



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN

https:



## Pemberian Senam Pelajar Indonesia Pada Anak Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

### *Provision of Indonesian Preschool Gymnastics to Children to Improve Physical Fitness*

Tsanyan Dary Mahdy<sup>1</sup>, Irwan<sup>2</sup>, Liyant Maihendra Anggara<sup>3</sup>, Daffa Zidane<sup>4</sup>, Gilang Nuari Panggraita<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

email: penulis [Tsanyandary@gmail.com](mailto:Tsanyandary@gmail.com)<sup>1</sup>, [Irwantok567@gmail.com](mailto:Irwantok567@gmail.com)<sup>2</sup>, [liyantmaiandra@gmail.com](mailto:liyantmaiandra@gmail.com)<sup>3</sup>, [Zidanealfareza130@gmail.com](mailto:Zidanealfareza130@gmail.com)<sup>4</sup>, [panggraita@umpp.ac.id](mailto:panggraita@umpp.ac.id)<sup>5</sup>

#### Info Artikel

##### Sejarah Artikel:

Diterima (bulan) (tahun)  
Disetujui (bulan) (tahun)  
Dipublikasikan (bulan)  
(tahun)

##### Keywords:

Senam, Kebugaran  
Jasmani

#### Abstrak

Tujuan pelatihan senam SPI untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dilakukan atas kesepakatan bersama dengan tim dari SD 2 Karyomukti yang didasari oleh permintaan dari madrasah tersebut. Pengabdian pada anak-anak SD 2 karyomukti berlokasi di Desa Karyomukti Kecamatan Kesesi. Terdapat 5 siswa SD 2 Karyomukti yang akan mengikuti program pengabdian pemberian senam SPI. Kegiatan pelatihan ini diberikan sebanyak 1 kali pertemuan. Pelatihan dilaksanakan pada hari senin pada pukul 10.00 WIB sd selesai. Area lapangan SD 2 Karyomukti. Metode pelatihan yang digunakan untuk melakukan pelatihan adalah dengan Praktek mengenai senam SPI. Adapun hasil luaran yang dicapai dalam kegiatan ini yaitu. (1) Siswi SD 2 Karyomukti memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. (2) Mengetahui keilmuan tentang olahraga khususnya senam SPI disamping ilmu keagamaan yang dipelajari memiliki sehat rokhani dan jasmani.

#### Abstract

The purpose of the SPI exercise training is to improve physical fitness. The method of implementing this activity was carried out by mutual agreement with the team from SD 2 Karyomukti based on a request from the madrasah. The service for SD 2 Karyomukti children is located in Karyomukti Village, Kesesi District. There are 5 Karyomukti Elementary School 2 students who will take part in the SPI gymnastics service program. This training activity was given 1 meeting. Training is held on Monday at 10.00 WIB until finished. SD 2 Karyomukti field area. The training method used to conduct training is by practicing SPI gymnastics. The output results achieved in this activity are: (1) SD 2 Karyomukti students have better physical fitness. (2) Knowing the science of sports, especially SPI gymnastics besides the religious knowledge studied, has spiritual and physical health.

© 2019 STKIP Muhammadiyah Kuningan  
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:  
E-mail :  
Irwantok567@gmail.com  
No Handphone :  
088216525328

## PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani (Prativi et all, 2013). Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan. Aktivitas olahraga tidak bisa dilakukan sembarangan, tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Walaupun senang terhadap olahraga, tetap harus melihat usia dan kondisi fisik sehingga tetap terkontrol dengan baik. Aktivitas fisik memiliki dampak yang baik terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah

Nama kegiatan ini yaitu pelatihan senam SPI untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Analisis situasi lembaga pendidikan khususnya Universitas memiliki kewajiban untuk membantu pengembangan fisik anak anak menjadi sehat jasmani rohani. Selain itu dalam upaya membangun anak untuk memiliki karakter yang baik. Untuk itu program pengabdian kepada anak ini disusun guna membantu pengembangan anak yang memiliki keunggulan khususnya di bidang olahraga dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani.

