

Implementasi Senam Pramuka untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa SD Swasta Santo Thomas 4 Medan Baru

Rizki Bastanta Manalu*¹, Devi Vitaloka Nainggolan², Sari Natalia Sihombing³, Rosarmita Sihombing⁴, Agnes Mutiara Situmorang⁵, Juwita Sri Ayu Barus⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Santo Thomas, Indonesia

*e-mail: bastanta.rizki@gmail.com¹

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam menunjang kualitas hidup sehat, baik secara fisik maupun mental seseorang. Satu diantara usaha guna menaikkan kebugaran jasmani ialah melalui kegiatan olahraga yang teratur, seperti senam pramuka. Senam pramuka merupakan kegiatan aktivitas fisik tubuh yang dilakukan secara struktur mulai dari pemanasan, inti, dan pendinginan. Aktivitas pengabdian masyarakat ini tujuannya guna mensosialisasikan utamanya senam pramuka kepada siswasiswi SD Swasta Santo Thomas 4 Medan. Pengabdian ini dilaksanakan oleh mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas Medan dengan pendekatan partisipatif yang menggunakan metode deskriptif. Kegiatan senam Pramuka ini meliputi observasi awal hingga akhir dalam implementasi sosialisasi dengan praktik senam pramuka secara langsung. Hasil menunjukkan bahwa siswa-siswi memiliki antusiasme yang tinggi dan partisipasi aktif yang besar meskipun sebagian siswa-siswi belum sepenuhnya memahami gerakan senam Pramuka. Sosialisasi ini juga disertai edukasi terkait utamanya menjaga daya tahan dan kesehatan daya tahan tubuh atas olahraga. Mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas berharap agar senam pramuka dapat diterapkan secara rutin dan terus berlanjut di setiap hari jumatnya pada saat melaksanakan senam pramuka oleh pihak sekolah guna membentuk pola hidup yang sehat sejak dini. Kegiatan ini menjadi sarana efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa-siswi SD Swasta Katolik Santo Thomas Medan akan pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah dasar.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Senam Pramuka, Siswa

Abstract

Physical fitness is an important aspect in supporting a healthy quality of life, both physically and mentally. One effort to improve physical fitness is through regular sports activities, such as scout gymnastics. Scout gymnastics is a physical activity carried out in a structured manner starting from warming up, core, and cooling down. This community service activity aims to socialize the main Scout gymnastics to students of Santo Thomas 4 Medan Private Elementary School. This service was carried out by students of Santo Thomas Catholic University Medan with a participatory approach using descriptive methods. This Scout gymnastics activity included observations from the beginning to the end in the implementation of socialization with direct Scout gymnastics practice. The results showed that students had high enthusiasm and large active participation even though some students did not fully understand the Scout gymnastics movements. This socialization was also accompanied by education related to maintaining endurance and health of endurance through sports. Students of Santo Thomas Catholic University hope that Scout gymnastics can be implemented routinely and continuously every Friday during Scout gymnastics by the school to form a healthy lifestyle from an early age. This activity is an effective way to raise awareness among students at the St. Thomas Catholic Private Elementary School in Medan about the importance of health and physical fitness in the elementary school environment.

Keywords: Physical Fitness, Scout Gymnastics, Students

1. PENDAHULUAN

Di tengah tuntutan zaman yang semakin dinamis, menjaga kebugaran jasmani menjadi investasi tak ternilai bagi setiap individu. Tubuh yang sehat dan bugar adalah kunci untuk menghadapi setiap petualangan, menuntaskan setiap tantangan, dan memberikan yang terbaik dalam setiap pengabdian. (Dlis et al., 2020) Senam Pramuka hadir bukan hanya sebagai serangkaian gerakan, melainkan sebagai jembatan menuju pribadi yang lebih energik, tangguh,

