

GYMNASTICS SEBAGAI POTENSI BESAR UNTUK Mendukung Perkembangan Fisik, Kognitif, dan Sosial Anak di Kota Kediri

Puspodari¹, Wasis Himawanto², Atrup³, Septyaning Lusianti⁴, Ruruh Andayani Bakti⁵, Wigih Guswantoro⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Nusantara PGRI Kediri

¹Puspodari@unpkediri.ac.id

Abstract

Gymnastics is a structured physical activity with significant potential to support children's physical, cognitive, and social development. However, its utilization as an educational medium in Kediri is not yet optimal. This community service activity aims to improve the understanding and skills of coaches and parents in implementing gymnastics as a means of holistic child development. The method used is a participatory approach through socialization, training, mentoring, and performance evaluation. Gymnastics in children improves gross motor skills such as balance, coordination, agility, and muscle strength, and plays a vital role in improving physical fitness and posture. In addition to physical benefits, gymnastics also has a positive impact on children's psychological and social aspects, namely fostering self-confidence, discipline, focus, and the ability to work together in groups. In this activity, participants are given structured training and then they perform a gymnastics choreography at a community sports festival attended by residents of Kediri city and the mayor of Kediri. At the community sports festival, the children displayed cheerful performances as a manifestation of the children's well-formed social values. This activity is expected to become a model of sustainable physical activity-based learning in the city of Kediri and as an effort to campaign for a healthy lifestyle through enjoyable physical activities.

Keywords: *Gymnastics; physical development; cognitive; social*

Abstrak

*Gymnastics merupakan aktivitas fisik terstruktur yang berpotensi besar mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak. Namun, pemanfaatannya sebagai media edukatif di kota Kediri belum optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan pelatih serta orang tua dalam mengimplementasikan *gymnastics* sebagai sarana pengembangan holistik anak. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui sosialisasi, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi performa. *Gymnastics* pada anak meningkatkan kemampuan motorik kasar seperti keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan otot, serta berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan postur tubuh. Selain manfaat fisik, *gymnastics* juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis dan sosial anak, yaitu menumbuhkan rasa percaya diri, disiplin, fokus, dan kemampuan bekerja sama dalam kelompok. Pada kegiatan ini, peserta diberikan latihan secara terstruktur kemudian mereka menampilkan sebuah koreografi *gymnastics* pada kegiatan festival olahraga masyarakat yang diharidi oleh warga masyarakat kota Kediri dan ibu wali kota Kediri. Pada kegiatan festival olahraga masyarakat, anak-anak menunjukkan penampilan yang penuh keceriaan sebagai wujud nilai sosial anak yang terbentuk dengan baik. Kegiatan ini diharapkan menjadi model pembelajaran berbasis aktivitas fisik berkelanjutan di kota Kediri dan sebagai upaya mengampanyekan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik yang menyenangkan.*

Kata Kunci: *Gymnastics ; perkembangan fisik ; kognitif ; sosial*

Submitted: 2026-01-15

Revised: 2026-01-16

Accepted: 2026-01-20

Pendahuluan

Usia anak-anak merupakan periode yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Perkembangan anak usia dini merupakan fase penting yang menentukan kualitas individu di masa depan. Stimulasi yang seimbang antara aspek fisik, kognitif, dan sosial sangat dibutuhkan. Pada tahap ini, anak mengalami perkembangan pesat baik dari aspek fisik, motorik, kognitif, maupun sosial-emosional. Salah satu bentuk upaya dalam mengembangkan potensi anak adalah melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. *Gymnastics* adalah aktivitas fisik yang sangat menyenangkan dan bermanfaat bagi anak karena melatih motorik, keseimbangan,

