

*Pengenalan Senam si Buyung Untuk
Pengembangan Aktivitas Olahraga (fisik,
motorik) di PG dan TK (Teori dan Praktek)*



TIM

(Dra. Endang Rini Sukamti, M.S.)

Latar belakang

- Anak usia dini pada dasarnya membutuhkan aktivitas jasmani yang sesuai dengan **kebutuhan** mereka, baik secara fisiologis, anatomis, maupun secara psikologis
- Pada anak usia dini tersebut membutuhkan aktivitas yang **menyenangkan dan tidak mengakibatkan trauma baik luka maupun cedera**, sehingga salah satu aktivitas yang bisa dipilih adalah senam si buyung

Pembahasan

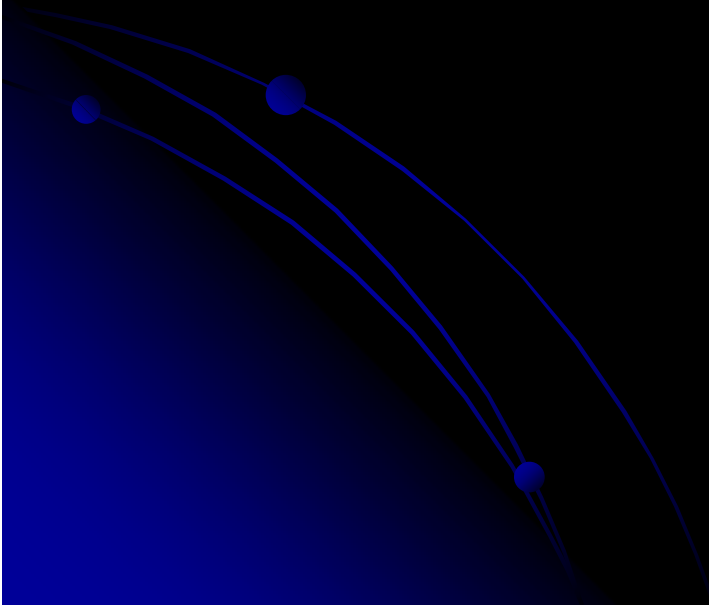
- Pengertian senam si buyung merupakan salah satu cabang dari senam ritmik yang di dalamnya ada unsur gerak dan irama, yang akan di tujukan untuk perkembangan sistem syaraf sensoris pada anak usia dini.
- Senam si buyung terdiri dari tiga bagian yaitu:
 1. Pendahuluan : Pemanasan
 2. Inti : Inti
 3. Penutup : Pendinginan

Bentuk-bentuk Senam si Buyung



2 bentuk senam yang akan dibahas

- A. Senam si Buyung bentuk **Cerita**
- B. Senam si Buyung bentuk **Gerak lagu**



A. Senam si Buyung bentuk Cerita

➤ Pengertiannya :

Senam si Buyung yang di dalamnya terdapat unsur-unsur **cerita** sebagai media penarik anak didik untuk secara tidak sadar atau sadar melakukan gerakan yang diinginkan

➤ Ketentuan:

- ✓ Mulai dari awal sampai akhir ceritanya masih dalam satu tema
- ✓ Di dalam cerita bisa dengan memfantasikan atau meniru gerakan tumbuhan, hewan, dll

Senam si Buyung bentuk Cerita

- Pemanasan
- Inti
- Pendinginan

Bisa dilihat dalam makalah.....



B. Senam si Buyung bentuk gerak lagu

- Suatu bentuk senam si buyung dimana di dalamnya terdapat unsur-unsur **gerak lagu**. Jadi dalam senam bentuk ini anak didik diharapkan mampu mengetahui bentuk tersebut dan mengevaluasi secara sederhana.
- Ketentuannya:
 - ✓ Dari masing-masing gerak dalam sistematika senam harus dicocokkan dengan lagunya.

Senam si Buyung bentuk Gerak lagu

- o Pemanasan
- o Inti
- o Pendinginan

Bisa dilihat dalam makalah.....



Masalah yang kemungkinan muncul

Ketidak mampuan mengatur keseimbangan

- Anak-anak yang mengalami kesulitan dalam mengatur keseimbangan tubuhnya biasanya juga memiliki kesulitan dalam mengontrol gerakan anggota tubuh sehingga terkesan gerakannya ragu-ragu atau tampak canggung.

Reaksi kurang cepat dan koordinasi kurang baik

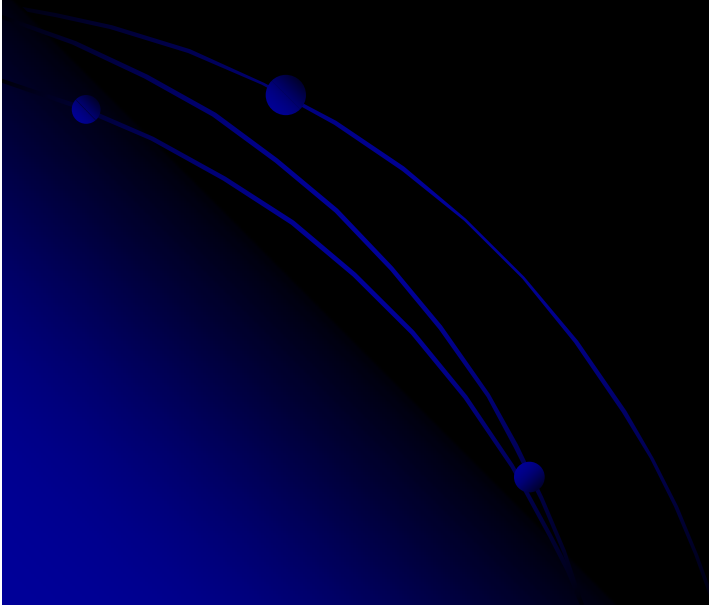
- Dalam usia ini akan muncul anak yang lambat bereaksi, koordinasi gerakannya juga tampak kacau sehingga sering kali disebut "ceroboh" dan menjadi bahan ejekan teman-teman. Hal tersebut sangat mungkin disebabkan oleh 2 hal yaitu karena anak kurang diberi kesempatan untuk berlatih menajamkan kemampuannya untuk bereaksi dan melakukan koordinasi gerakan, serta ada kemungkinan anak mempunyai masalah pada syaraf motoriknya.

Kesimpulan dan saran

- Senam si Buyung merupakan suatu alternatif pilihan untuk aktivitas anak usia dini untuk mengembangkan kemampuan sensorik dan kemampuan motorik khususnya motorik kasar
- Mohon untuk memberikan masukan untuk meningkatkan makalah atau karya tulis ini.

Daftar Pustaka

Hildayani R, dkk. (2005). *Psikologi perkembangan anak*.
Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.



Terima kasih

