

Peningkatan Keterampilan Motorik Melalui Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar di Desa Wowoli

Improving Motor Skills Through Gymnastics Learning In Elementary Schools in Wowoli Village

Alfiranty Yunita^{1*}, Resnianti¹, Nur Jayanti Pangulu², Rivat³, Astrid Zalza Yulinda⁴, Sahrul Syam⁵, Ni Komang Ria Kariani⁶, Mika Andika⁷, Dewi Arini⁸, Dewa Sang Ayu Komang Arianti³, Habib Gansalangi⁷, Febi Anggraeni⁹

¹ Program Studi Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Sembilanbelas November Kolaka

² Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sembilanbelas November Kolaka

³ Program Studi Akuntansi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ekonomi, Universitas Sembilanbelas November Kolaka

⁴ Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sembilanbelas November Kolaka

⁵ Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Sembilanbelas November Kolaka

⁶ Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Teknologi Informasi, Universitas Sembilanbelas November Kolaka

⁷ Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Sembilanbelas November Kolaka

⁸ Program Studi Manajemen, Fakultas Ilmu Sosial dan Ekonomi, Universitas Sembilanbelas November Kolaka

⁹ Program Studi Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sembilanbelas November Kolaka

Vol. 5 No. 2, Desember 2024



DOI:
10.35311/jmpm.v5i2.488

Informasi Artikel:
Submitted: 09 Oktober 2024
Accepted: 27 Desember 2024

*Penulis Korespondensi :
Alfiranty Yunita
Program Studi Farmasi,
Fakultas Sains dan Teknologi,
Universitas Sembilanbelas
November Kolaka
E-mail : alfira@usn.ac.id
No. Hp : 08124228303

Cara Sitasi:

Yunita, A., Resnianti., Pangulu, N, J., Rivat., Yulinda, A, Z., Syam, S., Kariani, N, K, R., Andika, M., Arini, D., Arianti, D, S, A, K., Gansalangi, H., Anggraeni, F. (2024). Peningkatan Keterampilan Motorik Melalui Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar Di Desa Wowoli. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*. . 5(2). 470-475. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i2.488>.

ABSTRAK

Permasalahan utama dalam kegiatan ini adalah kurangnya kegiatan terstruktur yang berfokus pada pengembangan keterampilan motorik siswa Sekolah Dasar di Desa Wowoli, sehingga kesadaran akan pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani masih rendah. Tujuannya yaitu untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa melalui pembelajaran senam serta membangun pola hidup sehat yang berkelanjutan. Metode yang digunakan meliputi pendekatan edukatif, pelatihan senam dengan gerakan, serta pengamatan dan evaluasi untuk mengukur perkembangan motorik siswa. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan motorik termasuk kelenturan, postur tubuh, dan daya tahan fisik. Selain itu, kesadaran akan pentingnya hidup sehat juga mengalami peningkatan. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa pembelajaran senam secara efektif mampu meningkatkan keterampilan motorik siswa dan mendorong kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat sejak dini.

Kata kunci: Desa Wowoli; Senam; Sekolah Dasar

ABSTRACT

The main issue in this activity is the lack of structured programs focusing on the development of motor skills among elementary school students in Wowoli Village, resulting in low awareness of the importance of health and physical fitness. The aim is to enhance students' motor skills through gymnastics education while promoting a sustainable healthy lifestyle. The methods used include an education approach, gymnastics training with selected movements, and observation and evaluation to measure students' motor skill development. The results showed a significant improvement in motor skills, including flexibility, posture, and physical endurance. Additionally, awareness of the importance of a healthy lifestyle also increased. The conclusion of this activity is that gymnastics education effectively improves students' motor skills and encourages awareness to adopt a healthy lifestyle from an early age.

Keywords: Wowoli village; Excercise; Elementary school



PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses pelatihan manusia yang berlangsung sepanjang hidup, termasuk pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah. Pendidikan ini memiliki peran penting dalam memberi kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, olahraga, dan kesehatan yang terstruktur. Aktivitas tersebut bertujuan untuk membantu perkembangan kemampuan motorik kasar anak sejalan dengan perkembangan kognitifnya, yang perlu dikembangkan sejak masa kanak-kanak.

Proses kognitif mencakup perubahan dalam pola berpikir, kemampuan berbahasa, serta cara individu memperoleh pengetahuan dari lingkungan. Aktivitas-aktivitas seperti mengamati dan mengklasifikasikan benda, menyusun kalimat, menghafal sajak, memecahkan soal matematika, dan bercerita merupakan bagian dari perkembangan kognitif anak, karena anak-anak sekolah dasar cenderung aktif dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, sehingga perhatian khusus harus diberikan pada masalah gerak dan belajar.

