JPB JURNAL PENGABDIAN BANGSA

Vol 2 No 1 Februari 2023

DOI: 10.5281/zenodo.7607116

PELATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) PELAJAR PADA ANAK DI SD NEGERI TITI PANJANG

Melfa Br Nababan[1], Afrizal[2], Fakhrur Rizal[3]

[1,2,3,] Universitas Gunung Leuser Aceh

Email correspondensi: nababanmelfa@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalan untuk memasyarakatkan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Pelajar dan menghasilkan instruktur SKJ Pelajar yang memiliki bakat dalam bidang senam. Selain itu pengabdian masyarakat ini juga dilakukan untuk memberdayaan masyarakat khususnya pada pelajar anak SD Negeri Titi Panjang Kecamatan Leuser dengan membuat rutinitas pelaksanaan SKJ Pelajar secara berkelanjutan yang bertujuan untuk peningkatan kebugaran pada pelajar khususnya di SD Negeri Titi Panjang Kecamatan Leuser. Sasaran dari kegiatan ini adalah SD Negeri Titi Panjang Kecamatan Leuser. Metode yang digunakan adalah pelatihan terdiri dari teori, diskusi, pelatihan yang dilanjutkan dengan latihan/praktik baik secara perorangan, kelompok dan secara keseluruhan. Waktu yang diperlukan untuk kegiatan ini adalah 24 kali pertemuan selama 2 Bulan. Hasil pelatihan Senam SKJ Pelajar adalah Siswa/i SD Negeri Titi Panjang Kecamatan Leuser yang mengikuti kegiatan pelatihan ini mampu mempraktekkan gerakan SKJ Pelajar dan cara membuat tubuh sehat dan bugar dengan melakukan keseluruhan gerakan SKJ Pelajar dan mereka mampu melakukan kembali senam yang diajarkan. Hasil yang diperoleh setelah melakukan pelatihan ini 82 % Siswa/i SD Negeri Titi Panjang Kecamatan Leuser khusus kelas 4, 5, dan 6 mampu dan mau menerapkan SKJ Pelajar menjadi kegiatan rutin setiap 2 kali seminggu di Sekolah. Dari Aktivitas fisik SKJ Pelajar tersebut memperlihatkan terjadinya peningkatan pengetahuan terkait aktivitas fisik gerak Senam SKJ Pelajar. Pelatihan terkait berdampak kepada sehingga memperbaiki pola hidup sehat dan bugar.

Kata Kunci: Pelatihan, Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Pelajar.

A. PENDAHULUAN

Senam adalah olahraga indah untuk anak-anak yang dapat membantu mereka mengembangkan kordinasi, kekuatan, keseimbangan, fleksibilitas dan banyak lagi. Siswa di sekolah pada umumnya sudah dikenalkan pada olahraga senam. Ruang lingkup olahraga ini meliputi ketangkasan serta aktifitas lainnya (Hetti Restianti, 2010). Istilah Kesegaran jasmani atau dikenal dengan juga kebugaran jasmani berasal dari bahasa inggris, yakni *physical fitness.* Kedua istilah tersebut memiliki makna yang sama. Kesegaran jasmani begitu penting untuk anak-anak sampai orang lanjut usia, namun pentingnya kesegaran jasmani masih belum dimaknai strategis (Muhammad Muhyi, Slamet Junaidi & dkk, 2016). Survei pada tahun 2007 tentang tinggat kesegaran jasmani

JPB JURNAL PENGABDIAN BANGSA
Vol 2 No 1 Februari 2023
DOI: 10.5281/zenodo.7607116

siswa menunjukkan 10, 7% masuk kategori kurang sekali, 45, 97% masuk kategori kurang, 37, 66% masuk kategori sedang dan 5,66% masuk kategori baik, sementara itu yang masuk kategori baik sekali 0% (Mutohir &Maksum, 2007). Dalam bahasa Indonesia istilah tersebut diterjemahkan menjadi kebugaran jasmani, kesegaran jasmani, kemampuan jasmani, bahkan ada juga yang menyebut kesamaptaan jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktifitas sehari-hari (Suharti, 2019). Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) merupakan salah satu olahraga yang menyenangkan. Olahraga yang menjadi pelopor untuk masyarakat Indonesia tetap sehat dan bugar adalah senam SKJ. Menurut Kamus Besar Bahasa Inonesia (KKBI) arti Senam Kebugaran Jasmani adalah senam mengikuti irama lagu atau musik, gerakannya dapat diikuti oleh semua orang. Senam SKJ atau Senam Kebugaran Jasmani sering kali dilakukan di sekolah-sekolah, hingga perkantoran. Walaupun SKJ termasuk olahraga yang cukup jadul, tetapi olahraga ini memiliki segudang manfaat untuk kesehatan setiap kalangan masyarakat dan ada perubahan setiap 4 Tahun sekali. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Senam Kebugaran Jasmani merupakan olahraga senam yang disertai iringan musik dalam durasi serta bentuk geranaknnya tertentu.

