

KEGIATAN SENAM *ICE BREAKING* DALAM PENGEMBANGAN KECERDASAN KINESTETIK ANAK USIA DINI

¹Yeni Maryani, ²Sharina Munggaraning Westhisi.

¹RA Multazam , Jl.Kolonel Masturi Gg.Margaresik I No.119 Cimahi

² IKIP SILIWANGI , Jalan Terusan Sudirman Cimahi

¹alikhmalika@gmail.com ²sharina@ikipsiliwangi.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the process of implementing ice-breaking gymnastics activities in the development of early childhood kinesthetic intelligence. Ice-breaking gymnastics activities are carried out when the activities line up. The duration of ice-breaking gymnastics activities is only 3-5 minutes so that the children are enthusiastic to participate in these activities. The implementation of ice breaking gymnastics is done routinely to train the gross motor stimulation of children in the development of early childhood kinesthetic intelligence. This research uses descriptive qualitative research methods. The subjects in this study are group B students. The data collection techniques are interviews, observation, and documentation. Based on the results of the thematic analysis and discussion, it can be concluded that the ability of children's kinesthetic intelligence can be improved through ice-breaking gymnastics activities, through these gymnastics activities can stimulate the intellectual abilities of body movements, and can train their physical abilities through ice-breaking gymnastics with simple movements that are easy to imitate, does not drain energy and contains elements of joy and joy accompanied by songs and music

Keywords: Kinesthetic Intelligence, *Ice Breaking* Gymnastics

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pelaksanaan kegiatan senam *ice breaking* dalam pengembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Kegiatan senam *ice breaking* ini dilakukan pada saat kegiatan berbaris. Durasi kegiatan senam *ice breaking* hanya 3-5 menit sehingga anak-anak antusias untuk mengikuti kegiatan tersebut. Pelaksanaan senam *ice breaking* ini dilakukan secara rutin agar melatih stimulasi motorik kasar anak dalam pengembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik analisis tematik. Subjek dalam penelitian ini siswa kelompok B dan dua Guru kelas. Teknik pengumpulan data ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil analisis data tematik dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan kecerdasan kinestetik anak dapat ditingkatkan melalui kegiatan senam *ice breaking*, melalui kegiatan senam ini dapat menstimulasi kemampuan kecerdasan gerak tubuh, serta dapat melatih kemampuan fisiknya melalui senam *ice breaking* dengan gerakan-gerakan sederhana yang mudah ditirukan, tidak menguras energi serta mengandung unsur kegembiraan dan keceriaan dengan di iringi oleh lagu dan musik.

Kata Kunci: Kecerdasan Kinestetik, Senam *Ice Breaking*

PENDAHULUAN

Kecerdasan Kinestetik adalah kemampuan untuk menggabungkan antara fisik dan pikiran sehingga menghasilkan gerakan yang sempurna. Dalam konteks

anak-anak, gerak sempurna tersebut lebih mudah dibentuk atau dilatih semenjak ia masih berusia dini karena pada usia ini fisik sedang mengalami pertumbuhan yang baik dan di samping perkembangan

otaknya yang sedang pesat- pesatnya. Kondisi ini sangat memungkinkan anak usia dini memadukan pikiran dan gerakan tubuhnya sehingga menghasilkan gerakan elastis yang sangat sempurna. Bahkan, mereka dapat menirukan gerakan -gerakan akrobat dengan sangat baik lebih cepat dari orang dewasa.

Kecerdasan kinestetik anak di sekolah setiap individu tidaklah sama, baik dari segi kekuatan maupun ketepatan. Kondisi ini dipengaruhi oleh pembawaan dan stimulasi yang diperoleh. Ada banyak hal yang mempengaruhi kemampuan kinestetik anak, tidak hanya suasana dan lingkungan belajar di sekolah saja, melainkan juga kondisi lingkungan masyarakat dan keluarga yang turut memberikan pengaruh besar terhadap kecerdasan kinestetik.

Senam *ice breaking* adalah salah satu upaya dalam pengembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini. Kondisi awal di saat berbaris kegiatan senam *ice breaking* ini masih jarang di lakukan dengan alasan guru belum memahami pentingnya senam *ice breaking*.

