

Pelaksanaan Senam Sehat Bagi Anak Usia Dini di PAUD Patryadira Desa Kalikesur

Muhammad Ali Sufyan^{1*}, Rahmaya Nova Handayani², Sitti Setianingsih³, Aryadi⁴, Made Suandika⁵, Dwi Agus⁶

^{1,2,4,5,6} *Departement Of Anesthesia, Faculty Health, Harapan Bangsa University*

³ *Departement Of Pharmacy, Faculty Health, Harapan Bangsa University*

E-mail: mohalisufyan197@gmail.com

Accepted: 05-02-2025

Review: 20-02-2025

Published: 28-02-2025

Abstrak

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Patryadira adalah salah satu sekolah kelompok bermain PAUD yang terletak di Desa Kalikesur, Kecamatan Kedungbanteng. Sebanyak 25 anak mengikuti kegiatan senam sehat, yang bertujuan untuk menjaga kesehatan mereka. Program pengabdian masyarakat yang dilakukan di PAUD Patryadira Desa Kalikesur ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik anak melalui senam sehat. Kegiatan ini diselenggarakan oleh mahasiswa KKN UHB 2025 bekerja sama dengan Kepala Sekolah PAUD Patryadira. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini menunjukkan bahwa gerakan senam sehat dapat meningkatkan kemampuan motorik anak di PAUD Patryadira, serta membantu para guru dalam mengatasi berbagai permasalahan yang ada di sekolah.

Kata kunci : Demonstrasi, senam sehat, PAUD

Abstract

Patryadira Early Childhood Education (PAUD) is one of the PAUD playgroup schools located in Kalikesur Village, Kedungbanteng District. A total of 25 children participated in healthy gymnastics activities, which aim to maintain their health. The community service program carried out at PAUD Patryadira Kalikesur Village aims to improve children's motor skills through healthy gymnastics. This activity was organized by UHB 2025 KKN students in collaboration with the Principal of Patryadira PAUD. The results obtained from this activity show that healthy gymnastics movements can improve children's motor skills at PAUD Patryadira, as well as help teachers in overcoming various problems that exist in schools.

Keywords : Demonstration, healthy gymnastic, early childhood education.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan tahap pendidikan yang bertujuan mengembangkan berbagai kemampuan anak sejak lahir hingga usia 6 tahun. Hal ini dilakukan dengan menciptakan lingkungan pembelajaran yang aktif, menarik, dan menyenangkan. PAUD juga mengajarkan kebiasaan yang akan membentuk perilaku bermanfaat bagi kehidupan anak di masa depan (Kurnia & Anggraeni, 2022). Salah satu kegiatan rutin yang dapat dilakukan untuk anak usia dini adalah senam pagi. Senam dianggap sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik anak, dengan memanfaatkan kreativitas guru dalam merancang dan mengadaptasi gerakan senam (Putra & Zulfikar, 2023).

Olahraga mencakup berbagai bentuk kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh, bertujuan untuk mendorong dan mengembangkan potensi fisik serta mental individu, demi mencapai kesehatan yang optimal. Secara prinsip, olahraga berfungsi sebagai stressor yang diharapkan dapat merangsang adaptasi tubuh. Namun, jika dilakukan secara berlebihan, aktivitas ini dapat menyebabkan gangguan fisik yang menghambat pertumbuhan dan perkembangan seseorang (Suriani *et al.*, 2024).

Senam adalah serangkaian latihan fisik yang dilakukan secara teratur dengan menerapkan gerakan yang efektif dan efisien untuk mencapai tujuan tertentu. Senam telah menjadi olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat, terutama anak-anak. Saat ini, terdapat banyak variasi gerakan senam yang membuatnya tidak terasa monoton (Nurizki *et al.*, 2023). Senam berperan penting dalam meningkatkan kelenturan tubuh, yang sangat esensial bagi kesehatan. Beberapa jenis senam antara lain senam lantai, senam aerobik, senam pramuka, dan senam kebugaran jasmani (SKJ). Guru PAUD umumnya mengajarkan senam yang mudah dipahami oleh anak-anak, seperti senam SKJ dan senam pramuka (Wahyudin *et al.*, 2024).

Salah satu jenis senam ritmik yang sering digunakan untuk mengembangkan kecerdasan logika matematika adalah senam sehat. Senam sehat merupakan kombinasi antara gerakan senam dan musik ritmik yang mengiringinya, dengan tujuan tertentu. Tujuan dari senam sehat adalah merangsang perkembangan motorik kasar anak melalui pengalaman gerakan tersebut. Melalui senam sehat, anak memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan diri dengan melakukan gerakan tubuh yang indah, diiringi oleh irama musik (Supardi *et al.*, 2024).

