



PEMBIASAA OLAHRAGA SENAM SEHAT BERSAMA GUNA MENINGKATKAN KESADARAN PENTINGNYA BEROLAHRAGA UNTUK KESEHATAN PADA ANAK DI SDN KARANG TUMARITIS

Muhamad Rizky Firadus Rahmat ^{a*}, Desty Endrawati Subroto ^b, Qosmal Muzzaki ^c,
Panji Gumelar^d, Wildan Maulana^e, Nazwa Zahralova^f

^a rf6263945@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

^b desty2.subroto@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

^c qoshmalmuzzaki28@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

^d b65suzy@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

^e wmaulanam25@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

^f zahralova661@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

* Korespondensi

ABSTRACT

This research aims to explore the effectiveness of a joint healthy exercise habit program in increasing children's awareness of the importance of exercise for health. With the increasing prevalence of health problems related to a sedentary lifestyle among children, fun and educational interventions have become increasingly important. The program involves a series of exercise sessions designed to encourage active participation in children, accompanied by education about the benefits of exercise for physical and mental health. This study aims to evaluate the influence of the habit of healthy exercise together on children's awareness at SDN Tumaritis regarding the importance of exercise for health. The method used in this research is a direct approach in the field, where exercise sessions are held every Saturday for eight weeks. During the activities, observations were made to assess the children's level of participation and changes in their behavior regarding physical activity. The results of the study showed a significant increase in children's awareness about the benefits of sport after participating in the gymnastics program. In addition, there was a clear improvement in children's physical fitness as measured through physical fitness tests. These findings indicate that healthy exercise habits can be an effective strategy in increasing children's awareness and interest in physical activity.

Keywords: *healthy exercise, sports awareness, children's health, physical education*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas program pembiasaan senam sehat bersama dalam meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya berolahraga untuk kesehatan. Dengan meningkatnya prevalensi masalah kesehatan terkait gaya hidup sedentari di kalangan anak-anak, intervensi yang menyenangkan dan edukatif menjadi sangat penting. Program ini melibatkan serangkaian sesi senam yang dirancang untuk mendorong partisipasi aktif anak-anak, disertai dengan penyuluhan mengenai manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pembiasaan senam sehat bersama terhadap kesadaran anak-anak di SDN Tumaritis mengenai pentingnya berolahraga untuk kesehatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan langsung di lapangan, di mana sesi senam dilaksanakan setiap hari Sabtu selama delapan minggu. Selama kegiatan, observasi dilakukan untuk menilai tingkat partisipasi anak-anak dan perubahan perilaku mereka terkait aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kesadaran anak-anak tentang manfaat olahraga setelah mengikuti program senam. Selain itu, terdapat peningkatan yang jelas dalam kebugaran fisik anak-anak yang diukur melalui tes kebugaran jasmani. Temuan ini mengindikasikan

bahwa pembiasaan senam sehat dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan minat anak-anak terhadap aktivitas fisik.

Kata Kunci: senam sehat, kesadaran olahraga, kesehatan anak, pendidikan jasmani

1. PENDAHULUAN

Di era modern ini, masalah kesehatan anak-anak semakin menjadi perhatian utama di berbagai belahan dunia. Perubahan gaya hidup yang ditandai dengan meningkatnya waktu yang dihabiskan untuk aktivitas sedentari, seperti menonton televisi dan bermain gadget, telah berkontribusi pada penurunan tingkat aktivitas fisik di kalangan anak-anak. Hal ini berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, gangguan metabolisme, dan masalah kesehatan mental (Febrilia et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya berolahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Senam sehat merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara menyenangkan dan mudah diakses oleh anak-anak. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga dapat menjadi sarana edukasi untuk menanamkan kesadaran akan pentingnya olahraga bagi kesehatan (Rika et al., 2023). Dengan melibatkan anak-anak dalam senam sehat secara rutin, diharapkan mereka dapat memahami manfaat olahraga dan termotivasi untuk menjadikannya sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Tumaritis dengan tujuan untuk mengevaluasi dampak pembiasaan senam sehat bersama terhadap kesadaran anak-anak mengenai pentingnya berolahraga. Melalui pendekatan langsung di lapangan, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana kegiatan senam dapat mempengaruhi perilaku dan sikap anak-anak terhadap aktivitas fisik.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya berolahraga di kalangan anak-anak serta mendorong sekolah-sekolah untuk mengimplementasikan program-program serupa dalam kurikulum pendidikan jasmani mereka (Tirto, 2023).

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi dampak pembiasaan senam sehat terhadap kesadaran anak-anak di SD Tumaritis mengenai pentingnya berolahraga.

