktur. Instruktur pada pelaksanaan senam anak usia dini adalah guru. Tugas instruktur yaitu menjadi pemimpin sekaligus sebagai pengarah dilaksanakannya senam mulai dari awal hingga senam selesai. Instruktur yang kurang dalam menarik perhatian anak serta kurang dalam pemilihan jenis senam yang cocok untuk anak usia dini, sebagai instruktur kesulitan menarik seluruh perhatian anak untuk tetap mengikuti gerakan senam sampai selesai dan jadwal senam sudah ditentukan dirubah-rubah.
- b. Faktor kedua yang menghambat pelaksanaan senam irama yaitu sarana dan prasarana, seperti kondisi speaker, lapangan atau ruangan sempit serta ketidakmampuan finansial menjadi kendala utama yang memfasilitasi peralatan senam yang lebih baik dan tidak adanya fasilitas proyektor yang dapat mengganggu terlaksananya senam irama.
- c. Faktor ketiga yang menghambat pelaksanaan senam irama yaitu terdapat anak yang bersikap pasif pada saat pelaksanaan senam kemudian pada saat pelaksanaan senam, kondisi anak tidak kondusif (berbincang-bincang dengan temannya).

Adapun faktor penghambat menurut Larasati, dkk (2021:120) yaitu adalah sebagai berikut :

- a. Mood anak yang berubah dapat menjadi faktor penghambat Ketika observasi ada anak yang bergerak sesukanya dan anak yang moodnya berubah, maka guru akan mengajak anak dengan bersemangat sambil bergerak lincah agar membangkitkan mood anak.
- b. Durasi waktu yang lama membuat anak bosan dan tidak bersemangat hingga akhir kegiatan.

Berdasarkan penjelasan kedua teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan senam irama di PAUD menghadapi beberapa hambatan, yaitu dari sisi instruktur yang kurang menarik perhatian anak, sarana dan prasarana yang belum memadai, serta faktor internal anak seperti sikap pasif, mood yang berubah-ubah, dan kebosanan akibat durasi kegiatan yang terlalu lama. Hambatan-hambatan ini perlu diatasi agar kegiatan senam dapat berjalan optimal dan menyenangkan bagi anak-anak.

4. Faktor Pendukung Dalam Pelaksanaan Kegiatan Senam Irama

Menurut Larasati, dkk (2021:119-120) faktor yang mendukung dalam pelaksanaan kegiatan senam irama adalah sebagai berikut :

- a. Sarana dan prasarana yang mendukung dalam proses senam irama seperti speaker, handphone, dan kabel panjang.

- b. variasi gerak dan irama musik yang dipergunakan dalam kegiatan kegiatan gerak berirama sangat diperlukan untuk menjaga motivasi anak dalam bergerak.
- c. Kesehatan dan suasana hati anak dapat menunjang anak dalam kegiatan senam irama. Anak yang terlihat bahagia, sehat dan ceria akan semangat dalam melakukan senam.

Selain itu menurut Zulpina, dkk (2024:100) faktor yang mendukung dalam pelaksanaan kegiatan senam irama adalah sebagai berikut :

- a. Sarana dan prasarana, dikarenakan tersedianya alat-alat senam dan ruang yang memadai sangat membantu pelaksanaan senam irama.
- b. Peran guru yang aktif juga memberikan contoh dan motivasi untuk meningkatkan efektivitas senam irama.

Berdasarkan penjelasan kedua teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor pendukung yang mempengaruhi terlaksananya kegiatan senam irama, seperti sarana dan prasarana yang memadai, seperti alat-alat senam, speaker, dan ruang yang cukup, variasi gerak dan irama musik yang menarik dapat menjaga motivasi anak untuk berpartisipasi aktif, serta kesehatan dan suasana hati anak juga berperan penting; anak yang merasa bahagia dan sehat cenderung lebih semangat dalam berolahraga. Dengan memperhatikan faktor-faktor ini, pelaksanaan senam irama dapat

berjalan dengan lebih baik dan memberikan manfaat yang optimal bagi anak-anak.

