

## MENGAJARKAN SENAM GEMU FAMIRE KEPADA SISWA SEKOLAH DASAR DAN MASYARAKAT DI DESA GULINGAN

I Nyoman Suparsa<sup>1\*</sup>, I Made Sudirga<sup>2</sup>, Ni Luh Putu Wiras Aryaningsih<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: madesudirga@unmas.ac.id

### ABSTRAK

Adapun tujuan dari kegiatan yang diharapkan dari penyelenggaraan kegiatan ini adalah untuk mengembangkan dan meneruskan kegiatan senam ini seminggu sekali. Dengan metode penelitian yang digunakan oleh penulis yaitu menggunakan teknik metode observasi. Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis yaitu dengan cara melakukan pengamatan langsung ke sekolah dasar, dan penulis juga menggunakan Teknik pengumpulan data dengan mewawancarai pihak sekolah dasar tersebut untuk bisa mendapatkan data yang dibutuhkan oleh penulis. Berdasarkan dengan hasil penelitian yang penulis lakukan yaitu kegiatan senam ini setidaknya dilakukan seminggu sekali untuk meningkatkan kognitif, mengurangi stress dan meningkatkan mood, serta meningkatkan stamina dan kebugaran tubuh. Proses pelaksanaan senam ini yang pertama kami dari tim pelaksana mengajarkan senam gemu famire dan mencontohkan didepan baik itu pada siswa-siswa sekolah dasar dan juga di masyarakat di Desa Gulingan.

**Kata Kunci:** Kebugaran, Senam, Olahraga.

### ANALISIS SITUASI

Pengabdian masyarakat atau yang sering kita dengar dengan istilah (Pengmas) merupakan salah satu kegiatan dengan cara membantu masyarakat tertentu didalam aktivitas dimasyarakat dengan tanpa meminta imbalan sekaligus upah dari masyarakat didesa tersebut. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah membantu masyarakat disalah satu desa yang mungkin bisa dikatakan lebih keposok dalam pengembangan desa seperti permasalahan tentang pembangunan desa tersebut, perkembangan tentang pendidikan didesa tersebut dan juga sebagai tempat melatih kreatifitas mahasiswa diluar dari kegiatan pembelajaran dikampus yang telah diikuti agar bisa diterapkan pada kegiatan ini.

Desa Gulingan merupakan desa maju yang berada di Kec. Mengwi Kab. Badung, Provinsi Bali. Dimana desa ini sudah dikatakan desa yang berkembang diantaranya pada sektor pertaniannya.

Kegiatan senam merupakan salah satu olahraga gerak yang melibatkan beberapa gerakan pada tubuh. Kegiatan senam ini biasanya diiringi dengan alunan-alunan ritme musik pada setiap gerakannya. Selain itu senam juga dapat membantu tubuh kita dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Senam juga bisa membantu kita untuk mengurangi rasa stres karena senam ini bisa dikatakan sebagai salah satu kegiatan merelaksasi tubuh kita dari beban yang sebelumnya.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh penulis di Desa Gulingan ini terdapat 6 sekolah dasar negeri dan 1 sekolah dasar swasta. Dari sekian sekolah dasar yang telah penulis kunjungi sudah ada beberapa sekolah yang melaksanakan kegiatan senam sehat di hari sabtu dan ada juga beberapa sekolah yang belum melaksanakannya dan dari Tokoh masyarakat sendiri kami ambil Kader Posyandu yang dimana Kader Posyandu ini sudah memiliki senam tersendiri yang dilakukan setiap minggunya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, Kami mengambil salah satu sekolah dasar dan juga beberapa tokoh masyarakat yang berada di Desa Gulingan sebagai mitra kami dalam melaksanakan kegiatan ini. Sekolah Dasar yang kami tuju adalah SD No. 3 Gulingan, SD No. 2 Gulingan dan Tokoh Masyarakat yang kami tuju yaitu Kader Posyandu yang berada Di Desa Gulingan.

### **PERUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan dengan permasalahan yang sudah dipaparkan pada analisis situasi diatas, sudah kami lakukan secara langsung dengan salah satu kegiatan kemanusiaan. Maka dapat diuraikan permasalahan yang dihadapi yaitu: (1) Belum adanya kegiatan senam pada sekolah tersebut ditiap minggunya. (2) Kurangnya sosialisasi mengenai kebugaran jasmani pada tubuh kita melalui kegiatan senam. (3) Kurang aktifnya kegiatan senam dimasyarakat di Desa Gulingan pada saat ini.