kekuatan, sekaligus membangun kepercayaan diri, fokus dan interaksi sosial melalui gerakan bebas yang terstruktur dan aman dibawah bimbingan pelatih. Gerakan seperti melompat, bergulingm dan mengayun memberikan kesenangan sekaligus stimulasi perkembangan fisik dan mental secara menyeluruh, menjadikannya penalaman belajar yang positif. *Gymnastics* sebagai aktivitas gerak terstruktur memiliki potensi besar untuk mendukung ketiga aspek fisik, kognitif dan sosial. Pandangan ini ditegaskan oleh Harsono (2018) *gymnastics* tidak hanya melatih kekuatan otot dan kelenturan tubuh, tetapi juga membantu meningkatkan kesadaran kinestetik anak, yaitu kemampuan mengenali posisi tubuh sendiri saat bergerak. Dengan demikian, *gymnastics* bukan sekadar aktivitas olahraga, melainkan juga media pendidikan jasmani yang memadukan aspek fisik, kognitif, dan afektif. Namun di kota Kediri, aktivitas *gymnastics* masih diposisikan sebagai kegiatan tambahan dan belum terintegrasi secara optimal dalam pembelajaran.

Kegiatan *gymnastics* pada anak usia dini dan sekolah dasar memiliki nilai strategis karena tidak hanya berfokus pada pembentukan keterampilan jasmani, tetapi juga membangun karakter anak sejak dini. Melalui kegiatan *gymnastics* yang dikemas secara kreatif dan menyenangkan, anak belajar disiplin, tanggung jawab, serta menghargai teman. Dalam konteks tumbuh kembang anak, aktivitas fisik memegang peranan penting dalam menstimulasi seluruh aspek perkembangan. Menurut Hurlock (1991), pertumbuhan anak melibatkan perubahan dalam struktur tubuh, fungsi fisiologis, dan kemampuan gerak yang membutuhkan stimulasi berkelanjutan. Anak yang sering melakukan aktivitas fisik seperti *gymnastics* cenderung memiliki perkembangan motorik yang lebih baik dibandingkan anak yang pasif. Aktivitas ini mendukung peningkatan kekuatan otot, kelenturan sendi, serta koordinasi antara sistem saraf dan otot yang menjadi dasar bagi keterampilan gerak kompleks di masa mendatang otak mereka lebih siap menerima rangsangan kognitif.

Menurut Santrock (2011), aktivitas fisik teratur di usia dini berkorelasi positif dengan perkembangan fungsi otak, peningkatan konsentrasi, serta kemampuan mengatur emosi. *Gymnastics* sebagai bentuk aktivitas yang terstruktur dapat membantu anak membangun kebiasaan disiplin, fokus, dan ketekunan. Anak belajar untuk mengikuti instruksi, mengatur ritme tubuh, dan menyesuaikan diri dengan irama gerakan yang semuanya merupakan dasar penting bagi perkembangan fungsi eksekutif otak seperti pengendalian diri dan pengambilan keputusan.

Sejalan dengan harapan Walikota Kediri, masyarakat Kediri menjadikan olahraga sebagai gaya hidup sehat karena olahraga menjadi salah satu indikator usia harapan hidup dan berpengaruh pada indeks pembangunan manusia. " Semakin banyak masyarakat yang sehat maka semakin banyak yang produktif dan kota Kediri bisa menjadi kota yang maju".

Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di kota Kediri dengan sasaran anak usia dini. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui empat tahap: sosialisasi, pelatihan *gymnastics* dasar, pendampingan implementasi dan evaluasi. Evaluasi dilakukan melalui observasi penampilan dan antusias pada festival olahraga masyarakat serta diskusi reflektif dengan masyarakat penggiat olahraga masyarakat. Anak-anak diberikan latihan *gymnastics* secara khusus dan menampilkan kreasi koreografi saat festival olahraga masyarakat. Untuk melihat ketercapaian tujuan pelatihan dilakukan penilaian melalui diskusi wawancara. Di akhir kegiatan, tim PKM melakukan wawancara kepada orang tua wali dan masyarakat yang turut hadir dalam kegiatan festival olahraga masyarakat untuk dapat memberikan penilaian, kesan dan pesan mengenai kegiatan yang telah dilakukan.

