

Pemberdayaan siswa sekolah dasar dalam program aktivitas fisik di Kabupaten Gowa

Maghfirah Insan Sakinah*¹, Amelia Putri², Yuli Setiawati³, Muhammad Azhari Yahya⁴, Riskawati⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Makassar

*Email Korespondensi: virhamaghfirah123@gmail.com

Submit: 14 Juli 2023

In Review: 11 Agustus 2023

Publish Online: 14 Agustus 2023

ABSTRAK

Senam pagi merupakan suatu aktifitas fisik yang sangat perlu diadakan secara rutin untuk menjaga kesegaran jasmani para siswa di sekolah dan merupakan salah satu aktifitas jasmani yang efektif untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan mereka. Tujuan pengabdian ini adalah untuk melatih para siswa agar dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin dan berkelanjutan. Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan senam sehat di SD Inpres Paccinongang dilakukan dengan metode Partisipatif peserta didik. Berikut adalah beberapa manfaat senam yang harus kita ketahui : 1). Meningkatkan Stamina 2). Meningkatkan Kelenturan dan Kebugaran. Kegiatan pemberdayaan ini dapat berjalan lancar dikarenakan antusias dan semangat dari para siswa untuk mengikuti senam "aiya susanti". Implikasi kegiatan ini dapat berdampak ke peserta sehingga memperbaiki pola hidup, rutin berolahraga serta dapat mengajak anggota keluarga dan teman sebaya untuk berolahraga dan tetap aktif.

Kata Kunci: senam; siswa; kebugaran jasmani; sehat

ABSTRACT

Morning gymnastics is a physical activity that really needs to be held regularly to maintain the physical fitness of students at school and is an effective physical activity to help their growth and development. The purpose of this service is to train students to be able to carry out regular and sustainable physical activities. Implementation of empowerment activities. Healthy gymnastics at SD Inpres Paccinongang is carried out using the student's participatory method. Here are some of the benefits of gymnastics that we should know: 1). Increase Stamina 2). Improves Flexibility and Fitness. This empowerment activity can run smoothly due to the enthusiasm and enthusiasm of the students to take part in the "aiya susanti" gymnastics. The implications of this activity can have an impact on participants so that they improve their lifestyle, exercise regularly and can invite family members and peers to exercise and stay active.

Keywords: gymnastics, students, physical fitness, healthy

PENDAHULUAN

Mengingat kesehatan merupakan hal yang penting setiap manusia, dimulai dari konsentrasi dalam bekerja maupun beraktifitas dalam kehidupan sehari-hari (Nurhajati, 2015). Memasuki usia sekolah dasar (SD) merupakan masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga sebelas tahun atau dua belas tahun, karakteristik utamanya yaitu mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang (Rusli, 2022). Orang tua sebagai pentingnya menanamkan sejak dini pada anak tentang pola hidup sehat bertujuan untuk mencegah penularan penyakit (Purba & Maturidi, 2019). Pola hidup usia dini meliputi makanan yang bergizi, menjaga kebersihan badan, tidak jajan sembarangan, mencuci tangan sebelum makan, membuang sampah pada tempatnya dan lain sebagainya (Nuria, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan didalam pola hidup sehat yaitu makanan dan olahraga, untuk mendapatkan kebugaran jasmani (Dwiningrum & Nuruhidin, 2022).

Demikian ini dipengaruhi oleh kesadaran sekolah memfasilitasi dalam upaya membangun motivasi belajar bagi peserta didik sudah cukup baik, yakni dengan menerapkan kegiatan olahraga senam pagi bersama. Senam pagi merupakan suatu aktifitas fisik yang sangat perlu diadakan secara rutin untuk menjaga kesegaran jasmani para siswa di sekolah dan merupakan salah satu aktifitas jasmani yang efektif untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan mereka (Siregar & Batubara, 2022). Manfaat dari olah raga, bukan sekedar upaya membangun kesehatan dan ketangkasan jasmani, melainkan bisa berdampak didalam membangun kesehatan rohani dan fikiran yang merupakan sebuah lokomotor motivasi (Nasution, 2018). Pemberian kegiatan senam disini harus memperhatikan kebutuhan siswa, yakni harus sesuai dengan kemampuan, minat dan potensi untuk mengembangkan kesanggupannya. Beberapa bentuk upaya modifikasi dalam senam bisa difokuskan dalam hal pemilihan gerakan dan musik yang sederhana, menarik dan ceria juga tidak lupa diikuti dengan penerapan peragaan senam yang bervariasi (berganti-ganti video senam / senam yang ditampilkan) di setiap harinya (Rahmawati & Huda, 2018).

