

MENCIPTAKAN RUANG BERMAIN DAN BELAJAR BERSAMA RUMAH BERMAIN CERIA UNTUK MELATIH OTOT MOTORIK ANAK USIA 4-6TH

Maulana Arief Farhan¹, Mareta Giofani Dwi Yanti², Zena Huwayna³,
Rizky juniarto⁴, Nurfadhilah⁵

¹Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Universitas Muhammadiyah
Jakarta, Jakarta, 15419

²Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Universitas Muhammadiyah
Jakarta, Jakarta, 15419

³Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Universitas Muhammadiyah
Jakarta, Jakarta 15419

⁴Prodi Teknik Industri, Fak. Teknik, Universitas Muhammadiyah
Jakarta, Jakarta, 15419

Email: maulanaariefarhan@gmail.com, mareta.giofani03@gmail.com, zenahuwayna@gmail.com,
kikijuniarto@gmail.com

ABSTRAK

Dalam hal menghasilkan anak yang sehat dan energik perihal dalam melatih otot motorik anak proses pembelajaran pada anak perlu nya penguatan Kesehatan jasmani, Metode pelaksanaan pada program ini yaitu dengan melakukan senam ceria yang ditampilkan menggunakan laptop dimana untuk menunjang dari pada Kesehatan jasmani, sehingga dimana dari program belajar sambil bermain juga mengedepankan dari pada Kesehatan jasmani yang tidak kalah bermanfaat, belajar dengan mengedepankan Kesehatan jasmani yang dilakukan oleh kelompok KKN 70 ini dibantu oleh pengurus Rumah Bermain Ceria sehingga kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar Hasil dari program Belajar dengan mengedepankan kesehatan ini yang dimana menciptakan lingkungan belajar yang lebih aktif, energik, serta keaktifan belajar yang menghasilkan siswa yang lebih kreatif dalam hal ini anak di Rumah Bermain Ceria melakukan kegiatan dengan seksama dan sangat antusias.

Kata kunci: Belajar, Bermain, Senam Sehat, dan energik

ABSTRACT

In terms of producing healthy and energetic children regarding training children's motor muscles, the learning process in children needs to strengthen physical health, the method of implementation in this program is to do cheerful gymnastics which is displayed using a laptop which is to support physical health, so where from the program learning while playing also prioritizes physical health which is no less useful, learning by prioritizing physical health carried out by the KKN 70 group is assisted by the caretaker of the Cheerful Playhouse so that this activity can run smoothly The results of the Learning program by prioritizing health which creates a more active, energetic, and active learning environment that produces more creative students, in this case the children at the Ceria Playhouse carry out activities carefully and are very enthusiastic

Keywords: Learning, Playing, Healthy Gymnastics, and energetic

1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata atau **KKN** adalah sebuah konsep yang menghubungkan studi akademis dengan pengalaman praktis pengabdian masyarakat. *Kuliah Kerja Nyata (KKN)* muncul dari konsep atas kesadaran mahasiswa sebagai calon sarjana untuk dapat memanfaatkan sebagian waktu belajarnya menyumbangkan pengetahuan dan ilmu yang telah diperolehnya secara langsung dalam membantu memecahkan dan melaksanakan pembangunan di dalam kehidupan masyarakat. Dari berbagai pengalaman menunjukkan bahwa peranan mahasiswa dalam berbagai kegiatan telah memberikan bukti-bukti serta memperkaya akan arti dan peran mahasiswa sebagai tenaga kerja terdidik dalam berbagai aspek kegiatan pembangunan. Tiga Perguruan Tinggi pada tahun 1971, yaitu Universitas Gadjah Mada (UGM), Universitas Hasanuddin (Unhas), dan Universitas Andalas (Unand), pada awalnya melaksanakan kegiatan yang merupakan proyek perintis yang dikenal dengan "Pengabdian Mahasiswa kepada Masyarakat". Makna dari arti penting tersebut semakin dipertegas dengan ucapan Presiden RI saat Dies Natalis UGM bulan Februari 1971 yang menyatakan "agar setiap mahasiswa belajar di Desa dalam jangka waktu tertentu, tinggal dan bekerja membantu masyarakat pedesaan. memecahkan persoalan pembangunan sebagai bahan dari kurikulumnya".

