



Research Article

Introduksi Senam Irama Pada Anak-Anak Usia Sekolah Dasar Sanggar Bimbingan Kubu Gajah

Muhammad Azizurrohman^{1*}, Riztu Duwi Saputra², Aric Vrananda³

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

^{2,3} Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

*penulis korespondensi: a810210026@student.ums.ac.id

Abstrac

Article history:

Received 7 April 2024

Revised 17 April 2024

Accepted 19 April 2024

Keywords:

Introduction, rhythmic gymnastics, elementary school

This scientific article is the result of community service by carrying out rhythmic exercises to improve children's health and development in various aspects of their lives. Sport is a form of physical activity that involves body movements resulting from the work of skeletal muscles and results in the expenditure of energy and energy, usually of a competitive nature with the aim of improving a person's physical abilities and skills while providing entertainment for players and spectators. The aim of implementing Joint Sports through rhythmic gymnastics is that it is hoped that the physical fitness of both partners, both the student community service team and the Kubu Gajah Learning Studio students, will improve better, as well as maintaining health awareness and physical fitness. The method used in this activity is Participatory Action Research (PAR). Physical activity carried out in a structured, planned and regular manner is an effort to improve physical fitness. This community service activity is in partnership with PTMA located near Kampung Kubu Gajah, Shah Alam, Selanggor, Malaysia. Gajah has 15 members and lasts for 3 weeks at the Kubu Gajah Learning Studio. Overall, from week one to week three, participants experienced initial adjustment, then began to see improvements in various physical aspects such as strength, flexibility, and endurance. With consistency and dedication in an exercise program, participants can continue to see further progress in their fitness journey. After carrying out Joint Sports through rhythmic gymnastics, it is hoped that the physical fitness of both partners, both the student community service team and the Kubu Gajah Learning Studio students, will experience better improvement, as well as maintaining health awareness and physical fitness.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh akibat kerja otot-otot rangka dan menghasilkan pengeluaran tenaga dan energi biasanya bersifat kompetitif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang seraya memberikan hiburan bagi pemain ataupun penonton. Olahraga juga didefinisikan sebagai latihan fisik yang dilakukan secara teratur, terukur dan terus menerus sehingga dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Dalam pendidikan sekolah dasar, olahraga termasuk dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang memiliki kekhususan peningkatan gerak yang sifatnya individualistik, memerlukan dan menuntut kesanggupan kelapangan gerak yang kompleks, tidak sekedar aktivitas gerak lokomotor, non lokomotor atau gerak manipulatif tapi koordinasi gerak tersebut menyatu dalam kesatuan gerak yang



utuh (Arifin, 2018). Seiring perkembangannya, berbagai metode atau jenis olahraga telah dikembangkan, salah satunya adalah senam ritmik yang dalam penerapannya menuntut upaya yang kreatif, sehingga dapat menarik minat pelakunya untuk aktivitas olahraga. Salah satu ciri aktivitas senam yang memenuhi ketentuan tersebut adalah aktivitas aerobik. Menurut Jackie Sorensen (2019) dalam Aslandi (2019) aktivitas aerobik adalah aktivitas yang mampu merangsang efisiensi pemasukan oksigen ke dalam jaringan tubuh sehingga kinerja jantung dan paru lebih baik. Hal tersebut dapat bermanfaat dalam membangun anak-anak untuk memiliki karakter yang baik, oleh karena itu program Olahraga Bersama kepada anak-anak ini ditata berfungsi membantu pengembangan fisik anak-anak yang mengantongi keunggulan unik di aspek olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Analisis situasi Sanggar Belajar Kubu Gajah yang berlokasi di Shah Alam, Selangor, Malaysia merupakan Pendidikan semi formal tingkat dasar yang diruntukkan untuk anak usia Sekolah dasar di Malaysia. Berdasarkan studi observasi, banyak anak-anak yang terlihat tidak bersemangat, kurang memiliki minat untuk belajar dan berolahraga. Untuk itu perlu metode yang tepat untuk meningkatkan minat anak-anak dalam berolahraga, sehingga kebugaran jasmani tetap terjaga melalui senam irama. Senam irama dilakukan dengan mengkombinasikan Gerakan dengan lagu/irama/music. Tujuan dilakukannya senam irama ini adalah untuk meningkatkan kesehatan dan perkembangan anak-anak dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Tujuan dilaksanakannya Olahraga Bersama melalui senam irama diharapkan kebugaran jasmani kedua mitra baik tim pengabdian masyarakat mahasiswa maupun siswa Sanggar Belajar Kubu Gajah mengalami peningkatan yang lebih baik, serta menjaga kesadaran kesehatan dan kebugaran jasmani.

