



Peragaan Kegiatan Senam Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Muh. Zainul Maulidi

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat
Universitas Pendidikan Mandalika
Email: mzainul2@gmail.com

Abstrak

Permasalahan terkait dengan kesadaran kebugaran jasmani di Desa Sembalun sangat kurang, ini tentu menjadi masalah yang harus diperhatikan oleh berbagai pihak karena akan mempengaruhi kualitas hidup sehat. Metode Kegiatan yang dilakukan adalah dengan peragaan langsung atau praktek. Program kegiatan senam yang diberikan oleh mahasiswa berdasarkan hasil pengamatan terbukti mampu disambut dengan antusias oleh anak-anak (pelajar) untuk mengikuti kegiatan senam. Mereka termotivasi dan minat untuk mengikuti kegiatan senam terlihat meningkat. Oleh karena itu, untuk mempertahankan antusiasme tersebut perlu adanya peran aktif tenaga pengajar, pemerintah setempat dan tokoh masyarakat serta orangtua untuk mewujudkan program atau kegiatan-kegiatan serupa yang berkelanjutan untuk meningkatkannya di Desa Sembalun.

Kata Kunci

Peragaan Senam,
Kebugaran Jasmani

Pendahuluan

Masyarakat di Desa Sembalun menanam Sayur saayuran pada musim kemarau. Dimana sayur sayuran banyak menghasilkan uang dan harga jual pun tinggi, tetapi permasalahannya selain penghasilannya yang tinggi harga pupuk pun mahal dan masyarakat disana masih kesulitan untuk mencari pupuk karena pupuk yang begitu langka. Desa Sembalun potensi alamnya sangat baik dimana ada objek wisata yang ramai dikunjungi oleh wisatawan lokal sampai Internasional karena keindahan alamnya. Dimana objek wisata itu bernama Taman Nasional Gunung Rinjani. Gunung Rinjani adalah salah satu keindahan alami yang dimiliki oleh desa Sembalun. Setelah diidentifikasi permasalahan yang dihadapi di Desa Sembalun adalah adanya permasalahan di bidang Pendidikan Olahraga yang disebabkan oleh kurangnya peminat dalam melakukan kegiatan senam dikalangan anak-anak di desa Sembalun, dikarenakan kurangnya kesadaran tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani serta tidak adanya fasilitas yang memadai untuk mendukung proses kegiatan senam.

Permasalahan terkait dengan kesadaran kebugaran jasmani di Desa Sembalun sangat kurang, ini tentu menjadi masalah yang harus diperhatikan oleh berbagai pihak karena akan mempengaruhi kualitas hidup sehat yang dihasilkan untuk masa depan anak-anak di Desa Sembalun itu sendiri. Rendahnya minat dalam aktivitas olahraga disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal



dari diri anak itu sendiri seperti keinginan dalam diri anak tersebut. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar seperti lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Perhatian khusus dari berbagai pihak sangat diperlukan untuk mengatasi permasalahan

Selain faktor-faktor diatas peran orangtua sebagai guru pertama anak sangat penting dimana para orangtua hendaknya menanamkan dan memperkenalkan budaya hidup sehat kepada anaknya sedari kecil. Contoh yang dapat dilakukan adalah dengan mulai memperkenalkan anak dengan kegiatan senam dengan cara memberikan contoh hidup sehat dengan melakukan senam pagi sedari kecil dan terus bertahap hingga anak dapat memahami. Dengan begitu anak akan terbiasa dengan kegiatan aktivitas olahraga dan akan tumbuh minat dalam diri anak dengan sendirinya. Metode ini merupakan metode yang sangat baik untuk diterapkan di lingkungan keluarga tinggal bagaimana menumbuhkan kesadaran para orang tua untuk menerapkannya. Oleh karena itu, sosialisasi dan pendampingan yang intensif oleh lembaga terkait serta peran pemerintah sangat dibutuhkan.

Dengan mengetahui faktor-faktor penyebab kurangnya minat baca tersebut maka dapat diberikan beberapa solusi. Adapun solusi yang dapat diberikan sebagai pemecahan masalah untuk meningkatkan kegiatan senam di Desa Sembalun adalah dengan cara memberikan program-program atau kegiatan-kegiatan yang dapat memotivasi anak. Kegiatan yang diberikan berupa kegiatan senam pagi. Senam Pagi merupakan suatu sistem latihan yang dilakukan untuk meningkatkan pengembangan fisik melalui latihan tubuh (Sayuti Sahara, 2010 : 14).

