



PELATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI KEPADA ANAK DALAM MENJAGA IMUNITAS TUBUH DI KELURAHAN SANGGENG

Irma Suriani¹, Deni Yuliani², Elvi Rahmi³, Syahira⁴

¹²³⁴STKIP Muhammadiyah Manokwari, Indonesia

Email: irmapps85@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi dalam pelatihan kebugaran jasmani kepada anak-anak dalam menjaga imunitas tubuh di kelurahan sanggeng. Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini terdiri dari pra kegiatan dilakukan untuk menyiapkan peralatan dan materi yang akan disampaikan untuk pelatihan, pelaksanaan kegiatan adalah pelaksanaan peatihan senam kebugaran jasmani kepada anak, kemudian monitoring dan evaluasi ini adalah melakukan refleksi terhadap kegiatan yang telah dilakukan bersama dengan anggota tim, kemudian menyusun laporan dan menyiapkan artikel untuk dilakukan publikasi hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat senam kebugaran jasmani anak ini terlihat sangat antusias dalam mengikutinya, karena melakukan praktik terhadap senam kebugaran dengan melakukan beberapa macam jenis-jenis olahraga senam yang diberikan. Dari kegiatan pelatihan ini diharapkan semua anak-anak khususnya di kelurahan sanggeng bisa melakukan cara menjaga kebugaran jasmani dengan baik dan benar.

ABSTRACT

This community service is carried out to provide education in physical fitness training to children in maintaining body immunity in Sanggeng Village. The method used in this service consists of pre-activities carried out to prepare equipment and materials to be delivered for training, the implementation of activities is the implementation of physical fitness training for children, then this monitoring and evaluation is to reflect on the activities that have been carried out together with team members. , then compile reports and prepare articles for publication of the results of community service activities. In community service activities, physical fitness exercise this child looks very enthusiastic in participating, because he practices fitness exercise by doing several types of gymnastics given. From this training activity, it is hoped that all children, especially in Sanggeng Village, can do how to maintain physical fitness properly and correctly.

KEYWORDS

Pelatihan, Senam Kebugaran Jasmani, Imunitas Tubuh

Training, Physical fitness, Body Immunity

ARTICLE HISTORY

Received 03 Oktober 2022

Revised 20 November 2022

Accepted 05 Desember 2022

CORRESPONDENCE : Irma Suryani @ irmapps85@gmail.com



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak (Sujarwo et al. 2018). *Physical Fitness* selain diterjemahkan sebagai kebugaran jasmani, Kesehatan Olahraga pada dasarnya mengkaji hubungan timbal balik antara Kesehatan dan Olahraga (Arifin. 2018). Sasaran utamanya adalah bagaimana kesehatan mendukung prestasi olahraga, dan bagaimana olahraga mendukung derajat kesehatan seseorang. Olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan atau untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat disaat diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat memenuhi segala kebutuhan gerak bagi kehidupannya (sehat dinamis).

Olahraga kesehatan seharusnya dilakukan sendiri-sendiri, akan tetapi lebih mengembirakan (aspek rohaniah) apabila dilakukan secara berkelompok atau massal. Kebugaran jasmani terdiri dari bermacam-macam unsur, seperti dikemukakan oleh Dwijayanti & Febrianti (2021) bahwa unsur kebugaran jasmani terdiri dari: kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan muskular, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, ketahanan kardiorespirasi, berat badan yang sesuai, kemampuan motorik umum, dan ketangkasan neuromuskular. Lebih lanjut Halim et al (2022) menyatakan bahwa dari bermacam-macam unsur kebugaran jasmani tersebut, kebugaran kardiorespirasi merupakan modal pokok bagi kebugaran jasmani, dan bahkan dianggap identik dengan kebugaran jasmani. Sehingga dengan diketahui tingkat kebugaran kardiorespirasinya, akan menunjukkan pula tingkat kebugaran jasmaninya. Senam kebugaran jasmani merupakan program pemerintah secara berkala. Kegiatan yang



dilakukan ini bersifat untuk menunjang program pemerintah untuk meningkatkan kebugaran jasmani kepada masyarakat serta tujuan dan harapan mampu menjadikan tingkat kepedulian antar masyarakat agar lebih memahami tentang kesehatan dalam berolahraga.

