

**Efektivitas Senam Anak Indonesia Hebat dalam Mengembangkan
Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini: Studi pada TK Mardhotilah
Singosari Boyolali**

Penulis :

Rohmad Haryadi

STKIP Ponorogo

Email : haryadi287@gmail.com

Diterima : 10 Mei 2026

Direvisi : 28 Mei 2026

Diterbitkan : 04 Juni 2026

ABSTRACT

Kinesthetic intelligence is an essential aspect of early childhood development because it supports physical growth, learning readiness, and the ability to control body movements effectively. However, the increasing use of digital devices in children's daily lives has reduced opportunities for physical activity, which may hinder motor development. One effort to address this issue is the implementation of the **Indonesia Great Children's Exercise (Senam Anak Indonesia Hebat/SAIH)**, a physical activity program that integrates movement, rhythm, fitness, and character development. This study aimed to examine the effectiveness of the Indonesia Great Children's Exercise in developing the kinesthetic intelligence of early childhood learners at TK Mardhotilah Singosari Boyolali

This study employed a quantitative approach using a **one-group pretest-posttest design**. The sample consisted of 30 children from Group B, selected through a **total sampling** technique. Data were collected through structured observations covering coordination, balance, agility, flexibility, and movement accuracy. Data analysis was conducted using descriptive statistics and a **paired sample t-test** to determine differences between pretest and posttest scores.

The results showed that the mean kinesthetic intelligence score increased from **68.13** in the pretest to **85.27** in the posttest. Statistical analysis revealed a significance value of **0.000 ($p < 0.05$)**, indicating a significant improvement following the implementation of the Indonesia Great Children's Exercise program. These findings demonstrate that the Indonesia Great Children's Exercise is effective in developing kinesthetic intelligence among early childhood learners. Therefore, regularly implemented, structured, and enjoyable exercise programs can serve as an effective learning strategy to support motor development and optimize children's potential in early childhood education settings.

Keywords: kinesthetic intelligence, early childhood, Indonesia Great Children's Exercise, gross motor skills, early childhood education.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini merupakan fondasi penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia sejak tahap awal kehidupan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengalaman belajar yang diperoleh anak pada masa usia dini berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, sosial, emosional, fisik, dan perilaku pada tahap perkembangan berikutnya. Masa ini sering disebut sebagai *golden age* karena terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara biologis maupun psikologis. Menurut Papalia dan Martorell (2023), pengalaman yang diperoleh anak pada tahun-tahun awal kehidupan menjadi dasar bagi pembentukan kemampuan belajar, kesehatan, keterampilan sosial, dan produktivitas di masa depan. Oleh karena itu, stimulasi yang diberikan pada anak usia dini perlu dirancang secara tepat agar seluruh aspek perkembangannya dapat berkembang secara optimal.

Salah satu aspek perkembangan yang penting untuk dikembangkan pada anak usia dini adalah kecerdasan kinestetik. Dalam teori *Multiple Intelligences*, Gardner (2021) menjelaskan bahwa kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan individu untuk menggunakan tubuh secara efektif dalam melakukan aktivitas, mengekspresikan ide, memecahkan masalah, dan mengendalikan gerakan secara terkoordinasi. Pada anak usia dini, kecerdasan kinestetik dapat terlihat melalui kemampuan menjaga keseimbangan, berlari, melompat, mengikuti gerakan tertentu, mengoordinasikan anggota tubuh, serta melakukan berbagai aktivitas fisik yang membutuhkan ketepatan dan kontrol gerak. Kecerdasan ini menjadi salah satu modal penting dalam mendukung kesiapan belajar dan perkembangan anak secara menyeluruh.

Kecerdasan kinestetik tidak hanya berhubungan dengan kemampuan motorik kasar dan motorik halus, tetapi juga memiliki kaitan erat dengan perkembangan konsentrasi, kepercayaan diri, kemampuan sosial, dan kesiapan akademik. Santrock (2023) menjelaskan bahwa anak yang memiliki perkembangan motorik yang baik cenderung lebih aktif mengeksplorasi lingkungan, lebih mudah beradaptasi dalam kegiatan pembelajaran, serta memiliki kemampuan interaksi sosial yang lebih baik. Dengan demikian, pengembangan kecerdasan kinestetik perlu menjadi perhatian dalam penyelenggaraan pendidikan anak usia dini agar anak memperoleh kesempatan belajar yang seimbang antara aspek akademik dan aspek fisik.

Dalam perspektif neurosains, aktivitas gerak berkontribusi terhadap perkembangan fungsi otak anak. Center on the Developing Child Harvard University (2022) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang melibatkan berbagai gerakan tubuh mampu memperkuat koneksi antarsel saraf (*synaptic connections*) yang berperan dalam proses belajar. Aktivitas gerak yang dilakukan secara teratur juga dapat meningkatkan aliran darah ke otak, merangsang pembentukan jaringan saraf baru, serta membantu perkembangan fungsi eksekutif seperti perhatian, memori kerja, dan pengendalian diri.

