

Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Ceria (Improving Gross Motor Skills Through Cheerful Gymnastics)

Arshy Prodyanatasari
Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
E-mail: arshy.prodyanatasari@iik.ac.id

ABSTRAK

Menjaga Kesehatan merupakan hal yang penting bagi setiap orang, khususnya pada anak. Upaya yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas fisik berolah raga, seperti melakukan Senam Ceria. Senam selain dapat menjaga Kesehatan fisik juga dapat melatih kemampuan motorik kasar, seperti meningkatkan kekuatan otot, perbaikan postur tubuh, keseimbangan dan stabilitas gerakan terkoordinasi. Peningkatan kemampuan motorik kasar dapat berpengaruh kepada peningkatan kondisi fisik siswa. Berdasarkan hal tersebut pentingnya dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan sasaran siswa sekolah dasar di SDN Blimbing I, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri. Tujuan kegiatan PkM ini adalah mengajak siswa untuk rutin melakukan aktivitas fisik melalui senam ceria sebagai upaya untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kemampuan motorik kasar. Senam Ceria dilaksanakan selama tiga minggu dengan intensitas tiga kali seminggu dan durasi 20 menit/sesi. Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi pelaksanaan senam ceria, siswa terlihat sangat antusias dan bersemangat dalam menirukan setiap gerakan senam yang dicontohkan oleh instruktur. Hasil yang dirasakan oleh siswa setelah mengikuti senam ceria, diantaranya: (1) adanya peningkatan kemampuan fisik siswa, meliputi: kekuatan otot, keseimbangan dan stabilitas, dan gerakan terkoordinasi yang lebih baik, (2) badan lebih bugar, (3) tidak mudah sakit, (3) tidak mudah mengantuk dan merasa lelah, (4) tidur lebih nyenyak, dan (5) mudah berkonsentrasi atau fokus Ketika mengikuti pembelajaran.

Kata kunci : *senam ceria, latihan fisik, motorik kasar, keseimbangan, kekuatan otot, konsentrasi*

ABSTRACT

Maintaining health is important for everyone, especially for children. One of the efforts in maintaining health is by doing physical activity, such as doing cheerful gymnastics. Gymnastics in addition to maintaining physical health can also train gross motor skills, such as increasing muscle strength, improving posture, balance and stability of coordinated movements. Improving gross motor skills can affect the improvement of students' physical condition. Based on this, it is important to carry out Community Service (PkM) activities targeting elementary school students at SDN Blimbing I, Mojo District, Kediri Regency. The purpose of this PkM activity is to invite students to routinely do physical activity through cheerful gymnastics as an effort to maintain health and improve gross motor skills. Cheerful Gymnastics was carried out for three weeks with an intensity of three times a week and a duration of 20 minutes / session. Based on the results of monitoring and evaluation of the implementation of cheerful gymnastics, students look very enthusiastic and excited in imitating every gymnastic movement modeled by the instructor. The results felt by students after participating in cheerful gymnastics include: (1) there is an increase in students' physical abilities, including: muscle strength, balance and stability, and better coordinated movements, (2) the body is fitter, (2) not easily sick, (3) not easily sleepy and feel tired, (4) sleep better, and (5) easy to concentrate or fokus when participating in learning.

Keyword : *cheerful gymnastics, physical exercise, gross motor, balance, muscle strength, concentration*

1. PENDAHULUAN

Menjaga kesehatan merupakan salah satu yang sangat penting bagi setiap individu. Hal ini dikarenakan setiap orang memerlukan tubuh yang sehat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Apabila tubuh mengalami penurunan kesehatan, akan berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Kesehatan merupakan kondisi dimana tubuh dalam keadaan seimbang yang bersifat dinamis, yang dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya: (1) faktor genetik, (2) lingkungan, (3) pola hidup, (4) pola makan, (5) kerja, (6) istirahat, dan (7) pengelolaan kehidupan sehari-hari (Pane, 2015; Umamei, 2023; Oematan, 2023). Dalam Upaya menjaga kesehatan, ada empat faktor yang perlu diperhatikan, yaitu: (1) mengkonsumsi makanan sehat dan menyehatkan, (2) memperbanyak konsumsi air mineral, (3) cukup beristirahat, dan (4) melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti berolah raga (Pane, 2015). Berolah raga secara rutin merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan guna menjaga kesehatan. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh.

