

Pelatihan Senam Ketangkasan pada Anak di Masa Pandemi Covid-19

Suci Mulyani

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika
Alamat e-mail

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk melatih anak-anak dalam senam ketangkasan bagi kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19. Kegiatan dilakukan pada akhir Oktober dan bulan November 2021 yang bertempat di SDN Inpres Ntonggu. Metode yang digunakan yaitu metode observasi, interview dan edukasi atau pelatihan. Hasil yang dicapai yaitu anak-anak begitu antusias mengikuti senam ketangkasan. Mereka memahami manfaat kesehatan terhadap jasmani di masa pandemi covid-19.

Kata Kunci

senam, ketangkasan, anak, covid-19

Pendahuluan

Desa Ntonggu adalah salah satu desa yang terletak di Kecamatan Palibelo, Kabupaten Bima, Provinsi Nusa Tenggara Barat, Indonesia. Desa ini memiliki kode pos 84173. Desa Ntonggu juga merupakan salah satu desa di wilayah kecamatan Palibelo Kabupaten Bima dengan batas-batas wilayah desa Ntonggu Sebelah Utara kelurahan Nitu, Sebelah selatan Desa Kaboro, Sebelah Barat Desa Kaowa, dan Sebelah Timur Desa Teke. Desa Ntonggu juga memiliki dusun yang terpisah dari desa yang terletak di atas gunung yaitu Dusun Waduramba. Keseluruhan dusun yang ada di Desa Ntonggu sebanyak 5 Dusun yaitu Dusun Wadu Udu, Dusun Oi Mori, Dusun Oi Weo, Dusun Oi Bombo dan Dusun Wadu Ramba.

Kondisi kesehatan warga desa Ntonggu cukup bagus, bersih dan sehat. Kesadarannya terhadap tanggap tentang bahaya Covid-19 sangat tinggi dimana warga desa mengikuti arahan dan cara melindungi diri dari bahaya Covid-19, dan menerapkan protocol kesehatan dan selalu menggunakan masker ketika berpergian serta antusias dari masyarakat desa Ntonggu untuk melakukan vaksin sangat tinggi mulai dari tahap pertama sampai tahap kedua.

Pada tanggal 28 oktober 2021 penulis melakukan observasi di Dusun Oi Bombo, RT 14, RW 03 Desa Ntonggu Kecamatan Palibelo. Dengan melihat keadaan lokasi mitra sekaligus menginterview sekretaris desa Pak Anwar dan Pak Supardin S.Pd sebagai pembimbing dan sekaligus pengarah di lapangan selama melakukan kegiatan. Adapun permasalahan yang dialami oleh masyarakat di Desa Ntonggu adalah terkait kesehatan bagi anak-anak yang mengalami kesulitan dalam melakukan atau melaksanakan olahraga dimasa pandemi Covid-19 di Desa Ntonggu Kecamatan Palibelo. Permasalahan tersebut terjadi karena kebanyakan anak-anak di Desa Ntonggu hanya fokus di game pada ponsel. Kebanyakan anak-anak sekarang kurang memanfaatkan media sosial ke hal-hal yang positif dan ditambah lagi kurangnya pendampingan orang tua akan kesehatan kebugaran jasmani dalam kehidupan anaknya.

Mengingat kasus kurangnya aktivitas kebugaran jasmani pada masyarakat khususnya anak-anak di Desa Ntonggu perlu menjadi atensi. Oleh karena itu, pelatihan senam ketangkasan kebugaran jasmani ini perlu dilakukan agar daya tahan tubuh dan keseimbangan tubuh tetap terjaga apalagi dimasa pandemi sekarang

Metode Pengabdian

Metode yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Metode pengamatan (observasi)

Metode pengamatan adalah metode dimana penulis akan mengamati terkait dengan situasi dilapangan, sebagai bahan pedoman awal untuk melaksanakan kegiatan. Dalam metode pengamatan ini penulis kerja langsung untuk mengamati situasi mitra sebelum melakukan kegiatan.

2. Metode Edukasi

Metode edukasi adalah metode proses pengajaran yang dilakukan baik secara formal maupun secara non formal kepada seseorang secara bersama-sama ataupun secara individu.

Tabel 1. Jadwal kegiatan pelatihan senam ketangkasan

No	Waktu	Jenis Kegiatan	Capaian Pelaksanaan
1.	Kamis, 28-10-2021	Pertemuan dengan sekdes sekaligus pertemuan dengan Guru olahraga serta anak- anak yang ada di SDN INPRES 1 NTONGGU	Kegiatan yang dicapai yang pertama yaitu perkenalan dengan sekdes dan guru olahraga serta anak – anak yang ada di SDN INPRES 1 NTONGGU untuk membahas permasalahan apa yang ada di mitra dan sekaligus meminta izin melakukan kegiatan pelatihan senam ketangkasan di SDN INPRES 1 NTONGGU.
2.	Kamis, 28	Memulai melakukan kegiatan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat yang diawali dengan materi senam ketangkasan melompat.	Pelatihan ini bertujuan untuk melatih supaya daya tahan tubuh, keseimbangan, dan koordinasi tetap terjaga.
3.	Sabtu, 06-11-2021	Melakukan pelatihan senam ketangkasan dengan materi Senam ketangkasan melompat	Pelatihan ini bertujuan untuk melatih supaya daya tahan tubuh, keseimbangan, dan koordinasi tetap terjaga.



Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan uraian pelaksanaan program kerja KKN –T UNDIKMA 2021 yang telah selesai terhitung dari tanggal 28 Oktober sampai 6 November di SDN INPRES 1 NTONGGU, penulis telah melakukan seluruh kegiatan program kerja utama dengan didampingi oleh bapak Firdan H. Abdullah sebagai mitra dan pak Supardin S.Pd, sebagai pembimbing sekaligus pengarah dilapangan selama kegiatan senam ketangkasan untuk kebugaran jasmani pada anak dimasa pandemi dengan lancar.

Adapun hasil yang dicapai dalam kegiatan senam ketangkasan untuk kebugaran jasmani pada anak dimasa pandemi adalah:

- Dengan adanya senam ketangkasan, Anak – anak tidak mudah terkena penyakit.
- Dengan adanya senam ketangkasan dapat meningkatkan kekuatan anak
- Dengan adanya senam ketangkasan dapat mengembangkan kemampuan motorik pada anak



Gambar 1. kegiatan hari pertama



Gambar 2. Kegiatan hari kedua

Kesimpulan

Kegiatan senam ketangkasan mampu menanamkan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani. Anak-anak sangat antusias mengikuti senam ketangkasan untuk kebugaran jasmani.

Saran

Perlu terus digalakkan senam ketangkasan tiap pekan di sekolah.

Daftar Pustaka

Berita Update.2021.”pengertian Kebugaran Jasmani Menurut para Ahli danManfaatnya bagi Tubuh, diakses dari <https://m.kumparan.com/berita-jasmani-Menurut-Ahli-Dan-Manfaat-Bagi-Tubuh-1uywQeZiaSN/full>

LPPM Undikma.(2020). *Buku Panduan Program KKN Tematik Berbasis Karya Ilmiah. Mataram, Universitas Pendidikan Mandalika.*



Artikel Pengabdian Mahasiswa
Program KKN Tematik
Universitas Pendidikan Mandalika 2021

Tema:
“KKN Tematik :
Merdeka Belajar –
Kampus Merdeka
(MBKM)”

Wikipedia, Profil Desa Ntonggu, diakses dari
https://id.wikipedia.org/wiki/Ntonggu,_Palibelo,_Bima