

PROGRAM GYMNASTICS PADA ANAK USIA DINI: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR

GYMNASTICS PROGRAM IN EARLY CHILDHOOD: A LITERATURE REVIEW

^{1*}Dini Aquylaria Sari, ²Achmad Widodo

^{1*,2} Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Kontak koresponden: diniaquylariasari@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan sintesis dari literatur ilmiah yang berfokus pada program latihan *gymnastics* anak usia dini. Studi ini mengkaji 7 artikel ilmiah yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang diterapkan. Hasil kajian menunjukkan bahwa program latihan *gymnastics* umumnya diawali dengan pemanasan dan peregangan, dilanjutkan latihan inti yang mencakup gerakan sederhana seperti berjalan, berlari, melompat hingga teknik dasar seperti *forward roll*, *handstand*, dan *jumping*, serta diakhiri dengan peregangan. Durasi latihan berkisar antara 35-90 menit per sesi, dengan frekuensi 2-3 kali per minggu selama 6-16 minggu. Manfaat yang diperoleh meliputi peningkatan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, fungsi eksekutif, dan keterampilan sosial-emosional. Kesimpulan, program latihan yang dirancang secara menyenangkan dan aman dapat memotivasi anak untuk aktif berpartisipasi. *Gymnastics* menawarkan potensi besar untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak, sehingga menjadi pilihan yang direkomendasikan bagi anak usia dini.

Kata Kunci: *gymnastics*; program latihan; anak usia dini

ABSTRACT

This study aims to provide a synthesis of scientific literature focusing on early childhood gymnastics training programs. This study reviewed 7 scientific articles selected based on the inclusion criteria applied. The results of the study showed that gymnastics training programs generally begin with warm-up and stretching, followed by core exercises that include simple movements such as walking, running, jumping to basic techniques such as forward rolls, handstands, and jumping, and ending with stretching. The duration of training ranges from 35-90 minutes per session, with a frequency of 2-3 times per week for 6-16 weeks. The benefits obtained include increased muscle strength, flexibility, balance, executive function, and social-emotional skills. In conclusion, a fun and safe exercise program can motivate children to actively participate. Gymnastics offers great potential to support children's physical, cognitive, and social development, making it a recommended choice for early childhood.

Keywords: *gymnastics; exercise program; early childhood*

Pendahuluan

Gymnastics adalah aktivitas fisik yang tersusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan yang terpilih dan dirangkai dengan terencana untuk mencapai tujuan tertentu

(Kurniawan & Sugiarto, 2019), bersifat akrobatik yang mengandung nilai artistik dan estetika (Hao, 2024). *Gymnastics* dipraktikkan tidak hanya di klub olahraga, tetapi juga pada prasekolah, sekolah menengah, institusi pendidikan tinggi, instansi angkatan, asosiasi publik dan masyarakat umum. Banyaknya jumlah dan variasi latihan *gymnastics* memungkinkan terciptanya mekanisme pendekatan individu untuk menyelesaikan tugas yang ditetapkan guna mencapai tujuan yang diinginkan. Pada konteks olahraga prestasi, *gymnastics* menjadi salah satu cabang olahraga yang membutuhkan spesialisasi dini yang disebabkan oleh kompleksitas gerakan yang harus dikuasai serta perkembangan fisik pada masa anak-anak dapat optimal. Akan tetapi, sebelum memasuki ranah spesialisasi pada disiplin terkait, anak-anak perlu menguasai teknik dasar dengan baik.

Pada usia 5 hingga 6 tahun adalah waktu ideal untuk mengenalkan anak pada olahraga *gymnastics* (Mahendra et al., 2002). Masa awal partisipasi, anak akan dikenalkan pada pola gerakan sederhana dan mudah sebagai fondasi dalam membentuk gerakan yang lebih kompleks. Setelah mempelajari pola gerakan maka dapat dikenalkan pada teknik-teknik dasar. Gerakan-gerakan dalam *gymnastics* dilakukan secara repetitif dan kontinyu, ini merupakan hal yang umum (Wyatt et al., 2020). Apabila pesenam tidak dapat melakukan teknik dasar maka tidak akan dapat mengeksekusi keterampilan yang lebih sulit dengan benar dan aman (USA Gymnastics, 2011). Beberapa teknik dasar dalam olahraga *gymnastics* diantaranya *forward roll*, *handstand*, dan variasi melompat. Mengingat bahwa karakteristik belajar anak bersifat menyenangkan maka *gymnastics* untuk anak-anak harus berfokus pada bermain dan bergerak sebagai pendekatan pedagogis yang dapat menumbuhkan kemandirian, kreativitas, dan kebebasan (Costa et al., 2020).