Hanya saja di lapangan dalam penggunaan senam *Ice Breaking* belum optimal dalam pelaksanaannya. Ada beberapa hambatan dalam pembelajaran tersebut, antara lain kurang terciptanya kegiatan yang bervariasi dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya kecerdasan kinestetik. Selain itu guru sebaiknya menyesuaikan dengan karakteristik anak yang rasa ingin tahunya sangat besar, selalu ingin bergerak aktif, senang melakukan hal yang baru dan bereksperimen secara kreatif dan imajinasinya yang tinggi. Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengembangan kecerdasan

kinestetik melalui senam *ice breaking* pada anak usia dini dan implementasinya.

Menurut Suyadi (2010, hlm.116) bahwa kecerdasan kinestetik adalah kemampuan untuk menggabungkan antara fisik dan pikiran sehingga menghasilkan gerakan yang sempurna. Adapun menurut Armstrong (2003) bahwa kecerdasan kinestetik sebagai kemampuan menggunakan seluruh tubuh(fisik) untuk mengekspresikan ide dan perasaan (dalam bentuk ber pantomim, menari, dan berolahraga) dan keterampilan menggunakan tangan untuk mencipta atau mengubah sesuatu. Maka kecerdasan kinestetik ini ditandai oleh kemampuan mengontrol tubuh dan keterampilan mengelola objek. Sedangkan menurut Sutrisno dan Khafadi (2010, hlm. 60) bahwa Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Ice breaking adalah suatu aktivitas di dalam kegiatan yang dirancang untuk mencairkan suasana. *Ice Breaking* ini juga dapat melatih fisik motorik anak dan menambah pengetahuan anak dengan aneka jenis binatang, tumbuh-tumbuhan dan lain sebagainya lewat nyanyian dari *ice breaking* tersebut. *Ice breaking* juga dapat memudahkan guru dalam penyampaian pembelajaran dengan memberikan *ice breaking* sesuai dengan tema saat pembelajaran.

Menurut Sunarto (2012) bahwa *ice breaking* sebagai “*energizer*” atau “*refocus* “ sebagai teknik yang digunakan dalam suatu kegiatan untuk memecahkan kebekuan dan kejenuhan. Alasan penggunaannya yaitu siswa perlu dilibatkan dalam kegiatan tersebut. Dalam proses pembelajaran di kelas, *ice breaking* dibu-

tuhkan oleh guru dan siswa. Tujuan dari penggunaan *ice breaking* ini antara lain : (a) membangun kembali suasana belajar agar serius, santai, dan menyenangkan, (b) menjaga stabilitas kondisi fisik maupun psikis siswa.

Ice Breaking dalam konteks pembelajaran di kelas memang digunakan untuk mencairkan suasana, menjaga konsentrasi belajar, membina hubungan baik antar siswa dan untuk menajamkan ingatan dalam pelajaran. Penggunaan *ice breaking* bagi guru berguna mengangkat citra positif pembelajaran, dan bagi siswa menjadi pembelajaran yang menyenangkan.

Senam adalah salah satu teknik *ice breaking* karena dengan senam maka anggota tubuh baik tangan, kaki dan organ tubuh lainnya dapat bergerak secara bersamaan ataupun bergantian. Adapun setiap kegiatan yang memerlukan gerak motorik anak terbilang lambat dan kurang bersemangat sehingga kecerdasan kinestetik anak belum berkembang secara optimal. Hal ini dapat dilihat dari aspek yang diamati dari kegiatan senam dan motorik kasar. Oleh karena itu diperlukan stimulasi yang mampu mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki oleh anak usia dini termasuk kecerdasan kinestetik. Artinya kecerdasan kinestetik sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Masih kurangnya anak usia dini dalam mengembangkan gerak tubuh melalui senam, menyeimbangkan antara gerak dan lagu dengan koordinasi anggota tubuh (mata, tangan, dan kaki), kemampuan lokomotor dan non lokomotornya.

Selain itu, anak masih canggung dalam bergerak, malu-malu dan tidak percaya diri bahkan pasif ketika kegiatan

motorik kasarnya berlangsung. Mengembangkan kecerdasan kinestetik pada anak dapat dilakukan melalui pembelajaran motorik kasar khususnya senam *ice breaking*. Salah satu cara untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik anak adalah melalui senam *ice breaking* karena gerakan senam ini sifatnya menarik dan mudah di ikuti oleh anak-anak dengan di iringi musik yang ceria pula.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik analisis data tematik. Adapun Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan suatu kondisi apa adanya maka penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi (Sukmadinata, 2011, hlm. 73).