dan bersemangat. Melalui implementasi senam ini secara teratur, kita tidak hanya akan membangun otot dan meningkatkan stamina, tetapi juga menguatkan mental, menumbuhkan kebersamaan, dan memancarkan aura positif yang seiring dengan Dasa Dharma Pramuka. (Rahmad et al., 2023); (Setiawan & Widiyanti, 2016) Senam Pramuka memiliki banyak manfaat yang penting bagi perkembangan fisik, mental, dan sosial anggota Pramuka. Dari segi fisik, senam ini membantu meningkatkan kebugaran tubuh, melatih kekuatan otot, kelenturan, serta koordinasi gerak yang baik. Gerakan yang dinamis dan teratur dapat melancarkan peredaran darah dan menjaga kesehatan jantung, sehingga mendukung daya tahan tubuh dalam menjalani berbagai aktivitas kepramukaan di alam terbuka. Selain itu, senam Pramuka juga melatih kedisiplinan, konsentrasi, dan tanggung jawab, karena setiap gerakan harus dilakukan secara seragam dan mengikuti instruksi dengan tepat. Kegiatan ini tidak hanya membentuk fisik yang kuat, tetapi juga membangun karakter yang tangguh dan bermental positif. Di sisi lain, senam yang dilakukan secara berkelompok menumbuhkan semangat kebersamaan, kerja sama, dan rasa persaudaraan di antara anggota, yang sangat penting dalam kehidupan berorganisasi. Dengan demikian, senam Pramuka menjadi sarana yang efektif untuk mengembangkan pribadi yang sehat, disiplin, dan memiliki jiwa sosial yang tinggi.

Kebugaran Jasmani begitu utama untuk setiap orang, jadi setiap orang atas hidupnya tidak terlepas atas keinginan hidup, jiwa serta raga yang sehat. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Klasifikasi kebugaran jasmani menurut organisasi kesehatan di seluruh dunia diartikan dari kata sehat, adalah terbebasnya tubuh baik fisik maupun mental dari segala penyakit yang ada (Mulyadi & Rifki, 2021). Kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada kekuatan dan daya tahan tubuh, tetapi juga meningkatkan fungsi organ-organ vital, memperkuat sistem imun, dan membantu menjaga kesehatan mental. Dengan tubuh yang bugar, seseorang lebih mampu mengatasi stres, berpikir jernih, dan menjalani hidup dengan semangat serta sikap positif (Gunarsa & Wibowo, 2021); (Mashud, 2019).

Salah satu dari sekian banyak tujuan berpartisipasi dalam olahraga adalah untuk memelihara, meningkatkan kebugaran dan juga kesehatan seseorang. Olahraga dapat membantu dengan meningkatkan bakat mental, spiritual, emosional, dan intelektual di samping bakat fisik. Jika dilakukan dengan benar, senam merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat baik untuk kesehatan tubuh dan fisik. Bagi sebagian orang, olahraga telah menjadi gaya hidup atau bahkan kebutuhan dasar. Setiap orang perlu berolahraga karena olahraga dapat melindungi dari berbagai penyakit dan meningkatkan kesehatan. Olahraga, khususnya juga membantu anak-anak tumbuh dan berkembang dengan meningkatkan stamina mereka. Kemampuan motorik anak-anak semakin terasah, terutama dalam senam yang menghasilkan keterampilan motorik yang lebih baik (Rahmani, 2014). Oleh karena itu, penting bagi setiap individu, terutama sejak usia dini, untuk membiasakan diri berolahraga secara rutin agar dapat membentuk pola hidup sehat, memperkuat karakter, serta menunjang kualitas hidup yang lebih baik di masa depan (Bachri & Mulyati, 2021); (Heni & Sari, 2024).

Olahraga sangat penting karena berkaitan erat dengan kebutuhan mobilitas sehari-hari (Prasetyo, 2015); (Komariyah, 2019). Pada hakikatnya, olahraga adalah serangkaian gerakan rutin dan terorganisasi yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan motorik serta meningkatkan kualitas hidup seseorang. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 menyatakan bahwa "olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk merangsang, membina, dan dapat mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial." Hal ini sejalan dengan undang-undang tersebut. Aspek terpenting dari seseorang adalah tingkat kebugaran jasmaninya, yang berfluktuasi tergantung pada aktivitasnya.

