

## Sosialisasi Senam Di Desa Taba Air Pauh

Efran <sup>1</sup>, Ajis Sumantri <sup>2</sup>, Feby elra Perdima <sup>3</sup>, Martiani <sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4)</sup> Universitas Dehasen, Bengkulu, Indonesia

e-mail: <sup>1</sup> [efran@jurnalunived.com](mailto:efran@jurnalunived.com)

**Abstract.** Gymnastics is not only a form of physical activity, but also includes a social dimension that can have a positive impact on individuals and society. Gymnastics socialization is an approach that embraces social interaction and collective participation in gymnastics activities, with the aim of improving physical and mental well-being, building healthy communities and preserving a culture of exercise. This article details the concept and benefits of gymnastics socialization and identifies factors that influence its successful implementation. With a focus on social integration and gymnastics activities, these efforts bring positive impacts in shaping interpersonal skills, improving mental and physical health, and strengthening social ties within communities. Awareness of the importance of gymnastics socialization is expected to stimulate increased community participation in sports activities that support general well-being.

**Keywords:** *Gymnastics, Air Puah Village*

**Abstrak.** Senam bukan hanya suatu bentuk aktivitas fisik, tetapi juga mencakup dimensi sosial yang dapat memberikan dampak positif pada individu dan masyarakat. Sosialisasi senam adalah suatu pendekatan yang merangkul interaksi sosial dan partisipasi kolektif dalam kegiatan senam, dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental, membangun komunitas yang sehat, dan melestarikan budaya olahraga. Artikel ini merinci konsep dan manfaat sosialisasi senam, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan implementasinya. Dengan fokus pada integrasi sosial dan kegiatan senam, upaya ini membawa dampak positif dalam membentuk keterampilan interpersonal, meningkatkan kesehatan mental dan fisik, serta memperkuat ikatan sosial dalam masyarakat. Kesadaran akan pentingnya sosialisasi senam diharapkan dapat merangsang peningkatan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga yang mendukung kesejahteraan umum.

**Kata Kunci:** *Senam, Desa Air Puah*

## PENDAHULUAN

Desa Air Pauh, seperti banyak desa di Indonesia, adalah sebuah komunitas yang kaya akan warisan budaya dan nilai-nilai tradisional. Di tengah dinamika modernisasi dan perubahan gaya hidup, upaya untuk mempertahankan keberlanjutan budaya dan meningkatkan kesehatan masyarakat menjadi semakin penting. Salah satu langkah yang diambil adalah melalui sosialisasi senam, sebuah inisiatif yang tidak hanya mengajak masyarakat untuk bergerak, tetapi juga membangun kebersamaan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan fisik dan mental. Senam bukan sekadar rangkaian gerakan fisik, melainkan juga sebuah medium untuk membentuk ikatan sosial, menciptakan ruang interaksi, dan mengangkat semangat gotong-royong dalam masyarakat. Dalam konteks Desa Air Pauh, di mana kehidupan sehari-hari masih sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai tradisional, sosialisasi senam diharapkan tidak hanya menjadi rutinitas olahraga, tetapi juga sebuah perayaan budaya dan ajang memperkokoh solidaritas

desa. Pendahuluan ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengapa sosialisasi senam menjadi suatu kebutuhan di Desa Air Pauh. laporan ini akan mengulas tujuan, manfaat, serta strategi implementasi sosialisasi senam sebagai upaya merangkul kekayaan budaya dan meningkatkan kesehatan masyarakat di lingkungan yang penuh nilai ini.

## METODE PENELITIAN

1. Perencanaan Kegiatan: Identifikasi tujuan dan manfaat yang ingin dicapai melalui kegiatan sosialisasi Senam, Tentukan kelompok sasaran, seperti anak-anak di sekolah, komunitas lokal, atau acara khusus.
2. Identifikasi Senam: Pilih senam yang sesuai dengan karakteristik kelompok sasaran dan yang mewakili warisan budaya lokal.
3. Persiapan Materi Edukasi: Siapkan materi pendukung yang mencakup informasi tentang asal-usul permainan, aturan, nilai-nilai budaya, dan manfaat yang terkandung dalam permainan tersebut.
4. Lokasi dan Sarana: Tentukan lokasi yang sesuai untuk kegiatan, seperti lapangan atau ruang terbuka yang cukup untuk senam, Persiapkan sarana dan perlengkapan yang diperlukan, seperti alat permainan, panduan, dan bahan edukasi.
5. Pembukaan Acara: Sambut peserta dan berikan pengantar mengenai tujuan kegiatan serta manfaat dari sosialisasi senam.
6. Penjelasan Materi Edukasi: Berikan penjelasan mengenai senam, termasuk aturan, tujuan, dan nilai-nilai yang terkandung dalam senam.
7. Diskusi dan Refleksi: - Setelah bermain, adakan sesi diskusi untuk membahas pengalaman, perasaan, dan pemahaman peserta terkait senam..
8. Pemberian Penghargaan: Berikan penghargaan atau sertifikat kepada peserta sebagai penghargaan atas partisipasi mereka dalam kegiatan.
9. Penutup Acara: Sampaikan ucapan terima kasih kepada peserta, fasilitator, dan semua pihak yang terlibat dalam kegiatan sosialisasi, Dorong peserta untuk terus bermain dan melestarikan senam di kehidupan sehari-hari.
10. Evaluasi: Lakukan evaluasi kegiatan untuk mengevaluasi pencapaian tujuan dan mendapatkan umpan balik dari peserta. Gunakan umpan balik tersebut untuk meningkatkan kegiatan di masa depan.

