

Pelatihan Senam Kreasi Anak untuk Meningkatkan Daya Ingat, Konsentrasi, dan Kebugaran Jasmani Siswa MI di Sidoarjo

Nadia Marta Trilova

Universitas Sunan Giri Surabaya

Email: nadiamartatrilova03@gmail.com

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan daya ingat, kefokuskan, dan kebugaran jasmani siswa Madrasah Ibtidaiyah di Desa Bakalan Wringin Pitu. Latar belakang kegiatan adalah rendahnya aktivitas fisik siswa serta menurunnya konsentrasi akibat dominasi aktivitas pasif seperti penggunaan gawai. Metode yang digunakan adalah pendekatan Asset Based Community Development dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner. Kegiatan dilaksanakan melalui pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan dengan iringan musik serta pengulangan gerakan terstruktur. Hasil menunjukkan peningkatan partisipasi aktif siswa, kemampuan mengingat urutan gerakan, serta konsentrasi selama kegiatan. Selain itu, terjadi peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik kasar. Interaksi antara siswa dan guru menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan kolaboratif. Kegiatan ini juga berkontribusi pada pembentukan karakter seperti disiplin, percaya diri, dan kerja sama. Secara keseluruhan, program senam kreasi anak efektif sebagai metode pembelajaran inovatif yang mengintegrasikan aspek kognitif, fisik, dan sosial. Program ini berpotensi diterapkan secara berkelanjutan untuk mendukung kualitas pembelajaran dan kesehatan siswa secara optimal di lingkungan sekolah dasar secara luas dan berkesinambungan bagi perkembangan peserta didik secara menyeluruh dalam jangka panjang yang lebih baik dan berdaya saing tinggi di masa depan yang produktif dan sehat secara konsisten serta berkelanjutan bagi semua siswa yang terlibat aktif.

Kata kunci: Senam kreasi anak, Konsentrasi belajar, Kebugaran jasmani, Motorik kasar, Pembelajaran inovatif

Abstract

This Community Service activity aims to improve memory, focus, and physical fitness of elementary school students in Bakalan Wringin Pitu Village. The background of the activity is the low physical activity of students and decreased concentration due to the dominance of passive activities such as the use of gadgets. The method used is the Asset Based Community Development approach with the stages of planning, implementation, and evaluation. Data were collected through observation, interviews, and questionnaires. The activity was carried out through warm-ups, core movements, and cool-downs accompanied by music and structured movement repetition. The results showed an increase in student active participation, the ability to remember the sequence of movements, and concentration during the activity. In addition, there was an increase in physical fitness and gross motor skills. The interaction between students and teachers created a fun and collaborative learning atmosphere. This activity also contributed to character development such as discipline, self-confidence, and cooperation. Overall, the children's creative gymnastics program is effective as an innovative learning method that integrates cognitive, physical, and social aspects. This program has the potential to be implemented sustainably to support the quality of learning and optimal student health in the elementary school environment broadly and continuously for the overall development of students in the long term that is better and highly competitive in a productive and healthy future consistently and sustainably for all students who are actively involved.

Keywords: Children's creative exercise, learning concentration, physical fitness, gross motor skills, innovative learning.

PENDAHULUAN

Pada masa pertumbuhan anak usia sekolah dasar, perkembangan fisik dan kognitif berlangsung secara bersamaan serta saling memengaruhi. Aktivitas fisik yang terarah, seperti senam kreasi anak, berperan penting dalam menstimulasi fungsi otak, meningkatkan daya ingat, menjaga konsentrasi, serta mendukung kebugaran jasmani siswa. Namun, saat ini banyak anak cenderung kurang aktif bergerak dan lebih sering melakukan aktivitas pasif, seperti penggunaan gawai, sehingga berdampak pada menurunnya fokus belajar, daya ingat, dan kondisi fisik mereka (Tafuy et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang mampu mengintegrasikan aktivitas fisik dengan stimulasi kognitif secara menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar.

Kondisi siswa MI di Desa Bakalan Wringin Pitu menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus belajar dalam waktu tertentu serta kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur di lingkungan sekolah. Sebagai solusi, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menghadirkan senam kreasi anak yang dirancang secara menarik, interaktif, dan edukatif. Melalui kombinasi gerakan, irama musik, dan pola aktivitas yang terstruktur, kegiatan ini bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mengoptimalkan fungsi kognitif siswa. Selain itu, senam kreasi anak juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan diri serta menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan tidak monoton (Misnawati & Fariha, 2024). Dengan demikian, pelaksanaan senam kreasi anak di MI Desa Bakalan Wringin Pitu menjadi langkah efektif dalam mendukung proses pembelajaran yang lebih optimal.

