

## Implementation of SECAR (Senam Ceria) Through Aerobic Kids in Elementary School Laboratory Nusantara PGRI Kediri University

**Nur Ahmad Muharram<sup>1</sup>, Moh. Nur Kholis<sup>2</sup>, Dhedhy Yuliawan<sup>3</sup>, Slamet Junaidi<sup>4</sup>, Septyaning Lusianti<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Nusantara PGRI Kediri University

Email: nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id<sup>1</sup>, nurkholis88@unpkediri.ac.id<sup>2</sup>,

Dhedhy\_jogja@unpkediri.ac.id<sup>3</sup>, slamet.junaidi@unpkediri.ac.id<sup>4</sup>, lusianti@webmail.unpkediri.ac.id<sup>5</sup>

**Abstract:** Sports is one form of activity in improving the physical quality of humans. There are many ways to develop physical motor skills of students one of them with aerobic exercise. Gymnastic movements can support students' physical development such as strength and muscular endurance. Aerobic Kids Gymnastics is a type of rhythmic gymnastics whose movements are adjusted to the age and development of elementary school students. The movements of dancing, jumping, spinning like mimicking animal movements make pre-school age students more eager to follow it. Good sports activities for elementary school students have characteristics; (1) giving various experiences of movement (multilateral training); (2) stimulates the development of all five senses; (3) developing imagination (fantasy); and (4) moves to the rhythm (song) or story. From the characteristics of sports for elementary school students, the writer tries to pack in the form of a fun aerobic kids gymnastics so that students feel interested to follow and have fun. Gross motor development is very important for students, especially elementary school students. The development of gross motor skills in students needs the assistance of educators in elementary school educational institutions, namely in terms of what is helped, how to help the right (appropriate), how the types of exercises that are safe for students according to age stages and how physical activity of gross motoric fun the student. SECAR through Aerobic Kids Gymnastics with UN PGRI Kediri Primary School Laboratory School is expected to be able to improve students' gross motor skills and motivate educators to be creative according to students' age in an effort to improve students' gross motor skills. This activity is carried out directly by conducting a demonstration of Aerobic Kids' gymnastics in sports learning. The subjects of this study were 17 students and teachers of the Elementary School Laboratory of PGRI Kediri School. The results of this activity show that there is good enthusiasm from students and teachers in participating in SECAR in the Aerobic Kids Gymnastics Movement.

**Keyword:** SECAR Aerobic Kids, gross motor skills, students

### Pendahuluan

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

Kemampuan melakukan gerakan dan tindakan fisik untuk seorang siswa terkait dengan rasa

percaya diri dan pembentukan konsep diri. Oleh karena itu perkembangan motorik kasar sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain untuk siswa Sekolah Dasar. Siswa Sekolah Dasar merupakan salah satu bentuk program di dalam kurikulum di sekolah. Sekolah Dasar bukanlah jenjang pendidikan wajib diikuti, namun memberikan manfaat bagi penyiapan siswa untuk masuk SMP.

Pengembangan motorik kasar sama pentingnya dengan aspek-aspek perkembangan lainnya, karena ketidakmampuan siswa melakukan kegiatan fisik akan membuat siswa kurang percaya diri, bahkan menimbulkan konsep diri negatif dalam kegiatan fisik. Padahal jika siswa 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 diperlukan agar siswa dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya (Sunardi dan Sunaryo, 2007).

Senam merupakan salah satu kegiatan yang dapat merangsang perkembangan fisik motorik siswa Sekolah Dasar. Senam dengan diiringi musik dan lagu menjadikan kecerdasan musik siswa pun turut terbina. Melalui kegiatan SECAR melalui senam *Aerobic Kids* diharapkan kecerdasan majemuk yang dimiliki siswa dapat berkembang pula, dengan demikian siswa-siswa yang sehat, cerdas, ceria dan berakhlak mulia dapat diwujudkan. Disamping untuk mengembangkan potensi siswa, dengan membiasakan siswa-siswa untuk berolah raga (senam) sejak dini, diharapkan nantinya siswa-siswa 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 siswa Sekolah Dasar.

Sekolah Dasar Laboratorium School memiliki siswa 17 siswa dengan beraneka karakteristi siswa. Terdapat siswa yang aktif dan juga siswa yang pasif. Gerakan senam *Aerobic Kids* yang menarik diharapkan mampu merangsang peningkatan keterampilan motorik siswa sesuai perkembangan usianya.

## **Metode**

Melalui kegiatan senam *Aerobic Kids*, siswa 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 Sekolah Dasar lebih kreatif dalam memberikan pelajaran jasmani baik dalam pemberian metode yang tepat yaitu dengan cara memperhatikan prinsip dan aspek-aspek perkembangan fisik siswa Sekolah Dasar, 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 (alat) bantu berupa musik dan *sound system*. Beberapa pihak yang terlibat diantaranya adalah guru, siswa dengan jumlah peserta 17 siswa dan peneliti sebagai instruktur (peraga) juga observer. Kegiatan ini berlangsung selama 2 hari proses pendampingan.

### Hasil dan Diskusi

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

Meskipun pelaksanaan pembelajaran sudah dipersiapkan dengan baik namun masih ada siswa yang kurang hafal gerakan senam sehingga pelaksanaan pembelajaran dilakukan secara berulang dengan beberapa kali pengulangan musik dengan gerakan yang sama sampai kemampuan siswa mengalami peningkatan sesuai dengan harapan. Agar kegiatan berlangsung efektif, siswa-siswa didampingi satu instruktur untuk 8 dan 9 siswa.



Gambar 1. Pagarahan Gerakan Senam dan Instruktur Bersama Mitra

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, dkk (2013) bahwa penting bagi guru untuk dapat mengamati secara cermat dan membuat penilaian yang akurat, karena berdasarkan hasil penilaian tersebut guru penyusun rencana pembelajaran untuk setiap siswa.

Mengadakan sosialisasi terkait senam *aerobic kids* sangat penting untuk dilakukan mengingat ketrampilan motorik siswa harus disiapkan sesuai usia siswa Sekolah Dasar. Berdasarkan hasil demonstrasi dan wawancara dari pihak sekolah, sosialisasi senam *aerobic kids* ini sangat membantu siswa dalam proses peningkatan kemampuan motorik dan lebih menginspirasi guru dalam membuat senam kreasi untuk siswa Sekolah Dasar sebagai bahan pembelajaran.

## Kesimpulan

Mengadakan sosialisasi senam *aerobic kids* yang dilakukan selama 45 menit yang diarahkan oleh instruktur dengan variasi gerakan sesuai usia perkembangan siswa seperti menari, memutar dan melompat sangat menarik untuk diikuti siswa Sekolah Dasar. 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 siswa. 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

- Budiharjo, S., Romi, M.M., Prakosa, D. *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Intensitas Sedang terhadap Kelenturan Badan pada Wanita Lanjut Usia Tidak Terlatih*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. 2005
- Mukhtar, L. *Orientasi Baru Pendidikan Siswa Sekolah Dasar*. Jakarta.Kencana. 2013
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 58 Tahun 2009 tentang Standar Pendidikan Siswa Sekolah Dasar
- Solehuddin. *Konsep Dasar Pendidikan Pra Sekolah*. Bandung: Fakultas Ilmu Pendidikan UPI. 2002.
- Sunardi dan Sunaryo. *Intervensi Dini Siswa Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: Depdiknas. 2007
- Undang-Undang (UU) No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 butir 14
- Sharkey, B.J. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada. 2003
- Widianti, A.T. dan Proverawati, A. *Senam dan Kesehatan*. Yogyakarta : Kuha Medika. 2010.