### **SOLUSI YANG DIBERIKAN**

Adapun solusi yang dapat mengatasi permasalahan pelaksanaan program pengabdian masyarakat yaitu: (1) Membantu sekolah tersebut dengan mengenalkan salah satu senam yaitu senam gemu famire pada siswa-siswi disekolah tersebut. (2) Memberikan sedikit edukasi mengenai pentingnya kegiatan senam ini bagi tubuh kita. (3) Membantu agar kegiatan senam ini aktif kembali dan bisa berkelanjutan.

### **METODE PELAKSANAAN**

Dalam mengatasi permasalahan mitra Mengajarkan Siswa Senam Gemu Famire Di SD No. 3 Gulingan, SD No. 2 Gulingan dan Masyarakat di Desa Gulingan maka pelaksanaan program pengabdian masyarakat memberikan solusi dari permasalahan yang terjadi dengan menggunakan metode observasi dan mengenalkan salah satu senam yaitu senam gemu famire yang diharapkan dapat memberikan dampak yang positif dan bisa melanjutkan kegiatan senam tersebut. Tahap atau langkah – langkah dapat ditempuh dalam melakukan program kerja berdasarkan permasalahan yang telah dihadapi oleh mitra yaitu:

#### **1. Tahap observasi**

Pihak penulis telah melakukan observasi secara langsung dengan mengunjungi siswa siswi disekolah sasaran dalam hal ini adalah Mengajarkan Siswa Senam Gemu Famire Di SD No. 3 Gulingan dan Masyarakat dengan melaksanakan sebuah observasi secara offline untuk menggali permasalahan yang telah dilalui oleh pihak sekolah maupun pihak masyarakat. Pada tahapan ini dilakukan secara datang langsung guna melakukan pengenalan dan pendekatan sehingga mampu

menyelesaikan persoalan/permasalahan yang terjadi.

2. Tahap penyuluhan

Pada tahap ini meningkatkan kepedulian dan kesadaran anak mengenai pentingnya menjaga Kesehatan tubuh dengan cara berolahraga salah satunya melakukan senam sehat.

3. Tahap pelatihan dan pendampingan

Pengimplementasian program kerja melalui pengajaran / mengenalkan kepada siswa-siswi salah satu senam yaitu senam gemu famire dan juga dengan masyarakat di Desa Gulingan. Melakukan observasi langsung dengan menemui siswa siswi disekolah sasaran dalam hal ini adalah Mengajarkan Siswa Senam Gemu Famire Di SD No. 2 dan SD No. 3 Gulingan dan masyarakat dengan melaksanakan sebuah observasi secara offline untuk menggali permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh pihak sekolah. Pada tahap ini dilakukan secara luring atau tatap muka langsung guna melakukan pendekatan agar mampu menyelesaikan permasalahan yang terjadi.

### HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil program kerja pengabdian masyarakat yang berlangsung, terdapat program yang telah tercapai beserta faktor-faktor pendukung adalah sebagai berikut:

1. Ketercapaian Kegiatan

a) Faktor keberhasilan

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Gulingan ini telah berhasil dilaksanakannya dengan cara observasi dan memilih sekolah dan juga masyarakat sasaran dalam membantu melaksanakan kegiatan senam gemu famire ini agar bisa dilanjutkan kedepannya. Dan membantu untuk mengenal kebugaran jasmani pada tubuh kita. Dalam program kerja ini tim memiliki kriteria ketercapaian kegiatan yang dapat dilihat di tabel 1 berikut:

Tabel 1.  
Ketercapaian kegiatan program kerja

Program Kerja	Spesifikasi Kegiatan	Realisasi
Mengajarkan anak-anak senam gemu famire.	Mengajarkan anak-anak SD 2 Gulingan senam Gemu Famire.	100%
Mengajarkan anak-anak senam gemu famire.	Mengajak anak-anak SD 3 Gulingan melakukan kegiatan senam agar dapat menjaga kebugaran tubuh.	100%
Mengajarkan pihak masyarakat mengenai senam gemu famire.	Mengenalkan salah satu senam yaitu senam Gemu Famire.	100%

b) Faktor pendukung.