Olahraga seperti jogging, lari, bersepeda, aerobik, dan latihan (Armas & Soelaiman, 2017). Kebugaran jasmani merupakan beberapa aktivitas fisik yang penting untuk menjaga kebugaran jasmani dan rohani. Selain itu juga meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan pernapasan yang berkaitan dengan jantung, paru-paru, dan organ lain yang terlibat dalam sistem transportasi oksigen olahraga teratur dan konsisten sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Agar dapat menjalankan aktivitas resmi maupun informal, siswa dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi harus menjaga tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan efisien, tanpa merasa lelah berlebihan, dan masih memiliki energi cadangan untuk menikmati waktu luang serta menghadapi situasi darurat. Ini bukan hanya tentang memiliki otot yang besar atau berlari cepat, tetapi lebih kepada kondisi fisik dan mental yang optimal yang memungkinkan seseorang menjalani hidup yang sehat dan produktif. (Pranata & Kumaat, 2022) Kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh, baik secara fisik, mental, maupun kualitas hidup secara umum. Dari segi kesehatan fisik, kebugaran jasmani yang optimal dapat mencegah berbagai penyakit kronis seperti jantung, stroke, diabetes tipe 2, kanker, dan hipertensi. Aktivitas fisik secara teratur membantu mengontrol kadar gula darah, tekanan darah, serta kolesterol, yang semuanya berkontribusi terhadap kesehatan tubuh. Selain itu, tubuh yang bugar juga memiliki sistem kekebalan yang lebih kuat, sehingga lebih tahan terhadap penyakit umum seperti flu dan pilek. Kebugaran juga berperan penting dalam menjaga berat badan ideal dengan membakar kalori dan meningkatkan metabolisme. Latihan fisik seperti angkat beban juga mampu memperkuat tulang dan sendi, menjaga fleksibilitas, serta mengurangi risiko osteoporosis dan nyeri sendi. Tidak hanya itu, kebugaran jasmani turut berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur, yang sangat penting untuk proses pemulihan tubuh dan fungsi otak.

Dari sisi kesehatan mental dan emosional, kebugaran jasmani terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan. Saat tubuh bergerak aktif, otak melepaskan hormon endorfin yang mampu memberikan efek tenang dan meningkatkan suasana hati. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan rasa percaya diri serta citra diri yang positif, terutama saat seseorang berhasil mencapai tujuan kebugarannya. (Rasyidi et al., 2023) Olahraga teratur juga mendukung fungsi kognitif seperti memori, konsentrasi, dan kemampuan belajar, serta mampu memperlambat penurunan kognitif pada lansia. (Usli et al., 2019) Lebih jauh lagi, kebugaran jasmani berdampak besar pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Individu yang memiliki kebugaran baik biasanya memiliki energi dan stamina lebih untuk menjalani aktivitas harian, tidak mudah lelah, dan lebih mampu menikmati waktu bersama orang-orang terdekat. Terutama pada usia lanjut, kebugaran jasmani membantu menjaga kemandirian dalam menjalani aktivitas tanpa bantuan orang lain. (Sri Rahayu et al., 2022); (Ghatsaghautsan et al., 2023) Orang yang bugar juga cenderung lebih produktif, fokus, serta memiliki tingkat kehadiran yang tinggi di tempat kerja atau sekolah. Pada akhirnya, kebugaran jasmani yang terjaga tidak hanya memperpanjang harapan hidup, tetapi juga menjadikannya lebih bermakna dan berkualitas, memungkinkan seseorang untuk menikmati hidup secara optimal hingga usia lanjut.

Untuk menyoroti pentingnya pemahaman siswa tentang senam, kami melaksanakan proyek pengabdian masyarakat yang disebut "Sosialisasi Senam Pramuka di Sekolah Dasar Swasta Santo Thomas 4, Medan," yang diselenggarakan oleh mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas, Medan. Seluruh siswa-siswi, guru dan staf yang ada, kepala sekolah, mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas maupun masyarakat umum dipersilakan untuk berpartisipasi dalam program kebugaran yang dikenal sebagai senam Pramuka. Program ini bertujuan untuk meningkatkan postur tubuh, menguasai ritme musik, membangun arah dan relaksasi, meningkatkan koordinasi tangan-kaki, kelincahan anggota tubuh, tonus sendi dan otot, serta meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh.

