

PELAKSANAAN SENAM PRAMUKA DI SD NEGERI 067245 MEDAN PADA PROGRAM ASISTENSI MENGAJAR

Abstrak

Dalam kegiatan pengabdian ini tujuannya yang akan dicapai ialah untuk membantu siswa dalam perkembangan motoriknya melalui senam Pramuka, selain itu pelaksanaan senam yang dilakukan setiap Sabtu ini dapat membawa pengaruh positif yaitu agar siswa tetap semangat dan tidak bosan dengan senam yang dilakukan setiap pagi. Dengan posisi mahasiswa yang telah diatur dan gerakan yang baik dan benar peserta didik dapat mengikuti atau meniru gerakan senam dengan tepat agar senam yang dilakukan oleh siswa benar-benar bermanfaat bagi mereka.

Pelaksanaan salah satu program Senam Pramuka yang dilakukan setiap hari Sabtu dalam Asistensi Mengajar ini membawa dampak positif baik pada siswa maupun mahasiswa, hal ini terjadi karena adanya proses yang terjadi seiring perjalanan waktu yang membuat siswa ikut antusias dalam mengikuti senam. Dengan persiapan yang matang, ciri khas Senam Pramuka yang dilakukan dengan mengkombinasikan gerakan tepukan tangan, lompat, dan teriakan semakin menambah semangat dan antusias serta secara tidak langsung mengembangkan kemampuan gerak kasar dan halus atau kemampuan motorik dengan baik.

Kata Kunci: *asistensi, senam, motorik, berkembang, dan semangat*

Pendahuluan

Asistensi mengajar adalah aktivitas pembelajaran yang dilaksanakan oleh mahasiswa di satuan pendidikan secara kolaboratif dengan para guru, fasilitator, dan orang tua di berbagai satuan pendidikan dalam subsistem pendidikan formal, nonformal, dan informal. Pada program ini kami telah melakukan berbagai program dan mengamati kebiasaan, kemampuan belajar siswa dan interaksi sosial, dan kultur di sekolah tersebut (Rwanda Dkk, 2023 : 3182).

Selama melakukan proses asistensi mengajar, kegiatan ini digunakan untuk kesempatan dalam mengembangkan kemampuan dalam mengajar. Selama kegiatan ini tim kami telah menemukan permasalahan dalam Non-akademik terkhusus dalam pelaksanaan senam, kami menemukan kendala seperti masih ada beberapa anak yang asik bermain sendiri, ada juga yang mengganggu temannya, tidak serius dalam melakukan senam, dan bahkan ada yang tidak bergerak sama sekali.

Setelah ditelusuri melalui observasi dan wawancara pada beberapa siswa mereka cenderung bosan dengan gerakan dan irama yang sama setiap pagi. Sebigian besar siswa yang telah kami wawancarai mereka menjawab dengan jawaban yang sama. Padahal sebenarnya senam itu baik untuk tubuh dan kebugaran anak. Dari kendala yang sudah kami temukan dalam pelaksanaan senam kami berkolaborasi dengan berdiskusi dengan guru

untuk memberikan masukan kepada pihak sekolah untuk mengajukan senam untuk dilakukan setiap hari sabtu agar siswa tidak bosan.

Senam adalah aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan senam sangat cocok untuk dimasukkan dalam program pendidikan jasmani karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot, serta mengembangkan gerak dasar yang penting untuk penguasaan keterampilan teknik dalam berbagai cabang olahraga.

Sulfian (Gaga Dkk, 2025 : 422) berpendapat bahwa senam adalah jenis latihan fisik yang terorganisir yang dirancang dengan gerakan yang dipilih dan direncanakan untuk mencapai berbagai tujuan, seperti ketahanan, kekuatan, kelenturan, koordinasi, pencapaian prestasi, pembentukan tubuh ideal, serta menjaga kesehatan. Pendapat ini sejalan dengan pendapat Lisdiana (Gaga Dkk, 2025 : 422) yang menyatakan bahwa senam dapat dipahami sebagai latihan fisik yang dipilih dan dirancang dengan tujuan tertentu, disusun secara sistematis untuk menciptakan dan mengembangkan keseluruhan yang seimbang. Senam merupakan aktivitas fisik yang sangat bervariasi dalam hal struktur gerakannya. Dari sudut pandang taksonomi gerakan umum, senam dapat secara menyeluruh diwakili oleh gerakan dasar yang membentuk pola gerak lengkap, mulai dari pola gerakan lokomotor, non-lokomotor, hingga gerakan manipulative (Gaga Dkk, 2025 : 422)

Mengingat banyaknya siswa yang kurang semangat dalam melakukan gerakan senam yang cenderung asal-asalan ,kami merancang program senam pagi setiap hari sabtu dengan iringan musik senam pramuka. Jadi, dari program senam ini dibuat untuk siswa jadi lebih sehat dan bugar, serta bisa bergerak dengan lebih terampil. Selain itu, program ini juga ingin membuat siswa sadar betapa pentingnya olahraga untuk kesehatan mereka. Dengan kata lain, program senam ini ingin membantu siswa jadi lebih sehat, kuat, dan percaya diri lewat aktivitas fisik yang menyenangkan.