METODE

Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah Participatory Action Research (PAR), Aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana dan teratur merupakan suatu usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bermitra dengan PTMA berlokasi di dekat Kampung Kubu Gajah, Shah Alam, Selangor, Malaysia.

kemudian melakukan pengenalan senam sehat ceria melalui senam irama dilanjutkan praktek langsung gerakan senam irama pada anak-anak Sanggar Belajar Kubu Gajah yang beranggotakan 15 orang dan berlangsung selama 3 minggu di di Dekat Kampung Kubu Gajah, Shah Alam, Selangor, Malaysia. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 6-20 februari 2024 diikuti beberapa siswa lainnya.

Dalam melangsungkan kegiatan ini, pelaksana membagi menjadi beberapa fase atau prosedur kerja, yaitu: tahap I berupa permintaan izin kepada pengelola Sanggar Belajar Kubu Gajah, tahap II berupa penentuan agenda dan tempat kegiatan, tahap III berupa pembelajaran Senam irama, tahap IV pemberian informasi mengenai pengkajian dan manfaatnya bagi kebugaran tubuh.



Gambar 1. Skema prosedur pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pembelajaran Senam irama dilaksanakan oleh anak-anak Sanggar Belajar Kubu Gajah yang beranggotakan 15 orang dan berlangsung selama 3 minggu. Hasil pemantauan awal memperlihatkan bahwa kurangnya pengetahuan guru di Sanggar Bimbingan Kubu Gajah dalam menguasai materi senam irama untuk mengefektifkan pembelajaran. Selain itu tidak adanya pembelajaran PJOK. Selama ini pembelajaran hanya pembelajaran yang berada di dalam kelas sehingga membuat para siswa merasa bosan. Peran guru sebagai mediator, fasilitator dan motivator sangat besar dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sejauh guru mampu memberikan kegiatan secara tepat, maksudnya memberikan kebebasan kepada siswa untuk dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui gerak (F.Suharjana, 2004:4)

Skema pembelajaran ini diawali dengan pendekatan kepada pengelola Sanggar Bimbingan Kubu Gajah. Kegiatan ini dilakukan dengan menyampaikan garis besar usulan kegiatan serta meminta ijin untuk melaksanakan kegiatan kepada pengelola Sanggar Bimbingan Kubu Gajah, mengonsultasikan tempat dan Tahap I Perijinan Tahap II Penentuan Agenda dan Tempat Tahap III Pembelajaran senam irama Tahap IV pemberian informasi mengenai manfaat bagi kebugaran tubuh.



Gambar 2. Bimbingan Senam Irama

Pada minggu pertama, peserta mungkin mengalami penyesuaian awal terhadap rutinitas senam baru. Mereka mungkin merasa kaku atau kelelahan karena tubuh mereka belum terbiasa dengan gerakan-gerakan senam yang dilakukan

Pada minggu kedua, peserta mulai merasa lebih nyaman dengan gerakan-gerakan senam dan mungkin melihat peningkatan dalam kelenturan dan kekuatan otot mereka. Mereka mungkin juga mulai merasakan peningkatan stamina dan daya tahan tubuh.

Pada minggu ketiga, peserta mencapai tingkat yang lebih tinggi dalam latihan senam mereka. Mereka melihat peningkatan signifikan dalam kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan. Selain itu, mereka mulai melihat perubahan dalam komposisi tubuh mereka, seperti penurunan berat badan atau peningkatan definisi otot.

Secara keseluruhan, dari minggu pertama hingga minggu ketiga, peserta mengalami penyesuaian awal, kemudian mulai melihat peningkatan dalam berbagai aspek fisik seperti kekuatan, kelenturan, dan daya tahan. Dengan konsistensi dan dedikasi dalam program senam, peserta dapat terus melihat kemajuan yang lebih lanjut dalam perjalanan kebugaran mereka.