5. Pengertian Anak Usia Dini

Menurut Susanto (2021:1) anak usia dini berdasarkan *National Association for the Education Young Children* (NAEYC) menyatakan bahwa anak usia dini atau "*early childhood*" merupakan anak yang berada pada usai nol sampai delapan tahun. Pada masa tersebut merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek dalam rentang kehidupan manusia. Proses pembelajaran terhadap anak harus memerhatikan karakteristik yang dimiliki dalam tahap perkembangan anak.

Selain itu menurut Windayani, dkk (2021:1) anak usia dini merupakan masa pembentukan pondasi kepribadian yang akan menentukan pengalaman anak di kehidupan selanjutnya. Masa usia dini dikenal dengan sebutan *golden age*. Menurut Akbar (2020:1) anak usia dini adalah anak yang baru dilahirkan sampai usia 6 tahun. Usia ini merupakan usia yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak.

Sejalan dengan pendapat diatas maka menurut Suryana (2021:28) anak usia dini merupakan kelompok manusia yang berada pada proses pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini mengisyaratkan bahwa anak usia dini adalah individu yang unik dimana ia memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif,

sosio-emosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak tersebut.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian anak usia dini adalah seseorang individu yang unik dan sedang berkembang pesat aspek perkembangan dan pertumbuhan. Aspek pertumbuhan dan perkembangannya mencakup aspek perkembangan agama dan moral, perkembangan fisik-motorik, perkembangan kognitif, perkembangan bahasa, perkembangan sosial emosional, dan perkembangan seni. Anak usia dini juga sering dikenal dengan *golden age* (usia emas).

6. Karakteristik Anak Usia Dini

Menurut Suryana (2021: 31) anak usia dini memiliki karakteristik yang unik karena mereka berada pada proses tumbuh kembang sangat pesat dan fundamental bagi kehidupan berikutnya. Anak usia dini yang unik memiliki karakteristik sebagai berikut:

a. Anak Bersifat Egosentris

Pada umumnya anak masih bersifat egosentris, ia melihat dunia dari sudut pandang dan kepentingannya sendiri. Hal itu bisa diamati ketika anak saling berebut mainan, menangis ketika menginginkan sesuatu namun tidak dipenuhi orangtuanya.

b. Anak Memiliki Rasa Ingin Tahu (*Curiosity*)

Anak berpandangan bahwa dunia ini dipenuhi hal-hal yang menarik dan menakjubkan. Hal ini mendorong rasa ingin tahu

(*curiosity*) yang tinggi. Rasa ingin tahu anak sangat bervariasi, tergantung dengan apa yang menarik perhatiannya, sebagai contoh anak akan tertarik dengan warna, perubahan yang terjadi dalam benda itu sendiri.

c. Anak Bersifat Unik

Keunikan dimiliki oleh masing-masing anak sesuai dengan bawaan, minat, kemampuan dan latar belakang budaya serta kehidupan yang berbeda satu sama lain.

d. Anak Kaya Imajinasi dan Fantasi

Anak memiliki dunia sendiri berbeda dengan orang diatas usianya, mereka tertarik dengan hal-hal yang bersifat imajinatif sehingga mereka kaya akan fantasi.

e. Anak Memiliki Daya Konsentrasi Pendek

Pada umumnya anak sulit untuk berkonsentrasi pada suatu kegiatan dalam jangka waktu yang lama. Ia selalu cepat mengalihkan perhatian pada kegiatan lain, kecuali memang kegiatan tersebut selain menyenangkan juga bervariasi dan tidak membosankan.

Selain itu menurut Susanto (2021:5-7) karakteristik anak usia dini antara lain yaitu :

a. Usia 0-1 tahun, pada masa bayi perkembangan fisik mengalami kecepatan luar biasa, paling cepat dibanding usia selanjutnya.

Beberapa karakteristik anak usia bayi dapat dijelaskan berikut ini.

1. Mempelajari keterampilan motorik mulai dari berguling, merangkak, duduk, berdiri, dan berjalan.
2. Mempelajari keterampilan menggunakan pancaindra, seperti melihat atau mengamati, meraba, mendengar, mencium, dan mengecap dengan memasukkan setiap benda ke mulut.
3. Mempelajari komunikasi sosial.

b. Usia 2-3 tahun, pada usia ini anak memiliki beberapa kesamaan karakteristik dengan masa sebelumnya.