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan bulan April 2020. Subjek penelitian ini adalah siswa RA Multazam Kecamatan Cimahi tengah Kota Cimahi yang merupakan informan utama. Penelitian melibatkan sejumlah 18 anak dan dua guru kelas. Teknik analisis tematik dengan langkah-langkah yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (1984) terdiri dari reduksi data, penyajian data, menarik kesimpulan. Adapun langkah-langkah yang ditempuh oleh peneliti dengan menggunakan analisis kualitatif adalah sebagai berikut:

1. Mengobservasi gerakan siswa sesuai indikator kecerdasan kinestetik anak usia dini pada saat senam *ice breaking* baik secara bersamaan dan secara individu (online).
2. Melakukan wawancara secara tertulis dan online dengan dua guru kelas di RA multazam Cimahi berkaitan den-

- gan pembelajaran senam *ice breaking* dari mulai perencanaan, persiapan dan pelaksanaannya
3. Melengkapi data dengan cara mengumpulkan data baik berupa hasil observasi dan hasil wawancara serta hasil dari studi dokumentasi secara langsung dan daring (online)
 4. Menjadikan hasil, maksudnya adalah hasil pengumpulan data kemudian dijadikan hasil setelah dianalisis.
 5. Menyusun dalam bentuk laporan. Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan studi dokumentasi bahwa senam *ice breaking* melatih kemampuan kecerdasan gerak tubuh, melatih kemampuan fisiknya, dan mampu meningkatkan kecerdasan kinestetik anak usia dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Keterampilan motorik kasar adalah gerakan besar yang dilakukan oleh anak dengan menggunakan otot besar, seperti lengan, kaki atau badan. Umumnya, gerakan lebih luas dan energik. Merangkak, berjalan, berlari, dan melompat termasuk ke dalam motorik kasar. Selama ini motorik kasar anak yang terlihat selama observasi adalah kemampuan menggerakkan tangan dan kaki belum optimal, ada yang hanya bisa menggerakkan tangan ke bawah dan ke atas saja, tetapi kaki belum bisa mengatur posisi, beberapa anak masih pasif baik tangan dan kaki.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan dari mengawali analisis pembahasan berikut ini dipaparkan kondisi awal sebelum senam *ice breaking* dalam tujuan mengembangkan kecerdasan kinestetik anak. Selama ini kecerdasan

kinestetik anak di RA Multazam Cimahi masih kurang optimal. Kurangnya pemahaman guru tentang pentingnya kecerdasan kinestetik bagi anak usia dini dan kurangnya tercipta kegiatan yang bervariasi. Selama ini kecerdasan kinestetik hanya diukur dari kegiatan olahraga seperti senam anak setiap hari Rabu. Senam *ice breaking* ini adalah kegiatan untuk mengawali pembelajaran yaitu di saat kegiatan berbaris sebelum anak masuk kelas.

Lagu yang digunakan dalam senam *ice breaking* ini bervariasi, seperti gerakan Pinguin, *Chicken dance*, *Gummy bear*, *Zumba kidz (i like to move it)* dan senam *Go Green*. Waktu yang dibutuhkan dalam senam *ice breaking* hanya beberapa menit saja. Guru memberikan gerakan, kemudian Anak mengikuti gerakan senam *ice breakingnya*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelas bahwa kegiatan senam *ice breaking* ini dilakukan pada saat kegiatan berbaris. Kegiatan senam *ice breaking* ini dapat menstimulasi kemampuan kecerdasan gerak tubuh, serta dapat melatih kemampuan fisiknya melalui senam *ice breaking* dengan gerakan-gerakan sederhana yang mudah ditirukan, tidak menguras energi serta mengandung unsur kegembiraan dan keceriaan dengan di iringi oleh lagu dan musik.

Senam *ice breaking* dalam pembelajaran di PAUD sangatlah penting karena melatih kemampuan gerak anggota tubuh anak usia dini. Penggunaan senam *ice breaking* ini idealnya dilakukan disaat baris, karena pada umumnya kegiatan baris anak-anak berdiri, berbaris mendengarkan pembiasaan Asmaul Husna, menyanyi, dan kegiatan itu berulang tanpa ada selingan. Sehingga kegiatan berbaris cenderung monoton.-

ISSN : 2614-6347 (Print) 2714-4107 (Online)
Vol.4 | No.2 | Maret 2021

Maka dari itulah senam *ice breaking* dapat memberikan stimulasi dan variasi aktifitas dalam kegiatan berbaris.