Pelaksanaan senam kreasi anak ini berorientasi pada peningkatan kemampuan daya ingat, kefokuskan, dan kebugaran jasmani siswa. Gerakan yang dilakukan secara berulang dengan iringan musik membantu siswa dalam mengingat urutan gerakan, sehingga secara tidak langsung melatih fungsi memori jangka pendek maupun jangka panjang. Selain itu, siswa juga dituntut untuk berkonsentrasi dalam mengikuti instruksi gerakan secara tepat dan berirama. Aktivitas ini memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam menjaga fokus, yang pada akhirnya dapat mendukung peningkatan kualitas pembelajaran di dalam kelas (Vauzi et al., 2025). Oleh karena itu, senam kreasi anak berperan penting dalam meningkatkan kemampuan daya ingat dan kefokuskan siswa melalui pengulangan gerakan yang terstruktur dan diiringi dengan musik yang menarik.

Partisipasi aktif siswa dalam kegiatan ini menjadi indikator keberhasilan pelaksanaan program. Siswa terlihat antusias dalam mengikuti setiap rangkaian gerakan senam, mulai dari pemanasan hingga pendinginan. Guru berperan sebagai fasilitator dan motivator yang mendampingi serta memberikan arahan kepada siswa selama kegiatan berlangsung. Interaksi antara siswa dan guru menciptakan suasana yang kondusif dan menyenangkan, sehingga siswa merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk terlibat secara aktif. Kegiatan ini juga memperkuat hubungan sosial antar siswa melalui aktivitas bersama yang dilakukan secara serempak (Wistiana et al., 2025). Maka dari itu, partisipasi aktif siswa serta dukungan

guru sebagai fasilitator menjadi faktor utama dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mendorong keterlibatan siswa secara maksimal.

Sebagai bentuk inovasi dalam pembelajaran, senam kreasi anak menjadi alternatif metode yang mengintegrasikan aspek pendidikan jasmani dengan pengembangan kognitif dan afektif. Kegiatan ini memberikan pengalaman belajar yang berbeda dibandingkan metode konvensional, di mana siswa tidak hanya duduk dan mendengarkan, tetapi juga bergerak, berpikir, dan berinteraksi secara aktif. Dengan demikian, pembelajaran menjadi lebih bermakna dan mampu meningkatkan keterlibatan siswa secara menyeluruh (Sutanta & Amalia, 2024). Oleh karena itu, senam kreasi anak dapat dijadikan sebagai alternatif metode pembelajaran inovatif yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga melibatkan aktivitas fisik secara seimbang.

Selain itu, kegiatan senam kreasi juga berkontribusi dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa, seperti keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan fleksibilitas tubuh. Gerakan yang bervariasi dan berirama membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan fisik secara optimal. Aktivitas ini juga dapat menjadi sarana untuk mengurangi kejenuhan belajar, sehingga siswa dapat kembali mengikuti pembelajaran dengan kondisi fisik dan mental yang lebih segar (Siregar *et al.*, 2024). Maka dari itu, kegiatan senam kreasi anak mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar, keseimbangan, serta kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh.

Lebih lanjut, senam kreasi anak juga memiliki nilai edukatif dalam pembentukan karakter siswa. Melalui kegiatan ini, siswa dilatih untuk disiplin dalam mengikuti instruksi, bekerja sama dengan teman, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menampilkan gerakan di depan orang lain. Nilai-nilai tersebut sangat penting dalam membentuk kepribadian siswa yang positif, sehingga tidak hanya berkembang secara akademik, tetapi juga secara sosial dan emosional. Selain meningkatkan aspek fisik dan kognitif, kegiatan ini juga berfungsi sebagai media stimulasi daya ingat yang efektif. Pola gerakan yang dikombinasikan dengan musik menciptakan pengalaman belajar multisensori, di mana siswa belajar melalui penglihatan, pendengaran, dan gerakan. Hal ini terbukti mampu memperkuat daya ingat siswa terhadap urutan gerakan sekaligus meningkatkan kemampuan mereka dalam berkonsentrasi. Dengan demikian, senam kreasi anak menjadi salah satu strategi pembelajaran yang inovatif dan aplikatif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dasar (Ramadhina *et al.*, 2025). Oleh karena itu, senam kreasi anak tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter siswa seperti disiplin, percaya diri, dan kemampuan bekerja sama.