Beberapa karakteristik khusus yang dilalui oleh anak usia 2-3 tahun sebagai berikut.

1. Anak sangat aktif mengeksplorasi benda-benda yang ada disekitarnya.
 2. Anak mulai mengembangkan kemampuan berbahasa.
 3. Anak mulai belajar mengembangkan emosi.
- c. Usia 4-6 tahun, pada usia ini seorang anak memiliki karakteristik antara lain sebagai berikut.

1. Berkaitan dengan perkembangan fisik, anak sangat aktif melakukan berbagai kegiatan.
2. Perkembangan bahasa juga semakin baik.
3. Perkembangan kognitif (daya pikir) sangat pesat, ditunjukkan dengan rasa ingin tahu anak yang luar biasa terhadap lingkungan sekitar.

4. Bentuk permainan anak masih bersifat individu, bukan permainan sosial.
- d. Usia 7-8 tahun, karakteristik perkembangan seorang anak usia 7-8 tahun antara lain sebagai berikut.
1. Perkembangan kognitif anak masih berada pada masa yang cepat.
 2. Perkembangan sosial, anak mulai ingin melepaskan diri dari otoritas orangtuanya.
 3. Anak mulai menyukai permainan sosial.
 4. Perkembangan emosi anak sudah mulai terbentuk dan tampak sebagai bagian dari kepribadian anak.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak usia dini merupakan pribadi yang unik, bersifat egosentris, memiliki rentang perhatian yang pendek, kaya akan imajinasi, dan memiliki rasa ingin tahu yang kuat. Karakteristik anak usia dini sangat beragam tergantung usia maupun proses pertumbuhan dan perkembangan yang sedang anak alami.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa hasil dari penelitian terdahulu dimaksudkan sebagai pelengkap kajian penelitian ini. Hasil dari penelitian terdahulu yang sudah pernah dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Listiyani (2023) dengan judul “Implementasi Kegiatan Senam Irama dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di PAUD Pelangi Gedong Tataan” Hasil penelitian menunjukkan bahwa

perkembangan motorik kasar dapat berkembang lebih baik dengan melakukan kegiatan senam irama. Adapun langkah-langkah senam Irama yang dilakukan di PAUD Pelangi Gedong Tataan, yaitu: guru menyiapkan musik apa saja yang digunakan, guru mengatur barisan dan merapihkan barisan, guru memberikan pengarahan kepada peserta senam, guru mempraktekan beberapa gerakan-gerakan senam dihadapan anak, kemudian inti pelaksanaan senam yaitu melakukan senam bersama-sama.

2. Puspitasari dan Habibah (2022) dengan judul “Pembelajaran Senam Irama untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Kelompok A” hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik kasar anak kelompok A di Tk Aisyiyah 67 Surabaya melalui melompat dua kaki dan melompat satu kaki dengan stimulasi pembelajaran senam irama pada setiap seminggu sekali, menjadikan kekuatan otot kaki anak dapat berkembang dengan baik. Pembelajaran senam irama Kelompok A TK Aisyiyah 67 Surabaya dikatakan sangat baik, pelaksanaan pembelajaran senam irama berpengaruh pada perkembangan motorik kasar terutama kekuatan otot besar, seperti kekuatan kaki untuk berjalan, berlari dan melompat.
3. Kristiana (2021) dengan judul “Implementasi Kegiatan Senam Irama dalam Menstimulasi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di TK Muslimat NU 167 ABU Bakar Bancangan Sambit Ponorogo” Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Perencanaan dan pelaksanaan