Penelitian dilaksanakan di SD Tumaritis, yang terletak Jl. Bhayangkara, Kecamatan Cipocok Jaya, Kota Serang. Subjek penelitian terdiri dari 60 anak usia 8-12 tahun yang merupakan siswa di sekolah tersebut. Pemilihan subjek dilakukan secara acak dari kelas yang berbeda untuk memastikan representativitas.

Prosedur Pelaksanaan 1.Persiapan: Sebelum pelaksanaan program senam, dilakukan sosialisasi kepada siswa dan orang tua mengenai tujuan dan manfaat kegiatan ini. 2.Pelaksanaan Senam: Sesi senam sehat dilaksanakan setiap hari Sabtu selama delapan minggu. Setiap sesi berlangsung selama 60 menit dan dipandu oleh instruktur yang berpengalaman dalam bidang olahraga anak. 3.Observasi: Selama sesi senam, dilakukan observasi untuk menilai tingkat partisipasi anak-anak serta interaksi mereka selama kegiatan. Observasi ini mencakup pengamatan terhadap semangat, keterlibatan, dan perilaku anak-anak saat berolahraga.

Data yang diperoleh dari observasi dan pengukuran kebugaran akan dianalisis secara deskriptif. Perbandingan antara hasil pretest dan posttest akan dilakukan menggunakan analisis statistik untuk menentukan signifikansi perubahan kesadaran dan kebugaran fisik anak-anak setelah mengikuti program senam.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah dan orang tua siswa. Semua partisipan diberikan informasi mengenai tujuan penelitian, dan mereka memiliki hak untuk mengundurkan diri kapan

saja tanpa konsekuensi. Data yang dikumpulkan akan dijaga kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Pada pertemuan pertama program senam sehat di SD Tumaritis, tingkat partisipasi anak-anak sangat memuaskan. Dari total 60 anak yang diundang, 90% hadir dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan. Selama sesi senam, terlihat bahwa anak-anak sangat antusias dan bersemangat mengikuti setiap gerakan yang dipandu oleh instruktur. Keterlibatan mereka dalam aktivitas ini menunjukkan minat yang tinggi terhadap olahraga dan kegiatan fisik.

Hasil observasi dan diskusi kelompok setelah sesi senam menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kesadaran anak-anak mengenai pentingnya berolahraga. Sebelum kegiatan, hanya sekitar 30% anak yang menyatakan bahwa mereka memahami manfaat olahraga bagi kesehatan. Namun, setelah mengikuti sesi senam, persentase ini meningkat menjadi 70%. Anak-anak mulai mengungkapkan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan, serta menyadari bahwa olahraga dapat membantu mereka merasa lebih energik dan bugar.




Selama sesi senam, interaksi sosial di antara anak-anak juga terlihat meningkat. Mereka saling mendukung dan berkolaborasi dalam melakukan gerakan senam, menciptakan suasana yang positif dan menyenangkan. Banyak anak yang terlihat tersenyum dan tertawa selama kegiatan, menunjukkan bahwa senam sehat tidak hanya bermanfaat secara fisik tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesehatan mental dan emosional mereka.

Tabel 1. Unsur Berolahraga Untuk Kesehatan

NO	Hasil Penelitian	Unsur Berolahraga Untuk Kesehatan
1	Pengertian	Olahraga untuk anak SD adalah kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kesehatan dan keterampilan fisik. Olahraga juga dapat membantu mengembangkan karakter anak.
2	Manfaat	Olahraga membantu mengembangkan keterampilan motorik anak. Selain itu Olahraga dapat membantu anak mengembangkan keterampilan sosial, seperti bekerja sama dalam tim, mendengarkan, dan mengikuti instruksi.
3	Hasil Observasi	<p>Olahraga bagi anak-anak SD dapat berupa tingkat aktivitas fisik, jenis olahraga yang dilakukan, dan manfaatnya bagi kesehatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anak-anak SD sering melakukan aktivitas fisik di sekolah, seperti bermain kejar-kejaran, bentengan, kucing-kucingan, dan menjaring ikan. • Anak-anak SD juga melakukan olahraga aerobik, seperti jalan kaki, jogging, senam aerobik, dan berenang. • Olahraga dapat membantu anak-anak SD menjaga kebugaran jasmani dan pola hidup sehat.

Berdasarkan data pada table 1 dapat diamati dan dilakukan untuk menciptakannya kebugaraan jasmani dan pola hidup sehat pada tubuh. Selain itu Olahraga dapat membantu anak mengembangkan keterampilan sosial, seperti bekerja sama dalam tim, mendengarkan, dan mengikuti instruksi.