Kebugaran jasmani ini sangat di perlukan terutama pada anak dan remaja karena pada dasarnya imun anak sangatlah rentan untuk membuat daya tahan tubuh lemah (Lanawati. 2015). Tujuan yang disertai harapan untuk generasi dan leluhur bagi terbentuknya sebuah budaya gerak khususnya aktifitas, dan sudah mencakup dalam pemaparan diatas yaitu memberikan kesempatan pada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina serta mempelajari aspek-aspek kesehatan olahraga (Prasetio et al. 2017). Kesehatan dan kesegaran jasmani mempunyai hubungan erat dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana dan teratur merupakan suatu usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani (Indriyani et al. 2010).

Menurut World Hoalth Organization 60-85% populasi seluruh dunia tidak mendapatkan aktifitas yang cukup. Hal ini menjadikan gaya hidup menjadi salah satu factor risiko terjadinya angka mortalitas penyakit secara global untuk meningkatkan program aktifitas jasmani atau aktifitas fisik secara teratur perlu adanya bimbingan atau latihan. Dalam keadaan yang masih dalam masa pandemi covid-19 diharapkan banyak beraktivitas khususnya dalam berolahraga untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga imunitas tubuh (Rubiana et al 2021).

Berdasarkan dari kegiatan yang kami lakukan megambil tema senam kebugaran jasmani anak dalam menjaga imunitas tubuh di kelurahan sanggeng dan yang perlu kami lakukan terlebih dahulu, melakukan sesi pertemuan kepada kepala kampung untuk meminta izin untuk melakukan kegiatan tersebut kemudian mengumpulkan anak-anak serta mencari lokasi dan waktu yang tepat untuk melaksanakan kegiatan tersebut.



METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat di kelurahan sanggeng terdiri atas tiga langkah utama. Ketiga langkah tersebut adalah, pra kegiatan, saat kegiatan dan pasca kegiatan. Adapun untuk perincian tiap-tiap langkah tersebut adalah sebagai berikut:

a. Prakegiatan.

Pra kegiatan merupakan tahapan perencanaan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan. Menyiapkan peralatan dan materi untuk pelatihan. Perijinan tempat pelatihan di kelurahan sanggeng sebagai lokasi yang menjadi sasaran programnya.

b. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan merupakan tahapan utama dari kegiatan ini yaitu pelatihan tentang cara menjaga kebugaran jasmani anak yang baik dan benar dengan melakukan senam bersama.

c. Monitoring dan Evaluasi

Pasca kegiatan merupakan kegiatan akhir dari rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan refleksi terhadap kegiatan yang telah dilakukan bersama dengan anggota tim, kemudian menyusun laporan dan menyiapkan artikel untuk dilakukan publikasi hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL dan PEMBAHASAN

Pada kegiatan senam kebugaran jasmani anak ini terlihat sangat antusias dalam mengikutinya, dan sebelumnya juga tim pengabdian kepada masyarakat memberikan informasi terkait tentang pentingnya menjaga kesehatan tentunya menjaga imun tubuh agar tetap kuat. Senam sangat baik untuk anak karena dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak seperti: dengan olahraga senam, tubuh anak akan tumbuh secara optimal dengan gerakan-gerakan pada senam yang merenggangkan tubuh. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru serta mengatur

komposisi lemak yang terkandung dalam tubuh sehingga tubuh anak menjadi sehat dan terhindar dari berbagai penyakit.