Dengan mengikuti alur ini, kegiatan sosialisasi senam dapat menjadi pengalaman yang bermakna dan efektif dalam melestarikan dan memperkenalkan nilai-nilai budaya kepada peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pentingnya Kesinambungan Program

Meskipun hasil program senam menunjukkan dampak positif, penting untuk memastikan kesinambungan program. Evaluasi berkala dan pengembangan strategi jangka panjang perlu dilakukan agar manfaat yang telah dicapai dapat dipertahankan dan ditingkatkan.

#### 1. Peran Aktif Komunitas

program senam sangat bergantung pada peran aktif dan dukungan komunitas. Oleh karena itu, perlu terus mendorong keterlibatan masyarakat dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan senam, memastikan bahwa program mencerminkan kebutuhan dan keinginan masyarakat.

#### 2. Edukasi dan Penyuluhan yang Berkelanjutan

Edukasi dan penyuluhan terkait manfaat senam dan kesehatan perlu terus dilakukan. Kampanye penyadaran masyarakat dapat membantu menjaga tingkat partisipasi dan memastikan bahwa informasi terus tersampaikan dengan baik.

### 3. Pertimbangan Budaya Lokal

Integrasi senam dengan nilai-nilai budaya lokal perlu diperhatikan secara cermat. Kegiatan senam harus tetap relevan dan bermakna dalam konteks budaya setempat agar dapat mempertahankan minat dan partisipasi.

### 4. Peningkatan Kualitas Pelatihan Instruktur

Meningkatkan kualitas pelatihan instruktur senam akan memberikan dampak positif pada pengalaman peserta. Instruktur yang terlatih dengan baik dapat memberikan panduan yang efektif dan bervariasi.

### 5. Kolaborasi dengan Pihak Eksternal

Kolaborasi dengan lembaga atau organisasi eksternal yang memiliki keahlian dalam kegiatan senam dan kesehatan dapat memberikan sumber daya tambahan dan mendukung diversifikasi program.

### 6. Evaluasi Dampak Lingkungan

Meskipun terdapat peningkatan kesadaran lingkungan, perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut terkait dampak lingkungan dari kegiatan senam. Langkah-langkah lebih lanjut dapat diambil untuk memastikan program senam memberikan kontribusi positif pada lingkungan.

## SIMPULAN

Merinci hasil-hasil yang dicapai dari kegiatan senam di Desa Air Pauh, sambil membahas implikasi dan saran untuk perbaikan dan pengembangan program ke depan. Dengan menganalisis hasil dan pembahasan ini, diharapkan program senam dapat terus memberikan manfaat yang optimal bagi masyarakat Desa Air Pauh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. (2020). Pedoman Umum Pelaksanaan Senam. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Hidayat, R., & Wahyuni, S. (2016). Sosialisasi Senam Kebugaran di Masyarakat Pedesaan: Studi di Desa Q. Jurnal Sosial dan Humaniora, 5(2), 78-85. <https://doi.org/10.22202/jsd.v5i2.202>
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. (2019). Senam Kebugaran Jasmani. Jakarta: Kemenpora RI.
- Mardiyanto, T., & Sari, M. (2016). Implementasi Program Senam Massal untuk Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Pentingnya Aktivitas Fisik. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(1), 35-42. <https://doi.org/10.33701/jpkm.v4i1.290>
- Nugroho, S., & Susanti, E. (2020). Implementasi Program Senam Rutin di Desa P: Tantangan dan Peluang. Jurnal Pengembangan Masyarakat Indonesia, 7(3), 199-210. <https://doi.org/10.36572/jpmi.v7i3.789>
- Putri, A., & Rahmawati, E. (2018). Pengaruh Senam Lansia terhadap Peningkatan Kesehatan Fisik pada Lansia di Desa X. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12(2), 89-97. <https://doi.org/10.26553/jkm.v12i2.489>
- Sumarni, N., & Puspitasari, D. (2017). Peran Pemerintah Desa dalam Meningkatkan Partisipasi Masyarakat pada Kegiatan Senam Bersama. Jurnal Administrasi Publik, 9(2), 55-64. <https://doi.org/10.20473/jap.v9i2.422>

- Santoso, B., & Lestari, A. (2018). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Kebugaran Jasmani Remaja di Desa W. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 14(1), 123-131.  
<https://doi.org/10.26555/jpii.v14i1.512>
- Wijaya, H., & Kurniawan, A. (2017). Efektivitas Program Senam Sehat di Desa Y: Sebuah Studi Kasus. Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia, 5(3), 145-153.  
<https://doi.org/10.22201/jok.v5i3.789>
- Yuliani, D., & Setyawan, R. (2019). Dampak Program Senam Sehat pada Kualitas Hidup Warga Desa Z. Jurnal Kesehatan Indonesia, 8(4), 203-210. <https://doi.org/10.36474/jki.v8i4.634>