Senam mendukung perkembangan kemampuan gerak lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, dan berlari cepat, serta kemampuan gerak non-lokomotor, seperti menjaga keseimbangan, memutar tubuh, berbalik arah, dan melipat tubuh. Aktivitas-aktivitas ini membantu anak-anak membangun dasar-dasar kecerdasan otak, keseimbangan, dan koordinasi (Alim *et al.*, 2023).

Aktivitas fisik, terutama senam, memainkan peran penting dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus anak. Kegiatan ini membantu anak mengembangkan kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi, serta memberikan pengalaman sosial positif melalui interaksi dengan teman sebaya. Pendidikan jasmani, khususnya pembelajaran senam, sangat penting untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik anak. Selain itu, senam berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik dan mengembangkan keterampilan gerak dasar, dengan fokus pada proses serta memperkaya kemampuan motorik anak (Putra & Zulfikar, 2023).

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di PAUD Patryadira Desa Kalikesur. Metode dalam kegiatan Pengabdian ini berupa demonstrasi. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada 14 Januari 2025. Sasaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah anak usia dini. Pelaksanaan senam sehat di Desa kalikesur difokuskan untuk mengenalkan senam sehat kepada anak usia dini.

Senam sehat ini diselenggarakan dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Instruktur senam menunjukkan gerakan, dan anak-anak mengikuti langkah-langkah tersebut. Setiap sesi dilengkapi dengan musik yang membuat suasana lebih hidup dan meningkatkan semangat anak-anak. Peserta pelatihan ini adalah anak-anak

berusia 3-4 tahun yang tinggal di Desa Kalikesur, dengan total 25 anak yang ikut serta. Pelatihan senam sehat ini terdiri dari beberapa sesi dengan materi sebagai berikut:

- a. Pemanasan: Sesi ini bertujuan untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan aktivitas fisik yang lebih berat.
- b. Senam Dasar: Gerakan-gerakan dasar senam yang mudah diikuti oleh anak-anak.
- c. Permainan Aktif: Aktivitas permainan yang melibatkan gerakan fisik untuk mempertahankan semangat dan antusiasme anak-anak.
- d. Pendinginan: Gerakan pendinginan yang bertujuan untuk mengembalikan tubuh ke kondisi semula setelah berolahraga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di PAUD Patryadira Desa Kalikesur pada 14 Januari 2025 merupakan salah satu bentuk kegiatan yang bertujuan untuk memberikan dampak positif terhadap tumbuh kembang anak, khususnya dalam mendukung perkembangan motorik kasar. Kegiatan ini mengusung tema "Senam Sehat" yang difokuskan pada pentingnya aktivitas fisik bagi anak usia dini. Kegiatan tersebut melibatkan 25 anak dari PAUD Patryadira yang dengan antusias berpartisipasi dalam setiap gerakan senam yang disajikan.

Pelaksanaan senam sehat pada kegiatan ini tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran tubuh anak-anak, tetapi juga bertujuan untuk merangsang berbagai aspek perkembangan motorik kasar mereka. Seperti yang kita ketahui, perkembangan motorik kasar adalah kemampuan anak untuk mengendalikan dan menggerakkan bagian tubuh besar seperti tangan, kaki, dan otot tubuh secara koordinatif. Melalui senam sehat ini, anak-anak diajak untuk melakukan berbagai gerakan yang dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar mereka, seperti berjalan, melompat, berputar, dan berbagai gerakan fisik lainnya yang menuntut keseimbangan tubuh dan kekuatan otot. Latihan-latihan seperti ini dapat membantu anak dalam membangun kekuatan otot tubuh yang penting untuk aktivitas sehari-hari, serta meningkatkan keseimbangan dan koordinasi gerakan tubuh mereka.

Salah satu tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan kepada anak-anak kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. Tim pelaksana yang terdiri mahasiswa UHB, bekerja sama dengan para guru PAUD Patryadira dalam merancang dan melaksanakan kegiatan senam ini. Kolaborasi yang solid antara tim pelaksana dan guru-guru PAUD Patryadira sangat penting dalam memastikan kelancaran pelaksanaan kegiatan ini. Para guru tidak hanya berperan dalam mendampingi anak-anak selama kegiatan berlangsung, tetapi juga memberikan motivasi serta pengawasan agar anak-anak dapat mengikuti setiap gerakan senam dengan baik.

Senam sehat yang dilaksanakan memang dirancang dengan penuh perhatian agar sesuai dengan usia dan kemampuan anak-anak. Gerakan-gerakan senam yang diberikan dibuat dengan sederhana namun menarik, menggunakan irama musik yang ceria untuk menjaga semangat dan fokus anak-anak. Selain itu, kegiatan senam ini juga diselingi dengan berbagai permainan yang menyenangkan, sehingga anak-anak tidak merasa bosan dan tetap antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Permainan yang digunakan tidak hanya berfungsi untuk menghibur, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan keterampilan motorik kasar mereka seperti berlari, dan melompat-lompat.

