

Socialization of Aerobic Kids Exercise with PAUD Laboratory School UN PGRI Kediri in 2019

Puspodari¹, Sugito², M. Akbar Husein Allsabab³, Setyo Harmono⁴, Weda⁵, M. Yanuar Rizky⁶, Wing Prasetya Kurniawan⁷

1,2,3,4,5,6,7Nusantara University PGRI Kediri

Email: puspodari@unpkediri.ac.id¹, sugito@unpkediri.ac.id², akbarhusein@unpkediri.ac.id³, weda@unpkediri.ac.id⁴, yanuar.rizky@unpkediri.ac.id⁵, wingprasetya@unpkediri.ac.id⁶

Abstract: Sports is one form of activity to improve the physical quality of humans. Many ways to develop physical motor skills of one of them with aerobic exercise. Aerobic Kids Gymnastics is a type of rhythmic gymnastics whose movements are adjusted to the age and development of a Paud child. The movements of dancing, jumping, spinning like mimicking animal movements make pre-school-aged children more eager to follow it. From the characteristics of sports for early childhood, the author tries to package in the form of aerobic kids gymnastics that are fun so that children feel interested to follow and have fun. The assumption that gross motor development will develop automatically with increasing age of the child, is a false assumption. The development of gross motor skills in children needs the assistance of educators in early education institutions, namely in terms of what is helped. Aerobic Kids gymnastics is done directly by doing a demonstration of Aerobic Kids gymnastics in learning sports. The subjects of this study were PAUD Laboratory School students of PGRI Kediri and teachers. The results of this activity showed that there was good enthusiasm from students and teachers in participating in the Aerobic Kids Gymnastics Movement.

Keyword: *Aerobic Kids*

Pendahuluan

Usia dini merupakan kesempatan emas bagi anak untuk belajar, sehingga disebut usia emas (*golden age*). Pada usia ini anak memiliki kemampuan untuk belajar yang luar biasa khususnya pada masa kanak-kanak awal. Mengingat usia dini merupakan usia emas maka pada masa itu perkembangan anak harus dioptimalkan. Perkembangan anak usia dini sifatnya holistic, yaitu dapat berkembang optimal apabila sehat badannya, cukup gizinya dan dididik secara baik dan benar. Anak berkembang dari berbagai aspek kognitif, aspek sosial dan aspek emosional.

Aktivitas olahraga yang baik untuk anak usia dini mempunyai karakteristik (1) memberi bermacam-macam pengalaman gerak (*multilateral training*); (2) merangsang perkembangan seluruh panca indra; (3) mengembangkan imajinasi atau fantasi; dan (4) bergerak mengikuti irama atau lagu. Dari karakteristik olahraga untuk anak usia dini tersebut penulis berusaha mengemas dalam bentuk senam *aerobic kids* yang menyenangkan agar anak merasa tertarik untuk mengikuti dan mendapatkan kesenangan.

Kemampuan melakukan gerakan dan tindakan fisik untuk seorang anak terkait dengan rasa percaya diri dan pembentukan konsep diri. Oleh karena itu perkembangan motorik kasar sama

pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain untuk anak usia dini. Kelompok Bermain (KB) merupakan salah satu bentuk program pendidikan anak usia dini. PAUD dan TK bukanlah jenjang pendidikan wajib diikuti, namun memberikan manfaat bagi penyiapan anak untuk masuk SD.

Pengembangan motorik kasar sama pentingnya dengan aspek-aspek perkembangan lainnya, karena ketidakmampuan anak melakukan kegiatan fisik akan membuat anak kurang percaya diri, bahkan menimbulkan konsep diri negatif dalam kegiatan fisik. Padahal jika anak dibantu oleh pendidik, besar peluangnya dapat mengatasi ketidakmampuan tersebut dan menjadi lebih percaya diri.

Motorik adalah semua gerakan yang mungkin dapat dilakukan oleh seluruh tubuh. Sedangkan motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh motorik kasar di perlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya (Sunardidan Sunaryo, 2007:113-114).

Senam merupakan salah satu kegiatan yang dapat merangsang perkembangan fisik motorik anak usia dini. Senam dengan diiringi musik dan lagu menjadikan kecerdasan musik anak pun turut terbina. Melalui kegiatan senam *Aerobic Kids* diharapkan kecerdasan majemuk yang dimiliki anak dapat berkembang pula, dengan demikian anak-anak yang sehat, cerdas, ceria dan berakhlak mulia dapat diwujudkan. Disamping untuk mengembangkan potensi anak, dengan membiasakan anak-anak untuk berolah raga (senam) sejak dini, diharapkan nantinya anak-anak gemar berolah raga, mengingat olah raga merupakan salah hal yang sangat penting untuk menjaga kebugaran tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar dan kebugaran tubuh anak usia dini.

Paud Laboratorium School memiliki siswa 20 anak dengan beraneka karakteristi anak. Terdapat anak yang aktif dan juga anak yang pasif. Gerakan senam *Aerobic Kids* yang menarik diharapkan mampu merangsang peningkatan keterampilan motorik anak sesuai perkembangan usianya.

