



## **PELATIHAN SENAM SEHAT BAGI ANAK-ANAK DI KAMPUNG MANGGUPI**

**Irma Suriani<sup>1</sup>, Syahira<sup>2</sup>, Syamsul Darmawan<sup>3</sup>, Agustina Feti Suryanti<sup>4</sup>, Roni Iyai<sup>5</sup>**  
<sup>12345</sup>STKIP Muhammadiyah Manokwari, Indonesia

Email: [irmapps85@gmail.com](mailto:irmapps85@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kegiatan pelatihan senam sehat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani sejak dini. Anak-anak di Kampung Manggupi menjadi sasaran utama dari pelatihan ini dengan harapan dapat membangun pola hidup sehat yang berkelanjutan. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan serta keserasian gerakan fisik yang teratur, melibatkan performa gerakan aktif secara fisik menjadi salah satu cara untuk memelihara kesehatan. Senam sering kali dilakukan dalam kelompok, yang memungkinkan anak-anak untuk berinteraksi dan belajar bekerja sama dengan teman-teman sebaya. Ini penting untuk pengembangan keterampilan sosial dan kemampuan untuk bekerja dalam tim. Melalui partisipasi dalam senam, anak-anak dapat belajar tentang pentingnya menjaga tubuh tetap aktif dan sehat, yang dapat membentuk kebiasaan sehat hingga dewasa. Dengan rutin berpartisipasi dalam senam sehat, anak-anak dapat menikmati berbagai manfaat yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara holistik. Senam dapat menjadi cara yang menyenangkan untuk tetap aktif, sehingga anak-anak cenderung menikmati dan melanjutkan kebiasaan sehat ini. Dengan mengintegrasikan senam sehat dalam rutinitas harian, anak-anak dapat menikmati berbagai manfaat ini yang mendukung perkembangan mereka secara menyeluruh.

### **ABSTRACT**

This healthy exercise training activity was carried out with the aim of increasing awareness of the importance of health and physical fitness from an early age. Children in Magupi Village are the main targets of this training with the hope of building a sustainable healthy lifestyle. Gymnastics is a sport that involves the performance of movements that require strength, speed and harmony in regular physical movements. Involving the performance of physically active movements is one way to maintain health. Gymnastics is often done in groups, allowing children to interact and learn to cooperate with peers. This is important for the development of social skills and the ability to work in a team. Through participation in gymnastics, children can learn about the importance of keeping their bodies active and healthy, which can form healthy habits well into adulthood. By regularly participating in healthy exercise, children can enjoy various benefits that support their holistic growth and development. Gymnastics can be a fun way to stay active, so kids are more likely to enjoy and continue this healthy habit. By integrating healthy exercise into their daily routine, children can enjoy these benefits which support their overall development.

### **KEYWORDS**

*Pelatihan, Senam Sehat, Anak  
Training, Healthy Gymnastics, Children*

### **ARTICLE HISTORY**

Received 18 Februari 2024  
Revised 25 April 2024  
Accepted 11 Mei 2024

**CORRESPONDENCE** : Irma Suriani @ [irmapps85@gmail.com](mailto:irmapps85@gmail.com)



## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah segala bentuk aktivitas yang berhubungan dengan gerak tubuh yang bertujuan untuk mendorong serta mengembangkan potensi jasmani maupun rohani seseorang agar tercapai tubuh yang sehat. Olahraga pada dasarnya stressor yang diharapkan menjadi stimulator sehingga menghasilkan adaptasi tubuh, namun olahraga yang dilakukan secara berlebihan dapat berakibat pada gangguan fisik yang mengganggu pertumbuhan serta perkembangan seseorang (Lutfi & Sumarno, 2021). Olahraga masa sekarang sudah menjadi prioritas bagi seseorang yang ingin hidup sehat. Baik orang tua, remaja, maupun anak-anak, dianjurkan untuk selalu melakukan olahraga yang berhubungan dengan aktivitas fisik.