Sejak saat itu akhirnya Dirjen Pendidikan Tinggi berkesimpulan untuk mengembangkan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh mahasiswa di perguruan tinggi secara nasional. Pengalaman, pemikiran, dan berbagai informasi yang ada maupun berbagai hasil evaluasi yang selalu diadakan terhadap pengalaman KKN di Perguruan Tinggi secara ilmiah mengungkapkan bahwa KKN memberikan manfaat dalam proses belajar baik bagi mahasiswa maupun masyarakat di dalam menangani dan memecahkan masalah-masalah pembangunan masyarakat. pelaksanaan KKN sudah menjadi kegiatan nasional. Dimana beberapa perguruan tinggi tidak hanya melaksanakan KKN di wilayah lokasi perguruan tingginya saja, namun juga ke berbagai daerah, provinsi, dan kabupaten di seluruh Indonesia. Bahkan ada juga yang dikirim ke wilayah-wilayah tertinggal, terpencil, dan wilayah berbatasan.

Kegiatan KKN UMJ juga merupakan kegiatan wajib mahasiswa/I UMJ karena merupakan syarat dari pemenuhan nilai Matakuliah KKN, kegiatan KKN ini berlandaskan sesuai dengan Visi dan Misi Universitas Muhammadiyah Jakarta yaitu "Mewujudkan keunggulan di bidang pendidikan, pengajaran, penelitian, pengabdian kepada masyarakat serta Al-Islam Kemuhammadiyah. Memanfaatkan teknologi informasi dalam penyelenggaraan pendidikan, pengajaran, penelitian, pengabdian kepada masyarakat dan Al-Islam Kemuhammadiyah". Dengan begitu diharapkan akan membangun jiwa kepedulian terhadap sesama manusia dan juga akan menimbulkan jiwa social yang tinggi dalam bermasyarakat.

Kegiatan KKN yang kami lakukan selama 1 bulan penuh mulai dari proses pencarian mitra, permohonan mitra, pemetaan permasalahan yang ada di dalam Rumah Bermain Ceria, selanjutnya perencanaan program yang dilakukan dengan berdiskusi dengan ketua mitra yang pada akhirnya di setuju bersama dan di jadikan sebagai kegiatan Program KKN Sehingga pemilihan program yang dilakukan adalah pelaksanaan senam ceria Dalam hal ini Program KKN yang anggota tim kami lakukan yaitu melakukan kegiatan "Senam Ceria" bersama dengan anak-anak Bimba dengan usia 3-5 tahun di Rumah Bermain Ceria Desa Cilenggang.

(Kinanti 2004) "Senam dapat dipandang sebagai suatu cabang olahraga dimana melibatkan penampilan aktivitas dengan bertumpu pada kecepatan, kekuatan, keserasian fisik dalam gerakan. Senam bertujuan untuk rekreasi, menenangkan diri dan pikiran"

Kegiatan senam ceria ini diharapkan akan melatih motorik kasar atau dapat diartikan sebagai bentuk kapabilitas tubuh untuk bergerak baik secara sebagian atau keseluruhan dengan memanfaatkan otot-otot besar. Agar anak mampu untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari seperti berlari, menendang dan turun naik tangga maka anak memerlukan motorik kasar **(Sunardi dan Sunaryo, 2007: 113-114)**.