Program pengabdian pada anak ini bermitra dengan SD 2 Karyomukti yang berlokasi di Desa Karyomukti, Kecamatan Kesesi, Kabupaten Pekalongan Terdapat 5 siswa SD 2 Karyomukti yang akan mengikuti program pengabdian pemberian senam SPI. Program yang akan dilakukan bersama dengan mitra adalah pelatihan senam SPI untuk meningkatkan kebugaran jasmani. SD 2 Karyomukti merupakan salah satu lembaga pendidikan formal pada jenjang pendidikan.

Kegiatan tugas untuk mengajar senam SPI pada anak SD 2 Karyomukti berlangsung pukul 10.00 WIB sampai selesai.

Apabila motivasi belajar menurun akibatnya siswa akan kurang konsentrasi ketika mengikuti pembelajaran di kelas. Konsentrasi siswa terpecah dan akan memiliki dunianya sendiri, kesibukannya sendiri bahkan muncullah kenakalan-kenakalan di usia tumbuh kembangnya ini. Pelatihan senam SPI dapat digunakan sebagai pendekatan guna meningkatkan motivasi belajar dan kebugaran jasmani siswa. Senam SPI merupakan olahraga untuk peningkatan kesegaran jasmani, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kelentukan, dapat mengurangi kebosanan, stress, dan lain sebagainya hal positif yang dapat dirasakan manfaatnya bagi pesenam yang aktif mengikuti senam dan dapat dilakukan secara massal. Senam SPI memiliki nilai praktis, ekonomis dan dapat dilakukan di halaman madrasah sehingga dapat memberikan kesenangan, refreasing, dan kepuasan melalui senam SPI. Terlepas dari itu, SD 2 karyomukti merupakan lembaga pendidikan formal melalui kegiatan pelatihan senam SPI ini membantu menyehatkan dan menjaga kebugaran jasmani siswi, Berdasarkan dari analisis situasi maka permasalahan mitra yang dihadapi adalah sebagai berikut:

1. Rasa jenuh dan penat akibat dari kegiatan KBM yang terus diulang setiap harinya.
2. Pentingnya meningkatkan motivasi belajar melalui pelatihan senam SPI.

Adapun solusi dan luaran yang dicapai yaitu:

1. Melakukan analisis kemampuan dasar dan kemampuan fisik siswi SD 2 Karyomukti.
2. Membuat program senam SPI di SD 2 Karyomukti

Luaran yang dicapai dari program pengabdian ini yaitu:

A. Siswi SD 2 Karyomukti memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik.

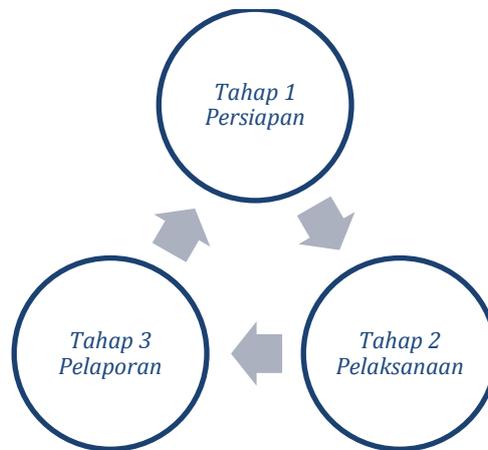
B. Mengetahui keilmuan tentang olahraga khususnya senam SPI disamping ilmu keagamaan yang dipelajari memiliki sehat rokhani dan jasmani.

## METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah menggunakan metode demonstrasi praktek. Metode praktek digunakan untuk memberikan kegiatan

langsung dilapangan pada peserta senam tentang bagaimana gaya hidup sehat dan aktif melalui kegiatan senam.

Adapun tahapan dalam pengabdian ini terdiri dari 3 tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan pelaporan. Persiapan meliputi perijinan dan penentuan jadwal pelaksanaan program. Pelaksanaan meliputi kegiatan senam yang dilaksanakan oleh tim pengabdian. Pelaporan berupa kegiatan penyusunan laporan dalam bentuk karya tulis yang diunggah pada jurnal pengabdian.



