

Implementasi Program Senam Kreasi untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik Siswa SMK Arinda Palembang

Fani Nurrahma^{1*}, Deni Triansyah², Noviria Sukmawari³, Afrizal Fikri⁴

^{1,2,3}Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Palembang, Indonesia

⁴Pendidikan Jasmani, Program Pascasarjana, Universitas Bina Darma, Palembang, Indonesia
Email Corresponding: fanifannur@gmail.com

Abstract

The low level of physical activity among vocational high school students has become an increasing concern, particularly due to sedentary lifestyles and the intensive use of digital devices in daily activities. This community service program was implemented through a teaching assistance activity at SMK Arinda Palembang with the aim of improving students' physical activity levels, movement coordination, and motivation to engage in regular physical exercise. The program was conducted over a two-month period, from October to November 2025, involving Grade X and XI students. A participatory-practice approach was applied, consisting of an initial observation of students' physical activity conditions, delivery of basic physical fitness material, demonstration and practice of creative gymnastics, and evaluation based on observation. The creative gymnastics program included Senam Anak Indonesia Hebat, Poco-Poco, and Maumere, each session lasting approximately 30 minutes. The results indicated an increase in students' active participation and enthusiasm, improved ability to maintain movement intensity throughout the sessions, enhanced coordination and rhythmic accuracy, and more positive attitudes toward physical activity. In addition, the program contributed to reducing sedentary behavior within the school environment. This creative gymnastics program serves as a simple, enjoyable, and sustainable alternative to support the integration of regular physical activity into school routines.

Keywords: *rhythmic exercise, physical activity, vocational school students, physical fitness*

Abstrak

Rendahnya tingkat aktivitas fisik siswa sekolah menengah kejuruan merupakan permasalahan yang semakin mengkhawatirkan, terutama akibat meningkatnya perilaku sedentari dan intensitas penggunaan perangkat digital dalam aktivitas sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui program asistensi mengajar di SMK Arinda Palembang dengan tujuan meningkatkan aktivitas fisik, kemampuan koordinasi gerak, serta motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara rutin. Program dilaksanakan selama dua bulan, yaitu Oktober hingga November 2025, dengan sasaran siswa kelas X dan XI. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan praktik-partisipatif yang meliputi observasi awal kondisi aktivitas fisik siswa, penyampaian materi kebugaran jasmani, demonstrasi dan praktik senam kreasi, serta evaluasi berbasis observasi. Program senam yang diterapkan terdiri atas Senam Anak Indonesia Hebat, Poco-Poco, dan Maumere dengan durasi ±30 menit setiap sesi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi aktif dan antusiasme siswa, kemampuan mempertahankan intensitas gerak selama kegiatan,

perbaiki koordinasi dan ketepatan mengikuti irama, serta perubahan sikap siswa yang lebih positif terhadap aktivitas fisik. Selain itu, kegiatan ini turut mengurangi kecenderungan perilaku sedentari di lingkungan sekolah. Program senam kreasi ini menjadi alternatif kegiatan kebugaran yang sederhana, menyenangkan, dan berpotensi diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari rutinitas sekolah.

Kata kunci: Senam Kreasi, kebugaran jasmani, Siswa SMK

A. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menunjang kesehatan, kebugaran, dan perkembangan remaja, khususnya bagi siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) yang berada pada fase pertumbuhan fisik dan psikososial yang dinamis. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur tidak hanya berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental, konsentrasi belajar, dan pembentukan karakter peserta didik. Oleh karena itu, sekolah memiliki peran strategis dalam memfasilitasi kegiatan fisik yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa.

Senam kreasi menjadi salah satu alternatif aktivitas fisik yang relevan diterapkan di lingkungan sekolah karena memiliki karakteristik gerakan yang sederhana, fleksibel, dan mudah dimodifikasi. Senam ini menggabungkan rangkaian gerak dengan iringan musik sehingga menciptakan suasana yang menyenangkan dan tidak menimbulkan tekanan bagi peserta. Pendekatan gerak berirama tersebut terbukti mampu meningkatkan minat siswa untuk terlibat aktif dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa senam kreasi dan aktivitas gerak berirama berpengaruh positif terhadap peningkatan koordinasi gerak, kemampuan motorik kasar, serta kebugaran jasmani peserta didik. Syafutra (2022) menjelaskan bahwa aktivitas berirama dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan motorik sekaligus menjaga keseimbangan dan kelincahan tubuh. Dengan demikian, senam kreasi memiliki potensi besar sebagai media peningkatan aktivitas fisik di sekolah.