Pelaksanaan senam *ice breaking* melalui tahapan setelah anak berbaris, guru mengajak anak-anak untuk melaksanakan persiapan senam *ice breaking* karena guru akan tampil di depan untuk memberi intruksi bahwa senam *ice breaking* akan dimulai. Durasi dalam senam *ice breaking* ini 3- 5 menit dengan di iringi musik di setiap pertemuannya. Melalui senam *ice breaking*, kecerdasan kinestetik anak di RA Multazam Cimahi mengalami peningkatan yang signifikan, seperti pada saat guru memberikan contoh gerakan variasi pada anak. Anak-anak terlihat lebih aktif dan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan senam *ice breaking* karena gerakan yang mudah dan menarik dengan di iringi musik yang ceria pula. Disamping itu senam *ice breaking* dapat menunjukkan dengan kemampuan anak dalam menggerakkan anggota tubuhnya. Adapun respon guru mengenai kegiatan senam *ice breaking* adalah hal yang positif guna menstimulasi dan melatih gerakan anak yang awalnya pasif menjadi aktif. Pada umumnya kemampuan yang terdapat dalam indikator penggunaan kegiatan senam *ice breaking* sebagai stimulasi dari pengembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini.

Pembahasan

Menurut Nugraha (2008) bahwa peran guru sebagai motivator mendorong anak untuk membangkitkan semangat anak agar dapat bereksresi secara optimal. Hal ini idealnya dapat diupayakan guru agar anak dapat termotivasi rasa ingin tahunya. Disamping itu awal tahun ajaran baru kegiatan berbaris anak hanya mendengarkan pembiasaan mendengarkan asmaul husna, dan bernyanyi saja,

sehingga stimulasi kecerdasan kinestetik anak belum berkembang. Dampak dari kurangnya pengembangan kecerdasan kinestetik anak terlihat pada sikap anak cenderung pasif, bahkan ada yang berlarian dengan temannya, dan kegiatan berbaris menjadi kurang fokus. Apabila kondisi tersebut tidak segera diperbaiki maka akan berpengaruh terhadap tingkat motorik anak selanjutnya.

Menurut Syamsiah (2014) bahwa Stimulasi kecerdasan ini terjadi dalam bagian : (1) koordinasi mata, tangan dan kaki, misalnya saat menggambar, menulis dan melempar (2) keterampilan lokomotor misalnya berlari, melompat, dan merangkak (3) keterampilan non-lokomotor misalnya membungkuk, jongkok dan berdiri. Untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik pada anak, maka senam *ice breaking* ini dijadikan pembiasaan ketika kegiatan berbaris. Kegiatan senam *ice breaking* ini dilakukan secara rutin dengan gerakan yang bervariasi, atraktif dan ringan di ikuti oleh anak. Disinilah peran guru untuk memberikan contoh di depan anak-anak dengan semangat.

Kondisi seperti ini bisa dipakai jika dihubungkan dengan metode *Total Physical Response* (TPR). Menurut Er (2013) bahwa Metode *Total Physical Response* adalah salah satu metode yang diterapkan dalam pembelajaran bagi anak usia dini, karena berkaitan dengan gaya belajar anak. Pada dasarnya anak-anak perlu untuk bergerak karena mereka memiliki energi yang sangat besar dan memiliki jangkauan perhatian yang pendek/ singkat.

Metode *Total Physical Response* (TPR) merupakan metode yang sangat mudah diaplikasikan dalam pembelajaran karena mengandung unsur gerakan tubuh (*movement*) sehingga dapat menghi-

langkah stress pada anak didik dalam pembelajaran senam. Metode TPR juga dapat membuat suasana hati yang positif pada anak didik.

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah disampaikan, kegiatan senam *ice breaking* berdampak terhadap pengembangan kecerdasan kinestetik anak di RA Multazam Cimahi. Hasil observasi menunjukkan bahwa senam *ice breaking* yang dilakukan sebagai kegiatan rutin dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik anak secara optimal. Adapun indikator kecerdasan kinestetik anak usia dini menurut usia Usia 4-5 tahun : (a) Berjalan lurus pada satu garis (b) Berjalan mundur tanpa melihat kebelakang (c) Berlari (d) Memanjat dengan pijakan (e) Lompat (f) Loncat (g) Melempar bola (h) Menangkap bola (i) Menyepak bola (j) Mengikuti gerak sederhana seperti berdiri dan membungkuk. Sedangkan menurut Usia 5-6 tahun: (a). Bergerak sesuai instruksi (b) Melempar bola ke arah yang ditetapkan (c) Menangkap dan melempar bola dengan cepat (d) Gerakan berpindah dengan zig-zag (e) Loncat jarak 1 meter (f) Lompat setinggi 40 cm (g) Melompat untuk menjangkau benda ke atas atau ke depan (h) Menyepak bola ke arah yang ditentukan (i) Berlari dengan seimbang dan dapat berhenti secara tiba-tiba (Anita, 2011, hlm. 25).