Dalam hal ini, kita dapat melihat bahwa hampir dari seluruh gerak dasar dilakukan anak dalam kesehariannya melibatkan gerakan motorik kasar atau otot-otot besar. Menurut **Hibana** didalam sebuah gerakan-gerakan

senam bertujuan untuk mengembangkan motorik kasar pada anak. Anak dapat mengamati gerakangerakan yang dilakukan teman-temannya atau yang sudah dilatihkan kepadanya, kemudian mengingat gerakangerakan motorik yang telah dilakukan untuk memperbaiki gerakannya. Sebelum mampu memadukan aktivitas motorik yang kompleks anak-anak juga harus memiliki keterampilan dasar terlebih dahulu dengan anak mampu bergerak sesuai dengan kemampuan anak yang dimiliki. 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. Imam Hidayat menyatakan bahwa secara umum senam dapat diartikan suatu 6 latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Lebih lanjut, Agus Mahendra menyatakan bahwa senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Senam dapat membantu perkembangan kemampuan gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, skipping, berlari cepat, dan berjalan, sedangkan kemampuan gerak nonlokomotor seperti keseimbangan, memutar badan, berbalik arah, dan melipat badan. Kegiatan tersebut membantu anak-anak untuk dasar-dasar kecerdasan otak, keseimbangan, dan koordinasi.

Permasalahan Mitra

1. Masih banyak anak-anak yang sulit di bariskan
2. Kemampuan anak dalam melakukan gerakan senam belum berkembang sesuai dengan harapan
3. Masih ada beberapa anak-anak dalam melakukan gerakan tidak sesuai dengan irama

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu metode pelatihan, yaitu melakukan kegiatan gerakan senam ceria secara langsung bersama dengan

anak-anak bimba, peserta KKN dan Ketua Bimba, selama kegiatan berlangsung menggunakan media infokus sebagai media tiru dalam gerakan senam ceria, dalam hal ini infokus menampilkan rekaman video gerakan senam yang akan ditiru oleh anak-anak. Selain itu juga menggunakan speaker sebagai pengiring gerakan senam ceria. Dengan menampilkan gerakan senam di infokus membuat anak-anak semakin ceria dan aktif untuk mengikuti pergerakan senam ceria, berikut ini merupakan beberapa tahapan dalam melaksanakan program belajar dan bermain bersama rumah bermain ceria :

1. Perencanaan

Mahasiswa KKN melakukan perencanaan mengenai program senam ceria dan selanjutnya di diskusikan bersama dengan ketua bimba. Dalam hal ini mahasiswa KKN melakukan survey di Rumah Bermain Ceria mengenai fasilitas yang ada dalam menunjang kegiatan. Ketika kegiatan program disetujui oleh ketua bimba selanjutnya mahasiswa menyiapkan instrumen senam yang dapat membangun semangat adik-adik bimba serta memiliki manfaat dalam hal melatih otot motorik anak-anak

2. Pelaksanaan

Mahasiswa KKN melakukan kegiatan senam ceria pada hari Jumat, 05 Agustus 2022. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan media infokus sebagai gambaran dari pergerakan senam yang akan ditiru oleh anak-anak. Selain itu mahasiswa KKN meminta perwakilan 3 orang anak untuk maju kedepan memimpin senam bersama dengan anggota KKN. Hal ini bertujuan untuk melatih keberanian anak-anak bimba. Kegiatan senam ceria ini dilakukan untuk melatih otot motorik anak, membuat anak menjadi ceria serta membangun kedekatan antara anak-anak dengan anggota KKN.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam ceria ini berlangsung pada pagi hari, tanggal 05 Agustus 2022 dilaksanakan di Rumah Bermain Ceria yang tepatnya di Desa Cilenggang. Kegiatan senam ceria merupakan program pertama yang dilakukan oleh kelompok kecil KKN UMJ Kelompok 70. Senam Ceria dilakukan oleh anak-anak dari Rumah Bermain Ceria dan seluruh anggota KKN kelompok 7 dan dibantu juga oleh ibu lilis selaku guru sekaligus ketua di

Rumah Bermain Ceria. Program senam yang dijalankan terdiri dari 3 variasi senam yaitu senam babyshark, senam penguin, dan yang terakhir senam kalau kau suka hati. Kegiatan program senam ini dilakukan dengan semangat dan ceria didukung oleh antusias anak-anak dalam mengikuti senam.