Dari perspektif pedagogis (Sukmawati et al., 2023) menyatakan bahwa gerak berirama menunjukkan sifat inklusif, sebab aktivitas tersebut dapat diikuti oleh peserta didik dengan kemampuan fisik yang beragam. Beliau menegaskan bahwa pendidik memiliki fleksibilitas untuk menyesuaikan tingkat kompleksitas, ritme musik, serta variasi gerakan agar seluruh siswa mampu berpartisipasi tanpa mengorbankan substansi pembelajaran. Pandangan ini sangat relevan dengan kondisi siswa di SMK Arinda, yang menunjukkan keragaman signifikan dalam aspek kebugaran fisik.

Seiring dengan peningkatan penggunaan perangkat gawai, aktivitas fisik di kalangan remaja cenderung mengalami penurunan, sehingga diperlukan strategi yang lebih menarik untuk mendorong mereka kembali terlibat dalam kegiatan bergerak. Senam merupakan pilihan yang tepat karena tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dilaksanakan baik di ruang terbuka maupun tertutup dalam kelompok yang besar. Kegiatan ini berkontribusi dalam mengurangi perilaku sedentari yang sering muncul akibat penggunaan gawai yang berlebihan atau posisi duduk yang berkepanjangan. Hal tersebut sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fokus dan daya tahan tubuh remaja (Noor & Pertiwi, 2021).

Di samping dimensi fisik, (Sukmawati et al., 2023) menekankan signifikansi aspek psikologis dalam kegiatan berirama. Beliau menjelaskan bahwa ritme musik yang

konsisten mampu menghasilkan efek relaksasi, membantu siswa dalam mengelola kecemasan, serta meningkatkan atmosfer pembelajaran secara menyeluruh. Kegiatan fisik yang dilakukan secara kelompok, seperti senam Poco-Poco atau Maumere, dapat memperkuat solidaritas dan mendorong komunikasi positif antar siswa. Perspektif ini selaras dengan program bantuan mengajar yang bertujuan tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih sehat dan produktif di SMK Arinda.

Senam kreasi, seperti Poco-Poco dan Maumere, mengandung unsur budaya yang mendalam, sehingga memberikan nilai tambah khusus ketika diimplementasikan dalam lingkungan pendidikan. Gerakan yang disesuaikan dengan ritme musik tradisional memfasilitasi siswa untuk lebih menikmati proses pelatihan. Lebih lanjut, atmosfer hangat yang terbentuk selama kegiatan senam dapat memperkuat ikatan antar siswa dan mendorong pembentukan solidaritas kelompok. Aktivitas fisik yang berbasis musik juga efektif dalam meningkatkan kondisi emosional dan mengurangi tingkat stres, sebagaimana didokumentasikan dalam berbagai kajian mengenai dampak gerakan ritmis terhadap kesehatan mental remaja (Lestari & Putra, 2022).

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, senam tidak semata-mata dipersepsikan sebagai aktivitas untuk meningkatkan kebugaran fisik, melainkan juga sebagai strategi pedagogis yang memfasilitasi pengembangan disiplin, presisi ritme, serta kapasitas untuk mematuhi instruksi. Pendidik dapat memanfaatkan kegiatan ini sebagai pendahuluan sebelum pembelajaran utama atau sebagai variasi aktivitas yang membantu siswa menjaga antusiasme. Penerapan senam secara konsisten mampu meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga lainnya, selaras dengan kajian yang menekankan signifikansi pendekatan kreatif dalam pendidikan jasmani kontemporer (Wicaksono & Prasetyo, 2021).

Kegiatan Asistensi Mengajar ini dilaksanakan pada tanggal 1 Oktober hingga 28 November 2025 di SMK Arinda Palembang. Program ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kesehatan remaja melalui implementasi Senam pagi bersama.

Berdasarkan latar belakang tersebut, program asistensi mengajar ini dirancang untuk:

1. Meningkatkan aktivitas fisik siswa melalui senam kreasi,
2. Menumbuhkan motivasi berolahraga secara mandiri, dan
3. Memperkenalkan pola hidup sehat melalui kegiatan yang menyenangkan dan terstruktur

Tiga jenis senam dipilih karena sesuai dengan karakteristik siswa, mudah diikuti, serta memiliki unsur budaya dan kebugaran yang kuat, yaitu Senam Anak Indonesia Hebat, Poco-Poco, dan Maumere.