Perkembangan *gymnastics* yang meluas dan dapat dikatakan fleksibel karena program yang diberikan dapat disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan anak. Hal ini membuka peluang besar untuk pengembangan program-program *gymnastics* untuk diteliti atau dikembangkan. Pentingnya memberikan landasan yang berbasis studi ilmiah mengenai komponen latihan yang diantaranya durasi latihan, metode latihan, dan dampak dari program *gymnastics* yang dijalankan bagi anak usia dini. Hal ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan anak. Namun, tujuan terpentingnya ialah agar dalam pelaksanaan latihan anak-anak terhindar dari risiko cedera dan *overtraining*. Untuk itu, studi tinjauan literatur ini akan mengkaji studi-studi terdahulu yang berkaitan dengan program *gymnastics* pada anak usia dini. Adapun tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk memberikan sintesis dari literatur ilmiah yang berfokus program latihan *gymnastics* anak usia dini untuk memberikan gambaran yang komprehensif latihan yang diberikan, durasi latihan, hingga dampak yang didapat dari latihan.

Metode

Studi tinjauan pustaka atau *literature review* memiliki peran penting dalam menjelaskan latar belakang penelitian suatu topik, mengidentifikasi tema dan konsep utama, sekaligus mengarahkan pada pengembangan pertanyaan penelitian yang lebih lanjut berdasarkan temuan

studi sebelumnya. Proses pengumpulan literatur dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa pangkalan data, dengan penggunaan kata kunci "*Gymnastics Program*" dan "*Children*". Peneliti menerapkan beberapa kriteria inklusi untuk menyaring literatur yang relevan, yaitu: (1) Literatur yang digunakan berupa artikel ilmiah yang ditulis dalam bahasa Inggris, (2) Publikasi yang dipilih mencakup periode antara Januari 2019 hingga Desember 2024 sebab relevansi dengan perkembangan *gymnastics* terkini, (3) Pangkalan data yang digunakan adalah DOAJ, *Google Scholar*, dan *ResearchGate*, (4) Populasi yang diteliti dalam literatur memiliki rentang usia 3-7 tahun.

Hasil

Peneliti telah mengidentifikasi 7 (tujuh) artikel yang relevan dengan tujuan penelitian dan melakukan sintesis terhadap temuan-temuan yang terkandung dalam artikel-artikel tersebut sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Literatur

No	Sitasi	Program	Hasil
1	Feng & Lee (2023)	<i>Happy gymnastics</i>	Mengembangkan kelincahan anak-anak, kekuatan eksplosif, kekuatan otot, koordinasi, fleksibilitas dan keseimbangan, terutama, dapat meningkatkan kekuatan eksplosif dan fleksibilitas tungkai bawah.
2	Dönmez & Bavlı (2020)	<i>Gymnastics</i>	Mengembangkan kekuatan eksplosif dan kinerja keseimbangan secara signifikan.
3	Zhang et al. (2024)	<i>Recreational gymnastics</i>	Kelompok anak-anak yang menerima intervensi <i>gymnastics</i> menunjukkan kinerja yang unggul pada sebagian besar tugas yang berkaitan dengan fungsi eksekusi (EF) dibandingkan dengan kelompok kontrol.
4	Özer et al. (2024)	<i>Artistics gymnastics</i>	<i>Gymnastics</i> berdampak positif terhadap kekuatan otot (terutama otot lengan, perut, dan fleksor panggul) serta fleksibilitas tubuh anak-anak.
5	Yıldırım (2023a)	<i>Gymnastics</i>	<i>Gymnastics</i> memberikan dampak lebih besar pada perkembangan keseimbangan statis dibandingkan dengan latihan gerakan dasar.
6	Suying et al. (2024)	<i>Happy gymnastics</i>	Program <i>Happy Gymnastics</i> secara efektif meningkatkan kemampuan keseimbangan anak usia 3-6 tahun melalui kombinasi gerakan dasar yang menstimulasi sistem vestibular dan proprioseptif.
7	Honchar et al. (2022)	<i>Rhythmic gymnastics</i>	Program <i>Rhythmic Gymnastics</i> membantu mengembangkan kultur gerak pada anak usia dini

Feng & Lee (2023) melakukan penelitian dampak penerapan *happy gymnastics* pada anak usia 5-6 tahun di China. 30 anak masuk dalam kelompok eksperimen dan 30 lainnya masuk dalam kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapat perlakuan berupa program *happy gymnastics* selama 16 minggu dengan 2 kali pertemuan per minggu dan 90 menit tiap sesi.