Gerakan yang benar-benar sangat penting karena memberikan kontribusi besar terhadap pertumbuhan anak. Salah satu solusi untuk mengatasi masalah ini adalah dengan menciptakan lingkungan pengembangan fisik yang menyenangkan dan nyaman bagi anak. Rasa aman secara psikologis sangat penting agar anak dapat mengekspresikan dirinya dengan optimal. Melalui kegiatan seperti senam, anak dapat berpartisipasi dalam pengalaman belajar yang bermakna melalui aktivitas fisik, bermain, dan olahraga yang direncanakan secara sistematis (Siregar *et al.* 2024).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh. Kebugaran memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu sengangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak.

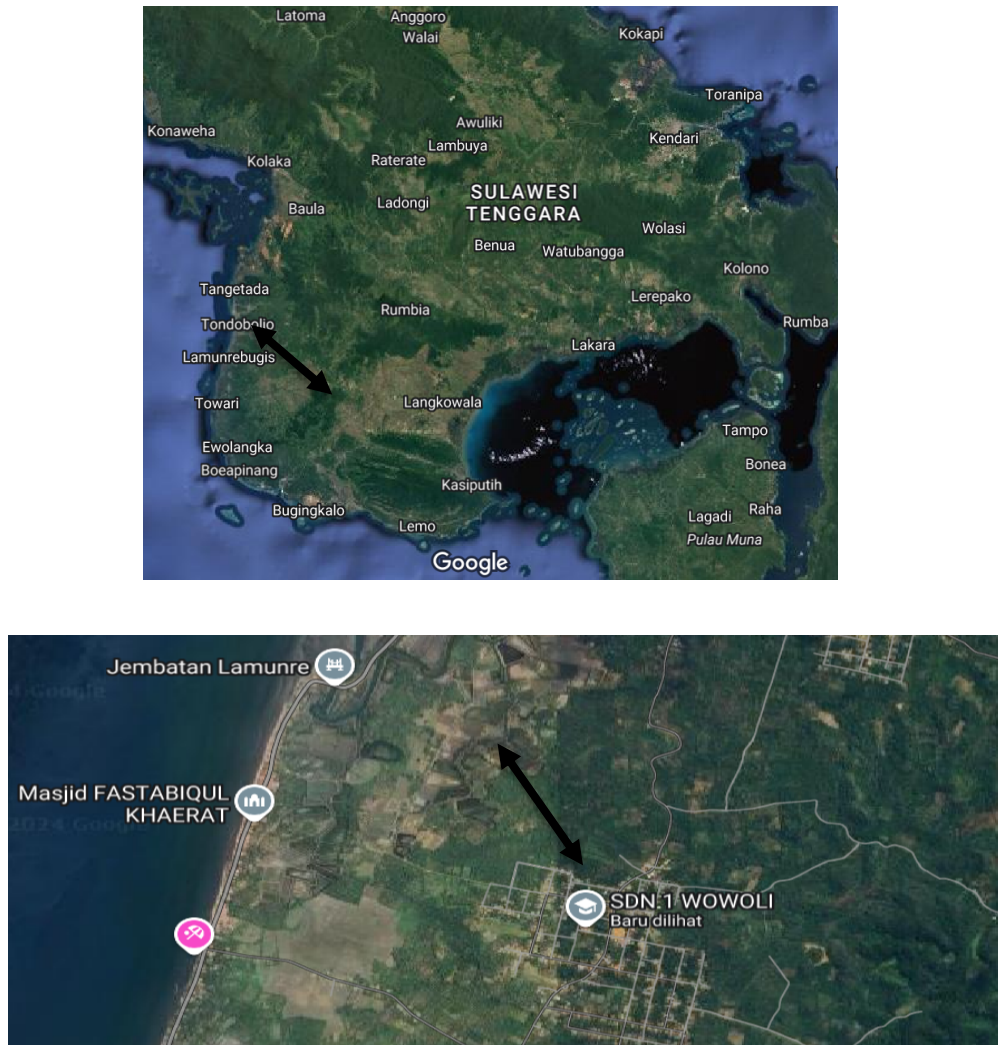
Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibangun untuk menunjang tercapainya proses belajar yang

optimal. Jika siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan kewajiban belajarnya dengan baik. Namun apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang buruk dimungkinkan akan tidak mampu menerima beban belajar (Prasetio & Sulisyana, 2017).

Keterampilan motorik merupakan aspek penting dalam perkembangan anak, yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam aktivitas sehari-hari. Pembelajaran senam dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik anak. Keterampilan motorik melibatkan berbagai kemampuan fisik, seperti keseimbangan, stabilitas, koordinasi gerakan, dan manipulasi objek. Keterampilan motorik kasar melibatkan beberapa unsur, antara lain kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan (Iswatiningrum & Sutapa, 2022).