B. Metode Pelaksanaan

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMK Arinda selama dua bulan melalui kegiatan asistensi mengajar yang terintegrasi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan kegiatan rutin sekolah. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas X–XI dengan rentang usia 15–18 tahun, yang dipilih karena berada pada fase perkembangan remaja dengan kebutuhan aktivitas fisik yang tinggi serta kesiapan mengikuti kegiatan gerak berirama.

Metode penerapan kegiatan menggunakan pendekatan praktik-partisipatif yang dilaksanakan melalui empat tahapan utama. Tahap pertama adalah observasi awal, yang dilakukan untuk memetakan kondisi aktivitas fisik siswa, kesiapan sarana dan prasarana, serta kebiasaan aktivitas gerak di sekolah. Observasi dilakukan melalui pengamatan langsung aktivitas siswa dan wawancara informal dengan guru pendidikan jasmani. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum terbiasa

melakukan aktivitas fisik secara rutin di sekolah.

Tahap kedua adalah penyusunan dan penyampaian materi senam kreasi. Materi disusun berdasarkan prinsip dasar senam kreasi yang menekankan koordinasi gerak, kesinambungan ritme, serta integrasi unsur kebugaran jasmani seperti keseimbangan, kelentukan, dan kelincahan. Materi disajikan dalam bentuk contoh gerakan dan urutan musik sebagai panduan pelaksanaan senam.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan senam kreasi yang dilakukan satu kali dalam satu minggu dengan durasi ± 30 menit setiap pertemuan. Kegiatan diawali dengan pemanasan, dilanjutkan dengan Senam Anak Indonesia Hebat, Senam Poco-Poco, dan Senam Maumere, serta diakhiri dengan pendinginan. Pendekatan pelaksanaan menekankan demonstrasi gerakan, latihan bertahap, koreksi gerak, dan penerapan ritme musik untuk meningkatkan keterlibatan dan kenyamanan siswa dalam mengikuti rangkaian senam.

Tahap keempat adalah evaluasi dan pengukuran ketercapaian kegiatan. Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi sebagai alat ukur deskriptif dan kualitatif untuk menilai partisipasi dan perkembangan kemampuan gerak siswa. Indikator yang diamati meliputi kelancaran dan ketepatan gerak, kemampuan mengikuti irama, daya tahan dalam menyelesaikan rangkaian senam, serta antusiasme dan partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung. Tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan peningkatan partisipasi aktif siswa dan perubahan sikap terhadap aktivitas fisik, yang ditunjukkan melalui keterlibatan yang lebih konsisten, respons positif terhadap kegiatan senam, serta meningkatnya kebiasaan melakukan aktivitas fisik di lingkungan sekolah.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pelaksanaan program senam kreasi selama dua bulan di SMK Arinda menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan dalam partisipasi dan keterlibatan siswa. Pada awal kegiatan, sebagian besar siswa tampak kurang bersemangat dan belum terbiasa mengikuti aktivitas fisik yang terstruktur. Namun, seiring berjalannya waktu, antusiasme mereka mulai meningkat, terutama setelah siswa mulai mengenali pola gerak dan ritme musik yang digunakan dalam sesi senam. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis gerak berirama mampu menstimulasi minat awal siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik.



Gambar 1. Antusias Siswa Mengikuti Kegiatan Senam

Durasi senam selama 30 menit terbukti cukup efektif dalam memberikan latihan fisik ringan hingga sedang bagi siswa. Melalui observasi yang dilakukan, sebagian besar siswa mampu mempertahankan intensitas gerakan hingga akhir sesi, meskipun pada minggu-minggu awal beberapa siswa tampak mudah kelelahan. Adaptasi fisik yang terjadi pada siswa menunjukkan bahwa program ini berhasil meningkatkan daya tahan

tubuh dan memperbaiki respons kebugaran mereka terhadap aktivitas fisik rutin.

Dari perspektif psikologis, program senam kreasi memberikan dampak positif terhadap suasana belajar siswa. Banyak siswa mengungkapkan bahwa kegiatan senam membuat mereka lebih bersemangat untuk mengikuti pelajaran setelahnya. Kegiatan yang dilakukan secara berkelompok juga menciptakan lingkungan yang lebih menyenangkan dan mendorong interaksi positif antar siswa. Peningkatan suasana hati ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas berbasis musik mampu menstimulasi hormon endorfin yang berkontribusi pada kondisi psikologis yang lebih stabil.

