

Meningkatkan Aktivitas Gerak Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Senam Ria Anak

Increasing Physical Movement Activities In Elementary School Children Through Children's Fun Gymnastics

Nauval Pramuditya Ardhana¹, Nur Annisa Putri², Izzatul Haqiqi³, Fikri Farrasyah Putra⁴, Gilang Nuari Panggraita⁵

¹⁻⁵Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: naufaladhit123@gmail.com¹, putriiannisaa@gmail.com², dikahermada@gmail.com³, fikrifp144@gmail.com⁴, panggraita@umpp.ac.id⁵

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Desember) (2022)

Disetujui (Januari) (2023)

Dipublikasikan (Januari)

(2023)

Keywords:

Aktivitas Ritmik,
Senam, Kebugaran

Abstrak

Artikel hasil pengabdian pada anak-anak sekolah dasar melalui senam ria anak ini bermitra dengan SD yang berlokasi di SDN 03 Kedungwuni Dusun Gembong Gang Beringin 1 No.23 Kedungwuni Kecamatan Kedungwuni. Terdapat 25 siswa kelas 3 dan 16 siswa kelas 6 diperkirakan terdapat 41 siswa yang akan mengikuti program pengabdian ini. Program yang akan dilakukan bersama dengan mitra adalah senam Ria anak untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dilakukan atas kesepakatan bersama. Kegiatan pengabdian ini diberikan sebanyak 1 kali pertemuan dalam waktu 3 jam, pengabdian senam ini dilaksanakan pada hari Kamis pada pukul 07.00 WIB sd 10.00 WIB di halaman sdn 03 kedungwuni. Hasil yang di capai dari kegiatan ini yaitu Siswa-siswi sdn 03 kdw memiliki kebugaran jasmani yang bagus dan lebih baik, memiliki agenda rutin setiap minggu untuk melakukan kegiatan senam.

Abstract

This article is the result of dedication to elementary school children through children's fun gymnastics in partnership with an elementary school located at SDN 03 Kedungwuni, Gembong Gang Hamlet. Beringin 1 No. 23 Kedungwuni, Kedungwuni District. take part in this dedication program. The program that will be carried out together with partners is Ria Gymnastics for children improve physical fitness. The method of implementing this activity is carried out on mutual agreement, this service activity given 1 meeting within 3 hours, this gymnastics service was carried out on Thursday at 07.00 WIB to 10.00 WIB on the sdn page 03 kedungwuni. The results achieved from ink activities namely Elementary school students 03 kdw have good and better physical fitness, have a routine agenda every week to do gymnastic activities. Keywords: gymnastics, physical fitness.

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

© 2023 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang biasanya bersifat kompetitif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang seraya memberikan hiburan bagi pemain ataupun penonton. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang disengaja dan direncanakan mulai dari arah, tujuan, waktu, dan lokasinya. Aktivitas fisik adalah Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot-otot rangka dan menghasilkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Definisi latihan fisik (exercise) adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, terukur dan terus menerus sehingga dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Manfaat aktivitas fisik Mengendalikan berat badan.,mengendalikan tekanan darah,memperbaiki postur tubuh memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot. Kaitan aktivitas fisik dengan pendidikan jasmani yaitu Bisa dikatakan bahwa kebugaran jasmani salah satu faktor penentu kesehatan dan ketahanan tubuh. Misalnya dengan banyak berolahraga maka tubuh akan lebih fit dan terhindar dari berbagai penyakit.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Husdarta, 2009:3-4). Hakikat pendidikan jasmani proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pada pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya dengan melaksanakan kegiatan senam ria anak.

Kebugaran jasmani menurut Agus Mukholid (2004), merupakan kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan..

disampaikan oleh Mahendra (2000: 14) melalui bukunya menjelaskan bahwa senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Sehingga dalam melakukan senam akan melakukan dua kegiatan utama.