Diamond dan Ling (2019) menemukan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur memberikan dampak positif terhadap kemampuan konsentrasi dan pengendalian perilaku anak.

Meskipun demikian, perkembangan kecerdasan kinestetik anak saat ini menghadapi berbagai tantangan. Perkembangan teknologi digital menyebabkan anak semakin banyak menghabiskan waktu menggunakan perangkat elektronik dibandingkan melakukan aktivitas fisik. UNICEF (2023) melaporkan bahwa meningkatnya penggunaan gawai pada anak berkontribusi terhadap menurunnya aktivitas fisik harian yang diperlukan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan motorik, menurunkan kebugaran fisik, serta mengurangi kesempatan anak untuk mengembangkan keterampilan gerak secara optimal.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada berbagai lembaga pendidikan anak usia dini, termasuk di TK Mardhotilah Singosari Boyolali. Berdasarkan pengamatan awal, masih terdapat beberapa anak yang mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh, mengikuti instruksi gerakan secara tepat, mengoordinasikan anggota tubuh, serta menunjukkan tingkat kelincahan yang belum berkembang secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penyediaan program pembelajaran yang mampu memberikan stimulasi gerak secara terstruktur dan menyenangkan untuk mendukung perkembangan kecerdasan kinestetik anak.

Menurut Morrison (2022), pembelajaran yang efektif bagi anak usia dini adalah pembelajaran yang melibatkan pengalaman langsung, aktivitas fisik, dan interaksi aktif dengan lingkungan. Melalui aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh, anak memperoleh kesempatan untuk belajar secara konkret sekaligus mengembangkan berbagai aspek perkembangan secara terpadu. Oleh karena itu, kegiatan berbasis gerak perlu menjadi bagian integral dalam proses pembelajaran di lembaga pendidikan anak usia dini.

Salah satu kegiatan yang dapat digunakan untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik anak adalah Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH). Program ini merupakan bagian dari Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang dikembangkan untuk membangun budaya hidup sehat, aktif, dan berkarakter pada peserta didik. Senam Anak Indonesia Hebat dirancang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak melalui gerakan yang sederhana, dinamis, menyenangkan, serta mudah diikuti. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, program ini juga bertujuan menumbuhkan disiplin, kerja sama, semangat, dan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini.

Secara teoritis, efektivitas Senam Anak Indonesia Hebat dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik dapat dijelaskan melalui pendekatan *movement-based learning*. Ratey dan Hagerman (2022) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kemampuan belajar melalui optimalisasi fungsi otak dan sistem saraf. Ketika anak bergerak, sistem sensorik dan motorik bekerja secara bersamaan sehingga membantu perkembangan koordinasi tubuh, keseimbangan, kelincahan, serta kemampuan memproses informasi. Oleh karena itu, senam

tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang mendukung perkembangan anak secara holistik.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis gerakan memiliki kontribusi positif terhadap perkembangan motorik dan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Hidayati dan Kurniawan (2023) menemukan bahwa pembelajaran berbasis gerak dan lagu mampu meningkatkan kemampuan koordinasi dan keseimbangan anak secara signifikan. Sementara itu, Mursid (2024) melaporkan bahwa senam ritmik memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar, koordinasi gerakan, serta kemampuan mengikuti pola gerak pada anak usia dini. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung perkembangan kecerdasan kinestetik.

Meskipun demikian, penelitian mengenai efektivitas Senam Anak Indonesia Hebat pada satuan pendidikan anak usia dini masih relatif terbatas, khususnya di Kabupaten Boyolali. Oleh karena itu, diperlukan kajian empiris untuk memperoleh bukti ilmiah mengenai efektivitas program tersebut dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik anak. TK Mardhotilah Singosari Boyolali merupakan salah satu lembaga pendidikan anak usia dini yang secara rutin melaksanakan Senam Anak Indonesia Hebat sebagai bagian dari kegiatan sekolah. Kondisi ini memberikan peluang untuk mengkaji secara lebih mendalam efektivitas program tersebut dalam mendukung perkembangan kecerdasan kinestetik peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas Senam Anak Indonesia Hebat dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini di TK Mardhotilah Singosari Boyolali. Secara khusus, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat kecerdasan kinestetik anak sebelum pelaksanaan program, mendeskripsikan tingkat kecerdasan kinestetik anak setelah mengikuti program, serta menganalisis efektivitas Senam Anak Indonesia Hebat dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pendidikan anak usia dini, memperkaya kajian tentang pembelajaran berbasis gerak, serta menjadi referensi bagi guru dan pengelola sekolah dalam merancang program pembelajaran yang efektif untuk mendukung perkembangan anak secara optimal.

II. METODE PENELITIAN

Berikut bagian **Metode Penelitian** yang telah disesuaikan dengan judul “**Efektivitas Senam Anak Indonesia Hebat dalam Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini: Studi pada TK Mardhotilah Singosari Boyolali**”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen sederhana (*pre-experimental design*). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan mengukur tingkat efektivitas Senam Anak Indonesia Hebat dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik anak

usia dini berdasarkan data numerik yang diperoleh melalui proses pengamatan terstruktur. Desain penelitian yang digunakan adalah **one-group pretest-posttest design**, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kecerdasan kinestetik anak setelah mengikuti program Senam Anak Indonesia Hebat.