Sedangkan, kelompok kontrol mendapatkan permainan regular. Program *happy gymnastics* yang diberikan terbagi berdasarkan alat yang digunakan yaitu trampolin, *floor, run, jump, semi-support, horizontal bar*, dan *balance beam*. Hasilnya setelah 16 minggu, subjek secara efektif mengembangkan kelincahan, kekuatan eksplosif, kekuatan otot, koordinasi, kelenturan, dan keseimbangan. Pada kasus ini kekuatan eksplosif dan kelenturan tungkai bawah terbukti berkembang pesat.

Dönmez & Bavlı (2020) membandingkan anak-anak yang menerima perlakuan tambahan berupa latihan *gymnastics* yang masuk dalam kelompok eksperimen dengan anak-anak yang hanya menerima latihan *ice-skating* sebagai kelompok kontrol. Sejumlah 18 anak terbagi menjadi dua kelompok yaitu 9 anak dalam kelompok eksperimen dan 9 anak dalam kelompok kontrol. Rerata usia anak adalah 5.1 ± 0.8 tahun atau 4.3 -5.9 tahun. Kedua kelompok diberikan perlakuan selama 8 minggu dengan 2 kali per minggu, dan 60 menit tiap sesinya. Latihan yang diberikan dimulai dari pemanasan seperti *easy run*, peregangan, dan kelenturan. Dilanjutkan latihan inti yang meliputi *balance ball*, lompat *jumping and rolling, vault*, dan gerakan penguatan punggung dan perut menggunakan matras. Diakhiri dengan peregangan statis dan dinamis. Setelah mendapatkan pelatihan tersebut, anak mengalami pengembangan kekuatan eksplosif dan kesimbangan secara signifikan.

Zhang et al. (2024) melalui penelitiannya yang membandingkan antara anak yang mengikuti kelas *gymnastics* dengan anak yang hanya mengikuti aktivitas outdoor di sekolah dan tidak mengikuti olahraga lain. Total sampel yang digunakan adalah 63 anak yang terbagi menjadi 31 anak kelompok intervensi dan 32 anak kelompok kontrol. Perlakuan bagi kelompok intervensi meliputi pemanasan dengan melakukan gerak imitasi hewan dan melompat. Latihan inti yang diberikan diantaranya rol depan dan rol belakang di atas matras, beragam latihan lompatan di atas trampolin, dan variasi berjalan di atas papan keseimbangan serta latihan diakhiri dengan peregangan. Hasil dari kelompok intervensi menunjukkan keunggulan pada sebagian besar tugas yang berkaitan dengan fungsi eksekusi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Özer et al. (2024) memberikan program senam artistik pada 48 anak laki-laki berusia 5-7 tahun. Latihan dimulai dari lari pemanasan dan peregangan. Perlakuan pada sampel dilakukan selama 12 minggu dengan 3x pertemuan per minggu dan 90 menit latihan per sesi. Pada latihan inti terdapat beberapa gerakan yakni rol depan, rol belakang, *handstand, round off*, dan *handspring*. Hasil yang didapatkan program senam artistik memberikan dampak positif terhadap kekuatan otot terutama lengan, perut, dan fleksor panggul serta pada fleksibilitas tubuh anak.

Yıldırım (2023a) membandingkan efek dari *gymnastics* dengan program latihan gerak dasar motorik kasar seperti berjalan, berlari, dan melompat pada anak usia 5-6 tahun. 18 anak perempuan dan 12 anak laki-laki berpartisipasi dalam penelitian ini terbagi secara acak dalam dua kelompok yang terdiri 15 anak. Program latihan gerak dasar motorik kasar meliputi latihan berjalan-berlari, latihan *skipping*-melompat, latihan berguling-memanjat-menekuk, latihan mendorong-menarik, latihan melempar-menangkap, latihan mengenai sasaran. Sedangkan, program *gymnastics* meliputi menirukan cara berjalan hewan, latihan jungkir balik ke depan, salto ke belakang, *split, brigde, handstand*, dan *cartwheel*. Perlakuan diberikan setiap Senin dan Rabu

dengan durasi 50 menit per sesi selama 6 minggu. Hasil menunjukkan bahwa program *gymnastics* memberikan dampak lebih besar pada keseimbangan statis. Yıldırım merekomendasikan untuk memperpanjang durasi menjadi 10-12 minggu agar dampak yang didapatkan dari *treatment* lebih jelas terlihat.