kegiatan senam irama dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini di kelompok B TK Muslimat NU 167 Abu Bakar diawal dengan menentukan jadwal kegiatan senam irama, kemudian memilih strategi kegiatan senam irama, dan memilih macam-macam kegiatan senam irama. Pelaksanaan senam irama dilakukan seminggu tiga kali dengan gerakan dan iringan musik yang berbeda, dan penentuan pola barisan yang berbeda sehingga meminimalisir kebosanan anak. Dengan melakukan gerakan senam maka tangan, kaki dan badan anak lama kelamaan akan terkoordinasi dengan baik dan maksimal. Hasil dari pelaksanaan kegiatan senam irama dalam menstimulasi perkembangan motorik kasar anak usia dini di kelompok B TK Muslimat NU 167 Abu Bakar sebagai berikut: dapat meningkatkan gerakan reflek pada anak usia dini seperti berjalan, berlari gerkan jalan di tempat, dan gerakan megayunkan tangan. Meningkatkan gerakan dasar fundamental seperti sikap badan yaitu berdiri, duduk, jongkok, terlentang. Gerakan melompat, gerakan memutar, dan gerakan liukan. Meningkatkan kemampuan perseptual/ kemampuan mengamati yang dimaksud yaitu ketika anak melihat dan menirukan gerakan senam yang dipraktikkan oleh guru ketika di depan. Serta meningkatkan kemampuan fisik yaitu anak mampu mengkoordinasikan gerakan mata, tangan, kaki, dan kepala dengan baik.

Berdasarkan dari tiga penelitian relevan diatas maka terdapat persamaan dengan penelitian akan dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama menitik beratkan pada pelaksanaan kegiatan senam irama anak usia dini dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Selain itu perbedaan penelitian yang peneliti lakukan dengan tiga penelitian diatas adalah peneliti melihat tentang langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan senam irama, faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan senam irama, dan faktor pendukung dalam pelaksanaan kegiatan senam irama.

C. Kerangka Berpikir

Pelaksanaan kegiatan senam irama di lingkungan pendidikan anak usia dini merupakan bagian penting dalam mendukung proses pembelajaran yang menyenangkan. Senam irama merupakan salah satu kegiatan yang sangat bermanfaat dalam proses pembelajaran, terutama bagi anak-anak usia dini. Senam irama menggabungkan gerakan fisik dengan irama musik, sehingga membuatnya lebih menarik bagi anak-anak. Musik yang ceria dan gerakan yang dinamis dapat meningkatkan semangat dan motivasi anak untuk berpartisipasi. Dengan mengikuti instruksi gerakan, anak-anak belajar tentang ritme, tempo, dan pola gerakan.

Senam irama dilakukan dengan mengombinasikan gerakan tubuh yang mengikuti irama musik, dimana anak-anak diajak untuk mengikuti arahan instruktur atau guru dalam serangkaian gerakan yang sederhana dan ritmis. Dalam pelaksanaan kegiatan senam irama, guru berperan sebagai instruktur utama yang memandu jalannya aktivitas dari awal hingga akhir. Guru bertugas menyusun rangkaian gerakan yang mudah diikuti, memilih

iringan musik yang ceria dan sesuai dengan usia anak, serta menciptakan suasana kegiatan yang menyenangkan dan penuh semangat. Pelaksanaan senam irama membutuhkan persiapan dan perencanaan yang matang, dimulai dari pemilihan musik yang sesuai, penyusunan gerakan yang sederhana namun bervariasi, hingga pengaturan waktu dan ruang yang memungkinkan anak bergerak bebas tanpa gangguan.

Senam irama pada anak usia dini perlu dirancang dan dilaksanakan dengan mempertimbangkan berbagai aspek penting, seperti kesesuaian musik, variasi gerakan, waktu pelaksanaan, serta kondisi dan kesiapan anak. Guru sebagai pelaksana utama memiliki peran sentral dalam keberhasilan kegiatan ini. Guru tidak hanya bertugas memimpin dan memberi contoh gerakan, tetapi juga bertanggung jawab menciptakan suasana yang menyenangkan, menjaga semangat anak, dan memberikan dukungan emosional agar anak tetap antusias mengikuti kegiatan. Kreativitas guru dalam menyusun gerakan yang menarik dan sesuai dengan kemampuan anak, serta kemampuan berkomunikasi secara positif, sangat memengaruhi keterlibatan anak dalam kegiatan senam irama.