Olah raga yang rutin sangat dibutuhkan oleh semua umur, termasuk anak usia sekolah. Olahraga dapat membantu menstimulasi otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak (Tamim, 2020). Otot-otot tubuh menjadi terlatih dan sirkulasi darah dan oksigen di dalam tubuh menjadi lancar. Hal ini akan mengakibatkan sistem pusat syaraf akan bekerja lebih baik dan optimal, dikarenakan metabolisme tubuh menjadi lebih baik (Sumarni, dkk, 2023). Selain itu, olahraga dapat membantu menguatkan struktur tulang dan rangka, membantu memperbaiki sistem kerja organ, sehingga organ tubuh menjadi

lebih baik dan sehat. Organ tubuh yang dapat terstimulasi melalui olahraga yang rutin, diantaranya jantung. Apabila sistem kerja organ jantung lebih sehat, dapat menurunkan tingkat stress tubuh dan membantu memperbaiki metabolisme tubuh.

Salah satu olahraga yang baik untuk diberikan kepada siswa usia sekolah dasar adalah senam. Gerakan-gerakan senam dapat membantu dan melatih gerakan motorik pada anak, sehingga dapat membantu anak menjadi lebih terampil, kreatif, dan aktif dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Senam dapat membantu melancarkan sirkulasi darah, sehingga membuat anak menjadi lebih sehat dan bugar ketika melakukan aktivitas (Siregar, 2022). Senam lebih baik dilaksanakan di pagi hari pada saat sinar matahari pagi belum terik (Fazalina, 2021). Hal ini dikarenakan paparan sinar matahari pagi memancarkan gelombang elektromagnetik (Prodyanatasari, 2017) Gelombang elektromagnetik yang dipancarkan oleh sinar matahari di pagi hari dapat membantu menstimulasi tubuh dalam menghasilkan vitamin D yang dapat berfungsi memelihara kesehatan tulang dan gigi, meningkatkan kerja sistem imun tubuh dan lain sebagainya (Fristiani, 2021).

Pada kurikulum 2013, terdapat tujuan Pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik dan psikis yang meliputi: pengembangan aspek kebugaran jasmani yang berupa keterampilan gerak, stabilitas emosional, sosial, dan pola hidup sehat (Yumamika, 2020). Senam ceria merupakan salah satu senam yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan kemampuan motorik kasar siswa (Krismon, 2023).

Kemampuan motorik kasar adalah aktivitas yang mengaktifkan atau

menggunakan seluruh atau sebagian otot-otot besar pada tubuh, seperti aktivitas melompat, berlari, dan sebagainya (Septiana, 2019; Cllaudia, 2018). Kemampuan motorik kasar ini memegang peranan yang sangat penting bagi kehidupan anak (Fitri, 2020). Perkembangan kemampuan motorik kasar yang baik dapat bermanfaat dalam memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada anak, sehingga dapat mendukung pengoptimalan tumbuh kembang yang lain. Hal ini disebabkan karena kemampuan motorik kasar yang baik dapat memberikan dampak positif terhadap imunitas (kekebalan tubuh) dan kesehatan anak. Aktivitas fisik yang baik, seperti berolah raga seperti senam atau gerakan tubuh lainnya dapat memperbaiki sirkulasi darah, pernafasan, dan pembentukan postur tubuh yang ideal (Hayati, 2020).