Suying et al. (2024) melakukan penelitian untuk membandingkan efek program *Happy Gymnastics* dengan program *gymnastics* tradisional terhadap kemampuan keseimbangan anak usia 3-6 tahun. Sampel yang digunakan berjumlah 60 anak yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemberian program dilakukan dalam kurun waktu 12 minggu dengan 2x pertemuan per minggu dan durasi 30-40 menit per sesi. Adapun program *Happy Gymnastics* yang diberikan meliputi gerakan penguin berjalan, jongkok ke depan dengan kaki terbuka, merangkak kanguru (merangkak ke depan dengan kedua tangan, satu kaki ke atas, dan kaki lainnya menendang tanah); lompat katak; *hand support wooden legs*, silangkan ke kiri dan ke kanan, berjalan lateral dari balok keseimbangan; berguling seperti keledai (menggulingkan tubuh ke samping dan membalikkan badan 180 derajat), goyang landak (setengah berguling); *sit up*, berlutut dan penyangga tangan bergantian. Hasilnya membuktikan bahwa program *Happy Gymnastics* secara efektif meningkatkan kemampuan keseimbangan anak usia 3-6 tahun melalui melalui kombinasi gerakan dasar yang meliputi berlari, melompat, gerakan berguling (*rolling*), dan sebagainya.

Honchar et al. (2022) menguji keefektifan program *Rhythmic Gymnastics* pada anak usia 5-6 tahun. Subjek yang digunakan sejumlah 80 anak dengan masa eksperimen selama 6.5 bulan. Program latihan terbagi menjadi beberapa kategori yaitu menggunakan apparatus, tanpa menggunakan apparatus, *drill* dan latihan pengembangan umum, latihan kebugaran fisik umum, dan gerak menari dengan iringan musik. Program tanpa apparatus terdiri dari lompat (*jumping*), keseimbangan (*balances*), berputar (*turns*), dan gerak bergelombang (*waves*). Pengenalan *Rhythmic Gymnastics* untuk anak prasekolah memiliki efek positif pada aspek teknik dan fisik anak serta membantu mendiversifikasi pendidikan jasmani di lembaga prasekolah, dan membantu mengembangkan budaya bergerak pada anak usia 5-6 tahun.

Pembahasan

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa beragam program latihan telah diterapkan dan diteliti pada anak usia dini, khususnya pada rentang usia 3-7 tahun. Rangkaian latihan umumnya diawali dengan pemanasan dan peregangan (*stretching*), diikuti latihan inti, dan diakhiri dengan peregangan. Aktivitas *easy run* dilanjutkan dengan *stretching* (Dönmez & Bavlı, 2020; Özer et al., 2024) atau aktivitas pemanasan yang melibatkan imitasi gerakan hewan dapat digunakan sebagai pemanasan (Zhang et al., 2024). Menurut buku *Coaching Youth Gymnastics* (2011), *stretching* berperan penting dalam meningkatkan *range of motion* atau rentang gerak dan fleksibilitas, dan direkomendasikan untuk dilakukan setelah pemanasan. Gerakan *stretching* dapat ditahan selama 20-30 detik pada satu sisi dan dilanjutkan pada sisi lainnya. *Stretching* dinamis menjadi strategi pemanasan yang lebih efektif bagi pesenam khususnya saat akan tampil, sedangkan *stretching* statis dapat dijadikan strategi untuk meningkatkan gerakan statis

dan memperluas *range of motion* (Yu et al., 2024). Teknik *game stretching* telah diidentifikasi sebagai metode yang dapat meningkatkan kesehatan yang ditujukan untuk memperkuat sistem muskuloskeletal dengan bantuan latihan peregangan yang sebagian besar bersifat statis. Teknik ini tidak hanya dapat membantu mencegah cedera tetapi juga mendorong pembentukan postur tubuh yang benar dan memperbaiki kekurangannya (Deineko et al., 2022).

Latihan inti dapat dirancang berdasarkan tujuan spesifik yang ingin dicapai. Bagi anak usia dini, gerakan sederhana mulai dari berjalan, berlari, variasi melompat, dan meloncat perlu ditekankan agar dapat dikuasai dengan baik. Gerakan dan variasinya tersebut dapat menjadi landasan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak anak. Sebagian besar latihan yang ditujukan untuk anak-anak diadaptasi dari *artistic gymnastics* yang ditandai dengan penggunaan alat seperti *floor*, *vault*, *balance beam*, dan *bars*. Pada alat *floor*, gerakan-gerakan yang diajarkan pada anak mencakup aktivitas imitasi gerak hewan, *rolling*, *handstand*, hingga *round-off*. Seiring dengan meningkatnya kemampuan anak, tingkat kesulitan gerakan akan ditingkatkan dan disesuaikan dengan level atau usia anak. Olahraga ini dipenuhi dengan gerak akrobatik di mana selama proses latihan akan dilakukan pada area yang lebih luas yaitu *floor* kemudian diadaptasi di *balance beam*. Untuk itu, diperlukan keseimbangan serta keberanian untuk melakukan gerakan-gerakan *gymnastics* (Kaszala et al., 2023).