Dalam melaksanakan program kerja yang ingin dilakukan tim kami mendapatkan dukungan yang baik dari pihak sekolah dan juga masyarakat didesa tersebut yang sudah meluangkan waktunya untuk kami sebagai peserta dalam Pengabdian Masyarakat yang berada di Desa Gulingan, Kec Mengwi, Kab Badung. Tim pelaksana diberikan izin dalam menggunakan tempat yang dipersilakan sebagai penunjang berjalannya program kerja dalam pengabdian masyarakat agar bisa menyelesaikan sebuah laporan akhir sebagai syarat penunjang kelulusan dari pengabdian kepada masyarakat.

2. Partisipasi masyarakat

Adapun yang dapat menyukseskan jalannya kegiatan program kerja serangkaian dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan adanya kerjasama antara tim pelaksana kegiatan dengan pihak yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh tim pelaksana kegiatan. Pihak sekolah dan juga masyarakat menyatakan ketersediaannya untuk bekerjasama dalam setiap kegiatan program kerja yang akan dilakukan serta memberikan dukungan serta partisipasinya terhadap terlaksananya program pengabdian masyarakat ini..

Berikut dokumentasi dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah terlaksanakan:



**Gambar 1.** Mengajarkan senam gemu famire kepada siswa-siswi SD No. 2 di Desa Gulingan.



**Gambar 2.** Mengajarkan senam gemu famire kepada siswa-siswi SD No. 3 dan masyarakat kader PKK di Desa Gulingan..

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, maka dapat disimpulkan kegiatan mengajarkan senam gemu famire di SD No. 3 Gulingan, SD No. 2 Gulingan dan Kader PKK yaitu sebagai berikut:

1. Pengabdian masyarakat atau yang sering kita dengar dengan istilah (Pengmas) merupakan salah satu kegiatan dengan cara membantu masyarakat tertentu didalam aktivitas dimasyarakat dengan tanpa meminta imbalan sekaligus upah dari masyarakat didesa tersebut.
2. Program kerja mengajarkan senam gemu famire di SD No. 3 Gulingan, SD No. 2 Gulingan dan masyarakat yang telah dilaksanakan dan telah terealisasikan dengan baik namun masih perlu ditingkatkan lagi untuk program kegiatan kedepannya.

Saran tim pelaksana kepada SD No. 3 dan SD No. 2 Desa Gulingan agar dapat melanjutkan senam gemu famire ini setiap hari Sabtu di masing-masing sekolah agar senam ini banyak diketahui banya orang dan dapat menyehatkan tubuh siswa-siswi. Dan untuk masyarakat Desa Gulingan khususnya Kader PKK ke-13 Banjar agar rutin melakukan kegiatan senam sehat setiap Sabtu dan Minggu, karena senam gemu famire ini memiliki banyak manfaat bagi masing-masing tubuh manusia. Mengingat betapa pentingnya kesehatan bagi tubuh kita, sayangilah tubuh diri sendiri karena sehat itu mahal, cara menyayangi tubuh salah satunya dengan cara rutin setiap minggunya melakukan olahraga ringan ataupun senam.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kurniyanti, M. A., Alfianto, A. G., Ulfa, M., & Sulaksono, A. D. (2023). Gerakan Sehat Inovasi Terpadu (Pojok Gesit) Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat Pedesaan Berbasis Kearifan Lokal. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 3(1), 216–226. <https://doi.org/10.33379/icom.v3i1.2250>
- LPPM. 2022. *Buku Panduan KKN Peduli Bencana Covid-19 Tahun 2022*. Universitas Mahasaraswati Denpasar.
- Muhammad Muhyi (2020), Penguatan Partisipasi Aktif Masyarakat Melalui Program Bugar Desa (Budes) Di Desa Gondang Mojokerto Menuju Masyarakat Yang Bugar.
- Nancy Trisari Schiff (2020), Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Dalam Meningkatkan Keterampilan Senam Maumere.
- Prasetyo, Gian Bagus (2020) *Pengembangan Senam Kreasi Gemu Fa Mire Di Kelas V Sekolah Indonesia Thailand Bangkok Tahun Ajaran 2019/2020*.