Kemampuan motorik kasar yang baik adalah salah satu indikator kompetensi fisik, seperti: keseimbangan dan stabilitas tubuh yang baik, gerakan terkoordinasi yang baik, dan manipulasi objek (Nasution, 2020). Keterampilan motorik kasar memerlukan beberapa unsur, diantaranya: kecepatan gerak, kekuatan otot dan tubuh, ketahanan tubuh, kelincahan, fleksibilitas, koordinasi, dan keseimbangan tubuh (Fitri, 2020; Dini, 2022). Maka dari itu, untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar pada siswa dilakukan melalui kegiatan senam ceria. Peter H Werner menyatakan bahwa senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang agar dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh (Ensiklo penjas, 2012). Pada kegiatan senam ceria ini berfokus pada tubuh, bukan pada alat yang digunakan. Hal ini bersesuaian dengan tujuan yang ingin dicapai, yaitu pengembangan kualitas terhadap fisik serta penguasaan pengontrolannya

(Nuryanti, 2015). Senam ceria yang digunakan adalah senam yang sudah dimodifikasi dari salah satu kelompok senam irama/ritmik. Hal ini dimaksudkan agar Gerakan yang dilakukan dengan iringan musik atau latihan bebas berirama membuat siswa semakin semangat, riang, dan antusias mengikuti gerakan-gerakan senam.

2. PERMASALAHAN

Saat ini siswa cenderung sedikit melakukan aktivitas fisik, terlebih saat ini lagi trend gadget, sehingga dalam kesehariannya siswa lebih cenderung bermain menggunakan gawai daripada melakukan permainan-permainan fisik. Siswa hanya akan melakukan aktivitas fisik, seperti berolah raga ketika jam Pelajaran Olah raga saja. Hal ini mengakibatkan perkembangan kemampuan motorik kasar siswa menjadi kurang optimal, selain itu siswa juga lebih mudah merasa lelah dan tidak enak badan. Berdasarkan hal di atas, maka pentingnya melakukan kegiatan senam ceria pada siswa guna melatih dan meningkatkan kemampuan motorik kasar dan kemampuan fisik lain seperti: kekuatan otot, perbaikan postur tubuh, keseimbangan dan stabilitas gerakan terkoordinasi.

METODOLOGI

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan dengan 6 (enam) tahapan, yaitu: (1) perijinan ke pihak terkait, (2) observasi, pengumpulan data dan informasi awal terkait sekolah yang akan dijadikan sasaran kegiatan serta problematika yang dihadapi sekolah, (3) mempersiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan, (4) koordinasi lanjutan dengan pihak sekolah yang dijadikan mitra dan sasaran kegiatan, (5) pelaksanaan kegiatan PkM, dan (6) monitoring dan

evaluasi kegiatan. Perijinan dilaksanakan pada bulan Juli 2023 ke Kepala Sekolah SDN Blimbing 1 Kabupaten Kediri. Setelah perijinan diperoleh dan disetujui oleh pihak sekolah, tim melakukan observasi lapangan, pengumpulan data awal serta informasi terkait kondisi siswa, khususnya pada aktivitas fisik siswa di sekolah. Setelah semua informasi yang dibutuhkan diperoleh, tahap selanjutnya melakukan persiapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan pada saat pelaksanaan kegiatan, diantaranya: (1) membuat kreasi senam ceria, (2) berlatih gerakan-gerakan senam ceria bersama tim kegiatan, (3) mempersiapkan sound sistem portable, dan (4) lagu yang digunakan saat senam ceria. Setelah tahapan ke tiga sudah siap, selanjutnya melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu pelaksanaan PkM dan disepakati dimulai pada 17 Juli sampai 5 Agustus 2023. Dalam tiap minggu, kegiatan senam ceria dilaksanakan sebanyak tiga kali seminggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu mulai pukul 07.00 – 07.20 WIB di Lapangan SDN Blimbing I Kabupaten Kediri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan sebagai salah satu bentuk kesadaran dalam usaha menjaga Kesehatan serta mengajak siswa usia sekolah untuk menjaga Kesehatan melalui aktivitas fisik yang menyehatkan, yaitu Senam Ceria. Selain meningkatkan kesehatan fisik, senam ceria dapat melatih kemampuan motorik kasar siswa, seperti meningkatkan kemampuan dan kekuatan otot, melatih keseimbangan dan stabilitas gerakan tubuh. Kegiatan Senam Ceria dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2023 di SDN Blimbing I Kabupaten Kediri. Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 (tiga) minggu, dimana dalam satu minggu dilaksanakan dengan intensitas tiga kali, yaitu di hari Selasa, Kamis, dan