Latihan pada *balance beam* meliputi variasi berjalan, berputar, dan *landing*. Pada anak usia dini direkomendasikan mengadaptasi posisi *landing* seperti pesenam laki-laki karena posisi lutut dan panggul lebih lebar sehingga dirasa lebih aman dibandingkan dengan posisi mendarat seperti pesenam perempuan (Straker et al., 2022). Untuk memastikan keamanan dan meningkatkan kepercayaan diri anak perlu dilakukan *spotting* oleh pelatih (Turgunovna, 2024). Sedangkan, untuk berlatih berbagai jenis lompatan dapat dilakukan di atas trampolin sebagai alternatif dapat menggunakan *floor* (Zhang et al., 2024). Aksi melompat dibutuhkan pada sesi latihan dan kompetisi dalam senam ritmik (de Sá et al., 2023). Pada akhir sesi latihan ditutup dengan melakukan peregangan secara statis maupun dinamis untuk mendukung pemulihan (Dönmez & Bavlı, 2020).

Penentuan tujuan dilakukan sejak awal agar proses latihan dapat terlaksanakan secara kontinyu dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Rangkaian latihan disusun secara sistematis dengan awalan pemanasan serta peregangan, latihan inti, dan diakhiri dengan peregangan kembali. Program latihan pada anak-anak bersifat menyenangkan serta prinsip multilateral harus tetap diperhatikan (Budiwanto, 2012). Fase ini menekankan pada keterampilan motorik yang beragam, kemampuan *multisport*, dan beberapa keterampilan khusus olahraga, yang mendorong perkembangan fisiologis yang komprehensif. Pada fase multilateral mengaktifkan sistem neuromuskuler, kardiovaskular, dan energi dengan cara yang seimbang, memastikan pertumbuhan holistik pada atlet muda (Bompa & Haff, 2009) Seiring waktu, intensitas dan tingkat kesulitan latihan akan meningkat secara bertahap. Dalam praktik saat ini, banyak anak-anak berusia dua tahun mengikuti program inisiasi *gymnastics*, mengingat umumnya diperlukan waktu sekitar 10 tahun bagi seorang pesenam untuk mencapai level elit (Jemni et al., 2011). Usia prasekolah menjadi periode yang berpengaruh secara permanen terhadap keterampilan gerak

anak (Erol, 2022). Kemajuan keterampilan dan latihan dapat diterapkan pada anak usia prasekolah guna membantu mengembangkan fisik dan sebagai persiapan menuju program kompetitif.

Mengingat karakteristik anak yang aktif akan memudahkan pelatih dalam memberikan dan menjalankan program latihan yang telah disusun. Namun, tantangan seringkali muncul pada anak-anak yang mudah merasa bosan akibat sifat repetitif dari latihan. Oleh karena itu, program latihan *gymnastics* untuk anak usia dini sebaiknya dirancang dengan pendekatan yang menyenangkan dan edukatif untuk menjaga minat dan keterlibatan anak. Menurut Temürçi et al. (2020) anak-anak pada yang berusia 0-6 tahun masuk dalam fase *active start* sesuai dengan *Long Term Athlete Development (LTAD)*. Pada fase ini anak diberikan kesempatan berlatih sesuai dengan kecepatan dan program yang didasarkan pada karakteristik anak. Semua anak diberikan pelatihan gerak untuk menciptakan rutinitas masyarakat yang dinamis dan sehat serta aktivitas yang mendukung kemampuan fisik dan kognitif anak. Pelatihan yang sukses untuk anak-anak prasekolah dan sekolah dasar didasarkan pada interaksi berulang antara bermain, berlatih, dan bertanding (Teodorescu & Urzeală, 2020). Program latihan yang terlalu intensif atau berorientasi pada kompetisi perlu dihindari pada anak usia dini karena dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan psikologis anak.