Tujuan utama dari kegiatan senam kreasi anak ini adalah untuk meningkatkan daya ingat, kefokuskan, dan kebugaran jasmani siswa MI di Desa Bakalan Wringin Pitu. Melalui keterlibatan aktif dalam setiap rangkaian kegiatan, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan, tetapi juga mengalami peningkatan kemampuan kognitif yang berdampak pada proses belajar mereka. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif program pembelajaran yang efektif, berkelanjutan, dan memberikan manfaat jangka panjang bagi perkembangan siswa (Hasani *et al.*, 2024). Oleh karena itu, kegiatan senam kreasi anak diharapkan mampu meningkatkan daya ingat, kefokuskan, dan

kebugaran jasmani siswa secara berkelanjutan serta memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran di sekolah.

METODOLOGI

Perencanaan kegiatan senam kreasi anak diawali dengan pelaksanaan rapat koordinasi antara tim Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan pihak sekolah MI di Desa Bakalan Wringin Pitu Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo. Kegiatan koordinasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa terkait aspek kognitif dan fisik, khususnya dalam hal daya ingat, kefokuskan, serta kebugaran jasmani. Dalam rapat tersebut juga dibahas mengenai konsep kegiatan, jadwal pelaksanaan, serta pembagian tugas antara tim PKM dan pihak sekolah. Pihak sekolah, khususnya guru, memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan dengan menyediakan fasilitas, waktu, serta pendampingan selama kegiatan berlangsung (Soraya *et al.*, 2024). Maka dari itu, Perencanaan ini menjadi tahap awal yang penting untuk memastikan bahwa kegiatan senam kreasi anak dapat dilaksanakan secara sistematis, terarah, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik pada jenjang Madrasah Ibtidaiyah.

Kegiatan ini mengadopsi pendekatan *Asset Based Community Development* (ABCD), yaitu pendekatan yang berfokus pada pemberdayaan komunitas melalui pemanfaatan aset yang telah dimiliki. Pendekatan ini menekankan pada identifikasi potensi lokal sebagai dasar dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Dalam konteks ini, aset yang dimanfaatkan meliputi sumber daya manusia seperti guru dan siswa, sarana dan prasarana sekolah, serta lingkungan sekolah yang mendukung kegiatan fisik. Pendekatan ABCD dipilih karena mampu mendorong partisipasi aktif seluruh unsur komunitas sekolah, sehingga kegiatan yang dilaksanakan tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga memiliki potensi keberlanjutan. Dengan demikian, kegiatan senam kreasi anak tidak hanya menjadi program intervensi sesaat, tetapi juga dapat diintegrasikan dalam kegiatan rutin sekolah (Tadita *et al.*, 2025). Oleh karena itu, penerapan pendekatan ABCD memungkinkan kegiatan senam kreasi anak dilaksanakan secara optimal dengan memanfaatkan aset yang dimiliki sekolah serta mendorong partisipasi aktif seluruh warga sekolah.

Dalam implementasinya, pendekatan ABCD diawali dengan tahap inventarisasi aset dan pengumpulan data sebagai dasar perencanaan kegiatan. Tim PKM bersama guru melakukan observasi terhadap kondisi siswa, khususnya terkait tingkat konsentrasi, aktivitas fisik, serta kebiasaan belajar siswa di kelas. Selain itu, dilakukan wawancara dengan guru untuk memperoleh informasi terkait permasalahan yang dihadapi siswa dalam proses pembelajaran, terutama yang berkaitan dengan rendahnya fokus dan daya ingat. Kuesioner sederhana juga diberikan kepada siswa untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mereka serta minat terhadap aktivitas fisik (Saputri *et al.*, 2025). Maka dari itu, Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan kuesioner, sehingga data yang diperoleh bersifat komprehensif dan dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa

Kegiatan senam kreasi anak dilaksanakan pada bulan April bertempat di halaman terbuka MI di Desa Bakalan Wringin Pitu Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo. Pemilihan lokasi ini mempertimbangkan aspek kenyamanan, keamanan, serta kelayakan ruang untuk aktivitas fisik siswa.