Sabtu. Peserta Senam Ceria adalah semua siswa kelas I sampai VI. Kegiatan berlangsung selama 20 menit, yaitu mulai pukul 07.00 – 07.20 WIB di halaman sekolah. Pada pelaksanaan Senam Ceria dilakukan sesuai dengan tahapan berikut:

1. Penerapan protokol kesehatan selama Senam Ceria

Senam Ceria dilaksanakan di lapangan sekolah mulai pukul 07.00 WIB. Para siswa sebelum menuju ke lapangan diminta untuk mencuci tangan terlebih dahulu di wastafel yang berada di depan kelas masing-masing. Setelah itu langsung menuju ke lapangan dan menyesuaikan diri dengan mengatur barisan yang rapi dan menjaga jarak dengan cara merentangkan kedua tangan. Pemberian jarak dimaksudkan untuk memudahkan ruang gerak siswa ketika mengikuti senam agar tidak saling bertabrakan dengan siswa yang lainnya, serta mengikuti anjuran pemerintah terkait upaya pencegahan Covid-19. Pengaturan barisan siswa dibantu oleh guru dan tim pelaksana kegiatan.



Gambar 1. Siswa berbaris rapi, menjaga jarak, dan siap mengikuti Senam Ceria

2. Persiapan barisan peserta Senam Ceria

Pada tahap kedua, yaitu pelaksanaan Senam Ceria. Sebelum Senam dimulai, instruktur senam mempersiapkan diri di depan agar peserta senam mudah melihat gerakan senam yang dicontohkan oleh instruktur. Selain itu, tim pelaksana kegiatan juga menyebar di lapangan untuk membantu instruktur memberikan contoh Gerakan senam yang dilakukan. Bagi siswa yang merasa tidak enak badan atau tidak kuat mengikuti senam karena sedang sakit, diperkenankan untuk tidak mengikuti senam dan bisa duduk di tepi lapangan atau menunggu di kelas.

3. Pelaksanaan senam ceria

Pada tahap ini senam ceria mulai dilakukan dengan instruktur mencontohkan gerakan-gerakan senam dan diikuti oleh peserta senam ceria. Peserta terlihat sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti senam sampai akhir kegiatan.



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Ceria



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Ceria

Pada tiap pelaksanaan kegiatan senam ceria, tim kegiatan selalu melakukan monitoring dan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi kegiatan Senam Ceria diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Peserta senam ceria baik kelas I hingga kelas VI terlihat antusias dalam mengikuti senam. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi selama kegiatan senam ceria berlangsung, dimana siswa bersemangat dalam mengikuti setiap gerakan senam yang dicontohkan oleh instruktur senam. Tidak ada siswa yang absen tidak mengikuti senam selama tiga minggu kegiatan ini berlangsung.
2. Berdasarkan hasil wawancara kepada siswa secara random, diperoleh hasil jika siswa setelah mengikuti senam ceria merasa lebih bugar dan sehat, tidak mudah lelah, jarang merasa tidak enak badan (sakit), badan lebih energik, dan saat mengikuti pembelajaran menjadi lebih mudah fokus.
3. Siswa peserta senam ceria juga mengalami perubahan kondisi tidur, dimana kualitas tidur menjadi lebih baik, dimana selama tidur malam dapat tidur dengan nyenyak sehingga saat bangun badan merasa lebih *fresh* dan bugar. Hal ini berpengaruh pada keaktifan dan fokus siswa dalam mengikuti pembelajaran, dimana siswa lebih mudah fokus mengikuti pembelajaran dan aktif

selama kegiatan KBM berlangsung.

Hasil yang diperoleh ini bersesuaian dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuryati, dkk (2015) yang menyatakan bahwa kegiatan senam ceria dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, yang dapat dilihat dari proses dan performa siswa selama masa penelitian. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ubaedah (2019) menyatakan bahwa senam berirama Binatang dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun.