Latihan adalah proses yang dilakukan untuk membentuk suatu kemampuan dan keterampilan yang sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, semakin hari beban meningkat, dan dilaksanakan dalam kurun waktu yang panjang (Budiwanto, 2012). Proses ini melibatkan serangkaian latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik, karakteristik individu, serta tujuan pencapaian. Dalam konteks olahraga prestasi, latihan perlu lebih intens dibandingkan dengan olahraga rekreasi. Yıldırım (2023a) merekomendasikan untuk memperpanjang durasi latihan minimal 10-12 minggu untuk memperoleh dampak yang signifikan. Dalam konteks *gymnastics* anak usia dini, latihan dilaksanakan 2 kali (Dönmez & Bavlı, 2020; Feng & Lee, 2023; Suying et al., 2024; Yıldırım, 2023) hingga 3 kali (Özer et al., 2024; Zhang et al., 2024) per minggu dengan durasi setiap sesi bervariasi antara 35 hingga 90 menit. *World Health Organization (WHO)* merekomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik rata-rata 60 menit per hari bagi anak-anak dan dewasa (Bull et al., 2020). Anak-anak yang berpartisipasi dalam latihan cabang olahraga khusus sebanyak 3-5 kali per minggu menunjukkan kebugaran fisik dan kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki frekuensi latihan yang lebih rendah (Jiang et al., 2021). Penentuan durasi latihan harus memastikan perkembangan fisik, motorik, dan psikologis anak berlangsung optimal tanpa risiko *overtraining*. Pelatih dan orang tua perlu berkoordinasi terkait hal ini agar target yang diinginkan tercapai tanpa ada risiko yang berarti. Di sisi lain, partisipasi anak yang mengikuti beberapa aktivitas olahraga perlu menjadi perhatian. Pembagian jadwal harus ditakar secara seimbang sehingga anak tidak mengalami *burn out*. Selain itu, penting untuk memasukkan waktu istirahat yang memadai dalam setiap sesi latihan agar anak dapat memulihkan energi dan tetap termotivasi.

Aktivitas fisik akan memberikan manfaat pada kebugaran fisik, kesehatan tulang, hasil kognitif (kinerja akademik, fungsi eksekutif) dan kesehatan mental (Bull et al., 2020).

Gymnastics memiliki berbagai manfaat dari segi fisik, kognitif, maupun sosial-emosional yang penting bagi kehidupan. Secara fisik, *gymnastics* mengembangkan kekuatan (Özer et al., 2024) keseimbangan (Dönmez & Bavlı, 2020; Suying et al., 2024; Yıldırım, 2023a) kelincahan, kekuatan, koordinasi, fleksibilitas (Feng & Lee, 2023). Erol (2022) menambahkan partisipasi dalam *gymnastics* dapat meningkatkan kemampuan motorik, termasuk melompat dengan satu kaki, lompat vertikal, lompat jauh. Anak usia 3-5 tahun cenderung mengalami kesulitan saat melakukan variasi lompatan terutama dengan satu kaki. Untuk itu, dengan mengikuti *gymnastics* diharapkan mendapat berbagai manfaat yang berguna untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Dengan mengikuti latihan *gymnastics* selama 12 minggu mampu meningkatkan fisik, antropometri, dan karakteristik performa (Genc & Cigerci, 2020).

Pengembangan keterampilan kognitif akan memiliki efisiensi yang besar jika dimulai sejak usia 5-6 tahun, di mana pada fase ini memungkinkan anak untuk mengetahui, memahami, dan menerapkan informasi yang diberikan untuk terus menunjukkan kemajuan, rasa percaya diri, dan kreativitas pada usia 7-8 tahun (Reaboi, 2023). Anak-anak dan remaja yang sehat harus didorong untuk berolahraga untuk meningkatkan fungsi eksekutif di setiap tahap perkembangan (Contreras-Osorio et al., 2021). Perkembangan kognitif sangat penting karena merupakan dasar bagi pembentukan kemampuan berpikir, belajar, dan memahami dunia di sekitarnya. Dengan kemampuan kognitif yang baik anak dapat memecahkan masalah, mengikuti instruksi, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Pada *rhythmic gymnastics* dapat meningkatkan keterampilan sosial meliputi disiplin, manajemen waktu, tanggung jawab, kerja sama, komunikasi, relasi, kesabaran, kepemimpinan, kepercayaan diri, dan kemampuan beradaptasi (Pushkina, 2024). Dalam bidang pendidikan, *rhythmic gymnastics* memberikan kontribusi dalam bentuk integrasi ke dalam kurikulum, memberikan terapi motorik bagi anak-anak, dan menjadi ajang kompetisi bagi sekolah-sekolah baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional (Napo, 2024). Sehingga dengan manfaat dari *gymnastics* yang besar bagi perkembangan anak, diharapkan menjadi pemicu bagi orang tua untuk mengikutsertakan anak ke dalam klub, ekstrakurikuler atau lembaga yang menyediakan pelatihan *gymnastics*.