Partisipan dalam kegiatan ini melibatkan siswa MI sebagai peserta utama, guru sebagai pendamping dan pengawas, serta tim PKM sebagai fasilitator kegiatan. Keterlibatan seluruh unsur tersebut mencerminkan kolaborasi yang baik antara pihak sekolah dan tim PKM dalam menyukseskan kegiatan. Selain itu, keterlibatan guru juga berperan penting dalam memastikan keberlanjutan program setelah kegiatan PKM selesai dilaksanakan (Khofifah *et al.*, 2023). Oleh karena itu, keterlibatan seluruh partisipan serta pemilihan waktu dan tempat yang tepat menjadi faktor pendukung utama dalam menciptakan pelaksanaan kegiatan yang kondusif dan efektif.

Pelaksanaan kegiatan senam kreasi anak dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi penyusunan rangkaian gerakan senam yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan siswa, serta pemilihan musik yang menarik untuk meningkatkan motivasi siswa. Tahap kedua adalah pelaksanaan inti, di mana siswa mengikuti kegiatan senam secara bersama-sama dengan dipandu oleh tim PKM. Gerakan senam dilakukan secara bertahap, dimulai dari pemanasan, gerakan inti, hingga pendinginan. Pengulangan gerakan dilakukan secara konsisten untuk melatih daya ingat siswa, sementara irama musik membantu meningkatkan fokus dan koordinasi gerak. Tahap ketiga adalah evaluasi, yang dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap keterlibatan siswa, kemampuan mengikuti gerakan, serta tingkat konsentrasi selama kegiatan berlangsung (Safriadi *et al.*, 2025). Maka dari itu, Dengan tahapan yang terstruktur ini, kegiatan senam kreasi anak diharapkan dapat memberikan dampak yang optimal bagi siswa.

Kegiatan senam kreasi anak memiliki fungsi yang sangat penting dalam mendukung perkembangan kognitif dan fisik siswa. Dari aspek kognitif, kegiatan ini mampu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi melalui pengulangan gerakan yang terstruktur dan berirama. Dari aspek fisik, kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran jasmani, kelenturan, serta koordinasi motorik siswa. Selain itu, kegiatan ini juga memiliki fungsi sosial, yaitu meningkatkan interaksi dan kerja sama antar siswa melalui aktivitas yang dilakukan secara bersama-sama. Dengan menggunakan pendekatan ABCD, kegiatan ini juga memberdayakan lingkungan sekolah dengan memanfaatkan potensi yang ada, sehingga tercipta kegiatan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, senam kreasi anak tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai strategi pembelajaran yang inovatif dan holistik dalam meningkatkan kualitas pendidikan di MI Desa Bakalan Wringin Pitu Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo (Pahliwandari, 2020). Oleh karena itu, kegiatan senam kreasi anak tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi dalam pengembangan aspek kognitif dan sosial siswa secara menyeluruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa senam kreasi anak dilaksanakan secara tatap muka selama satu hari kegiatan. Program ini dilaksanakan pada bulan April di lingkungan Desa Bakalan Wringin Pitu Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo. Kegiatan ini melibatkan tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) bersama guru serta siswa MI sebagai peserta utama. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan daya ingat, kefokuskan, serta kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas senam yang dikemas secara menarik dan interaktif. Maka dari itu, sasaran utama kegiatan ini adalah agar siswa

mampu meningkatkan konsentrasi dalam belajar, memiliki daya ingat yang lebih baik melalui pengulangan gerakan, serta memiliki kondisi fisik yang lebih sehat dan bugar (Arofiati *et al.*, 2025). Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan senam kreasi anak menjadi upaya yang efektif dalam meningkatkan daya ingat, kefokuskan, dan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas yang terstruktur dan menyenangkan.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini digunakan pendekatan *Asset Based Community Development* (ABCD) yang berfokus pada pemanfaatan potensi dan aset yang dimiliki oleh sekolah. Berdasarkan analisis sederhana melalui pendekatan SWOT, kegiatan ini memiliki beberapa kekuatan, antara lain dukungan penuh dari pihak sekolah, antusiasme siswa yang tinggi, serta tersedianya fasilitas yang memadai untuk kegiatan fisik. Selain itu, peluang kegiatan ini cukup besar karena siswa usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan yang membutuhkan stimulasi fisik dan kognitif secara seimbang. Adapun kelemahan yang ditemukan adalah masih adanya siswa yang kurang terbiasa dengan aktivitas fisik terstruktur serta tingkat konsentrasi yang belum stabil. Sementara itu, ancaman yang dapat muncul adalah kurangnya konsistensi dalam pelaksanaan kegiatan fisik secara rutin setelah program selesai. Oleh karena itu, kegiatan senam kreasi ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat pada siswa (Rellyana & Wijayanti, 2025). Oleh karena itu, penerapan pendekatan ABCD yang didukung dengan analisis SWOT mampu mengoptimalkan pelaksanaan kegiatan dengan memanfaatkan potensi yang ada serta meminimalkan hambatan yang mungkin terjadi.

