

Sosialisasi Senam ACIK (Anak Ceria dan Kreatif) di TK Negeri Pembina 4 Palembang

Noviria Sukmawati¹, I Bagus Endrawan²

¹²Universitas Bina Darma

e-mail: noviria.sukmawati@binadarma.ac.id , ²bagus.endrawan@binadarma.ac.id

Abstrak: Senam ACIK (anak ceria dan kreatif) merupakan gerakan senam yang disesuaikan dengan perkembangan motorik anak TK dengan menggabungkan 5 tema yang digabung menjadi rangkaian gerakan senam dengan lirik dan musik yang sesuai dengan karakteristik anak TK. Senam ACIK adalah kumpulan gerakan senam irama yang disusun berdasarkan tahapan gerak dan dirancang untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran fisik. Gerakan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, sesuai dengan standar Senam Kebugaran Jasmani (SKJ). Musik yang digunakan dengan 5 tema yaitu tema diriku, transportasi, profesi, hewan dan alam sekitar. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 17-18 Oktober 2023. Sebagai hasil dari pelaksanaan dan hasil sosialisasi senam, ACIK ingin menambah referensi dan alternatif aktivitas gerak melalui senam irama dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran dan keterampilan gerak dasar anak TK.

Kata Kunci: Senam ACIK, Kebugaran, Anak TK

Abstract:

Gymnastics ACIK (cheerful and creative children) is a gymnastic movement adapted to the motoric development of kindergarten children by combining 5 themes that are combined into a series of gymnastic movements with lyrics and music that are in accordance with the characteristics of kindergarten children. ACIK gymnastics is a collection of rhythmic gymnastic movements organized by stages of motion and designed to improve or maintain physical fitness. The movements aim to improve health and physical fitness, in accordance with the standards of Physical Fitness Gymnastics (SKJ). The music used with 5 themes, namely the themes of myself, transportation, professions, animals and nature around. Implementation of activities on October 17-18, 2023. As a result of the implementation and socialization of gymnastics, ACIK wants to add references and alternative movement activities through rhythmic gymnastics with the aim of improving fitness and basic movement skills of kindergarten children.

Keywords: ACIK Gymnastics, Fitness, Kindergarten Children

A. Pendahuluan

Pendidikan prasekolah (TK) adalah lembaga formal di mana anak-anak dididik sebelum memasuki jenjang pendidikan selanjutnya. Dianggap penting untuk memaksimalkan potensi anak. Dalam pendidikan dasar, tujuan utama adalah untuk membantu anak-anak mengembangkan berbagai potensi baik mental maupun fisik. Ini mencakup aspek moral, sosial, fisik, bahasa, dan kognitif. Menurut Rismayanth (2013), perkembangan motorik anak dipengaruhi oleh bagian otak. Bermain, seperti melompat, melempar, atau berlari, merangsang perkembangan otot-ototnya.

Menurut Katie Overy (2006), aktivitas fisik sangat penting bagi anak-anak TK karena dapat meningkatkan fungsi otak, koordinasi, keterampilan sosial, kemampuan motor kasar, perasaan, kepemimpinan, dan imajinasi. Tujuan utama dari berolahraga adalah untuk menghubungkan otak dengan aktivitas fisik sebanyak mungkin, sehingga otak dapat mengontrol berbagai gerakan saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga.

Stimulasi yang baik akan bermanfaat bagi anak TK untuk dapat memiliki kemampuan mengingat. Menurut Kadir (2010), berpendapat bahwa melalui aktivitas jasmani gerak dan lagu dapat memberikan sumbangan yang besar untuk menyeimbangkan otak anak usia dini, dengan memadukan aktivitas jasmani (olahraga) dan aktivitas mendengarkan musik ataupun menyanyi, dapat membantu membantu perkembangan otak.

Perkembangan gerak dasar pada olahraga senam harus memiliki kemampuan keterampilan serta kekuatan fisik yang baik. Hal ini dikuatkan dengan pendapat (Sawczyn, 2016), "*in gymnastic considerable emphasis in selection of test os spesifik motor skills are those which enable an assessment of different types of strength abilities*". Prinsip perkembangan motorik anak TK yaitu terjadi perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya.

Berdasarkan karakteristik dan struktur gerakannya, senam sangat cocok didesain dan dikembangkan sebagai media pembelajaran aktivitas fisik motorik. Karena memiliki banyak variasi dalam struktur gerak. Banyaknya variasi dan struktur gerak akan memperkaya perbendaharaan gerak anak. Gerak secara langsung berdampak terhadap peningkatan aktivitas belajar anak dalam proses belajar mengajar. aktivitas gerak umumnya terbentuk pada masa kanak-kanak usia 2-5 tahun (Taylor et al., 2013).