Harapan dari kegiatan ini adalah agar anak-anak PAUD Patryadira tidak hanya memperoleh manfaat dalam hal perkembangan motorik kasar, tetapi juga semakin termotivasi untuk menjaga kebugaran tubuh dan menerapkan gaya hidup sehat sejak dini. Melalui kegiatan senam sehat ini, diharapkan anak-anak dapat lebih aktif bergerak, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada perkembangan fisik dan mental mereka secara keseluruhan. Dengan pola hidup sehat yang dibangun sejak usia dini, anak-anak diharapkan dapat memiliki kebiasaan baik yang dapat terus dilanjutkan hingga dewasa, baik dalam hal aktivitas fisik, pola makan, maupun kebiasaan hidup sehat lainnya.

Selain memberikan manfaat langsung pada anak-anak, kegiatan ini juga diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih luas bagi lingkungan sekitar, khususnya bagi masyarakat Desa Kalikesur. Sebagai bagian dari program pengabdian kepada masyarakat (PkM), kegiatan ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran di kalangan orang tua dan masyarakat tentang pentingnya peran aktivitas fisik dalam mendukung perkembangan anak-anak. Dengan adanya kegiatan seperti ini, diharapkan juga dapat memperkuat kerja sama antara pihak PAUD, orang tua, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif.

Dengan demikian, kegiatan senam sehat ini tidak hanya menjadi kegiatan satu kali yang bersifat sementara, tetapi juga diharapkan dapat memberi dampak jangka panjang bagi anak-anak, dengan membangun kebiasaan hidup sehat yang dapat terus mereka praktikkan seiring bertambahnya usia. Harapan kedepannya, kegiatan semacam ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan, baik di PAUD Patryadira maupun di lembaga-lembaga pendidikan lainnya, sehingga anak-anak di Desa Kalikesur dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, aktif, dan memiliki kecerdasan motorik yang baik.



Gambar 1. Pelaksanaan senam sehat



Gambar 2. Foto bersama anak PAUD Patryadira setelah senam sehat

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan senam sehat anak usia dini di PAUD Patryadira diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mempromosikan gaya hidup sehat. Melalui kegiatan ini, diharapkan anak-anak dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat dan aktif. Senam mudah dilakukan tanpa memerlukan banyak peralatan, serta bisa dilakukan di mana saja. Gerakan senam juga dapat merangsang komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh tubuh. Selain itu, senam berpotensi mengembangkan gerakan dasar aktivitas fisik yang mendukung perkembangan anak secara optimal.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Alim, M. L., Joni, J., Alim, J. A., Amalia, R., & Suparmi, S. (2023). Bimbingan Motorik Anak Meleui Senam Sehat Di TK Al-Karimah Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA)*, 3(2), 70–75.
- Kurnia, L., & Anggraeni, V. (2022). Analisis Emosi Anak Usia Dini Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Sehat Gembira Pada Kelas B di Raudhatul Athfal Al-Falah Rangkasbitung. *E-JURNAL AKSIOMA AL-ASAS*, 3(2). <https://doi.org/10.55171/jaa.v3i2.743>
- Nurizki, A., Mawar, A., Atika, B., Lestari, D., Sagita, D., Teresha, D., Ahmad, S., Argaretta Cesariana, D., & Rifqi Alfares, M. (2023). 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. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(6).
- Putra, W., & Zulfikar, D. (2023). Senam Sehat Gembira Dalam Mengembangkan Body-Kinesthetic Intellegence Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Pemikiran Pendidikan*, 13(2).
- Supardi, A. S., Elnawati, E., & Munajat, A. (2024). Pengaruh senam sehat gembira terhadap kecerdasan logika matematika anak usia 4-6 tahun pada taman kanak-kanak (tk) di kecamatan ciracap kabupaten sukabumi tahun 2022. *TARBAWI: Journal on Islamic Education*, 9(1), 128–136.
- Suriani, I., Syahira, S., Darmawan, S., Suryanti, A. F., & Iyai, R. (2024). Pelatihan Senam Sehat Bagi Anak-Anak di Kampung Manggupi. *JURNAL CEMERLANG: Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(2), 329–336.
- Wahyudin, Dede Sulaeman, & Ai Tati Nurhayati. (2024). Efektivitas penggunaan media audio visual dengan video melalui proyektor untuk menstimulasi motorik kasar melalui gerakan senam sehat cerdas ceria pada anak usia dini di paud riyadul ulum kelompok b. *Jurnal Pendidikan Islam Dan Manajemen Ekonomi*, 2(2), 36–48. <https://doi.org/10.62495/jpime.v2i2.26>