Ketercapaian tujuan kegiatan secara umum dapat dikatakan cukup baik. Hal ini terlihat dari tingkat partisipasi siswa yang tinggi selama kegiatan berlangsung, mulai dari tahap pemanasan, gerakan inti, hingga pendinginan. Siswa menunjukkan antusiasme dalam mengikuti setiap rangkaian gerakan senam yang dikombinasikan dengan musik yang menarik. Selain itu, siswa juga mampu mengikuti instruksi dengan baik serta menunjukkan peningkatan fokus selama kegiatan berlangsung. Melalui pengulangan gerakan yang dilakukan secara bertahap, siswa mulai mampu mengingat urutan gerakan dengan lebih baik. Maka dari itu, ketercapaian tujuan kegiatan dapat dikatakan berhasil karena siswa menunjukkan peningkatan dalam aspek daya ingat, konsentrasi, serta keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung (Situmeang *et al.*, 2025). Oleh karena itu, tingginya partisipasi dan antusiasme siswa menunjukkan bahwa kegiatan senam kreasi anak berhasil dalam meningkatkan daya ingat, konsentrasi, serta keterlibatan aktif siswa selama kegiatan berlangsung.

Hasil dari proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya perubahan positif pada siswa, baik dari aspek kognitif maupun fisik. Selama kegiatan berlangsung, siswa tidak hanya melakukan aktivitas gerak, tetapi juga dilatih untuk berkonsentrasi dalam mengikuti instruksi dan mengingat pola gerakan. Interaksi yang terjadi antara tim pelaksana, guru, dan siswa menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan partisipatif. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, yang ditunjukkan melalui semangat dan energi siswa selama mengikuti kegiatan (Manik & Usman, 2024). Oleh karena itu, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap perkembangan kognitif, fisik, serta interaksi sosial siswa melalui pengalaman belajar yang aktif dan menyenangkan.

Kegiatan senam kreasi anak ini diharapkan dapat memberikan dampak yang berkelanjutan bagi siswa di MI Desa Bakalan Wringin Pitu Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo. Melalui kegiatan ini diharapkan terbentuk kebiasaan hidup sehat, peningkatan kemampuan konsentrasi, serta daya ingat yang lebih baik pada siswa. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat mendorong peran guru dalam mengintegrasikan aktivitas fisik dalam proses pembelajaran sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan kebugaran dan pemahaman siswa, tetapi juga menjadi langkah awal dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aktif, sehat, dan mendukung perkembangan kognitif siswa secara optimal (Wardani & Syaleh 2025). Oleh karena itu, kegiatan senam kreasi anak diharapkan mampu memberikan dampak jangka panjang dalam meningkatkan kualitas pembelajaran serta kesehatan siswa secara menyeluruh.



Gambar 1. Kegiatan Memberikan Sedikit Pengetahuan Dasar dari Pengertian Senam Kreasi dan Manfaat Senam Kreasi

Kegiatan awal menunjukkan kegiatan pemberian materi dasar kepada siswa mengenai pengertian senam kreasi dan manfaatnya. Pada tahap ini, tim pelaksana menjelaskan bahwa senam kreasi merupakan aktivitas gerak yang disusun secara sistematis dan dipadukan dengan irama musik sehingga menjadi kegiatan yang menyenangkan. Selain itu, siswa juga diberikan pemahaman mengenai berbagai manfaat senam kreasi, seperti meningkatkan kebugaran jasmani, melatih koordinasi tubuh, meningkatkan daya ingat melalui pengulangan gerakan, serta membantu meningkatkan konsentrasi. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan interaktif agar mudah dipahami oleh siswa tingkat MI. Kegiatan ini juga disertai dengan contoh gerakan sederhana untuk menarik perhatian siswa dan meningkatkan keterlibatan mereka sejak awal kegiatan (Ovraliya & Palupi, 2025). Oleh karena itu, dengan adanya pemberian pengetahuan dasar ini, siswa memiliki pemahaman awal yang penting sebelum mengikuti praktik senam kreasi secara langsung.