Dampak positif dari setiap pertemuan pengabdian melalui senam kebugaran pada anak yaitu meningkatnya imunitas tubuh hal ini dilihat dari aktivitas anak-anak di kelurahan sanggeng yang selalu antusias dalam mengikuti pelaksanaan senam kebugaran, antusias anak-anak setiap pertemuan menjadi semakin banyak mungkin dikarenakan pengabdian ini dirasakan memberikan dampak positif terhadap dirinya. Anak-anak di kelurahan sanggeng menjadi tahu berolahraga yang baik dan benar sesuai kebutuhan dan usia mereka masing-masing. Setiap pertemuan tim pengabdian memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga imunitas tubuh dengan cara berolahraga yang mana anak-anak di berikan teori cara berolahraga dengan baik dan benar.



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Kebugaran Jasmani

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terhadap pelatihan senam kebugaran jasmani kepada anak-anak dalam menjaga imunitas tubuh diperoleh hasil bahwa kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan yang meliputi: daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Pernyataan tersebut memiliki arti bahwa dalam meningkatkan kebugaran jasmani butuh komponen-komponen diatas yang menunjukkan bahwa senam kebugaran jasmani juga termasuk dalam komponen untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Hal ini sesuai dengan pernyataan Rusli et all (2022) yang berpendapat bahwa senam kebugaran jasmani merupakan



senam yang dilakukan untuk menyalurkan gerak dalam pelaksanaan olahraga senam kebugaran. Oleh sebab itu dari pernyataan diatas dapat dikatakan bahwa senam kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebab didalam senam kebugaran hal yang dapat diterima oleh tubuh adalah daya tahan jantung paru, kekuatan otot serta kelentukan. Sehingga dapat memperbaiki gerak dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan.

Senam kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien, menurut Septiana et all (2019) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Dengan demikian senam kebugaran jasmani yang baik dilakukan oleh anak-anak karena kebugaran jasmani akan sangat bermanfaat untuk dapat tumbuh dan berkembang, serta menuaikan tugas sehari-hari, seperti bermain dan belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap pelatihan senam kebugaran jasmani bagi anak dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga senam kebugaran jasmani sangat cocok untuk kebugaran tubuh bagi anak-anak, peningkatan kebugaran jasmani bagi anak melalui bentuk-bentuk gerakan, serta melakukan senam yang dapat meningkatkan ketrampilan anak dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga imunitas tubuh. Dari kegiatan pelatihan ini diharapkan semua anak-anak khususnya di kelurahan sanggeng bisa melakukan cara menjaga kebugaran jasmani dengan baik dan benar.



DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Dwijayanti, K., & Febrianti, R. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Senam Aerobik. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 392-395.
- Hakim, N., Ulpi, W., & Hasyim, F. A. (2022). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak pada Masa Pandemi melalui Kegiatan Senam Berbasis Windows Movie Maker. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4).
- Indriyani, P., Supriyatno, H., & Santoso, A. (2010). Pengaruh latihan fisik; senam aerobik terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 di wilayah Puskesmas Bukateja Purbalingga. *Nurse Media Journal of Nursing*, 1(2).
- Lanawati, L. R., & Kuswardhani, R. A. T. (2015). Hubungan antara senam kesegaran jasmani dengan fungsi kognitif dan keseimbangan tubuh lansia di Denpasar. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 3(2), 211-7.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86-91.
- Rubiana, I., Mulyana, F. R., Herliana, M. N., & Soraya, N. (2021). Meningkatkan imunitas tubuh melalui senam umum ditengah Pandemi Covid 19. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 529-536.
- Rusli, M., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 125-131.
- Septiana, A., Rahayu, S., & Sugiarto, S. (2019). Latihan Senam Ayo Bersatu Dapat Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan di SLB Negeri Semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 5(2), 111-117.
- Sujarwo, S., Sukiri, S., & Subandi, O. U. (2018, November). Peningkatan Kebugaran Melalui Senam Kebugaran Sekolah Islam Terpadu di SDIT Rahmaniah Kota Depok. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 3, No. 01, pp. 257-270).