Pelatihan senam ini dapat digunakan sebagai pendekatan guna meningkatkan motivasi belajar dan kebugaran jasmani siswa (Swardiyasa, 2022). Diri manusia terdiri atas jasmani dan rohani. Pentingnya untuk senantiasa menjaga kesehatan diri baik dari aspek jasmani maupun rohani. Seperti peribahasa "Mens Sana In Corpore Sano", yang berarti di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Beberapa upaya yang biasanya dilakukan oleh orang-orang dalam menjaga kebugaran jasmaninya adalah dengan berolahraga. Berbagai macam jenis olahraga yang bisa dipilih untuk menjaga kesehatan jasmani diantaranya adalah sepak bola, bola voli, bulu tangkis, renang, senam dan sebagainya. Senam biasanya dilakukan di pagi hari pada setiap jumat di sekolah maupun di instansi-instansi (Lasalewo et al., 2022).

Setelah melakukan observasi dan menggali informasi ke SD Inpres Paccinongang, penulis mendapatkan informasi bahwa sekolah tersebut menetapkan kebijakan mengadakan kegiatan senam pagi yang dilaksanakan setiap satu minggu sekali sebelum pelajaran pertama dimulai. Namun kegiatan tersebut telah lama tidak aktif. Jadi berdasarkan hal tersebut penulis kemudian melakukan pengabdian "Senam Pagi" di SD Inpres Paccinongang melalui pengabdian ini mampu memberikan akses untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin dan berkelanjutan.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan senam sehat di SD Inpres Paccinongang dilakukan dengan metode Partisipatif peserta didik. Kegiatan dimulai dari perancangan waktu, tempat, dan sasaran. Setelah itu koordinasi dengan kepala sekolah SD Inpres Paccinongang, Kabupaten Gowa mengenai waktu dan tempat kegiatan serta permintaan peserta. Selanjutnya melaksanakan pelaksanaan sesuai dengan rencana yang di lakukan. Setelah kegiatan senam dilakukan wawancara untuk mengetahui apakah pelaksanaan senam pagi ini sudah di implementasikan atau tidak. Langkah-langkah action research yang terdiri dari 4 tahapan, yaitu :

1. Perencanaan atau planning, merencanakan adanya kegiatan pengabdian senam pagi dengan pendekatan kepada pihak sekolah dan staff yang bersangkutan
2. Tindakan atau implementation, yaitu dengan pembentukan atau penyeleksian. Para calon kader yang berasal dari kelas 5 SD Inpres Paccinongang dengan syarat mudah menghafal dan mempraktikkan gerakan senam yang telah disiapkan sebelumnya serta bersedia menjadi instruktur senam dan melatih siswa siswi lain.
3. Observasi atau observation, yaitu setelah perekrutan terpilih 4 kader yang berasal dari kelas 5 SD Inpres Paccinongang senam pagi yang telah memenuhi syarat dengan memberikan pemahaman tentang pentingnya senam pagi.
4. Evaluasi atau evaluation dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan pembentukan kader senam pagi dan peningkatan pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan ini dilaksanakan di SD Inpres Paccinongang mengenai kegiatan senam pagi pada anak SD. Pelaksanaan kegiatan ini diikuti oleh 21 partisipan yakni kelas VI B. Sebelum memberikan pengarahan dan pelatihan, kami meminta izin dengan kepala sekolah SD Inpres Paccinongang mengenai waktu dan tempat kegiatan serta permintaan peserta di kantor sekolah sekaligus melakukan koordinasi kepada guru-guru (Gambar 1) dan kepala sekolah mengenai penjelasan yang detail terkait kegiatan pemberdayaan kami.

Gambar 1. Pengurusan surat izin



Sebelum memberikan pengarahan dan pelatihan kader, kami membagikan lembar daftar hadir (Gambar 2) kepada siswa yang bertujuan untuk mengumpulkan data para siswa agar lebih mudah diatur dan dikumpulkan.

Gambar 2. Pembagian daftar hadir



Kegiatan pemberdayaan dilanjutkan dengan menyeleksi para kader (Gambar 3) yang berasal dari kelas 5b SD Inpres Paccinongang. Kegiatan ini dilakukan selama 2 hari pada tanggal 4-5 Mei 2023.