Gambar 2. Memulai dengan Melakukan Pemanasan untuk Melatih Keseimbangan siswa

Kegiatan selanjutnya menunjukkan tahapan awal kegiatan senam kreasi yang diawali dengan gerakan pemanasan. Pemanasan dilakukan secara bertahap dengan tujuan mempersiapkan kondisi fisik siswa sebelum memasuki gerakan inti. Dalam kegiatan ini, siswa diajak melakukan gerakan sederhana seperti peregangan tangan, kaki, serta latihan keseimbangan tubuh. Gerakan pemanasan juga difokuskan pada peningkatan koordinasi dan stabilitas tubuh, sehingga siswa dapat mengikuti rangkaian senam dengan lebih baik dan terhindar dari risiko cedera. Selain itu, kegiatan pemanasan ini membantu meningkatkan konsentrasi siswa karena mereka harus mengikuti instruksi gerakan secara berurutan. Melalui aktivitas ini, siswa mulai beradaptasi dengan ritme gerakan dan suasana pembelajaran yang aktif dan menyenangkan (Sando *et al.*, 2023). Oleh karena itu, kegiatan pemanasan menjadi tahap penting dalam senam kreasi karena tidak hanya berfungsi untuk mempersiapkan kondisi fisik siswa, tetapi juga membantu melatih keseimbangan, koordinasi, serta meningkatkan fokus sebelum memasuki gerakan inti.



Gambar 3. Masuknya Gerakan Inti dan Menunjuk Siswa yang Aktif untuk Memimpin di Depan

Masuknya pada tahap inti dalam kegiatan senam kreasi, di mana siswa mulai melakukan rangkaian gerakan utama yang telah disusun secara sistematis dan berirama. Pada tahap ini, siswa tidak hanya mengikuti instruksi dari tim pelaksana, tetapi juga diberikan kesempatan untuk berpartisipasi secara aktif dengan menunjuk beberapa siswa yang berani dan aktif untuk memimpin gerakan di depan. Kegiatan ini

bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri, keberanian, serta kemampuan kepemimpinan siswa sejak dini. Selain itu, siswa yang menjadi pemimpin dituntut untuk mengingat urutan gerakan dengan baik, sehingga secara tidak langsung melatih daya ingat dan konsentrasi mereka. Sementara itu, siswa lain tetap mengikuti gerakan dengan memperhatikan arahan dari teman yang memimpin, sehingga tercipta suasana pembelajaran yang kolaboratif dan interaktif (Kurnia *et al.*, 2025). Oleh karena itu, tahap gerakan inti yang disertai dengan pemberian kesempatan kepada siswa untuk memimpin di depan tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga melatih daya ingat, kefokuskan, serta membangun rasa percaya diri dan jiwa kepemimpinan siswa.



Gambar 4. Terakhir Masuk pada Pendinginan Sambil Merileks Diri

Tahap akhir dalam kegiatan senam kreasi, yaitu pendinginan (cooling down) yang dilakukan setelah rangkaian gerakan inti selesai. Pada tahap ini, siswa melakukan gerakan ringan seperti peregangan otot secara perlahan, pernapasan teratur, serta relaksasi tubuh untuk mengembalikan kondisi fisik setelah beraktivitas. Pendinginan bertujuan untuk menurunkan denyut jantung secara bertahap, mengurangi ketegangan otot, serta mencegah terjadinya cedera atau kelelahan berlebih. Selain itu, kegiatan ini juga membantu siswa menjadi lebih tenang dan rileks setelah melakukan aktivitas fisik yang cukup intens. Suasana yang diciptakan pada tahap ini cenderung lebih santai dan nyaman, sehingga siswa dapat menikmati proses relaksasi sekaligus merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan (Saputri *et al.*, 2025). Oleh karena itu, tahap pendinginan dalam senam kreasi sangat penting karena berfungsi untuk mengembalikan kondisi tubuh siswa secara perlahan, menjaga kesehatan fisik, serta memberikan efek relaksasi yang mendukung keseimbangan antara aktivitas fisik dan ketenangan pikiran.