Gambar 1. Tahap Pengabdian

## HASIL

Pengabdian anak-anak dengan judul “Pemberian senam pelajar Indonesia pada anak untuk meningkatkan kebugaran jasmani” telah selesai dilaksanakan. Kegiatan penyuluhan ini telah dilaksanakan pada hari senin tanggal 2 Januari 2022 di Kabupaten Pekalongan. Kegiatan ini dilakukan dengan cara demonstrasi. Hal ini dilakukan dengan mempertimbangkan keterlibatan seluruh peserta. Peserta dalam penyuluhan ini adalah siswi SD 2 Karyomukti berjumlah 5 orang. Penyuluhan ini untuk meningkatkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan memiliki kesehatan untuk para anak-anak. Dari 5 siswa ini diharapkan mampu menjadi pionir dan contoh bagi teman lainnya. Harapan setelah selesai penyuluhan praktek ini, anak-anak akan mengetahui merubah gaya hidup sehat aktif dengan berbagai aktifitas fisik

## DISKUSI

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan tampak antusias yang positif dari siswi SD 2 Karyomukti. Munculnya praktek senam SPI yang diikuti siswi SD 2 Karyomukti. Gerakan-gerakan senam SPI diharapkan bermanfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga lebih sehat dan segar pada siswi SD 2 Karyomukti. Selain itu paparan sinar matahari pagi juga bagus bagi tubuh karena kandungan vitamin D alaminya. Jika tubuh sehat dan bugar secara fisik, maka kemampuan konsentrasi juga akan meningkat dan memudahkan dalam menyelesaikan kegiatan sehari-hari. Senam juga dapat memperkuat tulang, membantu menormalkan aliran darah dan melatih urat saraf yang kaku serta meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh. Olahraga

ini juga bisa menjaga fungsi otak, mencegah pikun, juga bisa mengurangi stress dan membuat lebih bahagia karena dengan kita melakukan gerakan senam maka tubuh akan melepaskan hormon endorphin.

Zat endorphine adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang dan untuk kekebalan tubuh. Endorphine diproduksi oleh tubuh kita (kelenjar pituitary) yaitu pada saat kita merasa bahagia (tertawa) dan pada saat kita istirahat yang cukup. Zat ini bertindak seperti morphine, bahkan dikatakan 200 kali lebih besar dari morphine. Endorphin atau Endorphine mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman hingga membuat seseorang berenergi. Fungsi zat itu adalah untuk kekebalan tubuh. Artinya, selain mencegah memburuknya emosi kita, membuat bahagia, juga merangsang timbulnya zat imunitas. Dengan endorphine perasaan akan lebih rileks, dan tentunya akan lebih mudah mengontrol diri dari amarah sekaligus berpikir positif dengan mengutamakan kesabaran. Dapat dikatakan bahwa zat endorphin yaitu zat yang diproduksi oleh tubuh ketika merasa bahagia (tertawa). Banyak manfaat yang kita dapatkan melalui olahraga senam. Sehingga melalui pelatihan senam SPI ini kebugaran jasmani siswi SD 2 Karyomukti dapat lebih baik.

## **KESIMPULAN**

Setelah dilaksanakan pelatihan senam SPI diharapkan kebugaran jasmani yaitu SD 2 Karyomukti mengalami peningkatan yang lebih baik. Kesadaran menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani melalui program pengabdian ini semoga saja mulai bermunculan, disamping ilmu keagamaan yang dipelajari di madrasah, berolahraga juga memiliki peran penting untuk menjaga kondisi fisik sehingga selain memiliki sehat rokhani juga memiliki sehat jasmani. Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda seiring minat dari anak karena kegiatan bersenam banyak minatnya dikalangan anak-anak

## **DAFTAR PUSTAKA**

*“Fundamental Motor Skill Proficiency Is Necessary for Children’s Motor Activity Inclusion.” Motriz. Revista de Educacao Fisica 19(3): 548–51.*

*Barnett, Lisa M. 2015a. “Active Gaming as a Mechanism to Promote Physical Activity and Fundamental Movement Skill in Children Available from Deakin Research Online :” (February*

*Chrisly M. Palar, D. W. (2015). Manfaat Latihan Senam Pelajar Indonesia*

*Prativi, et all. 2013. Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. Journal of Sport Science and Fitness Vol.2 No.3.*