



---

## **Pendampingan Latihan Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid 19 di Taman Kanak-Kanak Dharma Wanita Desa Jelantik**

**Mellya Husnul Istiharoh**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, FIKKM, Undikma Mataram

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendampingan latihan kebugaran jasmani bagi murid Taman Kanak Kanak (TK). Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan melatih murid TK khususnya mampu melakukan latihan kebugaran secara rutin sehingga otot motorik dan koordinasi aktivitas fisik dapat berkembang dengan optimal. Metode yang digunakan yaitu memberikan pendampingan, memberikan contoh gerakan dan bersama sama melakukan kegiatan latihan. Kegiatan juga dimeriahkan dengan permainan permainan. Hasil pengabdian yaitu guru dan murid TK mengikuti dengan antusias kegiatan latihan dan akan menjadikan kegiatan olah raga menjadi kegiatan rutin sebelum kegiatan belajar dilaksanakan di kelas.

### **Kata Kunci**

pendampingan,  
kebugaran jasmani, taman  
kanak kanak.

### **Pendahuluan**

Desa Jelantik terletak di Kecamatan Jonggat, Kabupaten Lombok Tengah yang terletak di jalan utama menuju Praya-Mataram. Desa Jelantik terdiri dari 15 Dusun yang memiliki jumlah penduduk sekitar  $\pm 11.000$  diantaranya anak-anak usia dini, remaja, orang tua, dan lansia. Desa Jelantik juga memiliki banyak sekolah formal dan nonformal mulai dari Pendidikan Anak Usia Dini sampai dengan Madrasah Aliyah Sekolah Menengah Atas.

Perkembangan masa sekarang saat berpengaruh terhadap perkembangan anak usia dini dari berbagai aspek, bersamaan dengan pandemi banyak sekali kegiatan yang dibatasi termasuk kegiatan sekolah, biasanya sekolah yang dilaksanakan secara tatap muka diganti dengan kelas daring. Pembatasan wilayah dan menghindari kerumunan merupakan salah satu upaya yang dilakukan dalam mencegah penularan virus Covid-19, hal tersebut membuat anak usia dini kurang melakukan interaksi dan beraktivitas sebagaimana biasanya.

Aktivitas jasmani adalah kebutuhan mendasar dari manusia sebagai makhluk hidup. Manusia melakukan aktivitas dengan bergerak. Aktivitas jasmani tidak terpisahkan dari aktivitas anak sehari-hari. Anak tumbuh, berkembang dan belajar melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani dikatakan memiliki peranan penting dalam kehidupan anak-anak. Aktivitas jasmani yang biasa dilakukan oleh anak-anak khususnya pada anak usia dini adalah dengan cara bermain. Bermain sangat berguna untuk tumbuh kembang anak usia dini, melalui aktivitas jasmani dan bergerak anak akan mampu menghadapi kehidupan dimasa yang anak datang. Melalui bermain, anak akan mampu belajar tentang cara bersosialisasi dan mengenal



alam, berteman dan mengenal lingkungan. Melalui cara tersebut anak akan mudah beradaptasi dengan lingkungannya karena bermain adalah kebutuhan anak. Guru memberikan kebebasan kepada anak untuk aktif dan mengenal lingkungannya dalam bermain dengan tetap mengawasi dan memperhatikan gerak dan perkembangan anak.

### **Metode Kegiatan Pengabdian**

Metode yang diterapkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu metode praktek, merupakan metode pembelajaran yang dilakukan bertujuan untuk melatih dan meningkatkan kemampuan peserta dalam mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang diperolehnya (Chasanah, Supriani, 2016). Sesuai dengan kompetensi, senam merupakan kegiatan belajar praktek lapangan, bersama TK Dharma Wanita senam dilakukan di area depan kelas atau taman bermain, karna kegiatan ini sudah menjadi kegiatan wajib setiap paginya maka saya bertugas sebagai instruktur senam agar peserta didik dengan mudah mengikuti gerakan gerakan senam. Disamping memberikan latihan kebugaran jasmani ada pula jenis olah raga yang lain yang dipraktikkan yaitu olah raga atletik dan bermain hadang tali.



Gambar 1. latihan kebugaran jasmani bersama murid TK



Gambar 2. Lomba Lari Sprint



## **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan lancar sesuai dengan jadwal yang sudah dibuat. Murid Taman Kanak Kanak dan guru antusias mengikuti kegiatan. Diharapkan kegiatan serupa tetap berjalan sehingga dapat mendukung tumbuh kembang anak. Gerakan otot Motorik menjadi lebih aktif demikian pula dengan koordinasi tubuh terlatih untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik.

## **Kesimpulan**

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu kegiatan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan maka dari itu penting untuk secara rutin melakukan latihan senam kesegaran jasmani terutama pada anak usia dini, sejalan dengan keadaan selama pandemic yang membatasi kegiatan anak-anak untuk berinteraksi dengan teman-teman. Latihan kebugaran jasmani sangat baik bagi tumbuh kembang anak karena selama masa pandemic anak-anak berdiam diri di rumah tanpa berinteraksi dengan teman dan jarang melakukan aktivitas fisik.

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan lancar sesuai dengan jadwal yang sudah dibuat. Murid Taman Kanak Kanak dan guru antusias mengikuti kegiatan.

## **Saran**

Mengingat pentingnya latihan rutin kebugaran jasmani terutama bagi anak-anak maka disarankan kepada pihak sekolah untuk tetap melaksanakan secara rutin olah raga kebugaran jasmani. Hambatan yang ditemukan ketika pelaksanaan kegiatan lapangan yaitu tidak semua murid hadir karena sebagian orang tua masih merasa khawatir anak-anak sekolah. Media latihan masih terbatas demikian pula media audio untuk pemutaran terbatas.

## **Daftar Pustaka**

Nugraha, Bayu. "Pendidikan jasmani olahraga usia dini." *Jurnal pendidikan anak* 4.1 (2015).

Chasanah, Nur, and Anik Supriani. "Penerapan metode praktik untuk meningkatkan kemampuan melaksanakan promosi kesehatan

Applying Of Practice Method To Increase Ability Execute The Health Promotion." *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 2.1 (2016): 1-5.



**Artikel Pengabdian Mahasiswa**  
**Program KKN Tematik**  
**Universitas Pendidikan Mandalika 2021**

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

---