Penelitian dilaksanakan di **TK Mardhotilah Singosari Boyolali** pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026. Subjek penelitian adalah seluruh anak Kelompok B yang terdaftar pada tahun ajaran tersebut. Jumlah peserta didik yang menjadi subjek penelitian sebanyak **30 anak**. Karena jumlah populasi relatif kecil dan seluruh anggota populasi dapat dijangkau oleh peneliti, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah **total sampling**, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah **Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH)**, sedangkan variabel terikat adalah **kecerdasan kinestetik anak usia dini**. Program Senam Anak Indonesia Hebat diberikan sebagai perlakuan selama **delapan minggu** dengan frekuensi pelaksanaan **tiga kali dalam satu minggu**. Setiap sesi kegiatan berlangsung selama **20–30 menit** dan dilaksanakan sebelum kegiatan pembelajaran inti. Pelaksanaan senam dilakukan secara terstruktur dengan mengikuti gerakan yang telah ditetapkan dalam program Senam Anak Indonesia Hebat.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui **observasi terstruktur**. Instrumen observasi disusun berdasarkan indikator kecerdasan kinestetik anak usia dini yang mengacu pada aspek perkembangan motorik yang relevan. Indikator yang diamati meliputi kemampuan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, ketepatan gerakan, kelincahan, fleksibilitas, serta kemampuan mengikuti pola gerak yang dicontohkan guru. Setiap indikator diberikan skor berdasarkan tingkat pencapaian perkembangan yang ditunjukkan oleh anak selama proses pengamatan berlangsung.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen observasi terlebih dahulu dikonsultasikan kepada ahli pendidikan anak usia dini untuk memastikan kesesuaian indikator dengan tujuan penelitian. Pengamatan dilakukan pada tahap *pretest* untuk memperoleh gambaran awal kecerdasan kinestetik anak dan pada tahap *posttest* untuk mengetahui perkembangan kecerdasan kinestetik setelah mengikuti program Senam Anak Indonesia Hebat.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, serta persentase perkembangan kecerdasan kinestetik anak sebelum dan sesudah perlakuan. Selanjutnya, untuk menguji efektivitas Senam Anak Indonesia Hebat dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini digunakan **uji paired sample t-test** dengan taraf signifikansi **5% ($\alpha = 0,05$)**. Analisis dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi (*Sig.*) lebih kecil dari 0,05 maka Senam Anak Indonesia

Hebat dinyatakan efektif dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini di TK Mardhotilah Singosari Boyolali.

III. TEMUAN DAN PEMBAHASAN

A. Temuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas **Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH)** dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini di **TK Mardhotilah Singosari Boyolali**. Kecerdasan kinestetik dalam penelitian ini diukur melalui tujuh indikator utama, yaitu koordinasi gerak tubuh, keseimbangan, kelincahan, fleksibilitas, ketepatan gerakan, kemampuan mengikuti instruksi gerak, dan kemampuan mengintegrasikan gerakan dengan irama. Ketujuh indikator tersebut digunakan untuk menggambarkan kemampuan anak dalam mengendalikan dan mengoordinasikan gerakan tubuh secara efektif.

Pengukuran dilakukan melalui observasi terstruktur terhadap **30 anak Kelompok B** pada tahap sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*). Program Senam Anak Indonesia Hebat diberikan selama **delapan minggu** dengan frekuensi **tiga kali setiap minggu**. Data yang diperoleh dari kedua tahap pengukuran digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kecerdasan kinestetik anak setelah mengikuti program senam secara teratur dan berkelanjutan.

Karakteristik Responden

Sebelum analisis dilakukan, karakteristik responden perlu dijelaskan untuk memberikan gambaran mengenai subjek penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	16	53,33
Perempuan	14	46,67
Usia 5 Tahun	12	40
Usia 6 Tahun	18	60
Jumlah	30	100

Berdasarkan Tabel 1, responden penelitian terdiri atas 30 anak dengan komposisi yang relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan. Sebagian besar responden berusia 6 tahun yang berada pada fase perkembangan motorik yang sangat aktif.

Kondisi Kecerdasan Kinestetik Sebelum Perlakuan

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan kinestetik anak masih berada pada kategori sedang. Sebagian besar anak masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan gerakan tubuh secara terkoordinasi. Pada beberapa aktivitas, anak terlihat belum mampu mengintegrasikan gerakan tangan dan kaki secara bersamaan. Kemampuan menjaga keseimbangan juga belum

berkembang secara optimal, terutama pada aktivitas yang membutuhkan kontrol tubuh yang lebih kompleks.