Sosialisasi → Pelatihan *Gymnastics* Dasar → Pendampingan Implementasi → Evaluasi

Gambar 1. Diagram Alur kegiatan PKM

Metode penyelenggaraan PKM berupa kegiatan sosialisasi dan bimbingan teknis pada anak-anak usia dini di lingkungan kota Kediri yang dilaksanakan dengan metode pelatihan khusus. Pada tahap pertama tim PKM memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman awal dan komitmen peserta dan orang tua wali terhadap program kegiatan yang akan dilakukan melalui pengenalan konsep *gymnastics* dasar, penyampaian tujuan, manfaat dan tahapan program yang telah dikoordinasikan dengan mitra yaitu KORMI (Komite Olahraga Masyarakat). Pada tahap kedua tim memiliki tujuan meningkatkan pengetahuan dasar peserta melalui demonstrasi dan praktik gerakan dasar *gymnastics*. Pelatihan gerakan *gymnastics* meliputi (keseimbangan, kelenturan, koordinasi dan kekuatan), setelah peserta menguasai tehnik gerakan dasar dengan baik. Tim memberikan pelatihan koreografi serta memberikan umpan balik secara langsung. Pada tahap ketiga, tim PKM menjamin keterlaksanaan kegiatan secara berkelanjutan dan tepat melalui praktik rutin dan observasi pelaksanaan latihan. Pada tahap keempat peserta menampilkan sajian khusus gerakan koreografi *gymnastics* pada Festival Olahraga masyarakat. Pada tahap kelima yaitu evaluasi menilai keefektifitas program dan capaian hasil melalui wawancara kepada orang tua wali dan masyarakat yang menyaksikan kegiatan olahraga masyarakat terkait proses dan hasil latihan sebagai refleksi dan rekomendasi tindak lanjut.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PKM dilaksanakan pada hari Senin, Rabu dan Jumat pada bulan September 2025, kegiatan pelatihan dilakukan di kelurahan Banjar Mlati kota Kediri. Peserta kegiatan adalah anak-anak dengan rentang usia 5-6 tahun yang tertarik pada olahraga *gymnastics*.



Gambar 2 : Kegiatan pelatihan teknik dasar dalam *gymnastics*

Kegiatan berikutnya dengan memberikan latihan koreografi gerakan *gymnastics* dasar pada anak-anak usia dini, kemuan tim PKM juga memberikan motivasi kepada para orang tua wali untuk turut memberikan dukungan untuk anak mereka. Setelah memberikan pelatihan khusus selama 1 bulan penuh, anak-anak yang telah diberikan pelatihan menampilkan koreografi mereka pada Festival Olahraga masyarakat yang diharidiri oleh walikota Kediri, ketua KORMI kota Kediri serta seluruh masyarakat kota Kediri penggiat olahraga masyarakat. Saat penampilan berlangsung,

anak-anak tampak percaya diri dan menunjukkan penampilan yang sangat energik sebagai wujud kesiapan fisik mereka, selain itu anak-anak juga mengingat dengan detail koreografi yang telah diberikan pelatih dengan tepat tanpa keraguan. Hal ini menunjukkan bahwa *gymnastics* mampu mendukung perkembangan fisik, kognitif serta sosial anak di kota Kediri.



Gambar 3 : Penampilan *gymnastics* pada festival olahraga masyarakat kota Kediri

Hasil kegiatan menunjukkan antusias positif dari anak-anak peserta *gymnastics*, orang tua wali dan masyarakat masyarakat penggiat olahraga masyarakat mengenai manfaat *gymnastics*. Anak menunjukkan perkembangan motorik yang lebih baik, peningkatan konsentrasi, serta interaksi sosial yang positif selama kegiatan kelompok. Temuan ini menegaskan bahwa *gymnastics* dapat menjadi media pembelajaran holistik.