Kegiatan senam ini bertujuan untuk membantu anak-anak dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Metode Pengabdian

Metode pengabdian yaitu dilakukan dengan praktek dan peragaan langsung yakni kegiatan senam pagi dilakukan 1 kali dalam seminggu yakni hari Minggu, pada pukul 08.30-09.00 WITA. Anak-anak diarahkan untuk berkumpul di tempat yang telah disediakan oleh mahasiswa. Kegiatan senam pagi diawali dengan mempersiapkan materi- materi senam. Untuk kegiatan senam materi yang diajarkan adalah berupa dasar dasar senam (senam irama dan senam kesegaran jasmani). Pada minggu pertama dan keempat yaitu kegiatan senam irama. Minggu kelima dan kedelapan yaitu kegiatan senam kesegaran jasmani. Adapun konsep antara senam yang satu dengan yg lain nya memiliki konsep yang berbeda. konsep harus ada di setiap kegiatan senam agar suatu tujuan dapat tercapai dan membuat anak anak nyaman dalam mengikuti kegiatan senam. Konsep harus disusun dengan baik dan jelas. Agar tidak menimbulkan kebingungan bagi orang yang menjalankan konsep tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan senam ini diterima secara positif oleh anak anak di Desa Sembalun. Dengan fasilitas seadanya anak-anak dan anak-anak menunjukkan antusiasme yang baik dalam mengikuti kegiatan tersebut. Kegiatan senam dilakukan diluar jam sekolah dan diadakan 1

kali dalam seminggu pada sore hari. Proses literasi dan kegiatan bimbingan belajar dapat dilihat pada Gambar.



Gambar: Kegiatan Senam Jasmani

Dari kegiatan senam yang sudah dilaksanakan selama 2 bulan dapat memberikan hasil yang positif baik bagi anak-anak. Diantara hasil yang dapat dicapai melalui kegiatan senam tersebut yaitu :

1. Mengembangkan keterampilan kognitif
2. Perkembangan Tulang Kuat dan Sehat
3. Membantu melatih kekuatan
4. Meningkatkan koordinasi
5. Meningkatkan Fleksibel
6. Memenuhi kebutuhan latihan tubuh harian
7. Mencegah penyakit
8. Membantu tingkatkan disiplin
9. Membantu meningkatkan harga diri
10. Mendapat hal yang menyenangkan

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan Kuliah Kerja Nyata yang dilakukan di Desa Sembalun Kecamatan Sembalun Kabupaten Lombok Timur fenomena permasalahan yang terjadi khususnya kurangnya aktivitas senam anak-anak (pelajar) dapat ditingkatkan dengan memberikan program-program berupa kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan motivasi anak-anak (pelajar) dalam berkegiatan olahraga. Program Kegiatan senam yang diberikan oleh mahasiswa berdasarkan hasil pengamatan terbukti mampu disambut dengan antusias oleh anak-anak (pelajar) untuk mengikuti kegiatan senam. Mereka termotivasi dan minat untuk mengikuti kegiatan senam terlihat meningkat. Oleh karena itu, untuk mempertahankan antusiasme tersebut perlu adanya peran aktif tenaga pengajar, pemerintah setempat dan tokoh



masyarakat serta orangtua untuk mewujudkan program atau kegiatan-kegiatan serupa yang berkelanjutan untuk meningkatkannya di Desa Sembalun.

Saran

Semoga melalui tulisan ini orang tua maupun masyarakat lebih perhatian dan peduli akan pentingnya kebugaran jasmani atau kesehatan anak. Untuk itu demi kesuksesan kegiatan senam ini, dibutuhkan adanya kerjasama orang tua, dan peserta didik dalam meningkatkan kegiatan senam guna untuk menyadarkan pentingnya kebugaran jasmani oleh anak.

Daftar Pustaka

- Anonim. 2013. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Direktorat Standarisasi Produk Pangan Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat dan Makanan RI Buku Panduan, 2022, *KKN Tematik Merdeka Belajar*, Kampus Merdeka (KKN-MBKM UNDIKMA)
- Sajiman, Sajiman, Nurhamidi Nurhamidi, dan Mahpolah Mahpolah. 2015. *Kajian Bahan Berbahaya Formalin, Boraks, Rhodamin B dan Methalyn Yellow Pada Pangan Jajanan Anak Sekolah* . Jurnal Skala Kesehatan 6(1).