



Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Kreasi Pada Anak SD di Perumnas Simalingkar Medan

Roberta Sinaga^{1*}, Santa Putri¹, Alika Banjar Nahor¹, Jhon Rapindo¹, Oki Lumban Tobing¹
¹Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Januari 30, 2025
 Approved Februari 4, 2025

Keywords:

Kebugaran Jasmani; Senam; Anak SD; Perumnas Simalingkar

ABSTRAK

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah agar siswa dapat memahami tentang pola hidup sehat dan penerapannya baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal serta siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui kegiatan senam agar siswa senantiasa sehat, aktif, ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar dan meningkatkan taraf kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di Simalingkar melalui program senam terstruktur. Salah satu faktor yang sangat penting dalam mendorong tumbuh kembang anak dan meningkatkan kualitas hidupnya adalah kebugaran jasmani. Program ini dirancang untuk mendorong anak melakukan gerakan-gerakan yang lembut, menyenangkan, dan sesuai dengan kemampuannya. Metode yang digunakan terstruktur dan difokuskan pada peningkatan kebugaran jasmani anak Sekolah Dasar melalui interaksi langsung dengan guru, siswa, dan orang dewasa lainnya. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa program ini secara signifikan meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di Simalingkar.

© 2025 JGEN

*Corresponding author email: robertarepinasinaga96@gmail.com

PENDAHULUAN

Salah satu faktor terpenting dalam mendorong pertumbuhan dan perkembangan siswa di sekolah dasar adalah kebugaran jasmani. Anak-anak saat ini sedang dalam tahap perkembangan fisik, motorik, dan kognitif, sehingga perlu melakukan aktivitas fisik yang menyehatkan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kemampuan fisik mereka. Salah satu cara yang paling efektif untuk meningkatkan kapasitas tubuh anak adalah melalui kegiatan senam.

Senam memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan kekuatan otot, daya tahan tubuh, koordinasi, dan keseimbangan. Selain itu, senam juga dapat membantu anak mengembangkan disiplin diri, kerja sama tim, dan rasa percaya diri. Namun, saat ini banyak anak-anak yang tidak aktif secara fisik, yang mempengaruhi jumlah waktu yang

tersedia untuk kegiatan seperti menonton televisi atau bermain game. Hal ini dapat berdampak buruk bagi kesehatan mereka dan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Anak-anak yang aktif secara fisik memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, salah satu cara untuk mengenalkan gaya hidup aktif adalah melalui kegiatan senam. Pada anak-anak sekolah dasar di Perumnas Simalingkar, program senam dilakukan dalam satu kali pertemuan untuk mengukur dampak langsung terhadap kebugaran jasmani. Kegiatan ini dirancang dengan gerakan-gerakan yang sederhana dan menyenangkan, sehingga dapat diikuti oleh semua anak tanpa memerlukan keahlian khusus. Pertemuan tunggal ini juga bertujuan untuk melihat respon anak-anak terhadap senam dan mengevaluasi efektivitasnya dalam meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya aktivitas fisik. Melalui kegiatan ini, diharapkan anak-anak dapat memahami manfaat senam bagi kesehatan tubuh.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian masyarakat ini dirancang secara terstruktur dan terfokus untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak SD melalui senam di lingkungan Perumnas Simalingkar, Jl. Sagu 8 No.16 Medan. Kegiatan yang dilakukan dalam program ini adalah sosialisasi atau pemberian penjelasan mengenai pentingnya senam dalam meningkatkan kebugaran jasmani dimana dapat meningkatkan kesehatan dan senam yang terstruktur yang meliputi pemanasan, inti senam, dan pendinginan. Senam dirancang dengan gerakan yang sederhana namun efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak, seperti latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kelincihan, dan kekuatan otot.

Responden dalam kegiatan ini adalah anak-anak SD yang tinggal di lingkungan Perumnas Simalingkar, dengan usia sekitar 7 hingga 12 tahun. Pemilihan sasaran responden berdasarkan pada pengamatan yang dilakukan bahwa anak SD di lingkungan Perumnas Simalingkar, Jl. Sagu 8 No. 16 kurang aktif dalam hal olah raga sehingga menyebabkan kebugaran jasmani anak lemah hal itu tampak dari kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan diluar kegiatan olah raga di sekolah masing-masing. Partisipasi dalam kegiatan senam ini bersifat sukarela, orang tua memberikan izin untuk mengikuti program tersebut. Alat yang digunakan adalah musik yang disesuaikan dengan gerakan senam untuk membuat suasana lebih menyenangkan bagi anak-anak dan air minum yang disediakan untuk menjaga agar anak-anak tidak dehidrasi memakai baju bebas karena kegiatan ini dilakukan pada waktu anak-anak libur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Meskipun dilakukan dalam waktu yang singkat, kegiatan senam yang dilakukan untuk anak-anak SD di Perumnas Simalingkar ini terbukti memberikan dampak yang sangat positif bagi perkembangan mereka. Dalam kegiatan ini, anak-anak berpartisipasi dalam berbagai kegiatan gerakan dasar seperti pemanasan, gerakan inti yang mendorong kekuatan dan kelenturan, dan pendinginan. Hasil observasi menunjukkan bahwa anak-anak dapat berpartisipasi dalam gerakan dengan cara yang positif dan menunjukkan antusiasme yang baik. Hampir semua anak-anak melakukan aktivitas dengan tenang tanpa

mengalami efek negatif, yang menunjukkan bahwa tingkat keukaran latihan harus sesuai dengan kemampuan mereka. Setelah aktivitas selesai, anak-anak menunjukkan lebih ceria dan energi. Meskipun perubahan signifikan dalam kebugaran jasmani membutuhkan latihan rutin, satu kali pertemuan ini berhasil memperkenalkan pola hidup aktif dan pentingnya olahraga kepada anak-anak. Kegiatan senam ini memberikan pengalaman positif bagi anak-anak. Secara fisik, anak-anak mengalami kesegaran fisik hal itu tampak dari sikap anak-anak yang sudah kelihatan lebih ceria dan semangat.