Kesimpulan

Tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa program *gymnastics* sangat bervariasi yang dapat diterapkan pada anak usia dini yang bersifat edukatif dan menyenangkan. Program latihan umumnya dirancang dengan struktur yang meliputi pemanasan dan peregangan, latihan inti, dan peregangan pada akhir sesi, dengan durasi 35-90 menit per sesi dan frekuensi 2-3 kali per minggu. Latihan yang dilakukan mencakup gerakan dasar seperti berjalan, melompat, *rolling*, hingga teknik dasar *gymnastics* seperti *handstand*, *forward roll*, dan sebagainya. Hasil yang diperoleh dari keikutsertaan pada program *gymnastics* meliputi peningkatan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, serta fungsi eksekutif dan keterampilan sosial-emosional. Mengingat sifat repetitif dari latihan *gymnastics*, pendekatan yang inovatif dan aman sangat diperlukan untuk menjaga minat anak serta mencegah cedera. Penelitian ini

merekomendasikan pengembangan program latihan *gymnastics* yang sesuai usia dan kebutuhan anak, dengan tujuan untuk memaksimalkan potensi perkembangan mereka. *Gymnastics* terbukti menjadi pilihan aktivitas fisik yang ideal untuk mendukung pertumbuhan anak secara holistik.

Referensi

- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. in *British Journal of Sports Medicine*, 4(24), 1451–1462. BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Contreras-Osorio, F., Campos-Jara, C., Martínez-Salazar, C., Chiroso-Ríos, L., & Martínez-García, D. (2021). Systematic Review Effects of Sport-Based Interventions on Children's Executive Function: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Brain Sciences*. <https://doi.org/10.3390/brainsci>
- Costa, A. R., Rigo, L. C., Marques, D. A. P., & Assis, M. D. P. de. (2020). A Transformação Didático-Pedagógica da Ginástica Para As Crianças Pelo “Brincar E Se-Movimentar.” *Motrivivência*, 32(63), 01–16. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e72360>
- de Sá, L. F. M., Leite, I., Santos, A. B., & Ávila Carvalho, M. de L. T. (2023). Jump Ability and Force-velocity Profile in Rhythmic Gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 15(2), 225–237. <https://doi.org/10.52165/sgj.15.2.225-238>
- Deineko, A., Prusik, K., Krasova, I., Batičieva, N., & Marchenkov, M. (2022). Game stretching as a modern means of developing the flexibility of 5–6-year-old female gymnasts. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 3(26), 88–94. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2022-3.005>
- Dönmez, V., & Bavlı, Ö. (2020). Investigation of the Effect of Eight Weeks Gymnastic Training on Biomotor Skills of Children. *GYMNASIUM*, 21(1), 42–49. <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2020.21.1.04>
- Erol, S. (2022). An Investigation of the Basic Gymnastics Program in Preschool Children in Terms of Motor Development. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 16(2), 438–441. <https://doi.org/10.53350/pjmhs22162438>
- Feng, Y., & Lee, C. W. (2023). Research on the effect of happy gymnastics on children's physical fitness. *Revista de Psiquiatria Clinica*, 50(6), 1–9. <https://doi.org/10.15761/0101-60830000000701>
- Genc, H., & Cigerci, A. (2020). The effect of gymnastics training on anthropometric, somatotype and some performance characteristics in pre-school girls. *Progress in Nutrition*, 22(2), 547–554. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i2.9239>
- Hao, A. (2024). Level of Instructional Domains on The Self-Efficacy of Gymnastics Teachers. *International Journal of Education and Humanities*, 13(3), 337–343.
- Honchar, L., Gantcheva, G., Borysova, Y., & Kovalenko, N. (2022). The Influence of the “Rhythmic Gymnastics For Preschoolers” Program on the Culture of Movement in 5-6-Year-Old Children. *Science of Gymnastics Journal*, 14(3), 311–322. <https://doi.org/10.52165/sgj.14.3.311-322>