Gambar 5. Hasil Dokumentasi Bersama Para Siswa Setelah Berjalannya Kegiatan Senam Kreasi dengan Lancar

Sesi dokumentasi akhir kegiatan senam kreasi anak yang diikuti oleh para siswa MI di Desa Bakalan Wringin Pitu. Pada tahap ini, seluruh peserta dan tim pelaksana melakukan sesi foto bersama sebagai bentuk penutup kegiatan yang telah dilaksanakan dengan lancar. Dokumentasi ini mencerminkan keberhasilan kegiatan yang ditandai dengan antusiasme, kebersamaan, serta partisipasi aktif siswa selama mengikuti seluruh rangkaian senam kreasi, mulai dari pemanasan, gerakan inti, hingga pendinginan. Selain itu, kegiatan ini juga memperlihatkan adanya interaksi sosial yang positif antara siswa, guru, dan tim pelaksana. Ekspresi siswa yang terlihat ceria dan penuh semangat menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat secara fisik, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan berkesan (Pratama *et al.*, 2025). Oleh karena itu, dokumentasi akhir kegiatan menjadi bukti bahwa pelaksanaan senam kreasi anak berjalan dengan baik serta mampu menciptakan suasana yang positif, meningkatkan kebersamaan, dan memberikan dampak yang menyenangkan bagi siswa.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa senam kreasi anak yang dilaksanakan di MI Desa Bakalan Wringin Pitu Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo dapat berjalan dengan baik sesuai dengan rencana yang telah disusun. Kegiatan ini meliputi pemberian pemahaman dasar tentang senam kreasi, pelaksanaan pemanasan, gerakan inti, hingga tahap pendinginan. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti setiap rangkaian aktivitas, sehingga tujuan kegiatan untuk meningkatkan daya ingat, kefokuskan, dan kebugaran jasmani siswa dapat tercapai dengan baik. Melalui kegiatan senam kreasi ini, siswa memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus bermanfaat bagi perkembangan fisik dan kognitif mereka. Pengulangan gerakan yang dilakukan secara terstruktur mampu melatih daya ingat siswa, sementara aktivitas yang berirama membantu meningkatkan konsentrasi dan koordinasi tubuh. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani siswa serta meningkatkan interaksi sosial dan rasa percaya diri. Dengan demikian, kegiatan senam kreasi anak dapat menjadi salah satu alternatif metode pembelajaran yang efektif dalam mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh.

Dengan mempertimbangkan dampak positif dari kegiatan ini, disarankan agar kegiatan senam kreasi anak dapat dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah, baik sebagai bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani maupun sebagai kegiatan rutin di luar jam pelajaran. Selain itu, diperlukan peran aktif dari guru dalam mengembangkan variasi gerakan senam yang lebih inovatif dan sesuai dengan karakteristik siswa agar kegiatan tetap menarik dan tidak monoton. Peran orang tua juga sangat penting dalam mendorong anak untuk tetap aktif bergerak dan menjaga kebugaran jasmani di lingkungan rumah. Dengan adanya kerja sama antara pihak sekolah, guru, dan orang tua, diharapkan kegiatan senam kreasi anak dapat memberikan manfaat jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arofiati, F., Ruhyana., A. Z. Asaddudin., M. I. Rosadi., & D. Rivani. (2025). Kampanye Sekolah Sehat: Optimalisasi Sehat Fisik Di Sd Muhammadiyah Wonokromo I Pleret Bantul. *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan (JSIM)*, 7(1), 23-33.
- [2] Hasani, I., E. Wahyudi., & A. T. Bayu. (2024). Analisis Penerapan Senam Irama di SDIT Raflesia untuk Kebugaran dan Kreativitas Siswa. *Sportology Journal*, 1(2), 33-40.
- [3] Khofifah, N., Y. Arianto., D. Darmawan., Masfufah., N. D. Aliyah., S. F. A. Arifin., R. Shofiyah., F. E. Sasmita., & M. E. Safira. (2023). Peningkatan kebugaran jasmani warga melalui kegiatan senam kreasi di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono. *Economic Xilena Abdi Masyarakat*, 1(2), 33-40.
- [4] Kurnia, A. W., Harwanto., & Suharti. (2025). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Irama Pelajar Pancasila. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 10(2), 212-217.
- [5] Manik, R. I., & K. Usman. (2024). Pengaruh Variasi Senam terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 091486 Afd IV/V Bahbirongulu Kecamatan Jorlang Hataran. *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 2(2), 239-245.
- [6] Misnawati., & D. A. Fariha. (2024). Pelaksanaan Kegiatan Senam Kreasi yang Menyenangkan dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik di SDN 34 Mataram. *AL- MUJAHIDAH: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, (5)2, 2775 – 0841
- [7] Ovrallya, D., & A. P. D. Palupi. (2025). Peran Kegiatan Senam Pagi dalam Kesehatan Jasmani Kelas V SD 48 Pagar Alam. *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat*. 4 (3), 75-89
- [8] Pahliwandari, R. (2020). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP 04 Kecamatan Sungai Kakap. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 87-95.
- [9] Pratama, Y. N., B. Kusumawardana., & U. H. Zhannisa (2025). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 1 tamanrejo kecamatan sukorejo kabupaten kendal. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 11(1), 239-250.
- [10] Ramadhina, C. A., E. F. Amalia., & T. Rochman. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Mental Siswa Untuk Meningkatkan Pembelajaran Senam Irama Pada Siswa Kelas IV Sdn Cihea. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(2), 403-412.

