



IMPLEMENTASI KEGIATAN SENAM SEHAT GEMBIRA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI DI PAUD PUJI IBU

IMPLEMENTATION OF GEMBIRA HEALTHY GYMNASTICS ACTIVITIES IN IMPROVING THE GROSS MOTOR ABILITY OF EARLY AGE CHILDREN IN PUJI IBU PRESCHOOL

Annisa Nurizki¹, Masnunah², Azzahra Mawar³, Bella Atika⁴, Dami Lestari⁵, Dela Sagita⁶, Dona Teresha⁷, Martinus⁸, Syahid Ahmad⁹, Desnita Argaretta Cesariana¹⁰, Muhammad Rifqi Alfares¹¹

¹⁻¹¹Universitas PGRI Palembang, Palembang

*Email: ¹masnunah42@gmail.com ²bellaatika09@gmail.com

³martinussimanungkalit8@gmail.com

⁴rifqialfares162@gmail.com ⁵delasagita111@gmail.com ⁶donateresha@gmail.com

⁷annisanurrizki05@gmail.com ⁸damilestari031220@gmail.com ⁹daniaazzahra15@gmail.com

¹⁰simatupangdesnita6@gmail.com ¹¹syahiidahmadmuttaqin@gmail.com

Article History:

Received: November 27th, 2023

Revised: December 4th, 2023

Published: December 8th, 2023

Abstract: *Community Service Learning (KKN) is a course whose form of activity is community service. The work program that we have created is one of the routine joint exercise activities every Sunday morning in the RT.33 Karya Jaya Village area which aims to provide experience of the importance of maintaining health and the body's immunity through this joint exercise activity. Early childhood is a time of fast development for individuals. As a result, preschool-aged children require gross motor skills development and must do it in a variety of ways, including through the use of rhythmic gymnastic.*

Keywords: *Rhythmic Gymnastics; Gross Motor Skills; Early Childhood.*

Abstrak

Pendampingan ini bertujuan untuk membantu peserta didik dalam menghafal ayat Al-Qur'an KKN Universitas PGRI Palembang adalah salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 16 September hingga dengan 27 November 2023. Kegiatan pada proker KKN ini terdiri dari beberapa proker yang dilakukan salah satunya yaitu senam bersama dengan warga setempat yang berlokasi di RT 33 Kelurahan Karya Jaya. Kegiatan KKN bertujuan untuk memberi pengalaman dan sebagai proses untuk menggali potensi tentang pentingnya menjaga kesehatan imun tubuh melalui kegiatan senam pagi yang melibatkan warga setempat. Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan dengan pesat, sehingga anak prasekolah memerlukan optimalisasi perkembangan motorik kasar salah satunya dengan menggunakan senam irama.

Kata Kunci: Senam Irama; Kemampuan Motorik Kasar; Anak Usia Dini.

PENDAHULUAN

KKN pada umumnya merupakan salah satu jenis program pendidikan yang dilakukan oleh perguruan tinggi dalam upaya meningkatkan minat dan motivasi mahasiswa untuk mencapai pendidikan jenjang tinggi. KKN dilaksanakan untuk meningkatkan relevansi pendidikan dengan kebutuhan masyarakat umum, dengan tujuan memberikan pendidikan komprehensif bagi mahasiswa dan membantu masyarakat umum dalam percepatan pembangunan lokasi baru KKN (Karsidi & Martono, 2020) ditempat yang sudah ditetapkan yaitu Dikawasan RT.33 Kelurahan Karya Jaya, Kecamatan Kertapati. Melalui KKN, Mahasiswa Diberikan kesempatan untuk menunjukkan potensi-potensi serta keterampilan yang telah diperoleh untuk mereka terapkan serta mempraktikan langsung dilapangan. KKN Kelompok 22 terdiri dari 19 orang mahasiswa/i yang terdiri dari 7 program studi yaitu (PGSD, Pendidikan Jasmani, Bahasa Inggris, Akuntansi, Seni Pertunjukan, Biologi dan Bimbingan Konsling), Kegiatan KKN ini dilakukan terhitung dari tanggal 16 September 2023 sampai 27 November 2023 (40 hari). Adapun Program Kerja yang dilakukan Mahasiswa/i KKN Kelompok 22 salah satunya adalah kegiatan senam rutin setiap minggu pagi. Tujuan program ini adalah untuk memberikan edukasi kepada generasi muda yang belum bersekolah di RT.33 tentang pentingnya keterampilan motorik dalam mengembangkan keterampilan motorik baik untuk perkembangan masa kini maupun masa depan. Menurut Bakaniene, Urbonaviciene, Janaviciute, dan Prasauskiene (2018), pengalaman ini akan meningkatkan rasa kesadaran diri, kerendahan hati, dan keterikatan subjek terhadap anaknya.