Hasil pelaksanaan pengabdian ini menunjukkan bahwa senam kreasi memiliki dampak positif terhadap kebugaran jasmani anak-anak SD di Perumnas Simalingkar Medan. Peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan pasca pelaksanaan kegiatan ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, Senam kreasi sebagai alternatif aktivitas fisik yang menyenangkan. Senam kreasi menggabungkan gerakan tubuh yang dinamis dengan irama musik, yang membuat aktivitas fisik menjadi lebih menyenangkan dan tidak membosankan. Hal ini berbeda dengan olahraga tradisional yang sering kali dianggap monoton oleh anak-anak. Dengan adanya unsur kreativitas dalam gerakan senam, anak-anak lebih tertarik dan bersemangat untuk mengikuti setiap sesi latihan. Kedua, Peningkatan komponen kebugaran jasmani. Senam kreasi secara keseluruhan mengoptimalkan berbagai komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan, kelenturan, kekuatan otot, dan keseimbangan. Rangkaian gerakan senam yang melibatkan berbagai bagian tubuh dapat melatih otot-otot besar dan kecil, sehingga meningkatkan kekuatan dan kelenturan tubuh anak-anak. Selain itu, gerakan yang dilakukan secara berulang membantu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Ketiga, Peran instruktur dalam motivasi siswa. Keberhasilan program ini juga dipengaruhi oleh peran aktif instruktur yang tidak hanya mengajarkan gerakan senam, tetapi juga memberikan motivasi dan dorongan kepada siswa untuk terus berlatih. Instruktur yang mampu berkomunikasi dengan baik dan memberi penjelasan yang mudah dipahami oleh anak-anak dapat meningkatkan partisipasi dan kinerja siswa dalam mengikuti latihan. Keempat, manfaat psikologis dan sosial. Selain dampak fisik, senam kreasi juga memberikan manfaat psikologis bagi siswa. Aktivitas fisik yang menyenangkan ini dapat mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta mempererat hubungan sosial antara siswa. Kegiatan senam yang dilakukan bersama-sama juga menciptakan rasa kebersamaan di antara teman-teman sekelas.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan bukti bahwa senam kreasi merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak, khususnya bagi siswa SD di Perumnas Simalingkar Medan. Program ini juga dapat dijadikan model bagi sekolah-sekolah lain yang ingin meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyenangkan dan kreatif. Namun, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk keberhasilan jangka panjang, seperti konsistensi dalam pelaksanaan program, pemilihan gerakan yang sesuai dengan usia anak, serta keterlibatan orang tua dalam mendukung aktivitas fisik anak-anak di luar jam sekolah.



Gambar 1. Kegiatan Foto Bersama Anak-Anak



Gambar 2. Kegiatan Pemanasan Sebelum Senam



Gambar 3. Kegiatan Senam Inti

KESIMPULAN DAN SARAN

Senam sekali pertemuan pada anak-anak SD di Perumnas Simalingkar menunjukkan bahwa meskipun durasi kegiatannya singkat, namun tetap memberikan dampak positif bagi jasmani mereka. Dalam satu contoh, terbukti bahwa anak-anak dapat berpartisipasi dalam gerakan-gerakan senam dasar dengan cara yang positif, yang

meningkatkan latihan peregangan, kekuatan otot, kelincahan, dan keseimbangan. Kegiatan ini meningkatkan aktivitas fisik anak-anak selama waktu luang dan memberikan pengalaman olahraga yang menyenangkan. Selain memberikan manfaat fisik, senam juga memberikan dampak positif pada semangat dan motivasi anak untuk aktif bergerak. Meski hanya dilakukan sesekali, respon positif anak-anak terhadap kegiatan ini terlihat dari ketenangan mereka selama mengikuti proses senam. Memanfaatkan musik dan metode interaktif berhasil menciptakan lingkungan yang menstimulasi, sehingga meminimalisir keterlibatan bayi. Hal ini juga menjadi motivasi bagi mereka untuk melakukan aktivitas fisik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada anak-anak SD lingkungan Perumnas Simalingkar Jl. Sagu 8 No. 16 yang telah bersedia mengikuti kegiatan senam ini dan kepada kepala lingkungan yang telah memberikan izin kepada kami untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Misnawati, & Alya Fariha, D. (2024). Pelaksanaan Kegiatan Senam Kreasi Yang Menyenangkan Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di SDN 34 Mataram. *Al-Mujahidah*, 5(2), 178-182.
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Al Syifa, N., Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705-2712.
- Ramadhan, D. A., & Priyono, B. (2022). Efektivitas Senam Kesegaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Di Sd Negeri Mintaragen 2 Kota Tegal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 356-365.
- Rusli, M. (2022). Sosialisasi Pola Hidup Sehat Dan Senam Kebugaran Pada Siswa Sekolah Dasar. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 116-122.
- Rusli, M., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 125-131.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488.
- Siregar, R. F., Handayani, R., Napitupulu, Z. S. B., & Suyono, S. (2024). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Dan Kognitif Anak Melalui Senam Irama di SD PAB 12 Sampali. *Jurnal Media Informatika*, 5(2), 171-174.