Yakni melakukan gerakan tubuh dan melakukan pergerakan pada komponen fisik. Keduanya kemudian akan membantu mendapatkan aktivitas yang lebih tinggi, dimana tubuh menjadi lebih banyak bergerak. Manfaat yang diberikan tentu saja beragam dibanding berdiam diri atau terlalu lama duduk dan berdiri. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Bentuk modern dari senam ialah Palang tak seimbang, balok keseimbangan, dan senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus. Adapun bentuk modern dari senam seperti palang tak seimbang, balok keseimbangan, dan senam lantai. Pengertian senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Kata senam berasal dari kata "gymnastic" yang diambil dari bahasa Yunani Kuno yaitu gymnos dan berarti telanjang". Menurut Margono, senam adalah olahraga fisik yang kemudian memberikan manfaat tidak hanya kepada kesehatan fisik saja. Namun juga memberi manfaat pada kesehatan mental. Sehingga rutin melakukan senam membangun keharmonisan antara kesehatan fisik dan mental tersebut.

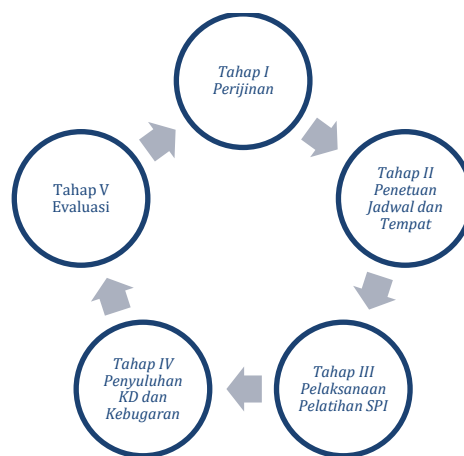
Aktivitas fisik anak Sd sekarang banyak lebih yang suka main Hp maka perlu stimulus untuk meningkatkan aktivitas fisik aktivitas fisik salah satunya melalui senam. Agar meningkatkan kondisi fisik dan

fleksibilitas, melatih konsentrasi, meningkatkan koordinasi, keseimbangan, ketepatan gerak, dan meningkatkan kepercayaan diri.

METODE

Metode pendekatan dalam kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi dan praktek langsung. Subyek dalam pengabdian ini adalah murid kelas 3 dan kelas 6 SDN 03 Kedungwuni. Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada hari Kamis, 5 Januari 2023 di SDN 3 Kedungwuni.

Mahasiswa UMPP dan guru SDN 3 Kedungwuni saling bekerja sama untuk terlaksanakannya kegiatan ini. Adapun rincian kegiatan pengabdian ini dimulai dari tahap I yaitu berupa permohonan izin kepada Kepala Sekolah SDN 3 Kedungwuni, tahap II berupa penentuan waktu kegiatan, tahap III berupa pelaksanaan kegiatan Senam ria anak, Tahap IV berupa evaluasi kegiatan pengabdian senam ria anak dan pelaporan hasil kegiatan kepada dosen pengampu.



Gambar 1. Diagram Proses Pelatihan

HASIL

Pengabdian ini diberikan kepada anak-anak sekolah dasar dengan melaksanakan senam ria anak. Pengabdian ini bermitra dengan SD yang berlokasi di SDN 03 Kedungwuni dusun Gembong Gang. Beringin 1 No.23 Kedungwuni Kecamatan kedungwuni Terdapat 25 siswa kelas 3 dan 16 siswa kelas 6 diperkirakan terdapat 41 siswa yang akan mengikuti program pengabdian ini.