Senam merupakan salah satu cara untuk memaksimalkan aktivitas fisik anak pada masa pertumbuhan (Yunaika, 2020). Senam adalah segala bentuk latihan fisik yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan gerakan- gerakan yang efektif dan efisien untuk mencapai tujuan tertentu. Senam menjadi olahraga yang sangat digemari oleh kalangan masyarakat khususnya anak-anak dan di era sekarang senam sudah banyak gerakan variasinya sehingga gerakannya tidak monoton.

Gangguan motorik tidak akan hilang dengan sendirinya; sebaliknya, hal itu perlu dipelajari. Pendidik harus memahami kebutuhan setiap anak untuk mengembangkan otototot yang besar dan kompak di setiap tahap kehidupan (Hasanah, 2016). Salah satu faktor yang sangat penting bagi seorang anak diaspora, khususnya anak yang bermain secara berkelompok, adalah perkembangan kemampuan motorik (KB). Sutini (2018) menyebutkan Taman Kanak-Kanak. Perlu adanya dukungan terhadap motorik kasar anak dari para instruktur di Danish Education Association. Kemampuan melakukan latihan dan senam jasmani pada seorang anak berkaitan dengan kesadaran diri dan pembentukan konsep diri. Oleh karena itu, laju pertumbuhan motorik kasar sangat penting dibandingkan dengan laju pertumbuhan AUD lainnya. Senam irama dapat digambarkan sebagai salah satu kegiatan utama yang melibatkan mendengarkan musik atau bentuk seni lainnya, yang diikuti dengan semacam koordinasi antara tindakan pegawai badan tersebut dan seni itu sendiri (Burhain, 2017).

METODE

Guna untuk terwujudnya tujuan dari program kerja kegiatan KKN kelompok 22 di Kelurahan Karya Jaya, maka salah satu program kerja yang dilakukan yaitu kegiatan senam pagi bersama anak-anak setempat. Metode yang dilakukan dengan penyuluhan (Wilianarti, 2021) antara lain meningkatkan kesadaran dan berbagi informasi yang berguna untuk mengurangi atau memperbaiki kegagalan individu atau anggota masyarakat dalam mematuhi norma yang telah ditetapkan. Kegiatan ini berasal dari pertimbangan waktu, tempat, dan sentimen. Selanjutnya RT akan memberikan informasi kepada masyarakat agar dapat mengikuti jadwal kegiatan senam di ruang senam yang telah ditentukan sebelumnya. Lanjutkan untuk melaksanakan tugas sesuai dengan rencana yang telah disepakati.

a) Waktu dan Tempat

Pelaksanaan Senam pagi yang dilakukan oleh Mahasiswa KKN Kelompok 22 setiap hari minggu, pukul 08.00 - selesai (WIB). Kegiatan senam ini dilakukan di ruang senam yang berada di posko Kelurahan Karya Jaya yang diikuti oleh anak-anak setempat.

b) Pendekatan

Pendekatan adalah cara kerja dengan menerapkan strategi dan metode yang tepat dengan mengikuti langkah-langkah pengembangan yang sistematis agar memperoleh kurikulum yang lebih baik (Huda, 2019). Pada pengabdian kali ini pendekatan yang digunakan oleh mahasiswa KKN Kelompok 22 adalah dengan :

- 1) Melakukan sosialisasi dengan warga setempat yang berada dikawasan RT.33 Kelurahan Karya Jaya, Kecamatan Kertapati
- 2) Melakukan survey tempat/lapangan yang ingin digunakan pada saat senam ituterlaksana
- 3) Mempersiapkan Materi senam yang ingin ditampilkan. (Pemanasan, Inti Latihan dan Pendinginan)

c) Sasaran

Sasaran merupakan hasil yang diharapkan dari filantropi yang dapat diukur dan dicapai untuk memberikan manfaat nyata kepada Masyarakat. Sedangkan sasaran dari kegiatan senam ini adalah anak-anak sekitar di RT 33 Kelurahan Karya Jaya.