Senam Pramuka menggabungkan gerakan-gerakan yang sejalan dengan visi dan misi kegiatan yang ada di pramuka dan merupakan komponen dari gerakan kesehatan dan kebugaran dalam senam Pramuka. Sebagai komponen Pramuka, senam Pramuka mendorong kerja sama tim, kreativitas, dan semangat setiap anggota di samping kebugaran dan Kesehatan fisik. Senam Pramuka merupakan cara umum bagi anak-anak, remaja, dan orang dewasa untuk tetap aktif secara fisik dan mental. Melodinya membangkitkan kegembiraan dan kebahagiaan, dan gerakannya hidup dan juga mudah dilakukan. Selain itu, musik dan rutinitas senam Pramuka sangat terinspirasi dari kalangan budaya yang ada di Indonesia.

Sosialisasi senam Pramuka ini menawarkan wawasan tentang bagaimana senam dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan seni yang sudah ada untuk mendorong keterlibatan berkelanjutan dan meningkatkan kesejahteraan fisik anak-anak dan masyarakat.

2. METODE

Pada pengabdian masyarakat ini kami menggunakan metode deskriptif yang dipadukan dengan pendekatan partisipatif. Untuk mengetahui efektivitas sosialisasi senam pramuka di Sekolah Dasar Swasta Santo Thomas 4, Medan, Jl. Sei Agul, Kecamatan Medan Baru, peneliti mengumpulkan, menyusun, dan menganalisis data (Ratna, 2010). Hal ini karena dapat memberikan gambaran umum seperti observasi awal, pelaksanaan sosialisasi, praktik langsung, dan penilaian hasil merupakan beberapa langkah metodis yang menyusun pengabdian masyarakat ini.

Tahapan kegiatan selama pelaksanaan senam :

- a. Pendekatan dan Jenis Pengabdian
Pendekatan yang digunakan oleh mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas dalam pengabdian ini adalah pendekatan partisipatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi awal hingga akhir kegiatan sosialisasi senam pramuka. Sementara itu, pendekatan partisipatif diterapkan dengan melibatkan siswa-siswi secara aktif dalam setiap tahapan pengabdian, mulai dari pengumpulan data awal hingga praktik langsung.
- b. Subjek dan Lokasi Pengabdian
Pengabdian ini dilaksanakan di SD Swasta Santo Thomas 4 Medan Jl. Sei Agul, Kecamatan Medan Baru. Subjek pengabdian adalah siswa - siswi sekolah dasar yang menjadi peserta sosialisasi Senam Pramuka. Selain siswa-siswi, pengabdian ini juga melibatkan Guru, staf sekolah dan juga kepala sekolah SD Santo Thomas 4 Medan dalam membantu kelancaran kegiatan di lapangan sekolah, Dosen Unika (Rizki Bastanta Manalu), dan Mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas (Sari, Devi, Rosa, Agnes, Mutiara, Juwita, Melyana, Felicia, dan Rebecka) sebagai pembawa/pemimpin senam pramuka.
- c. Observasi sosialisasi penerapan senam Pramuka
 - Observasi Awal: Observasi dilakukan hari pertama sebelum pelaksanaan sosialisasi untuk mendapatkan izin melaksanakan kegiatan sosialisasi Senam Pramuka di SD Swasta Santo Thomas 4 Medan dengan jumlah siswa keseluruhan 140 orang.
 - Praktik Langsung: Siswa mempraktikkan Senam Pramuka yang dipandu langsung oleh Mahasiswa dan Dosen Universitas Katolik Santo Thomas Bapak Rizki Bastanta B. Manalu selama durasi waktu 40 menit
- d. Evaluasi kegiatan
Pada kegiatan senam pramuka ini sebagian besar siswa sangat aktif dalam mengikuti kegiatan senam pramuka yang kami lakukan dan ajarkan sebelumnya kami juga memberikan informasi terkait tentang pentingnya menjaga kesehatan tentunya menjaga imun tubuh agar tetap kuat dan semangat. Namun ada beberapa siswa yang masih bermain-main ketika melaksanakan kegiatan senam karena faktor belum memahami beberapa gerakan senam pramuka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan dari kegiatan sosialisasi senam pramuka yang telah di laksanakan pada hari jumat, 30 mei 2025 di SD Swasta Santo Thomas 4 Medan, jl. Sei Agul, kecamatan Medan yang diikuti oleh seluruh siswa yang berjumlah 140 orang dari seluruh tingkatan baru menunjukkan hasil yang positif dan menggembirakan bagi siswa dan warga sekolah. Kegiatan senam pramuka ini termasuk ke dalam bidang kesehatan jasmani dan rohani, pada bidang ini kami dari Mahasiswa Universitas katolik Santo Thomas Medan mengajak Siswa untuk ikut aktif dalam partisipasi dalam melaksanakan senam pramuka.

