



Sosialisasi Gerak Dasar Senam di SDN Teras dalam Kecamatan Tabunganen

Socialization of Basic Gymnastics Movements at Teras Dalam Elementary School, Tabunganen District

**Muhammad Abrar¹, Ulya Ridhani^{2*}, Endang Pratiwi³, Ari Tri Fitrianto⁴,
Amalia Wahyuni⁵**

^{1,2,3,4,5} Universitas Islam Kalimantan MAB, Indonesia

*Penulis Korespondensi: edo123.ue@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 15 September 2025;

Revisi: 30 September 2025;

Diterima: 28 Oktober 2025;

Terbit: 31 Oktober 2025.

Keywords: Basic Movement;

Character Education; Gymnastics;

Physical Fitness; Socialization.

Abstract: *Gymnastics is a form of physical activity that combines gymnastic movements with musical rhythms to improve physical fitness, discipline, and teamwork. Socialization activities are carried out through the planning stage, material delivery, movement demonstrations, and direct practice by students. Basic movements in gymnastics are very important in efforts to instill the correct basic movements in movement. Basic movements The basic movements that are most popular are movements using objects or tools, commonly called basic manipulative movements. The results of the study showed that students were highly enthusiastic about participating in gymnastics, were able to understand and imitate the series of movements correctly, and showed increased coordination and cooperation. In addition, this activity contributed to instilling the values of discipline, togetherness, and a spirit of physical fitness in the school environment. Thus, gymnastics socialization can be an alternative extracurricular activity that is beneficial for character development and student health.*

Abstrak

Senam merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang menggabungkan gerakan senam dengan irama musik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kedisiplinan, dan kekompakan. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan melalui tahap perencanaan, penyampaian materi, demonstrasi gerakan, serta praktik langsung oleh siswa. Gerak dasar dalam senam sangat penting dalam upaya menanamkan dasar gerak yang benar dalam bergerak. Gerak dasar Gerak dasar yang banyak diminati yaitu gerak menggunakan benda atau alat yang biasa disebut dengan gerak dasar manipulatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki antusiasme tinggi dalam mengikuti senam, mampu memahami dan menirukan rangkaian gerakan secara tepat, serta menunjukkan peningkatan koordinasi dan kerjasama. Selain itu, kegiatan ini berkontribusi terhadap penanaman nilai disiplin, kebersamaan, dan semangat kebugaran jasmani di lingkungan sekolah. Dengan demikian, sosialisasi senam dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan ekstrakurikuler yang bermanfaat bagi pengembangan karakter dan kesehatan siswa.

Kata kunci: Gerak Dasar; Kebugaran Jasmani; Pendidikan Karakter; Senam; Sosialisasi.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia, khususnya dalam bidang senam, menunjukkan kemajuan yang cukup menggembirakan. Saat ini, jumlah masyarakat yang aktif berolahraga meningkat dibandingkan masa-masa sebelumnya. Salah satu upaya pemerintah untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani, yakni dengan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat (Trianawati, Nugraha, & Budiyono, 2022).

Pendidikan jasmani di sekolah memiliki kontribusi besar dalam membentuk karakter siswa, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mengembangkan keterampilan gerak dasar yang

mendukung aktivitas sehari-hari (Jayadi et al., 2023). Melalui kegiatan pendidikan jasmani, siswa tidak hanya memperoleh kebugaran fisik tetapi juga belajar nilai-nilai seperti sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin (Hidayat & Ramadhan, 2021). Program kebugaran jasmani juga berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah penyakit, serta menurunkan tingkat stres (Nugroho, 2020). Selain itu, aktivitas olahraga seperti senam dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri, melatih konsentrasi, serta menumbuhkan rasa gembira dan solidaritas sosial di kalangan siswa (Rahmawati, 2021).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif dan menyenangkan adalah senam pramuka. Senam pramuka merupakan kombinasi antara gerakan senam dan irama musik pramuka yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan jasmani, kedisiplinan, serta semangat kebersamaan antar peserta didik (Rohman & Wahyuni, 2022). Aktivitas ini sejalan dengan tujuan Gerakan Pramuka yang menekankan pembentukan karakter dan semangat nasionalisme melalui kegiatan fisik yang bermanfaat (Putra & Anam, 2022).