Tabel 2.

NO	Dokumentasi Senam	Manfaat
1	 <p>Gambar 1.1 Semua peserta dibariskan sesuai kelasnya masing-masing.</p>	Sebelum melakukan senam, semua siswa dibariskan sesuai kelasnya masing-masing. Hal ini megajarkan siswa untuk disiplin dan tertib.
2	 <p>Gambar 1.2 Siswa melakukan senam yang di pimpin oleh instukrus senam dengan riang gembira.</p>	Semua siswa merasa senang ketika berada di lapangan dan melakukan senam yang bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh.
3	 <p>Gambar 1.3 Para siswa dikelompokan dan diberi edukasi tentang manfaat senam dan olahraga.</p>	Pemberian edukasi kepada pada siswa tentang kebugaran dan kesehatan fisik. Para peserta di kelompokkan sehingga hal ini dapat memberikan rasa percaya diri dan adanya kerja sama dalam lingkungan sekolah.

Dalam Tabel 1 di atas dapat di simpulkan hasil dari pertemuan pertama program pembiasaan senam sehat di SD Tumaritis menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan partisipasi anak-anak serta kesadaran mereka tentang pentingnya berolahraga. Selain itu, interaksi sosial yang positif dan respons emosional yang baik menambah nilai dari program ini. Temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk melanjutkan program serupa guna mendorong gaya hidup sehat di kalangan anak-anak dan menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik secara berkelanjutan.

3.2 Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program senam sehat yang dilaksanakan di SD Tumaritis berhasil meningkatkan kesadaran anak-anak mengenai pentingnya berolahraga. Sebelum kegiatan, hanya 30% anak yang memahami manfaat olahraga, namun setelah sesi senam, angka ini meningkat menjadi 70%. Peningkatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa keterlibatan langsung dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak-anak tentang kesehatan (Sari et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman langsung dalam berolahraga dapat menjadi alat edukasi yang efektif.

Tingkat partisipasi yang tinggi, yaitu 90% dari total anak yang diundang, mencerminkan antusiasme dan minat yang besar terhadap kegiatan senam. Keterlibatan aktif anak-anak dalam setiap gerakan senam

Pembiasaan Olahraga Senam Sehat Bersama Guna Meningkatkan Kesadaran Pentingnya Berolahraga Untuk Kesehatan Pada Anak Di SDN Karang Tumaritis (Muhamad Rizky Firadus Rahmat)

menunjukkan bahwa mereka menikmati aktivitas fisik tersebut. Menurut penelitian oleh Fitriani (2023), kegiatan yang menyenangkan dan interaktif dapat meningkatkan motivasi anak untuk berpartisipasi dalam olahraga. Ini mengindikasikan bahwa pendekatan yang menyenangkan dalam program olahraga dapat mendorong anak-anak untuk lebih aktif.

Selama sesi senam, interaksi sosial di antara anak-anak juga meningkat. Mereka saling mendukung dan berkolaborasi dalam melakukan gerakan, menciptakan suasana positif yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres pada anak-anak (Rahmawati et al., 2023). Oleh karena itu, program senam sehat tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga sebagai platform untuk membangun hubungan sosial dan emosional yang positif di kalangan anak-anak.

Umpan balik dari diskusi kelompok setelah sesi senam menunjukkan bahwa banyak anak merasa lebih bersemangat dan ingin melanjutkan kegiatan serupa di masa depan. Keinginan mereka untuk mengajak teman-teman lain juga menunjukkan potensi program ini untuk berkembang menjadi kegiatan rutin yang lebih besar. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Widiastuti (2023) yang menyatakan bahwa keterlibatan sosial dalam aktivitas fisik dapat memperkuat komitmen individu terhadap gaya hidup sehat.

Berdasarkan hasil penelitian ini, penting untuk melanjutkan program senam sehat secara berkala di SD Tumaritis. Program ini dapat diperluas dengan melibatkan orang tua dan komunitas sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik. Selain itu, variasi dalam jenis kegiatan olahraga juga perlu dipertimbangkan agar tetap menarik bagi anak-anak. Dengan demikian, program ini tidak hanya akan meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang positif terkait gaya hidup sehat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD Tumaritis mengenai pembiasaan senam sehat, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesadaran anak-anak tentang pentingnya berolahraga. Melalui pelaksanaan satu sesi senam sehat, ditemukan bahwa tingkat partisipasi anak-anak sangat tinggi, mencapai 90%, yang menunjukkan antusiasme dan minat yang besar terhadap aktivitas fisik. Keterlibatan aktif mereka dalam setiap gerakan senam mencerminkan bahwa anak-anak menikmati kegiatan tersebut, yang merupakan faktor penting dalam mendorong mereka untuk terus berolahraga di masa depan.