- Jemni, M., Sands, W., Salmela, J., Holvoet, P., & Gateva, M. (2011). *The science of gymnastics* (1st ed.). Routledge.
- Jiang, R., Xie, C., Shi, J., Mao, X., Huang, Q., Meng, F., Ji, Z., Li, A., & Zhang, C. (2021). Comparison of physical fitness and mental health status among school-age children with different sport-specific training frequencies. *PeerJ*, 9. <https://doi.org/10.7717/peerj.10842>
- Kaszala, K., Steiner-Komoróczy, H., & Fekete, G. (2023). Examination of Movement in Young Gymnasts. *Acta Polytechnica Hungarica*, 20(4), 181–193. <https://doi.org/10.12700/APH.20.4.2023.4.10>
- Kurniawan, A., & Sugiarto, T. (2019). *Pembelajaran Senam Lantai*. Wineka Media.
- Mahendra, A., Reksowiredjo, S., Diwayanti, H., & Abubakar, F. (2002). *Pemanduan Bakat Olahraga Senam (Artistik dan Ritmik)*.
- Napo, P. (2024). Rhythmic Gymnaastics: Exploring Its Benefits And Contributions In The World Of Education (A Literature Review). *Jurnal Pendidikan Mandala*, 9(1), 68–76. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/index>
- Özer, Ö., Soslu, R., Devrilmez, E., Uyhan, O., Devrilmez, M., & Dogan, I. (2024). The Effects of Gymnastics Training on Flexibility and Strength in Children. *Science of Gymnastics Journal*, 16(2), 289–304. <https://doi.org/10.52165/sgj.16.2.289-304>
- Pushkina, N. (2024). Developing Social Skills Through Rhythmic Gymnastics in American sport. *Futurity of Social Sciences*, 2(2), 79–102. <https://doi.org/10.57125/fs.2024.06.20.05>
- Reaboi, N. (2023). Training of Cognitive Skills in Rhythmic Gymnastics at the Initial Stage of Sports Training to 5-6-year-old Children. *The Annals of Dunarea de Jos University of Galati Fascicle XV Physical Education and Sport Management*, 1, 179–186. <https://doi.org/10.35219/efms.2023.1.18>
- Straker, R., Exell, T. A., Farana, R., Hamill, J., & Irwin, G. (2022). Biomechanical responses to landing strategies of female artistic gymnasts. *European Journal of Sport Science*, 22(11), 1678–1685. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1976842>
- Suying, W., Promthep, K., Duangkam, J., Sukityarn, P., & Khantiyu, Y. (2024). The Effect of Happy Gymnastics Program on 3-6 Years Old Children's Balance in Haian Foreign Language Kindergarten. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 9(9), 496–507.
- Temürçi, I., Bayraktar, I., & Nalbant, Ö. (2020). The Early Specialization Requiring Sport of Gymnastics and Long-Term Athlete Development Programs. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 9(4), 19–28. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2020.74>
- Teodorescu, S., & Urzeală, C. (2020). Cues For the Sports Training of Preschool and Primary School Children. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 59(4), 322–332. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.4.1>
- Turgunovna, T. (2024). Challenges And Importance Of Teaching Balance Exercises To Young Artistic Gymnasts. *Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments PCJPD*, 2(2), 498–504. <https://euroasianjournals.org/index.php/pc/index>
- USA Gymnastics. (2011). *Coaching Youth Gymnastics*. Human Kinetics.
- Wyatt, H. E., Gittoes, M. J. R., & Irwin, G. (2020). Sport-specific musculoskeletal growth and postural control in female artistic gymnasts: a 12 month cohort study. *Sports Biomechanics*, 19(2), 258–270. <https://doi.org/10.1080/14763141.2018.1469662>
- Yıldırım, M. (2023a). Comparison of the Effects of Basic Movement Training and Gymnastic Programs on Gross Motor Skills in Children. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8(23), 2353–2362. <https://doi.org/10.35826/ijoecc.778>

- Yıldırım, M. (2023b). Comparison of the Effects of Basic Movement Training and Gymnastic Programs on Gross Motor Skills in Children. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8(23), 2353–2362. <https://doi.org/10.35826/ijoecc.778>
- Yu, W., Feng, D., Zhong, Y., Luo, X., Xu, Q., & Yu, J. (2024). Examining the Influence of Warm-Up Static and Dynamic Stretching, as well as Post-Activation Potentiation Effects, on the Acute Enhancement of Gymnastic Performance: A Systematic Review with Meta-Analysis. In *Journal of Sports Science and Medicine* (Vol. 23, Issue 1, pp. 156–176). Journal of Sport Science and Medicine. <https://doi.org/10.52082/jssm.2024.156>
- Zhang, J., Lu, J., Sun, Y., & Li, J. (2024). Recreational gymnastics exercise of moderate intensity enhances executive function in Chinese preschoolers: A randomized controlled trial. *PsyCh Journal*, 13, 954–965. <https://doi.org/10.1002/pchj.786>