Manfaat senam SKJ untuk kesehatan fisik, membuat badan bergerak aktif dengan gerakan yang sederhana dan juga dapat membantu membakar kalori. Selain kondisi kesehatan yang stabil, latihan kesegaran jasmani juga akan membuat tubuh terasa lebih segar ketika beraktivitas. Jadi, makin sering berolahraga justru membuat tubuh menjadi tidak mudah lelah. Melansir dari buku Penjasorkes Keterampilan Olahraga dengan Permainan oleh Samsul Azhar, Senam Kesegaran Jasmani atau yang disingkat dengan SKJ merupakan senam massal yang diwajibkan oleh pemerintah Indonesia dan diiringi oleh lagu yang berirama. SKJ biasa dilakukan oleh sekelompok peserta dalam jumlah banyak, dan sering kali diadakan di hari-hari tertentu, seperti hari Minggu atau Jumat pagi. Rangkaian gerakan senam yang disusun secara sistematis dan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan dan kesegaran jasmani. Olahraga ini sangat baik dalam meningkatkan kesehatan jantung, paru-paru, serta merilekskan otot-otot tubuh yang tegang. Ini sangat baik dilakukan sebelum memulai aktivitas rutin setiap hari, agar dapat lebih bersemangat belajar atau bekerja. Selain dari itu olahraga ini merupakan olah raga mudah, murah, meriah, dan ceria. Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh. Oleh karena itu, beberapa orang rutin melakukan berbagai latihan dan kegiatan fisik, seperti berolahraga. Tubuh akan menjadi lebih fit dan tidak mudah terjangkit berbagai penyakit.

Pemerintah menerbitkan UU 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Undang-Undang ini menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Tujun dari keolahragaan yaitu 1) memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, 2) menanamkan nilai moraldan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, 3) mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, 4) memperkukuh ketahanan nasional, 5) mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, 6) menjaga perdamaian dunia. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu, senam juga berpotensi mengembangkan

JPB JURNAL PENGABDIAN BANGSA
Vol 2 No 1 Februari 2023
DOI: 10.5281/zenodo.7607116

keterampilan gerak dasar. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) merupakan program Pemerintah secara berkala empat tahunan Senam Kebugaran Jasmani merupakan latihan kebugaran dengan rangkaian gerakan tertentu dengan iringan musik atau lagu yang dikenal masyarakat tanah air. Rangkaian latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) memiliki unsur gerakan dengan bentuk maupun durasi tertentu. Jenis gerakan senam kebugaran jasmani pun tergolong mudah sehingga dapat dilakukan oleh individu dari beragam lapisan usia. Senam kebugaran jasmani terdiri dari 3 bahagian gerakan yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Bagi siswa di sekolah biasanya senam ini dilakukan pada hari Jumat atau Sabtu pagi sebelum masuk kelas.

Kemudahan akses dan pesatnya perkembangan IPTEKS sampai ke pelosok daerah-daerah mengakibatkan kebanyakan orang malas dalam melakukan aktivitas fisik. Olahraga menjadi tersingkirkan oleh sebagian individu dengan beragam kemajuan program IPTEKS yang dengan mudah ditemukan dan dijangkau oleh masyarakat. Olahraga menjadi dilupakan khusunya bagi para pelajar, dengan berbagai alasan seperti malas bergerak karena terlalu asiknya meggunakan gadget sehingga lupa waktu karena lalai dibuat program-program yang tersedia di I tersebut. Melalui pengabdian ini mampu memberikan akses untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin dan berkelanjutan.

B. METODE PENGABDIAN

Lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian berada di SD Negeri Titi Panjang Kecamatan Leuser Kabupaten Aceh Tenggara. Observasi awal yang dilaksanakan di SD Negeri Titi Panjang Kecamatan Leuser menunjukkan bahwa tidak ada aktifitas fisik yang dilaksanakan kecuali jam mata pelajaran penjaskes. Kegiatan pengabdian dilakukan oleh tim pengabdi yang terdiri dari tiga dosen dan tiga kelompok mahasiswa. Dosen yang terlibat merupakan dosen yang memiliki bidang keilmuan terkait dengan senam, sedangkan kelompok mahasiswa adalah mahasiswa yang sedang praktek mata kuliah terkait terutama mata kuliah Teori dan Praktek Senam. Pelaksanaan kegiatan difokuskan pada mitra sasaran yaitu pelajar kelas 4, 5, dan 6. Adapun beberapa kegiatan yang dilakukan untuk menyampaikan beberapa materi senam yaitu sebagai berikut:

