

PELAKSANAAN KEGIATAN SENAM KREASI YANG MENYENANGKAN DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI SDN 34 MATARAM

Misnawati¹, Dita Alya Fariha²

¹ Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP, Universitas Mataram, Mataram

² Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP, Universitas Mataram, Mataram

Email: mwati0670@gmail.com¹, ditaalyaf21@gmail.com²

Abstrak. Berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, peluang gerak anak semakin terbatas, karena perkembangan teknologi banyak memberikan kenyamanan bagi anak. Anak-anak lebih memilih bermain game (PlayStation), ponsel pintar atau menonton TV dibandingkan melakukan berbagai aktivitas permainan. Akibat gaya hidup ini, kebugaran fisik dan keterampilan motorik anak menurun. Ada banyak cara untuk mengembangkan kemampuan motorik fisik anak, salah satunya adalah senam. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan senam kreasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, dilakukan di SD Negeri 34 Mataram dengan subyek penelitian adalah siswa SD Negeri 34 Mataram, waktu penelitian ini dilakukan kurang lebih 4 bulan. Kegiatan penelitian ini berjalan dengan baik, hal ini dibuktikan saat kegiatan senam siswa sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti senam sampai akhir kegiatan. Dengan melakukan kegiatan senam kreasi kebugaran jasmani siswa meningkat, hal ini terlihat dari kondisi siswa setelah melakukan kegiatan senam, seperti kemampuan fisik meningkat, badan lebih segar, tidak mudah sakit, tidak mudah mengantuk dan lelah, dan mudah fokus saat belajar.

Kata Kunci: *Senam kreasi, Kebugaran Jasmani*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara penting untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Selain meningkatkan kesehatan dan kebugaran, olahraga juga dapat meningkatkan kehormatan dan harkat dan martabat negara. Olahraga memegang peranan penting dalam kehidupan masyarakat untuk menjaga kesehatan jasmani dan melaksanakan hubungan individu dan kelompok (Siregar dkk, 2022). Berolahraga secara rutin selama 30 menit setiap pagi akan memperkuat sistem imun tubuh, sehingga dapat melawan infeksi bakteri dan virus. Menjaga imunitas tubuh sangat penting untuk memiliki daya tahan tubuh yang baik. (Agustin dkk, 2023). Kondisi fisik sangat penting untuk menjalankan kehidupan sehari-hari.

Menurut (Suharjana, 2013) Kebugaran jasmani adalah aspek dari keseluruhan tubuh. Beberapa aspek kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain kebugaran yang meliputi kekuatan, daya tahan, dan ketangkasan. Selain mengatur istirahat dan pola makan, cara lain untuk tetap bugar adalah dengan berolahraga dan aktivitas fisik. Kekuatan tubuh manusia dihasilkan melalui olahraga, salah satunya adalah senam karena merupakan olahraga yang menggunakan musik dan jenis olahraganya banyak sekali, ada 6 senam menurut FIG (Federation Internationale de Gymnastique). Berdasarkan golongan senam menurut FIG senam kreasi termasuk dalam senam umum (General gymnastics). (Gandasari dkk, 2021)

Senam kreasi merupakan gerakan

bebas di mana gerakan-gerakan dilakukan untuk menyampaikan gaya artistik atau estetika pada pertunjukan musik atau instrumental. (Kofifah dkk, 2023). Dalam dunia pendidikan, olahraga dapat digunakan untuk pengajaran di sekolah. Tujuan utamanya adalah mencapai tujuan akademik. Tujuannya untuk menstimulasi tumbuh kembang anak melalui aktivitas fisik. Melalui berbagai kegiatan, anak yang mengikuti olahraga mengembangkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi, ketangkasan dan keseimbangan. Apalagi jika kerja yang dibutuhkan oleh kerja jantung dan sistem paru meningkat. Program olahraga efektif dalam membangun tubuh yang seimbang.

Masa kanak-kanak sering disebut masa bermain, dimana sebagian besar waktu anak dihabiskan untuk bermain. Seringkali kita jumpai di lingkungan sekitar, sepulang sekolah anak-anak seringkali menghabiskan waktunya dengan bermain baik di lingkungan tempat tinggalnya maupun di luar tempat tinggalnya. Secara tidak langsung kegiatan ini mempengaruhi kemampuan motorik anak. Dengan berkembangnya zaman dan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, peluang gerak anak semakin terbatas, karena perkembangan teknologi banyak memberikan kenyamanan bagi anak. Anak-anak lebih memilih bermain game (PlayStation), ponsel pintar atau menonton TV dibandingkan melakukan berbagai aktivitas permainan. Akibat gaya hidup ini, kebugaran fisik dan keterampilan motorik anak menurun. Anak yang memiliki kemampuan motorik kasar umumnya lebih mudah melakukan berbagai aktivitas, terutama olahraga, dibandingkan anak yang memiliki kemampuan motorik buruk. Sebagian besar keterampilan olah raga dan keterampilan lainnya termasuk dalam keterampilan motorik. Untuk meningkatkan