Pada kegiatan senam pramuka ini Siswa sangat aktif dalam mengikuti kegiatan senam pramuka yang kami lakukan dan ajarkan sebelumnya kami juga memberikan informasi terkait tentang pentingnya menjaga kesehatan tentunya menjaga imun tubuh agar tetap kuat dan semangat. Senam pagi yang kami lakukan di SD Swasta Santo Thomas 4 Medan, jl.Sei Agul, Kecamatan Medan baru adalah senam Pramuka. Kami mahasiswi dari Universitas Katolik Santo

Thomas Medan saat ini sedang aktif melakukan senam pagi bersama dengan Siswa setempat. Dengan senam pagi ini di harapkan Mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas dapat mengajak siswa SD Swasta Santo Thomas 4 Medan untuk ikut aktif dalam berpartisipasi melaksanakan senam pramuka di Sekolah mereka.

Hasil observasi menunjukkan bahwa implementasi senam pramuka secara rutin memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani siswa-siswi SD Swasta Santo Thomas 4 Medan. Berdasarkan hasil tes kebugaran dasar yang meliputi lari, loncat tegak, jongkok, merenggangkan tangan dan keseimbangan berdiri satu kaki, terlihat adanya peningkatan signifikan setelah 1 hari dalam pelaksanaan program.

Peningkatan kebugaran jasmani yang teramati ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, Senam Pramuka dirancang dengan gerakan yang sistematis dan bervariasi, meliputi kombinasi gerakan aerobik, kekuatan, dan kelenturan. Repetisi dan intensitas yang bertahap membantu tubuh beradaptasi dan membangun kapasitas fisiknya secara progresif. Setiap gerakan dalam Senam Pramuka, mulai dari pemanasan hingga pendinginan, memiliki tujuan spesifik dalam melatih komponen kebugaran yang berbeda. Misalnya, gerakan dinamis seperti lari di tempat atau melompat meningkatkan detak jantung dan pernapasan, melatih system kardiorespirasi. Gerakan yang melibatkan menahan berat badan atau menggunakan resistensi. Kedua, konsistensi pelaksanaan memegang peran krusial. Frekuensi dan durasi yang terjadwal memungkinkan tubuh untuk beradaptasi dan mengalami *superkompensasi*, yaitu proses di mana tubuh tidak hanya pulih dari stres latihan tetapi juga menjadi lebih kuat dari sebelumnya. Komitmen dari para pelatih atau instruktur Pramuka dalam memimpin sesi senam secara teratur memastikan bahwa peserta mendapatkan stimulasi yang berkelanjutan. Tubuh sendiri seperti *squat* atau *lunges* berkontribusi pada pengembangan kekuatan otot. Ketiga, aspek motivasi dan lingkungan sosial turut berkontribusi besar. Kegiatan senam yang dilakukan secara berkelompok menumbuhkan rasa kebersamaan dan persaingan sehat. Adanya instruktur yang memberikan arahan dan dorongan positif, serta dukungan dari sesama anggota, menciptakan lingkungan yang kondusif bagi peningkatan kebugaran. Peserta merasa termotivasi untuk terus berpartisipasi dan berupaya meningkatkan kemampuan mereka. Keempat, kesesuaian Senam Pramuka dengan karakteristik anggota Pramuka juga menjadi faktor penting. Gerakan senam yang ceria, mudah diikuti, dan diiringi musik yang energik membuat kegiatan ini tidak terasa sebagai beban, melainkan sebagai aktivitas yang menyenangkan. Hal ini meningkatkan kepatuhan peserta untuk terus berpartisipasi.