Tujuan pengabdian ini adalah untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan motorik. Perkembangan motorik merupakan suatu proses tumbuh kembangnya kemampuan gerak. (Setiana & Eliasa, 2024)Perkembangan ini telah terjadi pada saat masih dalam kandungan yang mencakup beberapa gerakan halus dan kasar. Selain itu, untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan peserta didik mengingat mereka masih di usia anak-anak. Senam ini dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk mengekspresikan dirinya, Melalui gerakan tubuh yang indah sesuai dengan irama. (Mulyana Dkk, 2024)Tujuan senam bagi anak sekolah dasar adalah untuk melatih dan mengembangkan komponen-komponen fisik, seperti kekuatan, dan koordinasi tubuh. (Setiana & Eliasa, 2024) Pada usia 7-12 tahun, anak-anak masih dalam tahap perkembangan fisik, sehingga aktivitas fisik seperti senam sangat penting untuk membantu mereka tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Metode

Selama asistensi mengajar mahasiswa ikut terlibat dalam mengkordinir siswa dalam baris berbaris setiap pagi. Dalam kegiatan pengabdian di SDN 067245 Medan, metode dalam kegiatan pengabdian ini seperti pelatihan/pelaksanaan senam. Pelatihan ini dilakukan satu kali dalam seminggu yaitu setiap hari sabtu kepada anak-anak di SD tersebut. kegiatan ini lebih mengarah pada mengajak peserta didik lebih semangat dalam mengikuti gerakan senam.

Sebelum memulai kegiatan pelaksanaan senam terlebih dahulu mahasiswa melakukan perencanaan Langkah-langkah yang akan dilakukan seperti latihan senam, mempersiapkan iringan music senam pramuka, mempersiapkan posisi senam, mengkordinir siswa dengan posisi barisan yang berbeda dari sebelumnya dan persiapan segala yang berkaitan dengan kegiatan program.

Saat mahasiswa melakukan kegiatan senam pramuka dengan posisi yang sudah diatur dimana tiga mahasiswa sebagai pemimpin senam di depan, dua mahasiswa di belakang sebagai pemimpin senam sekaligus memantau pergerakan siswa dari senam yang di bawakan dan untuk lebih mengetahui keefektifan senam itu satu mahasiswa ditunjuk sebagai dokumentasi. pentingnya dokumentasi untuk melihat dan mengetahui dari berbagai segala arah yang kemungkinan tidak di jangkau oleh mahasiswa ataupun guru.

Hasil dan pembahasan

Awal mahasiswa melakukan senam pada tanggal 03 Mei 2025 tepatnya pada hari sabtu, dengan posisi mahasiswa yang sudah di rencanakan agar pelaksanaan senam terjalankan dengan baik. Dengan penataan posisi yang baik, mahasiswa dapat melakukan gerakan senam dengan nyaman dan aman. Awalnya siswa bingung akan gerakan yang baru dan belum familiar. Dalam kegiatan ini, posisi mahasiswa diatur sedemikian rupa untuk memaksimalkan manfaat senam. Meskipun awalnya beberapa siswa mungkin merasa kurang familiar dengan gerakan-gerakan senam yang baru, namun dengan bimbingan instruktur, mereka dapat memahami dan mengikuti gerakan senam dengan baik.

Selama pelaksanaan senam, pengawasan dari instruktur menjadi sangat penting. Mereka tidak hanya memimpin gerakan, tetapi juga berkeliling untuk memastikan setiap Siswa mengikuti dengan benar. Jika ada yang terlihat kesulitan, instruktur segera memberikan bantuan dan arahan tambahan, sehingga semua peserta merasa didukung. Dukungan ini menciptakan suasana yang positif, di mana mahasiswa merasa nyaman untuk belajar dan berpartisipasi.



Gambar 1.
Situasi senam saat belum familiar dengan gerakan senam baru

Seiring berjalannya waktu, siswa dapat mengikuti gerakan senam Pramuka dan antusiasme mereka dalam mengikuti kegiatan ini meningkat. Mereka menjadi lebih semangat untuk menggerakkan badan dan menikmati proses senam. Dengan meningkatnya kepercayaan diri dan kemampuan, siswa menjadi lebih fokus pada gerakan senam dan dapat melakukannya dengan lebih baik. Mereka tidak lagi terganggu oleh hal-hal lain dan dapat menikmati kegiatan senam dengan lebih maksimal. Siswa juga menjadi lebih disiplin dan dapat mengikuti instruksi dengan baik, sehingga mereka tidak mengganggu teman-temannya dan dapat melakukan senam dengan lebih efektif. Kegiatan senam menjadi lebih menyenangkan dan bermanfaat bagi mereka.