Metode

Melalui kegiatan senam *Aerobic Kids*, anak akan dapat terlibat langsung dalam pengalaman belajar yang bermakna melalui aktivitas fisik, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Seyogyanya guru di Kelompok Belajar usia dini lebih kreatif dalam memberikan pelajaran jasmani baik dalam pemberian metode yang tepat yaitu dengan cara memperhatikan prinsip dan aspek-aspek perkembangan fisik anak usia dini, serta harus dapat menyajikan kegiatan jasmani dengan baik yaitu memberikan contoh gerakan yang baik.

Metode dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode demonstrasi

pelaksanaan senam Aerobic Kids. Metode pelaksanaan dibagi menjadi 2 tahap, dimana tahap 1 persiapan meliputi koordinasi dengan pihak mitra yaitu kepala sekolah dan persiapan ruangan, tahap ke 2 pelaksanaan. PAR (*Participatory Action Research*) adalah teknik yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini menggunakan media atau alat bantu berupa music dan sound system. Beberapa pihak yang terlibat diantaranya adalah guru, siswa dengan jumlah peserta 20 anak dan peneliti sebagai instruktur (peraga) juga observer. Kegiatan ini berlangsung selama 2 hari proses pendampingan.

Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan kegiatan senam Aerobic Kids sudah dipersiapkan secara maksimal sesuai perencanaan yang ditetapkan melalui tahapan sebagai berikut: tahapan pra pembelajaran dilakukan dengan menyiapkan lingkungan atau ruang dan media atau alat serta posisi tempat kegiatan pembelajaran senam yang akan dipergunakan oleh anak, tahap kegiatan awal dilakukan untuk mengkondisikan anak siap mengikuti pembelajaran senam aerobic kids, tahap kegiatan inti dikelola dengan menjelaskan dan mendemonstrasikan, mempraktekan bersama dan memotivasi anak untuk melakukan kegiatan serta mendorong anak untuk memperagakan gerakan kembali sesuai pengalaman mereka saat melakukan kegiatan senam aerobic kids.

Meskipun pelaksanaan pembelajaran sudah dipersiapkan dengan baik namun masih ada anak yang kurang hafal gerakan senam sehingga pelaksanaan pembelajaran dilakukan secara berulang dengan beberapa kali pengulangan musik dengan gerakan yang sama sampai kemampuan anak mengalami peningkatan sesuai dengan harapan. Agar kegiatan berlangsung efektif, anak-anak didampingi satu instruktur untuk 10 anak.



Gambar 1. Gerakan Pemanasan Senam Aerobic Kids



Gambar 2. Aktivitas Senam Aerobic Kids

Setiap pelaksanaan kegiatan pembelajaran haruslah disertai dengan penilaian karena penilaian atau evaluasi dianggap penting untuk mengukur suatu keberhasilan dalam suatu kegiatan. Seperti yang dikatakan Mukhtar Latif dkk (2013:171) bahwa “ Penting bagi guru untuk dapat mengamati secara cermat dan membuat penilaian yang akurat, karena berdasarkan hasil penilaian tersebut guru menyusun rencana pembelajaran untuk setiap anak.”

Mengadakan sosialisasi terkait senam aerobic kids sangat penting untuk dilakukan mengingat ketrampilan motorik anak harus disiapkan sesuai usia anak usia dini.

Berdasarkan hasil demonstrasi dan wawancara dari pihak sekolah, sosialisasi senam aerobic kids ini sangat membantu anak dalam proses peningkatan kemampuan motorik dan lebih menginspirasi guru dalam membuat senam kreasi untuk anak usia dini sebagai bahan pembelajaran.

Kesimpulan

Mengadakan sosialisasi senam aerobic kids yang dilakukan selama 45 menit yang di arahkan oleh instruktur dengan variasi gerakan sesuai usia perkembangan anak seperti menari, memutar dan melompat sangat menarik untuk diikuti anak usia dini. Kelompok Belajar sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Adapun gerakan dari senam aerobic kids itu terdiri dari 3 sesi. Sesi pertama, pemanasan: tarik nafas, gerakan tangan dan perut, gerakan bahu, sesi kedua, gerakan inti : gerakan menari, melompat dan berjalan. Dan sesi ketiga adalah pendinginan.

Bentuk pendampingan dilakukan dengan mengevaluasi langsung dari gerakan yang telah dilakukan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap keterampilan motorik kasar anak. Selain itu pihak pelaksana mampu menjalin hubungan yang lebih baik dengan institusi pendidikan agar terjalin kerjasama yang baik dalam upaya promosi kesehatan secara efektif.

Daftar Referensi

Mukhtar, L. Orientasi Baru Pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta:Kencana, 2013.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 58 tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini, Tahun 2009.

Solehuddin. Konsep Dasar Pendidikan Pra Sekolah. Bandung: Fakultas Ilmu Pendidikan UPI, 2002.

Sunardi dan Sunaryo. Intervensi Dini Anak Berkebutuhan Khusus. Jakarta: Depdiknas, 2007.

Undang-Undang (UU) No.20 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 butir 14, Tahun 2003.

Weda. Aktivitas Pembelajaran Roll Depan Senam Lantai Dengan Menggunakan Media Bola. Prosiding Seminar Nasional Kesiapan Kurikulum Dalam Perspektif Pendidikan Kekinian. 69-77, 2015.