Selain aspek motorik, ditemukan bahwa sebagian anak masih memerlukan bantuan guru dalam memahami urutan gerakan. Beberapa peserta didik tampak ragu-ragu ketika diminta melakukan gerakan baru dan cenderung menunggu contoh dari teman sebaya. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan motorik, perhatian, dan kepercayaan diri anak masih memerlukan stimulasi yang lebih terarah.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Pretest Kecerdasan Kinestetik

Statistik	Nilai
Jumlah Responden	30
Nilai Minimum	55
Nilai Maksimum	80
Mean	68,13
Standar Deviasi	6,74

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata kecerdasan kinestetik anak sebelum perlakuan adalah 68,13. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan kinestetik anak masih berada pada kategori berkembang sesuai harapan, tetapi belum optimal.

Kondisi Kecerdasan Kinestetik Setelah Perlakuan

Setelah pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat selama delapan minggu, terjadi perubahan yang cukup signifikan pada seluruh indikator kecerdasan kinestetik. Anak menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol gerakan tubuh, menjaga keseimbangan, mengikuti pola gerak, dan merespons instruksi dengan lebih cepat dan tepat.

Perubahan paling nyata terlihat pada kemampuan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh. Anak mulai mampu menggabungkan gerakan tangan, kaki, dan tubuh secara simultan tanpa mengalami kesulitan berarti. Selain itu, kemampuan mempertahankan posisi tubuh saat melakukan gerakan tertentu juga mengalami peningkatan.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Posttest Kecerdasan Kinestetik

Statistik	Nilai
Jumlah Responden	30
Nilai Minimum	74
Nilai Maksimum	95
Mean	85,27
Standar Deviasi	5,82

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata skor kecerdasan kinestetik meningkat menjadi 85,27 setelah perlakuan diberikan. Hasil ini menunjukkan adanya perkembangan kemampuan motorik yang cukup kuat pada peserta didik.

Perkembangan Setiap Indikator Kecerdasan Kinestetik

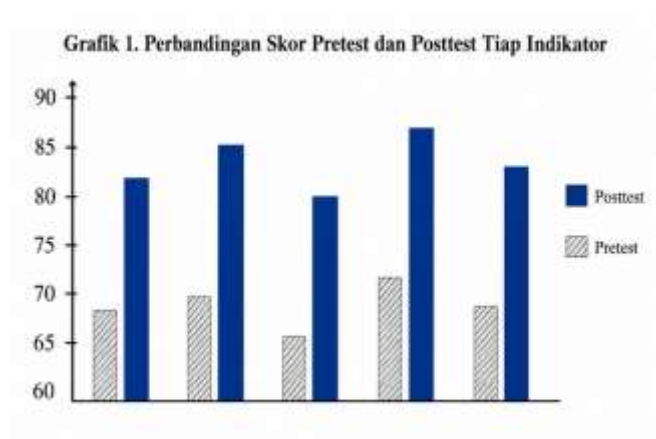
Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai pengaruh Senam Anak Indonesia Hebat, dilakukan analisis terhadap masing-masing indikator kecerdasan kinestetik.

Tabel 4. Perbandingan Skor Setiap Indikator Kecerdasan Kinestetik

Indikator	Pretest	Posttest	Peningkatan
Koordinasi Gerak Tubuh	67,5	86,4	18,9
Keseimbangan	65,2	85,8	20,6
Kelincahan	69,1	86,7	17,6
Fleksibilitas	68,4	84,2	15,8
Ketepatan Gerakan	67,8	84,9	17,1
Mengikuti Instruksi Gerak	69,5	86,1	16,6
Integrasi Gerak dan Irama	69,4	82,8	13,4

Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh indikator mengalami peningkatan setelah perlakuan diberikan. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek keseimbangan tubuh (20,60 poin), sedangkan peningkatan terendah terjadi pada kemampuan integrasi gerak dan irama (13,40 poin).

Grafik 1. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Tiap Indikator



KG KS KL FL KT IG GI

KG = Koordinasi Gerak

KS = Keseimbangan

KL = Kelincahan

FL = Fleksibilitas

KT = Ketepatan Gerakan

IG = Instruksi Gerak

GI = Gerak dan Irama

Grafik 1 menunjukkan bahwa seluruh indikator mengalami peningkatan setelah pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat.