Menyajikan Pengetahuan tentang Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Pelajar: kegitan dilakukan dengan memberikan instruksional gerakan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Pelajar dengan hitungan manual, kemudian melihat/menonton bersama-sama Audio Visual Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Pelajar yang ditampilkan. Latihan/praktek langsung Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Pelajar. Kegiatan ini dilakukan dengan bersama-sama kemudian dengan pembagian kelompok-kelompok. Tanya jawab/diskusi tentang Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Pelajar. Gerakan yang tepat dan benar akan memberikan manfaat yang baik dan menghindari terjadinya cedera pada peserta. Evaluasi tentang gerakan yang tepat dan benar akan memberikan manfaat yang tepat sasaran.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdi Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh dengan sasaran mitra yaitu SD Negeri Titi Panjang Kecamatan Leuser yang diikuti oleh 82 orang peserta terdiri dari kelas 4, 5, dan 6 berjalan dengan lancar. Pelaksanaan kegiatan pelatihan SKJ Pelajar dimulai Pukul 09.00 Wib. Siswa/i sangat antusias dalam menyimak, mengikuti paparan materi dan mengikuti gerakan terkait senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Pelajar yang dipandu oleh mahasiswa sebagai anggota tim pembantu

JPB JURNAL PENGABDIAN BANGSA
Vol 2 No 1 Februari 2023
DOI: 10.5281/zenodo.7607116

yang dibimbing dan diawasi langsung oleh dosen pengabdi (Gambar1). Keikutsertaan mahasiswa dalam mendampingi dan mengajarkan anak-anak merupakan metode efektif yang dapat menguatkan motivasi mereka untuk aktif dalam pelatihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Pelajar.

Berdasarkan hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa/i SD Negeri Titi Panjang Kecamatan Leuser sangat antusias, fokus dan senang dalam mengikuti materi dan demonstrasi terkait SKJ Pelajar. Hal ini karena materi tersebut disampaikan dalam intruksional dan audio visual yang ditayangkan melalui proyektor infokus dan dipaparkan oleh mahasiswa sehingga mereka lebih rilek dan akrab. Setelah dipaparkan kemudian siswa/i diajak ke lapangan untuk mempraktekkan langsung gerakan yang sudah disampaikan baik melalui media audio visual maupun yang sudah diperagakan langsung oleh pemandu.



Gambar 1. Kegiatan penyampaian gerakan dan pemberian contoh SKJ Pelajar.



Gambar 2. Pemberian Contoh Gerakan

JPB JURNAL PENGABDIAN BANGSA
Vol 2 No 1 Februari 2023
DOI: 10.5281/zenodo.7607116

Hasil yang diperoleh setelah melakukan pelatihan ini 82 % Siswa/i SD Negeri Titi Panjang Kecamatan Leuser khusus kelas 4, 5, dan 6 mampu dan mau menerapkan SKJ Pelajar menjadi kegiatan rutin setiap 2 kali seminggu di Sekolah. Dari Aktivitas fisik SKJ Pelajar tersebut memperlihatkan terjadinya peningkatan pengetahuan terkait aktivitas fisik gerak Senam SKJ Pelajar. Pelatihan terkait berdampak kepada sehingga memperbaiki pola hidup sehat dan bugar. Hasil pelaksanaan kegiatan juga menunjukkan bahwa metode pelatihan yang mudah diterima dan difahami anak-anak adalah metode belajar secara langsung dan metode diskusi serta demontrasi/instruksional.

Diakhir pertemuan, tim pengabdi memberikan apresiasi dan hadiah kepada semua siswa/i baik yang mampu memandu didepan peserta setelah pelatihan ini dilaksanakan. Hal tersebut sebagai bentuk penghargaan atas partisipasi siswa/i dalam kegigihan dan keuletan mengikuti program kegiatan pengabdian dari tim pengabdi.

D. SIMPULAN

Feedback dari pelatihan SKJ Pelajar terhadap Siswa/iSD Negeri Titi Panjang Kecamatan Leuser adanya peningkatan pengetahuan tentang SKJ Pelajar untuk mengaplikasikan langsung di sekolah secara berkelanjutan dimana para peserta juga sangat antusias, senang dan fokus dalam mengikuti kegiatan pelatihan SKJ Pelajar dengan praktek mengikuti gerakan yang disampaikan pemateri menggunakan audio visual, diskusi dan demomonstrasi gerakan dengan instruksional yang dipandu langsung.

E. SARAN

Perlu dukungan semua pihak dalam pelatihan dan pengaplikasian SKJ Pelajar di Sekolah agar dilaksanakan menjadi kegiatan rutin dan konsisten dalam melaksanakannya.

F. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala sekolah dan guru-guru SD Negeri Titi Panjang Kecamatan Leuser yang telah memberikan dukungan untuk memberikan dukungan untuk melakukan pengabdian masyarakat, mahasiswa prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas gunung Leuser Aceh yang telah ikut berperan melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat.

G. DAFTAR PUSTAKA

Harwanto (2020). *Senam Dasar*.CV Jakad Media Publishing.Jakarta.

Muhyi Muhammad, Slamet Junaidi, & dkk (2016*).Learning Through Movement*.CV Andi Offset.Yogyakarta

Mutohir, T.C. & Ali Maksum (2007).*Sport Development Index, Konsep Metodologi dan Aplikasi, Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Olahraga*.Bessido Primalaras.Jakarta

Restianti Hetti (2010).*Mengenal Jenis Senam*.Quadra.

Suharti, Nurhasan, & Oce Wiriawan (2017). *Latihan Senam SKJ Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani*.Adi Buana University Press.Jakarta.