Melakukan aktivitas olahraga mempunyai banyak tujuan diantaranya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Melalui olahraga dapat dikembangkan bukan hanya kecakapan fisik, tetapi juga kecakapan mental, spiritual, emosional dan intelektual. Senam merupakan salah satu olahraga yang sangat bagus untuk tubuh dan kebugaran jasmani seseorang jika kita melakukan olahraga tersebut dengan benar. Olahraga saat ini menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari (Prasetyo, 2013). Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Hal tersebut sejalan dengan yang diamanatkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa, “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Kebugaran jasmani merupakan bagian yang terpenting dalam seseorang berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya. Menurut Suharjana



(2013:31) kebugaran jasmani dapat diperoleh dari aktivitas fisik atau kegiatan yang dilakukan oleh setiap orang. Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur. Ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, mengurangi stress, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit degeneratif.

Dewasa ini banyak sekali bermunculan macam-macam nama senam, seperti: senam pagi, senam kesegaran jasmani, senam jantung sehat, senam lansia, senam otak, senam kependidikan dan lain-lain. Setiap macam atau nama dari senam tersebut, tentu latihan atau gerakan-gerakannya memang sengaja dibuat, kemudian disusun secara sistematis, serta mempunyai tujuan tertentu. Masing-masing senam memiliki ciri-ciri gerakan sendiri serta tujuannya disesuaikan dengan namanya. Belajar senam bagi anak-anak usia sekolah dasar merupakan alat untuk mencapai perkembangan menyeluruh, meliputi: fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Senam bagi anak-anak bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani.

Senam ialah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol diri”. Untuk memberikan batasan senam yang tepat, sangat sukar oleh karena itu semua pengertian dan bidang yang terkandung didalamnya harus tercakup namun batasan itu harus ada. Oleh karena itu kita harus memberikan batasan yang mendekati kebenaran, merumuskan apa itu senam, ciri dan kaidah kaidahnya yaitu: gerakan gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerakan/keindahan tubuh,



menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh), Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di kampung manggupi. Metode dalam kegiatan Pengabdian ini berupa pelatihan. Pelatihan dilaksanakan selama 2 hari kepada anak-anak di kampung manggupi yang difokuskan untuk mengenalkan senam sehat kepada anak-anak.

Pelatihan dilakukan dengan metode yang menyenangkan dan interaktif. Instruktur senam memberikan contoh gerakan dan anak-anak mengikutinya. Setiap sesi dilengkapi dengan musik yang membuat suasana lebih meriah dan anak-anak lebih bersemangat. Peserta dalam pelatihan ini adalah anak-anak usia 5-12 tahun yang berdomisili di Kampung Manggupi. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan ini adalah sebanyak 10 anak.

Pelatihan senam sehat ini terdiri dari beberapa sesi dengan materi sebagai berikut:

1. **Pemanasan:** Sesi pemanasan untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan aktivitas fisik yang lebih intensif.
2. **Senam Dasar:** Gerakan-gerakan dasar senam yang mudah diikuti oleh anak-anak.
3. **Permainan Aktif:** Permainan yang melibatkan aktivitas fisik untuk menjaga semangat dan antusiasme anak-anak.
4. **Pendinginan:** Gerakan pendinginan untuk mengembalikan tubuh ke kondisi semula setelah berolahraga.

## **HASIL dan PEMBAHASAN**

Pelatihan senam sehat bagi anak-anak di kampung manggupi berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari anak-anak serta orang tua. Anak-anak terlihat antusias dan bersemangat mengikuti setiap gerakan senam. Orang tua juga merasa senang karena anak-anak mereka mendapatkan aktivitas yang bermanfaat. Senam sehat adalah perpaduan gerakan senam yang mengiringinya



dengan tujuan tertentu. Tujuan dari senam yang dilakukan yaitu untuk, merangsang perkembangan motorik kasar anak melalui pengalaman-pengalamannya. Senam sehat memberikan kesempatan kepada anak untuk mengekspresikan dirinya, Melalui gerakan tubuh yang indah sesuai dengan irama musik. Contoh: rentangkan tangan kayak kapal terbang, terbang kekiri terbang kekanan dari contoh diatas dapat disimpulkan bahwa anak-anak dapat berimajinasi bahwasanya ada pesawat terbang sehingga dapat mengekspresikan dirinya.