Distribusi Tingkat Perkembangan Anak

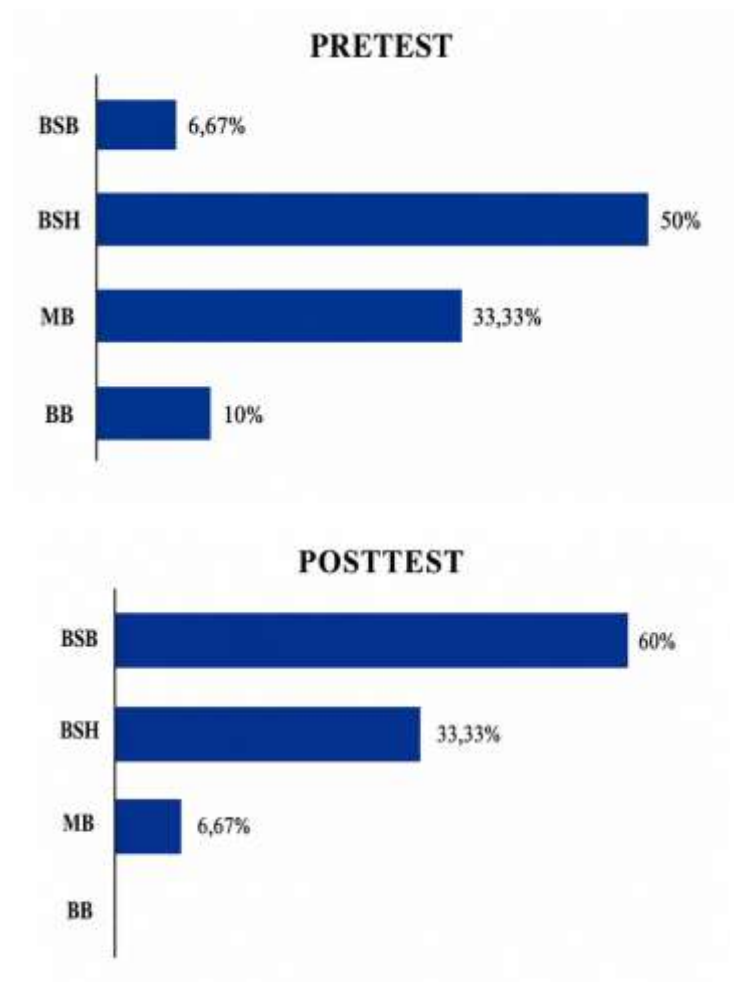
Perubahan kemampuan kinestetik juga terlihat dari pergeseran kategori perkembangan anak.

Tabel 5. Distribusi Kategori Kecerdasan Kinestetik

Kategori	Pretest	(%)	Posttest	(%)
Berkembang Sangat Baik	2	6,67	18	60
Berkembang Sesuai Harapan	15	50	10	33,33
Mulai Berkembang	10	33,33	2	6,67
Belum Berkembang	3	10	0	0
Total	30	100	30	100

Berdasarkan Tabel 5 terlihat adanya pergeseran kategori perkembangan yang cukup signifikan. Sebelum perlakuan, sebagian besar anak berada pada kategori berkembang sesuai harapan dan mulai berkembang. Setelah perlakuan, mayoritas anak berada pada kategori berkembang sangat baik.

Grafik 2. Distribusi Kategori Perkembangan Anak



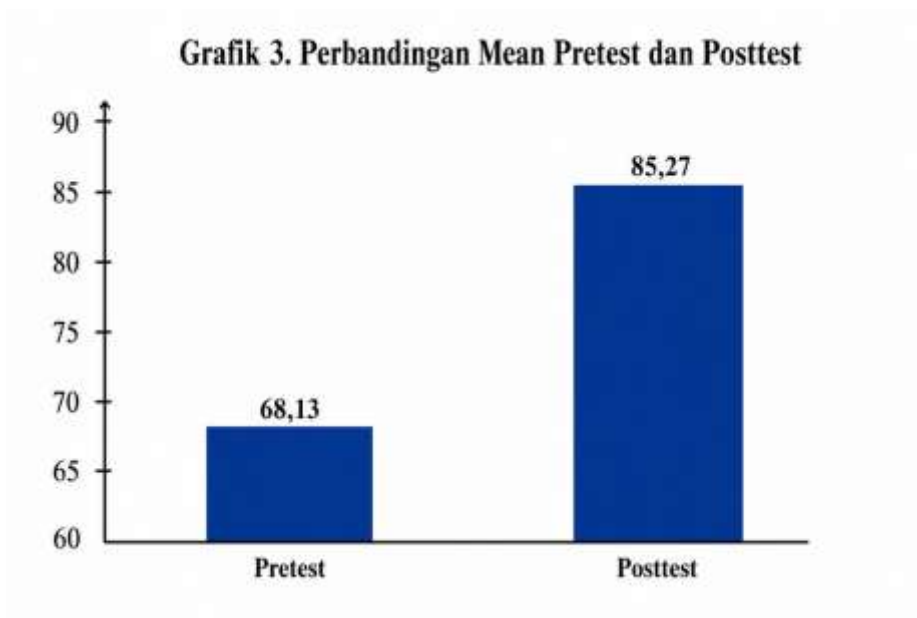
Perbandingan Skor Keseluruhan

Secara statistik, peningkatan kemampuan kinestetik anak dapat dilihat melalui perbandingan skor keseluruhan sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 6. Perbandingan Skor Kecerdasan Kinestetik Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Variabel	N	Mean
Pretest	30	68,13
Posttest	30	85,27
Selisih	-	17,14

Berdasarkan data tersebut, rata-rata skor kecerdasan kinestetik meningkat sebesar 17,14 poin atau sekitar 25,16% dibandingkan kondisi awal.



Hasil Uji Hipotesis

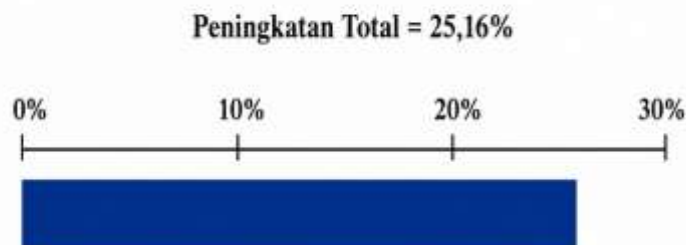
Untuk mengetahui signifikansi peningkatan yang terjadi, dilakukan uji *paired sample t-test*.

