

IMPROVING HEALTH WITH SPORTS AND GYSNAMIC ACTIVITIES AT PUBLIC ELEMENTARY SCHOOL 01 ANTASAN SEGARA IN PANDEMIC PERIOD

Muhammad Syahroni¹, Suci Fitri Rahayu²

¹S1 Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

²Fakultas Kesehatan Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: syahroni23051999@gmail.com dan sucifitri rahayu.umbjm@gmail.com

ABSTRACT

Gymnastics is a body sport that is chosen and created intentionally and planned with the aim of forming and developing a harmonious whole. Gymnastics is also a physical activity with the richest movement structure. When viewed from the taxonomy of movements in general, gymnastics can be fully represented by basic movements that build complete movement patterns ranging from locomotor, non-locomotor to manipulative movement patterns. The results of sports and gymnastics activities carried out by the University of Muhammadiyah Banjarmasin 2022 Community Service Group at SDN 01 Antasan Immediately on Monday, February 21, 2022, the teachers and students were very enthusiastic about participating in these activities.

The sports and gymnastics organized by the University of Muhammadiyah Banjarmasin 2022 Community Service Group at SDN 01 Antasan Immediately Monday, February 21, 2022 are SKJ gymnastics and ball and jump rope sports. With this activity, it is hoped that it can motivate students of SDN 01 Antasan Immediately to always maintain their health and immunity by exercising to avoid various diseases and the COVID-19 virus.

Keywords: Gymnastics, Health, Immune Power

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan merupakan suatu keadaan sehat yang utuh secara mental, fisik, dan sosial. Salah satu cara menjaga agar tubuh tetap dalam keadaan sehat ialah dengan menjaga kesehatan contohnya melakukan olahraga. Aktivitas olahraga dapat meningkatkan imun tubuh dan kebugaran tubuh.

Olahraga terutama pada masa pandemi menjadi kebutuhan pokok. Kurangnya aktivitas fisik pada masa pandemi dapat meningkatkan risiko terserang berbagai macam penyakit. Sehingga pelaksanaan KKN ini salah satunya adalah melakukan aktivitas olahraga berupa olahraga dan senam yang dilakukan pada hari Senin, 21 Februari 2022 bersama siswa SDN 01 Antasan Segera.

Senam adalah latihan tubuh yang sengaja dipilih, diciptakan dan direncanakan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kesatuan yang tersistematis. Senam juga merupakan aktivitas fisik yang memiliki struktur gerak terkaya. Jika dilihat dari klasifikasi gerakan secara umum, senam dapat lebih direpresentasikan dengan gerakan-gerakan dasar yang membangun pola-pola gerakan lengkap mulai dari pola gerakan dengan disertai perpindahan tempat dan gerakan yang tidak disertai perpindahan tempat hingga gerakan yang melibatkan penguasaan sebuah objek atau benda. (Juniarto et al, 2020).

Pada masa pandemi, banyak masyarakat yang mencari informasi mengenai cara pencegahan virus COVID-19 dan usaha untuk meningkatkan imunitas tubuh. Usaha meningkatkan imunitas tubuh yang paling utama adalah melaksanakan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, memberi nutrisi tubuh sesuai kebutuhan, menjaga kebersihan, dan rutinitas olahraga yang tentu dengan itu

semua dapat menjaga kondisi kesehatan dan juga menghindarkan diri dari segala macam penyakit terutama terhindar dari virus COVID-19.

Kegiatan ini dilakukan dengan mensosialisasikan pencegahan virus COVID-19 seperti mempraktikkan cuci tangan yang benar, menggunakan masker, dan edukasi untuk menjaga kesehatan dan kekebalan tubuh dengan olahraga dan senam. Tujuan dilaksanakannya aktivitas olahraga dan senam ini ialah untuk salah satu pendekatan yang dilakukan oleh Kelompok Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Banjarmasin 2022 kepada siswa SDN 01 Antasan Segera untuk lebih meningkatkan kesehatan siswa SDN 01 Antasan Segera.

METODE

Sasaran dalam kegiatan olahraga dan senam ini yaitu siswa SDN 01 Antasan Segera. Metode dalam pelaksanaan kegiatan olahraga dan senam ini dengan memberikan sosialisasi dalam bentuk memberikan informasi kepada guru dan siswa SDN 01 Antasan Segera untuk ikut pada kegiatan olahraga dan senam yang dilaksanakan. Kejadiannya di mulai dengan melaksanakan senam kemudian dilanjutkan dengan olahraga sambal bermain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan olahraga dan senam yang dilaksanakan oleh Kelompok Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Banjarmasin 2022 di SDN 01 Antasan Segera pada Senin, 21 Februari 2022 para guru dan siswa sangat antusias dalam mengikuti kegiatannya.

Olahraga dan senam yang Kelompok Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Banjarmasin 2022 kepada SDN 01 Antasan Segera pada Senin, 21 Februari 2022 lakukan adalah senam SKJ dan olahraga bola serta lompat tali. Dengan kegiatan ini diharapkan dapat menjadi motivasi siswa SDN 01 Antasan Segera untuk selalu menjaga kesehatan dan imunitas tubuh dengan berolahraga.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Senam



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Senam



Gambar 3. Foto Bersama Kelompok Pengabdian Masyarakat dan Siswa SDN 01 Antasan Segera

KESIMPULAN

Telah dilaksanakan kegiatan olahraga dan senam oleh Kelompok Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Banjarmasin 2022 kepada siswa SDN 01 Antasan Segera dengan topik "Improving Health With Sports and Gynsamic Activities At Public Elementary School 01 Antasan Segera In Pandemic Period".

Kegiatan berjalan sesuai dengan yang diharapkan dapat dilihat dari antusias guru dan siswa SDN 01 Antasan Segera dalam mengikuti kegiatan olahraga dan senam.

DAFTAR PUSTAKA

Juniarto, Mastri., Rizky Nurulfa, Sujarwo. 2020. Sosialisasi Senam Jantung Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat. ISBN 978-602-99618-9-8. Jakarta: Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.