kemampuan motorik anak sekolah dasar diperlukan suatu prosedur yang sesuai dengan karakteristik anak, yaitu melalui bermain.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka peneliti memandang perlu untuk mengembangkan senam kreasi yang relevan dengan perkembangan zaman pada sekolah dasar. Kreasi senam menggunakan lagu Asmalibrasi yang bernuansa energik dengan genre Eletronic Dance Music (EDM) dengan durasi kurang lebih tiga menit dengan gerakan senam yang disesuaikan beat lagu. Tujuan penelitian ini adalah ntuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan senam kreasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 34 Mataram dengan subyek penelitian adalah siswa SD Negeri 34 Mataram, waktu penelitian ini dilakukan kurang lebih 4 bulan. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena memenuhi ciri penelitian kualitatif deskriptif. Kualitatif deskriptif adalah metode yang digunakan untuk mendeskripsikan dan mengarakterisasi fenomena atau realitas yang ada, baik alam maupun rakayasa manusia. Metode ini lebih menitikberatkan pada sifat – sifat dan hubungan antar kegiatan, serta mengungkapkan sikap, ketidakkonsistenan hubungan, dan pendapat yang termasuk dalam lingkup responden. Selanjutnya, mengumpulkan informasi menggunakan metode seperti dokumentasi, wawancara, dan observasi. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu observasi, perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi.

a. Tahap Observasi

Pada tahap ini peneliti melakukan pengamatan langsung, kegiatan yang

dilakukan peneliti, yaitu mengamati kebugaran jasmani siswa yang difokuskan pada kemampuan dalam melakukan gerakan, koordinasi antara tangan dan kaki, serta keseimbangan.

b. Tahap Perencanaan

Dalam tahap ini dilakukan beberapa kegiatan, antara lain:

- 1) Penetapan tujuan yaitu menentukan tujuan kegiatan senam kreasi, yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
- 2) Pemilihan gerakan yaitu menyeleksi gerakan – gerakan senam kreasi yang sesuai dengan usia anak sekolah dasar.
- 3) Penyusunan jadwal yaitu merancang jadwal pelaksanaan kegiatan senam kreasi, yaitu dilakukan dua kali seminggu dengan durasi sekitar tiga menit

c. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan senam kreasi, peneliti menjadi instruktur senam untuk mengajarkan gerakan-gerakan senam kreasi, instruktur senam juga melibatkan siswa kelas tinggi dengan panduan visual. Selain itu, peneliti memberikan motivasi kepada siswa-siswa untuk tetap semangat dan aktif selama kegiatan berlangsung, serta memberikan pendampinga agar gerakan dilakukan dengan benar.

d. Tahap Refleksi

Dalam tahap ini dilakukan beberapa kegiatan, antara lain:

- 1) Mengevaluasi data hasil pengamatan untuk mengetahui sejauh mana tujuan telah tercapai.
- 2) Menentukan perbaikan dan langkah selanjutnya berdasarkan hasil evaluasi.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan melakukan senam kreasi dilakukan

oleh siswa SD Negeri 34 Mataram. Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 (tiga) bulan, dimana dalam satu bulan dilaksanakan dengan intens 4 kali, yaitu di hari selasa dan sabtu. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih tiga menit di halaman sekolah. Sebelum senam dimulai, instruktur senam mempersiapkan diri di depan agar peserta senam mudah melihat gerakan senam yang dicontohkan oleh instruktur. Saat kegiatan senam dilakukan terlihat siswa sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti senam sampai akhir kegiatan, karena gerakan senam mudah diikuti oleh siswa dan lagunya merupakan musik sesuai dengan perkembangan zaman sekarang.



Gambar 1. Persiapan pelaksanaan senam kreasi hari selasa dan sabtu.

Berdasarkan hasil wawancara acak dengan siswa diketahui bahwa setelah mengikuti senam gembira siswa merasa lebih baik dan sehat, tidak mudah lelah, jarang merasa tidak enak badan (sakit), badan lebih bertenaga dan lebih mudah fokus saat pembelajaran.