Gerak dasar memiliki peranan penting dalam perkembangan motorik anak. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori, yaitu: (1) kemampuan lokomotor, seperti berlari dan melompat yang berfungsi memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain; (2) kemampuan non-lokomotor, seperti mendorong, menarik, dan menekuk tubuh; serta (3) kemampuan manipulatif, yaitu gerakan yang menggunakan alat atau benda seperti melempar, menangkap, atau menendang (Widya, 2023; Syahrul, 2020). Penguasaan gerak dasar yang baik menjadi pondasi bagi anak untuk mengikuti aktivitas olahraga yang lebih kompleks (Wibowo & Sari, 2021).

Selain manfaat fisik, kegiatan senam juga berkontribusi terhadap pengembangan mental dan sosial siswa. Melalui kerja sama dan kedisiplinan dalam latihan, siswa belajar menghargai teman, mematuhi aturan, serta mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap diri dan kelompok (Yuliana, 2021). Senam pramuka sebagai aktivitas kebugaran berbasis nilai kepramukaan dapat menjadi media pendidikan karakter yang efektif di sekolah dasar (Ningsih & Kurniawan, 2023).

SDN Teras Dalam Kecamatan Tabunganen merupakan salah satu sekolah yang aktif mengembangkan kegiatan senam pramuka. Melalui kegiatan sosialisasi dan pelatihan, diharapkan siswa, guru, dan masyarakat sekitar semakin menyadari pentingnya gerak dasar bagi pertumbuhan fisik dan mental anak (Lestari & Rahman, 2022). Dengan demikian, integrasi antara pendidikan jasmani, pramuka, dan kegiatan senam diharapkan dapat membentuk generasi yang sehat, disiplin, dan berkarakter kuat..

2. METODE KEGIATAN

Adapun metode dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan penyampaian materi langsung kepada siswa, guru, serta orang tua murid yang berada di lingkungan sekolah. Sasaran dari kegiatan ini yaitu siswa kelas 1 sampai 6 SDN Teras Dalam, seluruh dewan guru SDN Teras Dalam, dan siswa TK Kasih Ibu Desa Sungai Teras Dalam. Kegiatan pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tempat dan waktu pada:

Tempat : SDN Teras Dalam Kecamatan Tabunganen Kabupaten Barito Kuala

Waktu : 01/Julai/2025

Kegiatan sosialisai gerak dasar senam dengan penyampaian materi “Gerak Dasar Senam” dan praktek langsung bertujuan untuk meningkatkan kesadaran baik siswa, guru, maupun masyarakat sekitar tentang betapa pentingnya keterampilan gerak dasar bagi individu itu sendiri.

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan sosialisasi gerak dasar senam di SDN Teras Dalam Kecamatan Tabunganen dilaksanakan pada tanggal 01/Julai 2025 di ruangan kelas SDN Teras Dalam. Kegiatan ini diikuti oleh 32 siswa SDN Teras Dalam dan 15 siswa TK Kasih Ibu. Pelaksanaan kegiatan dibagi dalam beberapa tahap yaitu:

1. Tahap pembukaan

Kegiatan dibuka oleh tim pengabdian masyarakat dan kepala sekolah SDN Teras Dalam. Kemudian di tahap ini peserta diberi pemahaman singkat mengenai pentingnya gerak Dasar Senam terutama bagi Kesehatan, pengembangan gerak motoric, kedisiplinan dan kekompakan.

2. Tahap pengenalan Gerakan

Pemateri menunjukan atau memberi intruksi Gerakan senam secara bertahap, dimulai dari pemanasan, Gerakan inti, hingga pendinginan. peserta memperhatikan dan mengikuti Gerakan yang diperagakan dengan antusias.

3. Tahap praktik

Peserta melakukan senam secara berkelompok dengan diiringi musik. Selama praktik, siswa, dewan guru, maupun masyarakat sekitar tampak antusias dan berusaha mengikuti irama music dan Gerakan yang diperagakan dengan tepat.