- [11] Rellyana, S. N., & D. G. S. Wijayanti. (2025). Pengembangan Senam Membara Dalam Pembelajaran Aktivitas Senam Ritmik Pada Siswa SMA/SMK di Kecamatan Windusari Kabupaten Magelang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 6(1), 60-71.
- [12] Safriadi, A., A. P. Aspa., & M. I. Rahmatullah. (2025). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Kelas V Sdn 111 Pekanbaru Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 3(4), 1-12.
- [13] Sando, M. Y. W., M. A. Zawawi., & W. P. Kurniawan. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Dan VI SD Negeri Sidomulyo 2 Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2022/2023. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 4(1), 40-45.
- [14] Saputri, I., M. S. Dewi., F. Rosi., A. D. Puspitasari., A. C. Pritasari., & A. N. Jannah. (2025). Mendorong Pembiasaan Hidup Bersih Dan Sehat Melalui Kegiatan Senam Terhadap Siswa–Siswi Mi Nurul Ulum li Teja Barat Pamekasan. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(04), 235-244.
- [15] Saputri, I., M. S. Dewi., F. Rosi., A. D. Puspitasari., A. C. Pritasari., & A. N. Jannah. (2025). Mendorong Pembiasaan Hidup Bersih Dan Sehat Melalui Kegiatan Senam Terhadap Siswa–Siswi Mi Nurul Ulum li Teja Barat Pamekasan. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(04), 235-244.
- [16] Siregar, R. F., R. Handayani., Z. R. B. Napitupulu., & Suyono. (2024). Meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak melalui senam irama di SD PAB 12 Sampali. *Jurnal Media Informatika*, 5(2), 171-174.
- [17] Situmeang, F. P. A., A. P. Aspa., & M. I. Rahmatullah. (2025). Penerapan Pendekatan Bermain sebagai Upaya Peningkatan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan pada Murid Kelas V di SDN 183 Pekanbaru. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 95-102.
- [18] Soraya, N., R. Agustriyani., R. Gumilar., & A. D. N. Fadilah. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pada Senam Irama Melalui Media Audio Visual Pada Murid Kelas V SD Negeri Perumnas Cisalak Kota Tasikmalaya. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 324-340.
- [19] Sutanta., & U. R. N. Amalia. (2024). Pengaruh Brain Gym (Senam Otak) Terhadap Daya Ingat Dan Konsentrasi Belajar Siswa MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan. *Jurnal Kebidanan*, (5)1, 127-133.
- [20] Tadita, A. D., D. G. S. Wijayanti., A. Pujiyanto., & I. Setiawan. (2025). Pengembangan Senam Animal Ceria Dalam Pembelajaran Aktivitas Senam Ritmik Pada Siswa SD Kecamatan Karangnom Kabupaten Klaten. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 6(1), 83-94.
- [21] Tafuy, A. Y., S. Nubatonis., & F. K. Dawi. (2025). Penerapan Senam Kreasi untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani bagi Seluruh Siswa SD Inpres Tobu. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 10(1), 136-140.
- [22] Vauzi, R., L. Herliana., Kusmiyati., & R. Kustiawan. (2025). Pengaruh Senam Otak terhadap Konsentrasi dan Daya Ingat pada Anak Usia Sekolah di SDN Cilolohan Kota Tasikmalaya. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(3), 875-883.
- [23] Wardani, D. A. K., & M. Syaleh. (2025). Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Pelajar terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP Al Barkah Cinta Rakyat. *Edukatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 38-43.

- [24] Wistiana., W. R. Hastutiningtyas., & N. Maemunah. (2025). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Di Sdn 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 75-86.