Tabel 7. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	Mean Difference	t-hitung	Sig. (2-tailed)
Pretest–Posttest	-17,14	-12,763	0

Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Grafik 4. Persentase Peningkatan Kecerdasan Kinestetik



Hasil tersebut menunjukkan bahwa Senam Anak Indonesia Hebat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan kinestetik anak usia dini. Program senam tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik seperti koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri, konsentrasi, partisipasi sosial, dan antusiasme belajar anak. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dirancang secara terstruktur dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak dapat menjadi strategi pembelajaran yang efektif dalam mengoptimalkan perkembangan kecerdasan kinestetik secara holistik.

B. Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan **Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH)** memberikan dampak positif terhadap pengembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini di **TK Mardhotilah Singosari Boyolali**. Peningkatan rata-rata skor kecerdasan kinestetik dari **68,13** pada tahap *pretest* menjadi **85,27** pada tahap *posttest* menunjukkan bahwa aktivitas gerak yang dilakukan secara terstruktur, rutin, dan berkelanjutan mampu menjadi sarana yang efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik anak. Hasil ini mengindikasikan bahwa kecerdasan kinestetik bukan merupakan kemampuan yang bersifat tetap, melainkan dapat berkembang melalui stimulasi dan pengalaman belajar yang tepat.

Peningkatan tersebut terlihat pada seluruh indikator yang diamati, yaitu koordinasi gerak tubuh, keseimbangan, kelincahan, fleksibilitas, ketepatan gerakan, kemampuan mengikuti instruksi gerak, dan kemampuan mengintegrasikan gerakan dengan irama. Setelah mengikuti program Senam Anak Indonesia Hebat, anak menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan gerakan tubuh, menjaga keseimbangan, mengikuti pola gerak yang dicontohkan, serta menyesuaikan gerakan dengan irama musik. Perkembangan ini menunjukkan bahwa kegiatan senam memberikan pengalaman motorik yang beragam dan mendukung perkembangan berbagai aspek keterampilan gerak secara terpadu.

Hasil penelitian ini memperkuat pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari proses pembelajaran pada pendidikan anak usia dini. Melalui Senam Anak Indonesia Hebat, anak tidak hanya memperoleh manfaat dalam aspek kebugaran fisik, tetapi juga memiliki kesempatan untuk meningkatkan koordinasi, konsentrasi, disiplin, dan kepercayaan diri dalam melakukan berbagai aktivitas gerak. Dengan demikian, Senam Anak Indonesia Hebat dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan pembelajaran yang efektif untuk mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini di lingkungan sekolah.

Tabel 8. Ringkasan Perubahan Kecerdasan Kinestetik Anak

Aspek Pengukuran	Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan	Perubahan
Mean Kecerdasan Kinestetik	68,13	85,27	17,14
Kategori Perkembangan Kemampuan Koordinasi	Berkembang Sesuai Harapan	Berkembang Sangat Baik	Meningkat
Keseimbangan Tubuh	Sedang	Tinggi	Meningkat
Kelincahan Gerak	Sedang	Tinggi	Meningkat
Ketepatan Gerakan	Sedang	Tinggi	Meningkat
Respons Instruksi	Sedang	Tinggi	Meningkat

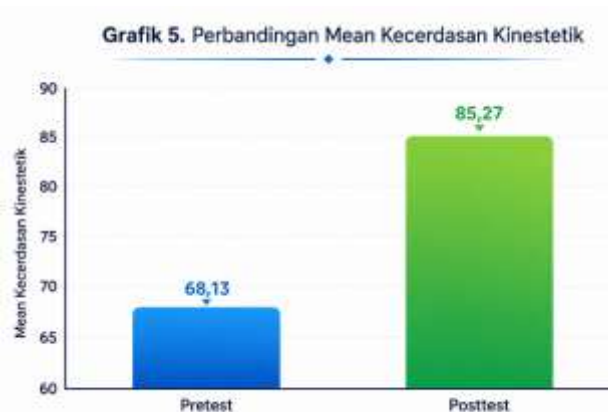
Peningkatan kemampuan motorik yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran motorik (*motor learning theory*). Teori ini menjelaskan bahwa keterampilan gerak berkembang melalui proses latihan yang dilakukan secara berulang dan konsisten. Setiap pengulangan gerakan memungkinkan terjadinya adaptasi neuromuskular sehingga koordinasi antara sistem saraf dan otot menjadi semakin efektif. Dalam konteks penelitian ini, pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat selama delapan minggu memberikan kesempatan yang cukup bagi anak untuk mengembangkan pola gerak yang lebih terkoordinasi dan stabil. Melalui proses tersebut, gerakan yang pada awalnya dilakukan secara ragu-ragu dan kurang terarah berkembang menjadi lebih otomatis, tepat, dan efisien.