Menurut Sobariah & Santana (2019) bahwa Berdasarkan kegiatan pembelajaran dengan penerapan Tari Mapag Layung sangat berdampak terhadap peningkatan kecerdasan kinestetik anak. Hasil observasi peningkatan motorik anak dari sebelum dan sesudah Tari Mapag Layung menunjukkan perkembangan yang optimal. Adapun Menurut Akmariyani & Fitriani (2019) bahwa proses senam irama untuk meningkatkan ke-

cerdasan kinestetik, dirancang berdasarkan kurikulum yang disesuaikan dengan sekolah dan kebutuhan anak. Dengan melakukan penyederhanaan pada prosedur penerapan, skenario pembelajaran dan hasil dari pelaksanaan senam irama pada anak dalam peningkatan kecerdasan kinestetik untuk mengoptimalkan aktifitas fisik. Hal ini berarti kegiatan senam irama dan tarian mapag layung dapat meningkatkan aktifitas fisik dan terlatihnya kemampuan anggota tubuh untuk mengikuti irama musik. Demikian halnya dengan senam *ice breaking* dapat menstimulasi aktifitas fisik dalam pengembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai kegiatan senam *ice breaking* dalam pengembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini, maka dapat disimpulkan dari pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Kegiatan senam *ice breaking* dilakukan pada saat kegiatan berbaris secara rutin.
2. Pelaksanaan kegiatan senam *ice breaking* ini di iringi oleh lagu dengan irama musik yang berbeda setiap pertemuannya.
3. Hasil dari senam *ice breaking* ini dapat menstimulasi kemampuan kecerdasan gerak tubuh, dan kemampuan fisiknya.

Melalui senam *ice breaking* dengan gerakan sederhana yang mudah ditirukan, tidak menguras energi dan mengandung unsur kegembiraan, keceriaan dengan di iringi oleh lagu dan musik.

DAFTAR PUSTAKA

ISSN : 2614-6347 (Print) 2714-4107 (Online)
Vol.4 | No.2 | Maret 2021

- Akmariani, C., & Fitriani, W. (2019). PENGARUH SENAM IRAMA TERHADAP KECERDASAN KINESTETIK PADA ANAK DI TK KURNIA ILLAHI KABUPATEN TANAH DATAR. *Tumbuh Kembang: Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD*, 6(1), 11-18.
- Armstrong, T. (2003). Sekolah Sang Juara (Multi Intelequences In The Class Room). Penerjemah: Yudi Murtanto. Bandung: Kaifa
- Anita, Y. (2011). Penilaian Perkembangan Belajar Anak Taman Kanak-Kanak. *Jakarta: Kencana Prenada Media Group*.
- Hafidah, R., & Dewi, N. K. (2019, September). METODE TPR (TOTAL PHYSICAL RESPONSE) DALAM PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS PADA ANAK USIA DINI. In *Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran 2019* (pp. 393-399).
- Huberman, M., & Miles, M. B. (1992). Analisis data kualitatif. *Penerbit Universitas Indonesia, Jakarta*.
- Nugraha.A. (2008). *Pengembangan Pembelajaran Sains pada Anak Usia Dini*. Bandung: JILSI Foundation.
- Syamsiyah, S. (2014). Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Melalui Games Ball (Permainan Bola) Pada Anak Kelompok Bermain Masjid Syuhada. *Skripsi Tidak Di Terbitkan. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta*.
- Sobariah, S., & Santana, F. D. T. (2019). MENINGKATKAN KECERDASAN KINESTETIK ANAK USIA DINI MELALUI MEDIA TARI MAPAG LAYUNG. *CERIA (Cerdas Energi Responsif Inovatif Adaptif)*, 2(6), 370-375.
- Sukmadinata, N.S. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sunarto. (2012). *Ice Breaker dalam Pembelajaran Aktif*. Surakarta: Yuman Pressindo
- Suyadi. (2010). *Psikologi Belajar Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Pedagogia
- Sutrisno, B., & Khafadi, M. B. (2010). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 2. *Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas*.
- Er, S. (2013). Using total physical response method in early childhood foreign language teaching environments. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 1766-1768.