4. Respon peserta

Berdasarkan hasil, Sebagian besar peserta merasa senam yang dibawakan tampak menyenangkan dan berbeda dari kegiatan olahraga yang biasa mereka lakukan, karena senam

membuat badan lebih segar, Gerakan mudah diikuti dan dihafal, dan musiknya menyenangkan serta memotivasi untuk bergerak.

Adapun hasil dokumentasi kegiatan Sosialisai Gerak Dasar Senam:



Gambar 1. Aktifitas Gerak dasar senam.



Gambar 2. Pemberian instruksi Gerakan senam.



Gambar 3. Peserta sosialisasi.

4. KESIMPULAN

Hasil Kegiatan sosialisasi gerak dasar senam di SDN Teras Dalam Kecamatan Tabunganen berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari siswa, guru, maupun masyarakat sekitar. Melalui tahapan penyampaian materi, demonstrasi gerakan, dan praktik langsung, peserta mampu memahami dan menirukan gerakan senam dengan baik. Selain itu, kegiatan sosialisasi ini diharapkan juga dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya gerak dasar bagi kesehatan jasmani dan rohani, perkembangan motorik anak-anak, dan kedisiplinan. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi gerak dasar senam dapat menjadi alternatif pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler yang bermanfaat untuk mendukung perkembangan siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. Terimakasih kepada Lembaga sekolah SDN Teras Dalam sebagai mitra kegiatan sosialisasi dalam bidang Pendidikan anak sekolah dasar. Rekan-rekan yang terlibat, serta mahasiswa Pendidikan olahraga FKIP Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, S. (2023). Hubungan aktivitas senam dan kedisiplinan pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 4(1), 58–66.
- Hidayat, M., & Ramadhan, F. (2021). Peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter peserta didik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(1), 12–20.
- Jayadi, I., Zalillah, S. I., & Kepelatihan Olahraga, P. (2023). Sosialisasi aktivitas olahraga senam dalam menjaga kebugaran jasmani warga Desa Ngingas Kabupaten Sidoarjo. *ABISATYA: Journal of Community Engagement*, 1(2), 47–53.*
<https://doi.org/10.36728/jpf.v6i1.4393>*
- Lestari, F., & Rahman, T. (2022). Sosialisasi gerak dasar senam di sekolah dasar dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Indonesia*, 2(2), 77–84.*
- Ningsih, R., & Kurniawan, A. (2023). Senam pramuka sebagai media pembentukan karakter siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 14(1), 25–35.*
- Nugroho, D. (2020). Manfaat olahraga terhadap kesehatan jasmani dan rohani. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 7(2), 85–92.*
- Prasetyo, B., & Ahmad, A. (2020). Peran guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kebugaran siswa. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 91–100.*
- Putra, A., & Anam, M. (2022). Gerakan Pramuka sebagai wadah pembentukan karakter generasi muda. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(3), 203–215.*

- Rahmawati, D. (2021). Pengaruh kegiatan senam terhadap kesehatan mental dan fisik remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 33–41.*
- Rohman, M., & Wahyuni, D. (2022). Implementasi senam pramuka untuk meningkatkan kedisiplinan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 56–64.*
- Syahrul, S. (2020). Perkembangan gerak dasar anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 101–108.*
- Trianawati, A., Nugraha, U., & Budiyo, H. (2022). Pengembangan video tutorial senam senja untuk orang berusia lanjut. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 3(2), 946–952.* <https://doi.org/10.38035/jmpis.v3i2.1176>
- Wibowo, R., & Sari, L. (2021). Keterampilan gerak dasar dan peranannya dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga dan Pembelajaran*, 11(2), 122–130.*
- Widya, T. (2023). Upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui permainan bentengan. *Jurnal Pendidikan Taman Widya Humaniora*, 2(1), 457–483.* <https://doi.org/10.26858/pjppsd.v2i3.35956>
- Yuliana, L. (2021). Peran aktivitas fisik dalam pembentukan karakter disiplin dan tanggung jawab. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 8(3), 88–96.*