Temuan penelitian ini juga memperkuat teori *Multiple Intelligences* yang dikemukakan Gardner. Dalam perspektif tersebut, kecerdasan kinestetik dipahami sebagai kemampuan menggunakan tubuh untuk mengekspresikan gagasan, menyelesaikan masalah, serta berinteraksi dengan lingkungan secara efektif. Kecerdasan ini berkembang ketika individu memperoleh kesempatan untuk melakukan eksplorasi gerak secara aktif. Senam Anak Indonesia Hebat menyediakan lingkungan belajar yang memungkinkan anak menggunakan seluruh anggota tubuh secara terintegrasi. Anak tidak hanya bergerak, tetapi juga belajar mengontrol tubuh, memahami instruksi, memperkirakan posisi gerak, dan menyesuaikan tindakan dengan situasi yang dihadapi.

Aspek yang menarik dari hasil penelitian ini adalah terjadinya peningkatan yang cukup tinggi pada indikator keseimbangan dan koordinasi gerak tubuh. Kedua indikator tersebut merupakan fondasi penting dalam perkembangan motorik anak usia dini. Kemampuan menjaga keseimbangan membantu anak mengontrol postur tubuh dan melakukan berbagai aktivitas fisik secara aman. Sementara itu, koordinasi gerak memungkinkan anak mengintegrasikan berbagai bagian tubuh untuk menghasilkan gerakan yang efektif. Perkembangan pada kedua aspek tersebut menunjukkan bahwa latihan gerak yang dilakukan secara rutin dapat memperkuat keterampilan motorik dasar yang menjadi prasyarat bagi perkembangan kemampuan fisik yang lebih kompleks.

Tabel 9. Peningkatan Tiap Indikator Kecerdasan Kinestetik

Indikator	Pretest	Posttest	Selisih
Koordinasi Gerak Tubuh	67,5	86,4	18,9
Keseimbangan	65,2	85,8	20,6
Kelincahan	69,1	86,7	17,6
Fleksibilitas	68,4	84,2	15,8
Ketepatan Gerakan	67,8	84,9	17,1
Mengikuti Instruksi	69,5	86,1	16,6
Gerak dan Irama	69,4	82,8	13,4



Selain mendukung perkembangan motorik, hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat juga memberikan manfaat terhadap aspek kognitif anak. Selama mengikuti kegiatan senam, anak dituntut untuk memperhatikan instruksi guru, mengingat urutan gerakan, mengenali pola aktivitas, serta menyesuaikan gerakan dengan irama musik yang mengiringi. Aktivitas tersebut melibatkan proses perhatian, memori, dan konsentrasi sehingga tidak hanya melatih kemampuan fisik, tetapi juga merangsang perkembangan fungsi kognitif anak. Kondisi ini sejalan dengan pendekatan *Embodied Cognition* yang menjelaskan bahwa proses belajar terjadi melalui interaksi antara aktivitas tubuh dan proses mental, sehingga pengalaman gerak menjadi bagian penting dalam pembentukan pengetahuan dan keterampilan anak.

Hasil pengamatan selama pelaksanaan penelitian juga menunjukkan adanya perubahan perilaku positif pada peserta didik. Anak terlihat lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran, lebih antusias mengikuti instruksi, serta lebih berani mencoba berbagai gerakan yang sebelumnya belum mampu dilakukan. Keterlibatan yang tinggi dalam aktivitas senam menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis gerak mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan mendorong anak untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran.

Selain itu, anak tampak lebih percaya diri ketika melakukan gerakan secara mandiri maupun saat tampil bersama teman-temannya di depan kelas. Keberhasilan dalam menyelesaikan berbagai tantangan gerak memberikan pengalaman positif yang memperkuat keyakinan anak terhadap kemampuan dirinya. Pengalaman keberhasilan tersebut menjadi sumber motivasi yang mendorong anak untuk terus mencoba, belajar, dan mengembangkan keterampilan baru. Dengan demikian, manfaat Senam Anak Indonesia Hebat tidak hanya terbatas pada pengembangan kecerdasan kinestetik, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan aspek kognitif, sosial, emosional, dan rasa percaya diri anak usia dini secara menyeluruh.

Tabel 10. Dampak Senam Anak Indonesia Hebat terhadap Perkembangan Anak

Aspek Perkembangan	Temuan Penelitian
Motorik	Koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan meningkat
Kognitif	Konsentrasi dan kemampuan mengikuti instruksi meningkat
Sosial	Interaksi dan kerja sama antar anak meningkat
Emosional	Kepercayaan diri dan keberanian meningkat
Perilaku Belajar	Partisipasi dan antusiasme belajar meningkat

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok memberikan kontribusi terhadap perkembangan sosial anak usia dini. Selama pelaksanaan Senam Anak Indonesia Hebat, anak belajar mengikuti aturan bersama, bekerja sama dengan teman, menunggu giliran, serta menyesuaikan perilaku dengan aktivitas kelompok. Interaksi yang terjadi selama kegiatan senam menciptakan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan keterampilan sosial, membangun hubungan positif dengan teman sebaya, serta memahami pentingnya kebersamaan dalam mencapai tujuan bersama. Pengalaman tersebut menjadi bagian penting dalam proses pembentukan karakter dan kemampuan interpersonal anak sejak usia dini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur mampu meningkatkan perkembangan motorik anak usia dini. Namun, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa manfaat Senam Anak Indonesia Hebat tidak hanya terbatas pada peningkatan kemampuan motorik dan kecerdasan kinestetik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial, emosional, serta perilaku belajar anak. Anak yang terlibat secara aktif dalam kegiatan senam menunjukkan tingkat partisipasi yang lebih baik,

kemampuan berinteraksi yang lebih positif, serta motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan sebelum mengikuti program.