Gambar 1. mengatur posisi senam



Gambar 2. bersiap melakukan senam



Gambar 3. melakukan senam



Gambar 4. sesi foto bersama Mitra dan Peserta KKN

4. KESIMPULAN

Tak hanya bagi orang dewasa saja, ternyata senam yang dilakukan dengan benar sesuai dengan usia anak-anak memiliki banyak manfaat. Dari segi Kesehatan saja, sudah pasti senam dapat membantu anak terhindar dari berbagai risiko penyakit seperti obesitas. Ternyata dengan mengikuti senam, anak secara tak langsung akan dilatih untuk berpikir kreatif atas masalah-masalah gerakannya. Dengan kata lain, mentalnya akan terlatih untuk melatih kemampuan problem solving alias menyelesaikan masalah. Konsep diri yang positif juga akan semakin berkembang karena ia akan berusaha semaksimal mungkin untuk bergerak sesuai instruksi atau gerakan yang benar. Laporan ini disusun berdasarkan kegiatan program KKN secara obyektif dan berdasarkan fakta serta informasi yang dilakukan pada saat program senam berlangsung. Dari pemaparan program kerja yang dilakukan diatas yang telah dijalankan yaitu program senam, yang terdiri dari 3 senam yaitu, senam babyshark, senam penguin, dan yang terakhir senam kalau kau suka hati. Program tersebut telah di susun dan direncanakan terlebih dahulu sebelum kegiatan KKN berlangsung, dapat disimpulkan bahwa kegiatan program senam ini berlangsung dengan lancar dan baik hal ini didukung oleh antusias para anak dalam mengikuti kegiatan senam dan karena bantuan dari ibu lilis selaku Ketua di BIMBA. Disisi lain, terdapat beberapa hal yang mengharuskan program senam tidak dapat berjalan dengan yang direncanakan karena jadwal yang tidak sesuai dengan yang direncanakan dan bentrok dengan program lain. Meskipun demikian kami tidak merasa begitu kesulitan dalam menjalani program dan tetap sukses dalam menjalankan program ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan terlaksananya KKN UMJ tahun 2022 kami mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ), yang telah membimbing serta mensupport atas terlaksananya program Kuliah Kerja Nyata tahun 2022. Kegiatan KKN ini dilaksanakan di Rumah Bermain Ceria yang terletak di Jl. Cilenggang 2 No. 3 RT 002/RW 001.

DAFTAR PUSTAKA

- Zulfah, Umi. (2019). Penerapan Gerakan Senam Ceria Untuk Meningkatkan Minat Siswa Dalam Kegiatan Fisik Motorik Kelompok B di Pos Terpadu Kartini Surabaya. *MOTORIC (Media of Teaching Oriented and Children)* , Volume 3 Number 1, Juni 2019. ISSN : 25805851 (ONLINE) Retrieved from <https://jurnal.narotama.ac.id/index.php/paudmotoric/article/view/868/560>
- IAIN, Palopo. (2019). KREASISENAM CERIA PADA TAMAN KANAK-KANAK Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Berbasis Gerak dan Lagu. *Jurnal Tunas Cendekia*, Volume 2, Edisi Retrieved from <https://ejournal.iainpalopo.ac.id/index.php/tunascendekia/article>
- Nuryanti, Robandi Roni Arifin,& Helmi Ismail. (2015). PENGEMBANGAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK MELALUI KEGIATAN SENAM CERIA. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Erick Yunus Satrio. (2014). Pengaruh Senam PAUD terhadap Kemampuan Motorik Kasar Di Pos Terpadu Bina Balita (3-4 tahun) Jambangan Kota Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 2. No. 3
- Atika, Y. (2020). Pengaruh Pemberian Senam rama terhadap Perkembangan Motorik Kasar Usia 4-5 th. UMM institutional Repository (thesis) Universitas Muhammadiyah Malang.