Selain aspek kebugaran dan psikologis, kegiatan senam juga memberikan kontribusi besar pada penguatan keterampilan sosial siswa. Selama latihan, siswa dilatih untuk bergerak secara serempak, mengikuti instruksi, dan menjaga disiplin ritme. Karakter-karakter seperti kerja sama, kepatuhan, dan saling mendukung muncul secara natural selama pelaksanaan program. Proses ini selaras dengan tujuan pendidikan jasmani yang tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga pengembangan karakter melalui aktivitas kelompok.

Jenis senam yang diterapkan—Senam Anak Indonesia Hebat, Poco-Poco, dan Maumere—memiliki karakteristik masing-masing yang memberikan pengalaman gerak yang beragam bagi siswa. Senam Anak Indonesia Hebat cenderung sederhana dan cocok digunakan sebagai pengenalan gerakan dasar. Poco-Poco dan Maumere memberikan tantangan yang lebih besar karena variasi dan tempo musik yang lebih cepat, sehingga lebih efektif melatih kelincahan, koordinasi, dan ritme siswa. Kombinasi ketiga jenis senam ini terbukti mampu menghadirkan latihan yang menyeluruh bagi siswa.

Observasi lanjutan menunjukkan bahwa program senam kreasi juga membantu mengurangi kebiasaan sedentari siswa. Berdasarkan wawancara singkat, beberapa siswa mengaku mulai mengurangi waktu penggunaan gawai pada jam istirahat dan memilih untuk bergerak bersama teman-temannya. Perubahan sederhana ini mengindikasikan bahwa program senam tidak hanya berdampak pada sesi kegiatan saja, tetapi juga memengaruhi kebiasaan harian siswa yang sebelumnya cenderung pasif.

Pembahasan

Salah satu aspek penting yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik adalah frekuensi keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten terbukti dapat meningkatkan kapasitas tubuh dalam menjalankan fungsi gerak dan menjaga kesehatan secara umum (Kuncoro & Wibowo, 2021). Temuan ini sejalan dengan hasil pelaksanaan program senam kreasi di SMK Arinda, di mana siswa menunjukkan peningkatan kemampuan bertahan dalam mengikuti rangkaian gerakan selama 30 menit. Implementasi senam yang dilakukan secara rutin tidak hanya membantu melatih kelenturan dan koordinasi, tetapi juga memberikan dampak positif pada daya tahan tubuh siswa. Dengan demikian, kegiatan senam kreasi terbukti menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah.

Pelaksanaan program senam selama dua bulan juga menunjukkan pengaruh positif terhadap perubahan kebiasaan fisik siswa. Siswa yang awalnya kurang terlibat dalam aktivitas gerak mulai menunjukkan peningkatan minat dan secara bertahap lebih aktif bergerak mengikuti irama musik. Kondisi ini relevan dengan kajian yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kebugaran jasmani sekaligus

mendukung kesehatan mental peserta didik (Nurseha, 2019). Melalui kegiatan senam Poco-Poco, Maumere, dan Senam Anak Indonesia Hebat, siswa tidak hanya mendapatkan manfaat fisik, tetapi juga memperoleh pengalaman emosional dan sosial yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas gerak berirama memberikan efek yang komprehensif terhadap pengembangan fisik dan psikologis siswa di SMK Arinda.

Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan program asistensi mengajar menunjukkan bahwa senam kreasi merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik, keterampilan motorik, motivasi belajar, serta kemampuan sosial siswa SMK Arinda. Dampak positif yang muncul selama dua bulan pelaksanaan menunjukkan bahwa program ini layak untuk terus dilanjutkan dan dikembangkan sebagai bagian dari kegiatan rutin sekolah. Dengan dukungan guru dan lingkungan sekolah, kegiatan ini dapat menjadi fondasi pembentukan gaya hidup aktif dan sehat pada peserta didik.

Program senam kreasi yang diterapkan di SMK Arinda juga memberikan pengaruh positif terhadap kondisi mental siswa. Aktivitas yang dilakukan secara berkelompok membantu siswa membangun kepercayaan diri, berlatih bekerja sama, dan memahami nilai sportivitas selama mengikuti rangkaian gerakan bersama teman sekelas. Temuan ini selaras dengan pendapat bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental remaja, termasuk kemampuan mengelola stres serta peningkatan suasana hati (Farid Mouissi, 2016). Senam yang dilakukan secara rutin terbukti memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri dan melepaskan ketegangan sehingga mereka lebih siap menghadapi kegiatan belajar berikutnya.