Kegiatan PKM ini menunjukkan peningkatan pemahaman, perkembangan koordinasi motorik anak, peningkatan konsentrasi, serta interaksi sosial yang positif. Penampilan *Gymnastics* terbukti berkontribusi pada perkembangan fisik sekaligus stimulasi kognitif dan sosial anak.



Gambar 4. Foto bersama walikota kediri usai penampilan pada festival olahraga masyarakat.

Evaluasi kegiatan PKM ini dilakukan dengan wawancara dengan orang tua wali dan penggiat olahraga masyarakat yang turut hadir dalam Festival olahraga masyarakat. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan dukungan positif untuk kegiatan PKM ini karena sangat memberikan manfaat yang besar bagi perkembangan fisik, kognitif serta sosial anak-anak.

Pengabdian kepada masyarakat ini adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan ini mampu memberikan suatu nilai tambah bagi Masyarakat kota Kediri, baik dalam kegiatan olahraga masyarakat dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan PKM dengan tema gymnastics sebagai potensi besar untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif dan sosial anak di kota Kediri terlaksana dengan baik dan lancar. Kegiatan ini memberikan manfaat besar bagi anak-anak untuk melatih kepercayaan diri dilingkungan luar rumah. Selain itu melalui kegiatan PKM ini anak usia dini yang mengikuti pelatihan *gymnastics* mengalami peningkatan perkembangan fisik, kognitif dan sosial. Hal ini dapat dilihat berdasarkan angka ketercapaian program latihan dan hasil peningkatan kepercayaan diri dari kegiatan tersebut.

Gymnastics memiliki potensi besar dalam mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak. Penguatan kapasitas pelatih dan orang tua menjadi kunci keberhasilan implementasi. Kegiatan ini direkomendasikan untuk diintegrasikan secara berkelanjutan dalam program pendidikan anak. Kesimpulan harus mengindikasikan secara jelas hasil-hasil yang diperoleh, kelebihan dan kekurangannya, serta kemungkinan pengembangan selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Agus Mulyana, Dewi Sunengsih, Dini Alfiani, Hanif Khotimah, Sabrina Octaf Erina, Suci Aprillia, & Syafira Rama Dhani Novianingsih. (2024). Implementasi Kegiatan Fisik Pada Kegiatan Senam Untuk Menstimulasi Perkembangan Fisik Pada Anak Sekolah Dasar. *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan Dan Bahasa*, 2(3), 212–222. <https://doi.org/10.59024/bhinneka.v2i3.859>
- Agustini, E. A., & Santana, F. D. T. (2023). Senam Irama Sebagai Aktivitas Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B Dalam Pembelajaran Daring. *Ceria (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 6(2), 172-176. <http://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/ceria/article/view/16807>
- Fauziah, F. (2018). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak melalui Senam Ritmik Garuda di Taman Kanak-kanak PT Bpp Air Balam Koto Balingka Pasaman Barat. *Pesona Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 522-507. <https://www.neliti.com/publications/522507/peningkatan-kemampuan-motorik-kasar-anak-melalui-senam-ritmik-garuda-di-taman-ka>
- Nudesti, N. P., & Wulan, R. (2024). Pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik pada anak usia 4-5 tahun di Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 396-402. <https://doi.org/10.34305/jnp.e.v4i2.1096>
- Purnamasari, E., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Efektivitas Baby Gym terhadap Perkembangan Motorik Kasar pada Bayi Usia 6 – 9 Bulan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 381-388. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1462>

- Sari, M., Sari, S. P., & Asbi. (2025). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Gerakan Senam Ritmik Anak Indonesia Untuk Atlet Disabilitas National Paralympic Committee. *ABDI SABHA (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 6(2), 107–114. <https://doi.org/10.53695/jas.v6i2.1314>
- Setiawati, Y. (2023). Peningkatan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Fantasi. *Zuriah : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 135–146. <https://doi.org/10.29240/zuriah.v4i2.8316>
- Susanto, S. I., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis Perkembangan Motorik Anak Berkebutuhan Khusus Setelah Latihan Gymnastics. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 107-113. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39593>