Senam adalah salah satu bentuk olahraga yang dapat menjadi alternatif dalam mengembangkan motorik anak (Iswatiningrum & Sutapa, 2022). Senam merupakan latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai berbagai tujuan seperti meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, koordinasi, prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan menjaga kesehatan. Setiap gerakan senam memiliki manfaat, seperti meningkatkan kelenturan, memperbaiki postur dan gerakan tubuh, menambah keterampilan, serta meningkatkan kesehatan tubuh (Dai, 2022).

Gerakan senam yang khas sangat cocok untuk mengembangkan keterampilan motorik dan kualitas fisik anak. Senam melibatkan gerakan lokomotor yang mampu meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya ledak, daya tahan, kelincahan, dan keseimbangan pada anak. Dalam hubungannya dengan gerakan non-lokomotor, senam dapat meningkatkan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan statistik. Sementara itu, gerakan manipulatif dalam senam dapat merangsang kemampuan koordinasi serta mempengaruhi kesadaran anak (Dai, 2022). Tujuan dari kegiatan ini yaitu meningkatkan kebugaran jasmani, mendukung perkembangan sosial-emosional, dan mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental.



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan (Sumber: Google Map, 2024)

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Desa Wowoli. Metode dalam kegiatan pengabdian ini berupa peningkatan keterampilan motorik melalui pembelajaran senam di Desa Wowoli, Kecamatan Toari, Kabupaten Kolaka, Provinsi Sulawesi Tenggara.

Pengabdian ini melibatkan 1 orang dosen dan 11 orang mahasiswa program studi yang bervariasi yaitu pendidikan jasmani, farmasi, teknik sipil, akuntansi, pendidikan Pancasila dan kewarganegaraan, sistem informasi, ilmu hukum, manajemen, akuntansi, dan administrasi publik dari Universitas Sembilanbelas November Kolaka.

Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari kepada anak-anak SDN 1 Wowoli yang difokuskan untuk mengenalkan senam sehat kepada anak-anak. Pembelajaran dilakukan dengan metode yang menyenangkan dan interaktif. Instruktur senam memberikan

contoh gerakan dan siswa mengikutinya. Setiap sesi dilengkapi dengan musik yang membuat suasana lebih meriah dan siswa lebih bersemangat. Peserta dalam pelatihan ini adalah siswa kelas III Dan IV. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan ini adalah sebanyak kurang lebih 30 siswa. Pembelajaran 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 (Gambar 3.a).
2. Senam dasar: Gerakan-gerakan dasar senam yang mudah diikuti oleh anak-anak (Gambar 3.b).
3. Permainan aktif: Permainan yang melibatkan aktivitas fisik untuk menjaga semangat dan antusiasme anak-anak (Gambar 3.c).

4. Pendinginan: Gerakan pendinginan untuk mengembalikan tubuh ke kondisi semula setelah berolahraga (Gambar 3.d).

Pembelajaran senam siswa SDN 1 di Desa Wowoli 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.



Gambar 2. Foto lokasi kegiatan SDN 1 Wowoli

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan keterampilan motorik melalui pembelajaran senam di SDN 1 Wowoli berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari siswa serta guru. Siswa terlihat antusias dan bersemangat mengikuti setiap gerakan senam. Guru juga merasa senang karena anak didik 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.



Gambar 3. Dokumentasi Sesi Pemanasan (a); Senam Dasar (b); Pemanasan Aktif (c); Pendinginan (d); Dan Foto Bersama (e).

Peningkatan kebugaran jasmani memang sangat penting dalam lingkungan sekolah. Selain mendukung aktivitas belajar yang optimal, kebugaran jasmani juga berperan dalam menjaga kesehatan mental dan fisik siswa secara keseluruhan. Program senam dan kegiatan fisik lain di sekolah bisa menjadi wadah yang efektif untuk membina kebugaran jasmani siswa. Dengan adanya upaya yang terstruktur dan dukungan dari pihak sekolah, guru, serta orang tua, siswa akan lebih termotivasi untuk mengikuti aktivitas fisik dengan rutin.

Selain itu, penting juga untuk memperhatikan variasi dalam kegiatan senam atau olahraga. Variasi ini dapat membuat siswa merasa lebih tertarik dan termotivasi, karena siswa tidak merasa bosan dengan aktivitas yang monoton. Dukungan sarana prasarana seperti alat olahraga yang memadai dan lingkungan yang aman akan sangat membantu keberhasilan kegiatan ini. Ketika kebugaran jasmani siswa meningkat, siswa pun akan lebih siap untuk menerima dan memahami materi pelajaran dengan lebih baik, sehingga mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara menyeluruh.