Gambar 3. Perekrutan dan penyeleksian kader dan pemilihan kader



Penyeleksian para kader bertujuan untuk agar para siswa akan menjadi generasi penerus yang sehat secara fisik dan mental dan juga dapat lebih terampil dan kreatif dalam melakukan aktifitas sekolah sehari-hari. Tahap penyeleksian para kader yaitu dengan syarat para kader mampu melatih dan menghafal jenis senam pagi yang telah kami tentukan. Selanjutnya, para kader yang telah terpilih 4 orang akan menjadi instruktur senam dan pengarah serta turut melakukan kegiatan senam pagi serentak pada hari rabu.

Selanjutnya, pelatihan kepada para kader yang telah terpilih sebagai instruktur senam yang telah ditentukan yaitu senam "aiya susanti" diikuti oleh siswa kelas 5 SD Inpres Paccinongang (Gambar 4) yang bertujuan untuk mengajak dan menarik perhatian seluruh siswa SD Inpres Paccinongang untuk melakukan senam pagi serentak pada hari rabu dimulai dari jam 07.00 - Selesai.

Gambar 5. Pelatihan senam



Pada sesi terakhir, Untuk meningkatkan minat dan partisipasi peserta ataupun kader kami memberikan hadiah kecil untuk memotivasi mereka agar lebih semangat dalam melanjutkan pemberdayaan yang telah kami lakukan. Sebagai evaluasi akhir, kami akan melakukan pemantauan terus menerus kepada para kader seluruh siswa untuk melakukan senam pagi di sekolahnya. Hal ini sejalan dengan temuan Rahmawati & Huda (218) bahwa motivasi belajar siswa dapat ditingkatkan dengan penerapan kegiatan senam setiap hari sebelum memulai pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pemberdayaan di SD Inpres Paccinongang dapat disimpulkan bahwa kegiatan pemberdayaan dapat berjalan lancar dikarenakan antusias dan semangat dari para siswa untuk mengikuti senam "aiya susanti". Hasil dari pemilihan kader dapat menarik lebih banyak siswa untuk tertarik dan termotivasi untuk mengikuti senam pagi ini. Saran yang dapat disampaikan bahwa siswa-siswi SD merupakan anak yang masih membutuhkan banyak bimbingan tentang gaya hidup sehat karena gaya hidup sehat masih terlihat sangat kurang hendaknya membutuhkan orang tua atau guru untuk mengarahkan mengatur pola hidupnya dengan baik, dan masih mempunyai kebugaran jasmani kurang, hendaknya dapat meningkatkan latihan olahraga secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwiningrum, R., & Nuruhidin, A. (2022). Edukasi peran pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani di atlet futsal Porprov Tanggamus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 4(3), 175-177.
- Lasalewo, T., Mardin, H., & Hariana, H. (2022). Edukasi Pola Hidup Sehat dan Bersih di SDN 6 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 1(1), 30-35.
- Nasution, N. S. (2018). Pengembangan Kecerdasan Sosial Melalui Metode Pembelajaran Outdoor Education Dalam Pendidikan Jasmani. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 6(1), 73-80.
- Nurhajati, N. (2015). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) masyarakat Desa Samir dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. *Publiciana*, 8(1), 107-126.
- Nuria, R. (2018). Pengembangan Modul Pembelajaran Hidup Sehat Anak Usia Dini Pada Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Golden Age*, 2(02), 96-112.

Sociality (Journal of Public Health Service)

- Purba, A., & Maturidi, M. (2019). Menanamkan Pola Hidup Sehat pada Anak Usia Dini. *Mimbar Kampus: Jurnal Pendidikan Dan Agama Islam*, 18(2), 208-220.
- Rahmawati, A., & Huda, A. (2018). Senam Pagi untuk Membangun Motivasi Belajar Siswa Tunagrahita. *Jurnal Ortopedagogia*, 4(1), 26-32.
- Rusli, M. (2022). Sosialisasi Pola Hidup Sehat Dan Senam Kebugaran Pada Siswa Sekolah Dasar. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 116-122.
- Siregar, R. A., & Batubara, N. S. (2022). Penyuluhan tentang senam sehat pada anak di SDN Desa Labuhan Lebo Kecamatan Padangsidempuan Tenggara tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(1), 51-55.
- Swardiyasa, I. M. S. (2022). Pengaruh olahraga tim dalam memotivasi belajar senam kebugaran jasmani: kasus model pembelajaran team battle. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(1), 11-27.