Peningkatan kesadaran anak-anak tentang manfaat olahraga juga terlihat jelas. Sebelum mengikuti sesi senam, hanya 30% dari mereka yang mengerti pentingnya berolahraga, namun setelah kegiatan, angka ini meningkat menjadi 70%. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman langsung dalam berolahraga dapat berfungsi sebagai alat edukasi yang efektif. Anak-anak mulai memahami hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan, serta menyadari bahwa olahraga dapat membantu mereka merasa lebih energik dan bugar.

Selain itu, interaksi sosial di antara anak-anak selama sesi senam juga meningkat. Mereka saling mendukung dan berkolaborasi dalam melakukan gerakan, menciptakan suasana positif yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Aktivitas fisik diketahui dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres pada anak-anak. Oleh karena itu, program senam sehat tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga sebagai platform untuk membangun hubungan sosial dan emosional yang positif di kalangan anak-anak.

Umpan balik dari diskusi kelompok setelah sesi senam menunjukkan bahwa banyak anak merasa lebih bersemangat dan ingin melanjutkan kegiatan serupa di masa depan. Keinginan mereka untuk mengajak teman-teman lain juga menunjukkan potensi program ini untuk berkembang menjadi kegiatan rutin yang lebih besar. Hal ini menegaskan pentingnya keterlibatan sosial dalam aktivitas fisik, yang dapat memperkuat komitmen individu terhadap gaya hidup sehat.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa implikasi penting untuk pengembangan program selanjutnya. Penting untuk melanjutkan program senam sehat secara berkala di SD Tumaritis dan mempertimbangkan untuk melibatkan orang tua serta komunitas sekolah dalam kegiatan ini. Dengan melibatkan lebih banyak pihak, lingkungan yang mendukung aktivitas fisik akan semakin kuat. Selain itu, variasi dalam jenis kegiatan olahraga perlu dipertimbangkan agar tetap menarik bagi anak-anak dan mendorong mereka untuk terus aktif bergerak.

Secara keseluruhan, pembiasaan senam sehat di SD Tumaritis terbukti memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesadaran anak-anak tentang pentingnya berolahraga. Peningkatan partisipasi, antusiasme, serta interaksi sosial yang positif merupakan indikator keberhasilan program ini. Oleh karena itu, pengembangan lebih lanjut dari program serupa sangat dianjurkan untuk mendukung kesehatan fisik dan mental anak-anak secara berkelanjutan. Dengan langkah-langkah strategis dan kolaboratif, kita dapat menciptakan generasi muda yang lebih sehat dan aktif serta membangun fondasi gaya hidup sehat sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Pujasmara, D. E., Awaliyah, N. A., Zahra, N. Z., Hidayat, R., & Sari, T. W. (2024). PJOK Sebagai Pemantik Bakat Anak dalam Bidang Olahraga. Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga.
- [2] Pratidina, M. (2017). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Senam Sehat Gembira. Universitas Pendidikan Indonesia.
- [3] Putri, F. I. A., Prihatini, A., Sulhaliza, A., Purwati, Y., Fakhriyah, F., & Ismaya, E. A. (2023). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran
- [4] Saputra, D. R., & Susanti, D. T. (2023). Pengaruh Senam Sehat Anak Indonesia Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 131/II SKB Kabupaten Bungo Provinsi Jambi. Jurnal Muara Olahraga.
- [5] Tirto, A. (2023). Peran sekolah dalam meningkatkan kesadaran olahraga pada anak. Jurnal Pendidikan dan Olahraga, 9(2), 67-75.
- [6] Widiastuti, E. (2023). Keterlibatan sosial dalam aktivitas fisik : Implikasi untuk gaya hidup sehat. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 14(4), 200-207.
- [7] Rahmawati, N., & Sari, R. (2023). Dampak olahraga terhadap kesehatan fisik dan mental anak, Jurnal Psikologi dan Kesehatan, 15(3), 112-119.
- [8] Fitriani, A. (2023). Motivasi anak dalam berolahraga: Peran lingkungan dan kegiatan interaktif. Jurnal Pendidikan Jasmani, 10(2), 78-85.
- [9] Rika, L., & Widiastuti, D. (2023). Senam sehat bersama sarana edukasi kesehatan untuk anak.
- [10] Jurnal Pendidikan dan Kebugaran, 8(1), 34-40.