4. KESIMPULAN

Kegiatan senam ceria dapat melatih kemampuan motorik kasar siswa, hal ini terlihat dari kemampuan fisik siswa yang lebih baik, seperti kekuatan otot, keseimbangan dan stabilitas, gerakan terkoordinasi yang lebih baik, selain itu siswa menjadi lebih fokus ketika menerima pelajaran dikarenakan fisik yang lebih sehat, tidak mudah sakit, dan tidak mudah merasa kelelahan saat beraktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Cllaudia, E. S., Widiastuti, A. A., & Kurniawan, M. (2018). Origami Game for Improving Fine Motor Skills for Children 4-5 Years Old in Gang Buaya Village in Salatiga. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 143-148.
- Dini, J. P. A. U. (2022). Pengaruh Senam Si Buyung dan Senam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3369-3380.
- Ensiklo Penjas, (2012). Pendidikan Jasmani. [Online]. Diakses dari <http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2012/05/pengertian-senam.html>
- Fazalina, A. A., Anggraeni, R., Hidayat, A. R., Bayuningtias, R., & Masnina, R. (2021). Pengaruh Penyuluhan tentang Pentingnya Vitamin D dan Berjemur Pagi Hari terhadap Pengetahuan Remaja di Samarinda. In Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat (Vol. 1, No. 1, pp. 141-150).
- Fitri, R., & Imansari, M. L. (2020). Permainan Karpet Engkle: Aktivitas Motorik untuk Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1186-1198.
- Fristiani, D., Yosephin, B., Wahyu, T., Jumiyati, J., & Pravita, A. (2021). Pengaruh Paparan Sinar Matahari terhadap Imunitas Pada Covid-19: Literature Review (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Hayati, S. (2020). Tangkas fisik-motorik dengan permainan tradisional. *Pustaka pelajar*.
- Krismon, A., & Irdamurni, I. (2023). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar melalui Senam Ritmik bagi Anak Tunagrahita Ringan di SLBN 1 Panti. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1507-1512.
- Nasution, S. T., & Sutapa, P. (2020). Strategi guru dalam menstimulasi keterampilan motorik aud pada era pandemi covid 19. *Jurnal Obsesi:*

- Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1313-1324.
- Nuryanti, N., Arifin, R. R., & Ismail, H. (2015). Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Ceria. *Cakrawala dini*, 6(2), 240662.
- Oematan, G., Aspatria, U., & Gustam, T. (2023). Pendidikan Kesehatan Pada Anak Sekolah Dasar. *GOTAVA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 21-25.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Prodyanatasari, A. (2017). Optimalisasi Energi Gelombang Elektromagnetik Melalui Terapi Infrared pada Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronik. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains dan Kesehatan*, 2(1), 59-66.
- Septiana, V. T., & Widiastuti, A. A. (2019). Dukungan Orang Tua dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Cerebral Palsy Usia 5-7 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 172-180.
- Sumarni, S., Supriadi, I., Ma'mun, S., Suardi, D., Laela, A., Rusmiyadi, R., & Munajiyah, N. (2023). Pelatihan Senam Kebugaran Jasmani "Maumere Ceria" Pada Masyarakat Kampung Sadar, Desa Teluk Lada, Sobang-Pandeglang. *Pandawa: Pusat Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 13-17.
- Tamim, M. H., & Nopiana, R. (2020). Senam sehat dalam meningkatkan imun tubuh pada masa pandemi Covid 19 di Desa Peringgasela Selatan. *Lentera negeri*, 1(1), 32-36.
- Ubaedah, D., Fatimah, A., & Kusumawardani, R. (2019). Meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui senam irama binatang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Anak usia Dini*, 6(1), 29-40.
- Umamei, H., Purwaningsih, E., & Hadi, S. (2023). *Systematic Literature Review: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Gigi Pada Anak Usia Prasekolah. Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi*, 4(1), 14-30.
- Yumaika, C., & Ardisal, A. (2020). Efektivitas Senam Ceria Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 2(3), 46-52.