Meskipun hasil yang dicapai sangat positif, perlu diakui bahwa variasi dalam tingkat peningkatan kebugaran antarindividu mungkin terjadi, dipengaruhi oleh faktor usia, kondisi fisik awal, dan tingkat komitmen personal. Namun, secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa Implementasi Senam Pramuka adalah strategi yang sangat efektif dan praktis untuk meningkatkan kebugaran jasmani anggota Pramuka, sekaligus menanamkan kebiasaan hidup aktif yang sehat.

Adapun beberapa indikator peningkatan yang ditemukan di antaranya :

- a. Peningkatan kekuatan otot kaki dan tangan, akibat gerakan-gerakan lompatan, ayunan tangan, bertepuk tangan dan push-up ringan.
- b. Peningkatan fleksibilitas tubuh, terlihat dari kemudahan siswa dalam melakukan gerakan peregangan di bagian tangan dan kaki.
- c. Peningkatan daya tahan kardiorespirasi, ditandai dengan berkurangnya rasa lelah setelah mengikuti kegiatan senam secara rutin.
- d. Peningkatan koordinasi dan kelincahan, terlihat dari keselarasan gerakan kelompok dan refleks saat mengikuti instruksi dari pembina.

Secara umum, siswa-siswi menjadi lebih aktif, ceria, dan menunjukkan antusiasme terhadap aktivitas fisik setelah melakukan senam. Hal ini menunjukkan bahwa senam pramuka tidak hanya memberi manfaat fisik, tetapi juga berdampak positif terhadap psikologis dan motivasi siswa-siswi dalam mengikuti kegiatan sekolah.



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Pramuka

Selain itu, senam pramuka ini juga menjadi sarana pembentukan karakter, seperti kedisiplinan, kerja sama, kekompakan, dan rasa tanggung jawab antar anggota regu. Dengan rutin dilakukan, senam pramuka dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan sekaligus mendidik bagi siswa-siswi.

Senam Pramuka yang telah kami lakukan merupakan kegiatan yang menggabungkan olahraga ringan dengan nilai-nilai kepramukaan, seperti semangat, kebersamaan, dan kedisiplinan. Gerakannya dibuat dengan sederhana dan menyenangkan agar sesuai dengan usia anak-anak, biasanya dilakukan secara berkelompok dan diiringi lagu-lagu yang membangkitkan semangat mereka. Selain itu juga untuk menjaga Kesehatan dan kebugaran tubuh, senam pramuka juga menjadi sarana untuk melatih kekompakan dan mempererat hubungan antar teman. Kegiatan ini sering dilakukan di awal pertemuan pramuka sebagai pemanasan sebelum memasuki kegiatan inti. Dengan suasana yang ceria dan penuh semangat, senam pramuka membuat siswa-siswi lebih antusias dan siap mengikuti kegiatan selanjutnya.

Dengan mengadakan senam pagi ini kami mengajak siswa untuk menjaga imun agar tetap sehat dan menyadarkan siswa seberapa pentingnya senam di kehidupan sehari-hari mereka. Selain menjaga imun, Kami juga melakukan pendekatan kepada anak-anak di SD Swasta Santo Thomas 4. Meskipun siswa SD Swasta Santo Thomas 4 Medan kurang memahami tentang senam pramuka yang kami lakukan, mereka tetap ikut aktif dan semangat dalam melakukan senam pramuka tersebut.