Selain meningkatkan kondisi psikologis, program senam ini juga berdampak pada aspek sosial siswa. Aktivitas senam yang dilakukan secara berirama mendorong interaksi positif antar peserta, memperkuat rasa kebersamaan, dan mengurangi kecenderungan siswa untuk melakukan aktivitas sedentari seperti bermain gawai dalam waktu lama. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kegiatan fisik dapat meningkatkan sifat sosial dan mental positif pada remaja. Aktivitas fisik yang cukup dan teratur juga penting untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh serta mencegah berbagai gangguan fisik dan mental pada usia remaja (Pratiwi et al., 2022). Dengan demikian, program senam kreasi tidak hanya bermanfaat dari sisi kebugaran, tetapi juga mendukung pembentukan karakter dan gaya hidup sehat.

PENUTUP

Simpulan

Program senam pagi bersama di setiap hari jumat yang diterapkan di SMK Arinda terbukti mampu meningkatkan aktivitas fisik, kemampuan koordinasi, serta motivasi siswa untuk bergerak lebih aktif. Kegiatan yang dilakukan secara rutin juga membantu membangun kebiasaan hidup sehat dan memberikan dampak positif pada aspek sosial dan mental siswa. Dengan hasil tersebut, program ini layak untuk diteruskan sebagai bagian dari kegiatan sekolah guna mendukung perkembangan fisik dan karakter peserta didik.

Saran

Disarankan agar kegiatan senam pagi bersama di setiap hari jumat dijadikan agenda rutin di lingkungan sekolah untuk menjaga konsistensi aktivitas fisik siswa. Guru juga dapat menambahkan variasi gerakan atau jenis senam lain agar siswa tetap termotivasi dan tidak merasa jenuh selama mengikuti latihan. Selain itu, dukungan fasilitas yang memadai serta keterlibatan aktif dari seluruh pihak sekolah diperlukan untuk memastikan kegiatan ini dapat berlangsung secara berkelanjutan dan memberikan manfaat optimal bagi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Farid Mouissi, M. (2016). Physical activity and sport and their impact on mental health of adolescents. *ACTIVE Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(52).
- Kuncoro, M. U., & Wibowo, S. (2021). Daya tahan kardiorespirasi siswa perokok dan nonperokok: Literature review. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 09(01), 69–77.
- Kusuma, A., Wahyudi, E., & Bayu, A. T. (2024). Analisis Penerapan Senam Irama di SDIT Raflesia untuk Kebugaran dan Kreativitas Siswa. *Sportology Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.37640/sj.v1i2.2200>.
- Lestari, M., & Putra, H. (2022). Pengaruh musik terhadap motivasi dan suasana hati siswa dalam kegiatan senam. *Jurnal Aktivitas Jasmani dan Kesehatan*, 4(3), 88–96.
- Nurseha, K. (2019). Perbedaan kesehatan mental berdasarkan level aktivitas fisik dan gender pada remaja di Kabupaten Serang. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Noor, A., & Pertiwi, S. (2021). Dampak aktivitas fisik ringan terhadap fokus belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Adaptif*, 3(2), 50–60.
- Prastyo, M. F., Syahputra, W., Ispi Yahyiri, M. F., & Setyawan, D. (2024). Tinjauan Sistematis: Peran Senam Irama dalam Mengembangkan Kreativitas dan Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Jurnal Physical Health Recreation*, 5(3). <https://doi.org/10.55081/jphr.v5i3.4663>.
- Pratiwi, R. D., dkk. (2022). Growing healthy, ideal, and free of anemia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Terkini*, 1(1).
- Riyanto, P., Suendra, I. W., Pamungkas, R. A., & Syarifudin, A. (2024). Optimalisasi kesehatan mental dan fisik remaja melalui program senam mindfulness dan olahraga fungsional di era digital. *Jurnal Kreatifitas Pengabdian Masyarakat FIA*, 2(3), 542–551. <https://ejournal.unsub.ac.id/index.php/JKPEMASFIA/article/view/2333>
- Sukmawati, N., Melianty, S., & Endrawan, I. B. (2023). Development of ACIK (Cheerful and Creative Children) Gymnastics Model Through Non-Locomotor Movement for Early Childhood (Issue Yishpess). Atlantis Press International BV. <https://doi.org/10.2991/978-94-6463-356-6>
- Sukmawati, N. (2020). Gerak Berirama dan Pengembangan Kebugaran Jasmani Peserta Didik. Catatan Kuliah & Bahan Ajar Internal. Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Darma.
- Syafutra, W. (2022). Pengaruh Senam Kreasi terhadap Motorik Kasar pada Anak-anak Usia 5–6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.