Perkembangan motorik memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan perilaku kognitif, sosial, dan fisik. Perkembangan motorik, khususnya keterampilan gerak, berperan penting dalam mendiagnosis masalah pada individu yang mungkin mengalami perkembangan abnormal. Selain itu, hal ini penting untuk membantu individu meningkatkan kemampuan motorik mereka dengan melibatkan aktivitas yang sesuai dengan tahap perkembangan. Motorik mencakup semua gerakan tubuh, sementara motorik kasar melibatkan aktivitas fisik yang memerlukan koordinasi otot-otot besar seperti lengan, tungkai, bahu, punggung, dan perut, yang dipengaruhi oleh kematangan fisik anak (Ulfah *et al.* 2021).

Perkembangan motorik merupakan upaya untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan fisik anak, yang pada gilirannya mendukung aspek perkembangan lainnya. Hal ini dikarenakan motorik kasar yang baik dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan anak, karena mereka akan lebih menyukai aktivitas fisik seperti olahraga, yang

membantu meningkatkan sirkulasi darah, pernapasan, serta membentuk postur tubuh yang ideal (Iswatiningrum & Sutapa, 2022).

Keterampilan motorik merupakan aspek penting dalam perkembangan anak, yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam aktivitas sehari-hari. Pembelajaran senam dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik anak. Keterampilan motorik melibatkan berbagai kemampuan fisik, seperti keseimbangan, stabilitas, koordinasi gerakan, dan manipulasi objek. Keterampilan motorik kasar melibatkan beberapa unsur, antara lain kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan (Iswatiningrum & Sutapa, 2022).

Senam adalah salah satu bentuk olahraga yang dapat menjadi alternatif dalam mengembangkan motorik anak (Iswatiningrum & Sutapa, 2022). Senam merupakan latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai berbagai tujuan seperti meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, koordinasi, prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan menjaga kesehatan. Setiap gerakan senam memiliki manfaat, seperti meningkatkan kelenturan, memperbaiki postur dan gerakan tubuh, menambah keterampilan, serta meningkatkan kesehatan tubuh (Dai, 2022).

Ada beberapa manfaat yang anak peroleh setelah melakukan senam irama, yaitu: (1) Meningkatkan kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan, dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan atau olahraga lainnya; (2) Dapat membakar lemak yang berlebihan, meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru; (3) Senam irama merupakan salah satu jenis senam yang dapat digunakan untuk program penurunan berat badan; (4) Jika berlatih dengan ringan akan meningkatkan nafsu makan, dan jika berlatih dengan berat akan menekan rasa lapar karena banyak darah yang beredar di daerah otot yang aktif dan bukan di daerah perut; (5) Setelah melakukan senam irama, tubuh sehat dan hati riang karena pengaruh alunan music (Iswatiningrum & Sutapa, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam memiliki dampak positif terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa di Sekolah Dasar Desa Wowoli. Program senam yang terstruktur mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar, koordinasi tubuh, serta kebugaran fisik siswa secara keseluruhan. Selain itu, senam juga dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. melalui pembelajaran pelatihan senam sehat bagi siswa SDN 1 Wowoli diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membudayakan hidup sehat.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan siswa dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat dan aktif. 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. Oleh karena itu, senam dapat dijadikan sebagai salah satu metode yang efektif dalam pembelajaran olahraga di sekolah dasar. Peningkatan frekuensi pelatihan senam serta pengembangan variasi gerakan dapat lebih meningkatkan hasil yang dicapai. Dukungan dari guru, sarana yang memadai, serta keterlibatan siswa secara aktif juga menjadi faktor penentu keberhasilan program ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dalam segala kegiatan ini. Ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya juga disampaikan kepada Rektor Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) USN Kolaka, Dosen Pendamping Lapangan (DPL), dan mahasiswa(i) KKN

Angkatan XI Reguler Desa Wowoli. Secara khusus apresiasi kepada masyarakat di Desa Wowoli, Kecamatan Toari, Kabupaten Kolaka, Provinsi Sulawesi Tenggara atas partisipasi dan kerjasama yang baik selama kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dai, A. (2022). Pengembangan Senam Kreasi "Aku Tauno Rlipu" Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Arena Of Physical Education and Sports*, 1(1), 17-22.
- Iswatiningrum & Sutapa. (2022). Pengaruh Senam Si Buyung dan Senam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar. *Jurnal Obsesi: Jurnal Obsesu: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3369-3380.
- Google Map. (2024). SDN 1 Wowoli. Retrieved Oktober 9, 2024 from https://www.google.com/maps/@-4.5287476,121.5077824,5071m/data=!3m1!1e3?entry=ttu&g_ep=EgoyMDI0MTAwNS4yIKXMDSoASAFQAw%3D%3D
- Prasetyo, E., Sutisya, 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.
- Siregar, R. F., Handayani, R., Napitupulu, Z. S. B., & Suyono. (2024). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Dan Kognitif Anak Melalui Senam Irama Di SD PAB 12 Sampali. *Informatics Media Journal (JUMIN)*, 5(2), 171-174.
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844-1852.