HASIL

Hasil dari kegiatan program kerja KKN Kelompok 22 yang telah dilaksanakan terhitung sejak tanggal 22 Oktober 2023 hingga 26 November 2023 di RT 33 Kelurahan Karya Jaya Kecamatan Kertapati. Program ini berkaitan dengan kesehatan masyarakat secara umum. Di bidang ini, kami di KKN Kelompok 22 UPGRI mendorong masyarakat umum untuk berpartisipasi dalam program kerja kami. Dalam kampanye senam ini, masyarakat. Adapun prosesnya adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Senam Bersama Di RT.33 Kelurahan Karya Jaya (Minggu ke-1)

Pelaksanaan KKN Kelompok 22 Karya Jaya Berupa Senam Bersama Rutin setiap minggu pagi dari pukul 08.00 – 10.00 dikawasan RT.33 Kelurahan Karya Jaya, sebanyak 19 Mahasiswa/i dari Universitas PGRI Palembang ikut terlibat dalam kegiatan senam bersama ini sebagai bentuk tim kelompok yang solidaritas. Senam bersama ini dipimpin langsung oleh Mahasiswa/i Dari Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang sebanyak 3 orang.



Gambar 2. Senam Bersama Anak-anak (Minggu ke-2)



Gambar 3. Senam Bersama Anak-anak (Minggu ke-3)

Antusias anak-anak yang ada di kawasan RT.33 dengan mengikuti senam yang sudah disiapkan oleh Mahasiswa/i KKN Universitas PGRI Palembang.



Gambar 4. Senam Bersama di RT 33 kelurahan Karya Jaya(Minggu ke-4)



Gambar 5. Senam Bersama di RT.33 kelurahan karya jaya (Minggu ke-5)

Setelah beberapa kali dilakukan senam secara rutin setiap minggu pagi, sangat berpengaruh kepada kesehatan kebugaraan imun tubuh masyarakat yang ada dikawasan RT.33 Kelurahan Karya Jaya, Kecamatan Kertapati. Senam juga memberikan pengetahuan dan pengalaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaraan fisik. Masyarakat sekitar (Burhain, 2017) agar jadi lebih peduli dengan kesehatan mereka dan memperhatikan pola hidup sehat. (Putra, 2023)

KESIMPULAN

Kelompok 22 Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas PGRI Palembang menarik masyarakat yang ada dikawasan RT.33 Kelurahan Karya Jaya untuk ikut terlibat aktif dalam program kegiatan senam bersama rutin yang dilakukan setiap minggu pagi. Keterlibatan Mahasiswa/i dan masyarakat yang ada di RT.33 melalui KKN memberikan pengaruh yang positif, hal ini dibuktikan dengan partisipasi masyarakat yang ada di kawasan RT.33 tentang pentingnya peranan senam bagi kesehatan serta daya imun tubuh.

PENGAKUAN

Terima kasih kepada Ketua RT 33 yang sudah menerima kami untuk melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang berlokasi di RT 33, Terima kasih kepada masyarakat Kelurahan Karya Jaya atas antusias dan semangat dalam mengikuti program kegiatan kami yaitu senam bersama rutin yang dilakukan setiap minggu pagi. Kami dari Mahasiswa/i KKN Kelompok 22 Universitas PGRI Palembang ingin mengucapkan terima kasih atas dukungan, bimbingan dan arahan kepada kami semua, sehingga kami bisa berkesempatan untuk menambah pengalaman dengan pengabdian kepada masyarakat yang ada dikawasan RT.33 Kelurahan Karya Jaya. Terima kasih juga kepada rekan-rekan KKN Kelompok 22 yang sudah menjadi bagian dari tim yang solid untuk mendukung serta membantu satu sama lain, sehingga KKN selama 40 hari ini terasa menyenangkan karena dilewati bersama-sama, Dan juga terima kasih kepada semua pihak yang ikut terlibat dalam menyukseskan salah satu program kegiatan yang telah dibuat oleh Mahasiswa/i KKN Kelompok 22 Universitas PGRI Palembang. Kami berharap apa yang telah kami lakukan selama kurang lebih 40 hari ini dapat bermanfaat bagi semua masyarakat sekitar

DAFTAR PUSTAKA

- Burhain, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga Untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa Sd. *Journal of Primary Education*, 51.
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 717-733.
- Huda, N. (2019). Pendekatan-pendekatan Pengembangan Kurikulum. *Jurnal Pendidikan Islam*, 176.
- Karsidi, R., & Martono, K. (2020). KKN dan Pemberdayaan Masyarakat. *Jurnal Penyuluhan* , 2.
- Sutini, A. (2018). Meningkatkan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 66-77.

Wilianarti, P. F. (2021). Optimasi Peran Kader Menggunakan Peer Group Education dalam Meningkatkan Cakupan Vaksinasi Covid 19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 872.

Yunaika, C. A. (2020). Efektivitas Senam Ceria Untuk Meningkatkan Kemampuan. *Journal of Multidisciplinary*, 46-52.