Dengan demikian, Senam Anak Indonesia Hebat dapat dipandang sebagai bentuk stimulasi yang bersifat multidimensional karena mampu mendukung berbagai aspek perkembangan anak secara bersamaan. Program ini tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang membantu anak mengembangkan kemampuan motorik, keterampilan sosial, pengendalian emosi, disiplin, serta rasa percaya diri. Oleh karena itu, implementasi Senam Anak Indonesia Hebat secara rutin di lembaga pendidikan anak usia dini berpotensi menjadi salah satu strategi pembelajaran yang efektif untuk mendukung perkembangan anak secara holistik dan berkelanjutan.

Tabel 11. Sintesis Temuan Penelitian

Dimensi Temuan	Hasil
Motorik	Terjadi peningkatan signifikan pada seluruh indikator kinestetik
Kognitif	Anak lebih mampu memahami dan mengikuti instruksi
Sosial	Anak lebih aktif berinteraksi dalam kegiatan kelompok
Emosional	Kepercayaan diri meningkat setelah mengikuti program
Statistik	Nilai Sig. 0,000 menunjukkan pengaruh yang signifikan

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa Senam Anak Indonesia Hebat merupakan strategi pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Aktivitas yang menggabungkan unsur gerak, ritme, koordinasi, dan interaksi sosial terbukti mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna serta mendukung perkembangan anak secara lebih menyeluruh. Oleh karena itu, integrasi program Senam Anak Indonesia Hebat ke dalam kegiatan rutin lembaga PAUD dapat menjadi salah satu alternatif yang relevan untuk mendukung pengembangan kompetensi fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak secara berkelanjutan.

IV. PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa **Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH)** efektif dalam mengembangkan kecerdasan kinestetik anak usia dini di **TK Mardhotilah Singosari Boyolali**. Hasil penelitian memperlihatkan adanya peningkatan kemampuan anak pada berbagai aspek kecerdasan

kinestetik yang meliputi koordinasi gerak tubuh, keseimbangan, kelincahan, fleksibilitas, ketepatan gerakan, kemampuan mengikuti instruksi gerak, serta kemampuan mengintegrasikan gerakan dengan irama. Peningkatan tersebut terlihat dari kenaikan rata-rata skor kecerdasan kinestetik dari **68,13** pada tahap *pretest* menjadi **85,27** pada tahap *posttest* setelah anak mengikuti program Senam Anak Indonesia Hebat selama delapan minggu.

Hasil analisis statistik menggunakan **uji *paired sample t-test*** menunjukkan nilai signifikansi sebesar **0,000 ($p < 0,05$)**. Hasil tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecerdasan kinestetik anak sebelum dan sesudah mengikuti program Senam Anak Indonesia Hebat. Dengan demikian, Senam Anak Indonesia Hebat terbukti efektif sebagai salah satu strategi pembelajaran berbasis aktivitas fisik yang dapat mendukung perkembangan motorik dan kecerdasan kinestetik anak usia dini secara optimal.

Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi lembaga pendidikan anak usia dini untuk mengintegrasikan Senam Anak Indonesia Hebat secara rutin ke dalam program pembelajaran. Kegiatan senam yang dirancang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak dapat menjadi media pembelajaran yang menyenangkan sekaligus efektif dalam menstimulasi perkembangan motorik, meningkatkan keterampilan gerak, serta memperkuat kemampuan sosial dan emosional anak.

Selain itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan tidak hanya mendukung perkembangan kecerdasan kinestetik, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi, disiplin, kepercayaan diri, dan kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya. Oleh karena itu, Senam Anak Indonesia Hebat dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran holistik yang mendukung tumbuh kembang anak usia dini secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Gardner, H. (2021). *Multiple Intelligences: New Horizons in Theory and Practice*. New York: Basic Books.
- Hidayati, N., & Kurniawan, A. (2023). Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini melalui Aktivitas Gerak dan Lagu. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4121–4133.
- Morrison, G. S. (2022). *Early Childhood Education Today* (15th ed.). New York: Pearson Education.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2023). *Experience Human Development* (15th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2023). *Child Development* (16th ed.). New York: McGraw-Hill.

Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suyadi. (2023). *Psikologi Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

UNESCO. (2024). *Global Report on Early Childhood Care and Education*. Paris: UNESCO Publishing.

World Health Organization. (2023). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. Geneva: WHO.

Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2022). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.