PEMBAHASAN

Rendahnya aktivitas mempengaruhi kondisi fisik anak. Guru hendaknya menerapkan pendekatan yang

memungkinkan anak aktif dan percaya diri dalam bergerak sehingga anak dapat lebih berpartisipasi. Beberapa peneliti menemukan bahwa aktivitas fisik motorik sangat penting dalam perkembangan keterampilan anak, sehingga anak harus aktif secara fisik untuk mengembangkan keterampilan motorik melalui gerakan motorik. Ada banyak cara untuk mengembangkan kemampuan motorik fisik anak, salah satunya adalah senam. Senam merupakan salah satu hobi yang dapat merangsang perkembangan gerak fisik anak usia dini. Lebih lanjut menurut Madijono (2012) dalam (Elfiadi & Munasti, 2022), olahraga adalah latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana yang didalamnya dilakukan gerakan-gerakan tertentu untuk memberikan manfaat bagi tubuh.

Senam kreasi merupakan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan kondisi jasmani seseorang dan memelihara kesehatan jasmani. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, senam ini dapat menciptakan kegembiraan, kesenangan dan keakraban antar pelaku olahraga (Eny Novia Titriana1, 2023). Dalam kegiatan senam anak terlihat sangat antusias dan bersemangat dalam melakukan gerakan-gerakan senam, apalagi dengan gerakan-gerakan yang menyenangkan dan musik yang mengasyikkan, yang secara tidak sadar dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak sekolah dasar.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan senam kreasi.

Hasil yang dirasakan oleh siswa setelah mengikuti senam ceria, diantaranya:

- Kemampuan fisik siswa meningkat, antara lain: kekuatan otot, keseimbangan dan stabilitas, serta koordinasi gerakan yang lebih baik.
- Badan lebih segar
- Tidak mudah sakit.
- Tidak mudah mengantuk dan lelah.
- Mudah fokus saat belajar (Prodyanatasari et al., 2023).

Hasil yang diperoleh sesuai dengan hasil penelitian Prodyanatasari et al., (2023) yang menyimpulkan bahwa senam kreasi dapat meningkatkan keterampilan motorik anak dan menjadikan anak lebih sehat dan bahagia dalam beraktivitas sehari-hari. Hal ini terlihat pada proses dan kinerja siswa selama periode penelitian. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Siregar et al. (2022) menyatakan bahwa kreasi senam kognitif pada anak Sekolah Dasar dapat memicu psikomotor anak.

KESIMPULAN

Senam kreasi merupakan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan kondisi jasmani seseorang dan memelihara kesehatan jasmani. Kegiatan senam kreasi dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hal ini terlihat dari kondisi siswa setelah melakukan kegiatan senam, seperti kemampuan fisik meningkat, badan lebih segar, tidak mudah sakit, tidak mudah mengantuk dan lelah, dan mudah fokus saat belajar.

REFRENSI

- Agustin, A. T., & Fitriawan, F. (2023). Pendampingan Pelatihan Instruktur Senam Kreasi Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dukuh Kerep Tahun 2023. *Social Science*

- Academic*, 693-703.
- Elfiadi, & Munasti, D. (2022). Pengembangan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Kreasi pada Anak PAUD Balai Pengajian Baitul Ishlah Lhokseumawe. *IBRAH, Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–12. <https://journal.iainlhokseumawe.ac.id/index.php/ibrah/article/view/1127/399>
- Eny Novia Titriana¹, T. A. (2023). Pendampingan Pelatihan Instruktur Senam Kreasi Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dukuh Kerep Tahun 2023. *Pendampingan Praktek Wudhu Dalam Meningkatkan Kemampuan Berwudhu Di TPQ Al Husnan Desa Sidoharjo Kecamatan Pulung*, 2023, 123–131. <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/ssa/article/view/3964%0Ahttps://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/ssa/article/download/3964/2119>
- Gandasari, M. F., & Anugrarista, E. (2021). Lomba Senam Kreasi Sebagai Upaya Meningkatkan Kreatifitas Dan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 108-114.
- Khofifah, N., Arianto, Y., Darmawan, D., Masfufah, M., Aliyah, N. D., Arifin, S. F. A., ... & Safira, M. E. (2023). Peningkatan Kebugaran Jasmani Warga Melalui Kegiatan Senam Kreasi Di Desa Jogosatu Kecamatan Sukodono. *Economic Xenization Abdi Masyarakat*, 1(2), 33-40.
- Prodyanatasari, A., Purwasih, Y., & Fernanda, J. W. (2023). Sehat dan Bahagia dengan Senam Ceria bersama Siswa SDN Blimbing I Kabupaten Kediri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka (JPMB)*, 2(1), 31–36. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v2i1.73>
- Ricky, Z., Sukron, M., & Munawarah, M. (2023). Pengembangan Senam Kebugaran Jasmani Berbasis Video Untuk Kelas V Di Sd Negeri 044/Viii Teluk Singkawang. *JSH: Journal of Sport and Health*, 5(1), 9-17.
- Siregar, D., Nugraha, U., & Muzaffar, A. (2022). Kreasi Senam Kognitif pada Anak Sekolah Dasar Bernuansa Lagu Kartun. *Jurnal Score*, 2(2), 83–93.