Jika aktivitas belajar anak tinggi maka kebugaran jasmani anak akan menjadi lebih baik. Kekayaan gerak yang cukup diperlukan anak untuk mengembangkan kualitas motoriknya sehingga diharapkan dapat berdampak terhadap perbaikan kualitas non motorik.

B. Metode

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di TK Negeri Pembina 4 Palembang selama 2 hari kegiatan berlangsung mulai dari tanggal 17-18 Oktober 2023. Dengan peserta berjumlah 20 anak dan 4 guru TK. Senam yang digunakan yaitu senam ACIK (anak ceria dan kreatif).

C. Hasil dan Pembahasan

Senam irama adalah satu jenis senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang bisa dilakukan dengan alat ataupun tanpa alat. Manfaat senam irama bagi anak TK yaitu kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*) (Mahendra, 2010). Senam irama yang dilakukan dengan cara yang benar dan teratur dalam jangka waktu yang cukup memungkinkan untuk menciptakan suasana menyenangkan selama pelajaran dan peningkatan keadaan emosional, dapat menciptakan sebuah rangsangan optimal untuk sistem syaraf yang bermanfaat bagi proses pendidikan, merangsang anak untuk bergerak, mendorong keadaan relaksasi dan ketenangan, memfasilitasi kinerja ritmik gerakan, memudahkan internalisasi kemampuan motorik dan kemampuan khusus untuk senam irama, memberikan kontribusi untuk pengembangan memori dan perhatian distributif.

Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan pada awal rancangan pelaksanaan yaitu : 1. Menambah referensi dan alternative aktivitas jasmani melalui senam irama yang dibuat sesuai dengan karakteristik anak TK 2. Melaksanakan praktek senam ACIK (anak ceria dan kreatif) 3. Terciptanya hubungan yang baik antara pelaksanaan dengan masyarakat khususnya anak dan guru TK dalam hal kebugaran jasmani. Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini secara umum berlangsung dengan baik, hal ini dapat terlihat pada interaksi antara pelaksana dengan para peserta pengabdian kepada masyarakat.

Anak-anak sangat antusias dalam kegiatan ini untuk mempertanyakan hal –hal yang menurut mereka baru kaitannya dengan senam sumatera selatan bersatu ini. Mereka juga menginginkan kegiatan berlanjut. Secara khusus hasil dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yakni sebagai berikut : 1. Kegiatan senam ACIK sebagai suatu alternatif aktifitas jasmani melalui aktivitas ritmik untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak TK. 2. Kegiatan senam ACIK memberikan manfaat dalam terhubungnya silaturahmi antara anak-anak TK dan Guru dengan akademisi Universitas Bina Darma.



Gambar. Pelaksanaan Senam ACIK

Senam ACIK yang dilaksanakan merupakan senam irama yang menggabungkan beberapa rangkaian gerak dasar sesuai dengan perkembangan usia anak-anak TK, dengan mencakup beberapa tema pembelajaran yaitu, diriku, transportasi, hewan, profesi dan alam sekitar. Sehingga sangat bermanfaat bagi guru maupun siswa sebagai media alternatif dalam proses pembelajaran sebagai aktivitas jasmani yang berorientasi pada kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan gerak dasar anak serta meningkatkan kebugaran jasmani anak TK.

D. Simpulan

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul senam ACIK di TK Negeri 1 Pembina Palembang dapat menambah wawasan pengetahuan bagi semua kalangan masyarakat sebagai referensi aktivitas gerak melalui senam irama yang memiliki kekhasan budaya baik dari gerakan maupun musik yang digunakan yang sesuai dengan karakteristik anak TK, yaitu tema diriku, transportasi, profesi, hewan, dan alam sekitar.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sesuai dengan rencana, diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat, khususnya anak TK, melalui senam ACIK. agar hasil pelaksanaan ini lebih menguntungkan dalam aktivitas gerak, lakukan senam irama.

Daftar Rujukan

- Kadir, A. (2010). *Misteri otak kiri manusia*. Diva Press.
- Katie Overy, I. M.-S. (2006). *Being Together In Time:Musical Experience And The Mirror Neuron System*. *University of California Press*, 26(5), 489–504. <https://doi.org/10.1525/MP.2009.26.5.489>
- Mahendra, A. (2010). *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Erlangga.
- Rismayanth, C. (2013). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani. *Jurusan Pendidikan OlahragaFakultas Ilmu KeolahragaanUniversitas Negeri Yogyakarta*, 6(1), 64–68.
- Sawczyn, S. et al. (2016). *The Effect of Secific Strength Training on The Quality of Gymnastic Elements Execution in Young Gymnasts*. 8(4), 79.
- Taylor, R. W., Williams, S. M., Farmer, V. L., & Taylor, B. J. (2013). Changes in physical activity over time in young children: A longitudinal study using accelerometers. *PLoS ONE*, 8(11), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0081567>