Ketika mengikuti program senam sehat, anak harus dituntut untuk berfikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Untuk itu anak harus mampu menggunakan kemampuan berfikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian anak akan berkembang kemampuan mentalnya, program senam sehat memberikan sumbangan yang sangat besar dari program senam dalam meningkatkan konsep diri. Menurut Arifin, (2018). senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sasuai untuk mendapatkan penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Selain itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien.

Senam sehat merupakan gerakan yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan dengan diiringi irama musik atau Iatihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam sehat juga tidak menggunakan gerakan yang baku dan juga tidak harus dengan hitungan satu kali delapan, pada dasarnya senam sehat dibuat dengan serelaks mungkin. Senam sehat juga dapat diciptakan atau dikembangkan oleh siapa saja dan dimana saja melalui rangsangan gerakan psikomotor. Pada masa anak-anak perkembangan fisik terjadi pada semua bagian tubuh dan fungsinya. Seperti perkembangan kemampuan motoriknya, khususnya

motorik kasar yang dapat mengubah beragam posisi tubuh dengan menggunakan otot-otot besar.



Gambar 1. Kegiatan Senam Sehat

Kegiatan senam sehat merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan terencana, gerakan diiringi musik sehingga anak dapat menggerakkan seluruh anggota badannya, gerakan yang dilakukan harus sesuai dan selaras dengan irama yang mengiringinya agar gerakan yang dilakukan terlihat serasi dan dapat mengembangkan keterampilan motorik kasar anak, sebagaimana dikemukakan oleh Ningsih, Farida & Shalihat, (2022) bahwa senam sehat merupakan salah satu aktivitas yang dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar. Senam sehat merupakan jenis olahraga yang diiringi dengan irama musik, mudah untuk dilaksanakan dan efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani. Agar dapat memadukan gerak dan irama menjadi sesuatu yang harmonis, maka elemen penting dalam kegiatan senam irama adalah ritme. Menurut Prayogo (2018) ritme adalah suatu keteraturan yang berlangsung pada media, contohnya dalam ritme langkah kaki saat berjalan, berjinjit, berlari, berlempak-lempok ataupun tepuk tangan mengikuti irama lagu. Jadi, melalui kegiatan senam irama anak dapat terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas fisik yaitu bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana.

Manfaat senam sehat bagi anak usia dini menurut Syafril, Kuswanto &



Muriyan, (2020) yaitu kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Lewat berbagai kegiatannya, anak yang terlibat dalam senam irama akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, povernya, kelenturannya, kelincahan, serta keseimbangannya (Wijayanti, 2021). Senam irama cocok digunakan bagi anak sebagai variasi dalam pembelajaran motorik karena senam irama membuat anak lebih bersemangat dan ceria, anak bisa menggerakkan anggota tubuhnya sesuai dengan iringan musik.

### **SIMPULAN**

Pelatihan senam sehat bagi anak-anak di kampung manggupi ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membudayakan hidup sehat. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan anak-anak dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat dan aktif. Senam tidak memerlukan perlengkapan yang banyak, sangat mudah dilakukan dan dapat dilakukan dimana saja. Gerakan senam juga merangsang komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu, senam juga berpotensi untuk mengembangkan gerak dasar aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak.

### **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.
- Lutfi, A., & Sumarno, A. (2021). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Muaragembong. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 8784-8788.
- Ningsih, R. W., Farida, N., & Shalihat, H. M. (2022). Pemantauan Perkembangan Fisik Motorik Anak Prasekolah Melalui Kegiatan Senam Sehat Ceria Di Panti Asuhan Al-Marhamah Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(2), 166-172.
- Prayogo, B. H. (2018). Pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di tk muslimat nu gesang kabupaten lumajang.



*JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 1(2), 108-116.

Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 11(2).

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Syafril, S., Kuswanto, C. W., & Muriyan, O. (2020). Dua cara pengembangan motorik kasar pada anak usia dini melalui gerakan-gerakan senam. *Jurnal Pelita PAUD*, 5(1), 104-113.

Wijayanti, A. (2021). PTK Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar melalui Kegiatan Senam Irama (Kelompok Bermain Nurul Iman Padas Ngawi Tahun Ajaran 2018/2019). *Journal of Modern Early Childhood Education*, 1(01), 1-10.