Pembahasan

Aktivitas fisik yang bisa meningkatkan perkembangan motorik anak dinamakan senam. Gerakan senam bisa memberikan manfaat dalam meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot seluruh bagian tubuh. Satu dari beberapa cara dalam melaksanakan pembelajaran yang memberikan manfaat bagi perkembangan fisik motorik anak ialah melalui gerak dan lagu. Setiap kegiatan yang dilakukan oleh anak pasti ada manfaatnya. Begitu pula dengan manfaat senam irama bagi anak meliputi kelincahan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, ketahanan tubuh dan kesanggupan dalam

melaksanakan kegiatan lain (Sugihartono, 2019). Pengaruh senam irama jika diterapkan pada perkembangan motorik kasar anak usia 4-5 terlihat begitu baik, dalam satu minggu sekali diadakan senam irama dapat mengembangkan pertumbuhan dan perkembangan fisik motorik, rohani anak, kegiatan pembelajaran senam irama melatih keterampilan gerak dan memperkuat seluruh bagian tubuh anak, sehingga menjadikan kekuatan otot kaki anak lebih stabil dan seimbang.

SIMPULAN

Terjadi peningkatan fisik terutama pada kelenturan, daya tahan, dan massa otot pada siswa yang telah mengikuti pembelajaran Senam irama dan pengenalan aktivitas ritmik dalam pembelajaran olahraga senam serta manfaatnya praktik. Di bagi menjadi bimbingan pemanasan, inti dan pendinginan. Latihan pemanasan terdiri dari pemanasan statis dan dinamis, latihan inti terdiri dari 2 inti yaitu dengan musik maumere dan sajojo dan latihan pendinginan terdiri gerakan peregangan dan mengatur nafas. Setelah dilakukan bimbingan senam dilanjutkan dengan penyuluhan aktivitas ritmik dalam pembelajaran siswa serta manfaatnya terhadap kebugaran jasmani. Setelah dilaksanakan Olahraga Bersama melalui senam irama diharapkan kebugaran jasmani kedua mitra baik tim pengabdian masyarakat mahasiswa maupun siswa Sanggar Belajar Kubu Gajah mengalami peningkatan yang lebih baik, serta menjaga kesadaran kesehatan dan kebugaran jasmani.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih pada pihak yang menjadi peserta penyuluhan aktivitas ritmik dalam pembelajaran siswa serta manfaatnya terhadap kebugaran jasmani.

REFERENSI

- Ahmad Hafas Rasyidi, Dassucik, D., Agusti, A., & Syaiful Bahri. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga di Balai Desa Kedungdowo Kecamatan Arjasa Situbondo. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(11), 6979–6986. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i11.5426>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Ardhana, N., Nur Annisa Putri, Haqiqi, I., Farrasyah Putra, F., & Nuari Panggraita, G. (2023). Meningkatkan Aktivitas Gerak Jasmani Pada Anak Sekolah Dasar Melalui Senam Ria Anak. *Jurnal ABDIMAS : MURI*, 3(2). <https://doi.org/10.33222/jmuri.v3i2.2680>
- Hadi, H., & Kusumawardhana, B. (2021). Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Sehat di Desa Kebondowo. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 2(1), 11–14. <https://doi.org/10.26877/jpom.v2i1.8575>
- Mariawati, M.-. (2022). Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani Dalam Mengoptimalkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2), 82. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v9i2.6582>
- Ma'sum, K., Reza, M., Saputra, M. M., Febrianto, M., & Panggraita, G. N. (2023). Pengenalan Senam Sehat Ceria Pada Kelompok Remaja. *Jurnal ABDIMAS : MURI*, 3(1). <https://doi.org/10.33222/jmuri.v3i1.2683>
- Priono, J., Rahman, A., & Stevani, M. (2022). Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Pada Siswa SMK Negeri 1 Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai. *Journal Liaison Academia and Society*, 2(4), 125–131. <https://doi.org/10.58939/j-las.v2i4.437>

- Rusli, M., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 125. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.7414>
- Sugihartono, T. (2019). Model Problem Based Learning Meningkatkan Keterampilan Senam Irama pada Pembelajaran PENJASORKES. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8274>
- Suriani, I., Yuliani, D., Rahmi, E., & Syahira, S. (2022). Pelatihan Senam Kebugaran Jasmani Kepada Anak dalam Menjaga Imunitas Tubuh dikelurahan Sanggeng. *JURNAL CEMERLANG : Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 136–142. <https://doi.org/10.31540/jpm.v5i1.1905>