Kegiatan senam pramuka yang kami lakukan di SD Santo Thomas 4 Medan kami lakukan hanya sekali untuk memenuhi tugas pengabdian dari mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, kami berharap kepada siswa SD Swasta Santo Thomas 4 Medan agar dapat menerapkan senam Pramuka ini di sekolah mereka pada setiap hari jumat dalam melaksanakan kegiatan senam. Senam pramuka ialah serangkaian Gerakan senam yang dikembangkan khusus untuk kegiatan pramuka. Gerakan gerakan yang disusun dengan menggabungkan unsur olahraga, seni, dan semangat kepramukaan. Senam pramuka ini bertujuan untuk membuat tubuh menjadi sehat, lincah, dan kedisiplinan. Senam pramuka yang kami lakukan memiliki ciri khas tertentu antara lain :

- Gerakan senam pramuka menggunakan lagu – lagu Pramuka sebagai pengiring.
- Gerakan disusun dengan semangat patriotik dan semangat pramuka.
- Biasanya dilakukan dalam formasi barisan (regu atau kelompok).
- Mengandung unsur kreatif, dinamis, dan menyenangkan

Senam Pramuka bukan hanya sekedar olahraga, tetapi juga media Pendidikan karakter. Melalui senam ini, anggota Pramuka tidak hanya menjadi sehat dan bugar, tetapi juga belajar tentang disiplin, kerja sama, semangat juang, dan cinta tanah air. Oleh karena itu, senam Pramuka menjadi bagian penting dalam pembinaan fisik dan mental dalam Gerakan Pramuka. Gerakan dalam Senam Pramuka bersifat dinamis, terdiri dari pemanasan inti, dan pendinginan, serta sering diiringi lagu – lagu semangat seperti “Mars Pramuka”. Selain bermanfaat bagi Kesehatan jasmani, senam ini juga menjadi sarana melatih disiplin, kerja sama, dan kekompakan regu.



Gambar 2. Foto bersama Dosen dan Guru

4. KESIMPULAN

Kegiatan implementasi Senam Pramuka terbukti menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta. Senam Pramuka, yang dirancang dengan gerakan yang terstruktur dan dinamis, secara langsung berkontribusi pada peningkatan berbagai komponen kebugaran fisik, meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan, dan keseimbangan. Melalui pelaksanaan senam ini secara teratur, peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas fisik tanpa cepat lelah, serta peningkatan dalam kekuatan dan fleksibilitas tubuh. Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga memiliki dampak positif pada aspek psikologis dan sosial. Disiplin dalam mengikuti Gerakan senam, interaksi antarpeserta, dan rasa kebersamaan yang terjalin selama kegiatan turut meningkatkan motivasi, kerja sama, dan semangat positif.

Berdasarkan uraian pembahasan yang dikaji oleh peneliti, maka ditemukan Kesimpulan bahwa Senam Pramuka sangat penting untuk diajarkan ditingkat SD karena selain meningkatkan pengetahuan, siswa-siswi juga dapat mengetahui lebih luas tentang gerakan-gerakan dari Senam Pramuka. Tujuan utama kegiatan senam pramuka ini untuk mengajak siswa/i agar aktif menjaga kesehatan fisik dan mental melalui kegiatan senam pramuka, serta menyadarkan pentingnya menjaga daya tahan tubuh (imunitas) sejak usia dini. Meskipun sebagian siswa-siswi belum sepenuhnya memahami gerakan senam pramuka, mereka tetap menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan senam berlangsung. Selain senam Pramuka, mahasiswi juga menyampaikan edukasi mengenai pentingnya olahraga bagi Kesehatan dan kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini dipengaruhi oleh peran keterlibatan aktifnya guru Pendidikan Kebugaran Jasmani dan Kesehatan dan mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas, mendapatkan dukungan dari kepala sekolah, serta antusiasme siswa-siswi itu sendiri. Dengan kolaborasi yang kuat ini dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi tumbuhnya budaya hidup sehat dan aktif di sekolah. Hasil observasi selama pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada beberapa aspek kebugaran jasmani siswa-siswi SD Swasta Santo Thomas Medan, seperti kekuatan otot, fleksibilitas, daya tahan kardiorespirasi, dan kemampuan dalam koordinasi tubuh. Selain itu, secara psikologis, siswasiswi juga menunjukkan perubahan positif, menjadi lebih ceria, bersemangat, dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan di sekolah. Hal ini mengindikasikan bahwa senam pramuka tidak hanya berdampak pada kebugaran fisik, meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui kegiatan senam dan juga berperan aktif dalam membangun semangat dan sikap positif siswa dalam kehidupan sehari-hari dan bersekolah.