Program yang akan dilakukan bersama dengan mitra adalah senam Ria, selain senam kami juga melakukan kegiatan kepenjasan seperti permainan anak-anak untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dilakukan atas Kesepakatan bersama. Kegiatan pengabdian ini diberikan sebanyak 1 kali pertemuan dalam waktu 3 jam, pengabdian senam ini dilaksanakan pada hari Kamis pada pukul 07.00 WIB sd 10.00 WIB di halaman SDN 03 kedungwuni. Hasil yang di capai dari kegiatan yaitu:

1. Siswa-siswi sdn 03 kdw memiliki kebugaran jasmani yang bagus dan lebih baik
2. Memiliki agenda rutin setiap minggu untuk melakukan kegiatan senam Kata kunci: senam, kebugaran jasmani
3. Mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motor ability).
4. Siswa-siswi yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya,

kekuatannya, powernya, kelenturannya, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangan.

5.Meningkatkan Keceriaan siswa- siswi.

Kegiatan pelatihan Senam RIA dilaksanakan oleh kelompok yang beranggotakan 4 orang dan berlangsung selama 1 hari.



Gambar 2. Pelatihan Senam Ria Anak

DISKUSI

kegiatan pengabdian masyarakat berupa Pelatihan Senam bagi siswa - siswi SDN 3 Kedungwuni untuk meningkatkan kompetensi siswa-siswi dalam materi aktivitas ritmik dengan menggunakan Senam Ria Anak untuk kebugaran jasmani siswa-siswi , yang pada akhirnya dapat meningkatkan konsentrasi serta semangat belajar siswa maupun siswi melalui Senam Ria Anak sebagai media pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan gerak serta karakteristik siswa sekolah dasar. Juga dapat menambah minat gerak para siswa agar mengurangi kebiasaan siswa siswi SD yang sering menggunakan Hp. Dan juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, agar terhindar dari beberapa penyakit. Juga kegiatan senam ria ini kami lakukan untuk menambah semangat belajar siswa siswi SDN 03 Kedungwuni sebelum memulai pembelajaran.

Karakteristik siswa sekolah dasar cenderung senang bermain, bergerak, bekerja dengan kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung (Desmita, 2009:35). Perlunya peran aktif guru dan siswa serta strategi penggunaan media pembelajaran yang tepat akan meningkatkan minat dan hasil belajar siswa dalam materi aktivitas ritmik. Sukses atau berhasilnya sebuah

pembelajaran yang dilaksanakan bergantung pada profesionalitas guru, kualitas peserta didik, dan juga kompetensi yang dimiliki guru dalam melakukan transfer ilmu pengetahuan kepada siswa serta adanya sarana prasarana atau fasilitas pendukung (Dhenis, 2019:11).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian berupa pelatihan Senam Ria Anak dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan kebugaran siswa-siswi , dalam proses aktivitas belajar ,dengan menggunakan Senam Ria Anak bgy

yang pada akhirnya dapat meningkatkan keceriaan belajar siswa melalui Senam Ria Anak sebagai media pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan gerak siswa.

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan kebugaran jasmani yang telah mengikuti pelatihan Senam Ria Anak ,serta manfaatnya bagi kebugaran jasmani siswa. Hal ini sejalan dengan kompetensi dasar yang harus dilakukan setiap Minggu agar ketertarikan siswa terhadap

kegiatan olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepala Sekolah serta Guru guru SDN 3 Kedungwuni yang telah mendukung jalannya kegiatan pelatihan Senam Ria Anak serta siswa-siswi yang telah mengikuti kegiatan ini dengan antusias dan komitmen tinggi untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mukholid. 2004. Jakarta: Yudhistiras
Kebugaran jasmani.

Desmita. 2009. Psikologi Perkembangan
Peserta Didik. Bandung: PT. Remaja
Rosdakarya.

Dhenis Surya, K. 2019. Faktor-Faktor
Pendukung Keterlaksanaan
Pembelajaran Senam Berirama SD
Negeri Gunungsaren Kecamatan
Srandakan Kabupaten Bantul.
Yogyakarta: UNY

Husdarta, J.S. 2009. Manajemen Pendidikan
Jasamani. Bandung: Alfabeta.

Mahendra. 2000. Senam. Jakarta: Dirjen
Dikdasmen Depdiknas

Margono. 2009. senam adalah olahraga
fisik.