Gambar 2.
Siswa mulai dapat mengikuti gerakan senam

Pada hari selanjutnya mereka lebih semangat, berdasarkan pengamatan yang kami lakukan, timbulnya rasa excited karena adanya gerakan ciri khas seperti tepukan

tangan dan teriakan semangat pada setiap selang pergantian atau transisi gerakan. Saat melakukan senam pramuka, mereka terlihat sangat bersemangat dan antusias, bahkan teriakan mereka terdengar sangat menggembirakan! Ini menunjukkan bahwa kegiatan senam pramuka benar-benar membawa kesenangan dan energi positif bagi mereka.

Setelah beberapa kali melaksanakan kegiatan senam ini dapat dilihat bahwa siswa jauh lebih baik mengikuti senam dibanding dengan senam lainnya. Mereka jauh lebih semangat dan gerakannya juga lebih tertata karena posisi mahasiswa yang sudah di atur sedemikian rupa yang memungkinkan peserta didik untuk mengikuti intruksi atau gerakan lebih mudah. Selain karena posisi yang sudah di atur faktor lain yang membuat mereka lebih semangat dan gembira adalah adanya ciri khas dari senam pramuka yang mengkombinasikan gerakan tepukan tangan dan juga teriakan gembira di selang transisi pergantian gerakan. (Aoriani, 2021) Dengan pelaksanaan kegiatan Senam ini selain membuat siswa lebih semangat dan antusias, mereka juga mendapatkan manfaat seperti meningkatkan kemampuan motorik kasarnya karena senam adalah gerakan mengkombinasikan gerakan kaki dan tangan

Kesimpulan

Kegiatan senam Pramuka yang dimulai pada 3 Mei 2025 terlaksana dengan lancar dan memberikan manfaat positif bagi para mahasiswa. Susunan posisi yang terorganisir serta keterlibatan aktif instruktur dalam memberikan arahan membuat peserta merasa nyaman dan aman selama kegiatan berlangsung. Walaupun pada awalnya beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan baru, dukungan dari instruktur dan meningkatnya semangat mereka membantu proses adaptasi dengan cepat.

Seiring berjalannya waktu, terlihat peningkatan antusiasme, kedisiplinan, dan keterampilan mahasiswa dalam mengikuti gerakan senam. Ciri khas senam Pramuka, seperti tepuk tangan dan seruan semangat di setiap perpindahan gerakan, turut menciptakan suasana yang ceria dan penuh energi positif. Setiap gerakan menghasilkan manfaat yang baik untuk perkembangan kemampuan motorik pada peserta didik. Selain memberikan manfaat fisik, kegiatan ini juga memperkuat rasa kebersamaan dan menjadi pengalaman yang menyenangkan bagi seluruh peserta.

Ucapan terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh tim yang membantu dalam menyelesaikan pengabdian ini. Terima kasih kepada seluruh rekan-rekan yang berkontribusi dalam penyusunan penelitian ini, serta kepada kepala sekolah SDN 067245 Medan yang telah memberikan kesempatan, tempat dan waktu kepada kami untuk menyelesaikan pengabdian ini. Terima kasih juga kepada siswa – siswi yang ada di SDN 067245 Medan yang sudah berperan banyak dalam pengabdian ini. Tidak lupa kepada ibu dosen ibu Ester Julinda Simarmata S.Pd.,M.Pd telah membimbing tim ini dalam proses penyusunan hasil pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- Aoriani, F. D. (2021). *Upaya pengembangan motorik kasar anak usia dini melalui senam irama pada kelompok a di ra masyithoh butuh temanggung.*
- Gaga, D. A., Ruslan, & Datau, S. (2025). *Pengembangan Senam Aerobik Mongobohulotawu Wawu Mongodulahu Di SMP Negeri 1 Suwawa Timur.* 2(3), 421–425. <https://doi.org/10.37905/jrpi.v2i3.31752>
- Mulyana, A., Sunengsih, D., Alfiani, D., Khotimah, H., Erina, S. O., Aprillia, S., & Novianingsih, S. R. D. (2024). Implementasi Kegiatan Fisik Pada Kegiatan Senam Untuk Menstimulasi Perkembangan Fisik Pada Anak Sekolah Dasar. *Bhinneka: Jurnal ...*, 2(3), 212–222. <https://pbsi-upr.id/index.php/Bhinneka/article/view/859%0Ahttps://pbsi-upr.id/index.php/Bhinneka/article/download/859/614>
- Rwanda, P., Genjik, B., Rwanda Universitas Tanjungpura, P., Hadari Nawawi, J., & Laut, B. (2023). Pengaruh Kegiatan Asistensi Mengajar Terhadap Tingkat Kematangan Karier Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fkip Untan. *JURNAL PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN*, 12, 3180–3189. <https://doi.org/10.26418/jppk.v12i12.71564>
- Setiana, & Eliasa, E. I. (2024). Karakteristik Perkembangan Fisik , Kognitif , Emosi Sosial , dan Moral Pada Anak Usia Sekolah Dasar (7-12 Tahun). *Journal of Human And Education*, 4(6), 127–138.