Kegiatan ini hanya dilaksanakan satu kali sebagai bagian dari tugas mata kuliah, namun juga sebagai upaya edukatif untuk menanamkan pola hidup sehat kepada generasi muda. Dengan ini pelaksanaan yang rutin dan melibatkan pembina atau guru yang ada di sekolah, mahasiswi Universitas Katolik Santo Thomas berharap agar senam pramuka ini dapat terus diterapkan oleh

pihak sekolah secara rutin setiap hari Jumat dan berharap agar pihak sekolah dapat terus melanjutkan program ini secara mandiri sehingga manfaatnya dapat dirasakan dalam jangka yang panjang. Hal ini dimaksudkan agar siswa dapat terus-menerus menjaga kebugaran jasmani dan membangun kebiasaan hidup yang sehat sejak dini.

Secara keseluruhan, implementasi Senam Pramuka merupakan investasi yang komprehensif bagi pembinaan generasi muda yang berkelanjutan. Tidak hanya membentuk fisik yang kuat dan sehat, tetapi juga menumbuhkan mental yang tangguh serta karakter yang positif dan kooperatif, sejalan dengan tujuan Gerakan Pramuka. Senam Pramuka tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mencapai kesehatan fisik yang optimal, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan karakter positif dan mempererat tali persaudaraan. Oleh karena itu, implementasi Senam Pramuka sangat direkomendasikan untuk terus dilakukan dan diintegrasikan sebagai bagian integral dari program kepramukaan guna mendukung tercapainya kebugaran jasmani dan mental yang menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Hafas Rasyidi, Dassucik, D., Agusti, A., & Syaiful Bahri. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga Di Balai Desa Kedungdowo Kecamatan Arjasa Situbondo. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(11). <https://doi.org/10.53625/Jabdi.V2i11.5426>
- Armas, D. Q., & Soelaiman, T. M. A. (2017). *Kegiatan Joging Dan Tempat-Tempat Aktivitas Joging Di Lingkungan Kota*. <https://doi.org/10.32315/Ti.6.E047>
- Bachri, S., & Mulyati, M. (2021). Pola Hidup Sehat Masyarakat Di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Pengabdian Teratai*, 2(2). <https://doi.org/10.55122/Teratai.V2i2.243>
- Dlis, F., Halim, A., Haqiyah, A., Hidayah, N., & Riyadi, D. N. (2020). Sosialisasi Budaya Hidup Sehat Dan Senam Kebugaran Untuk Warga Kepulauan Seribu. *MADDANA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Ghatsaghautsan, A., Kurniawan, F., & Siswanto. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1).
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01).
- Heni, S., & Sari, D. N. I. (2024). Motivasi Lansia Tentang Penerapan Pola Hidup Sehat Di Posyandu Lansia Desa Sumberbendo Kabupaten Kediri. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.53399/Knj.V6i1.239>
- Komariyah, L. (2019). Pengaturan Gizi Untuk Atlet Cabang Olahraga Senam Artistik Putri. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 5(1).
- Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2). <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V17i2.5704>
- Mulyadi, A., & Rifki, M. S. (2021). Pengaruh Senam Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Stamina*.
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02).
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/Medikora.V11i2.2819>
- Rahmad, H. A., Noprizal, D., Rambe, E. L., & ... (2023). Pengaruh Latihan Senam Pramuka Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 3 Tebing Tinggi Barat Kabupaten *Jurnal Aorta*, 01(01).
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Ratna, N. K. (2010). *Metodologi Penelitian Kajian Budaya Dan Ilmu Sosial Humaniora Pada*

Umumnya. In *Metodologi Penelitian*.

- Setiawan, A., & Widiyanti, R. S. (2016). Pengaruh Latihan Senam Pramuka Dan Senam Ayo Bergerak Indonesia Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Jurnal Of Sport Coaching And Physical Education*, 1(1).
- Sri Rahayu, R., Achmad, I. Z., & Sumarsono, R. N. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di Smk Rosma Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1). <https://doi.org/10.31571/Jpo.V11i1.3965>
- Usli, L., Rusmanaa, R., Komarudin, D., & Gunawan, G. (2019). Peran Permainan Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Olahraga Tradisional*, 1.

Halaman Ini Dikосongkan