

SENAM SEHAT DAN MEWARNAI KREATIF DI SEKOLAH DASAR NEGERI 3 KETEWEL UNTUK MENDUKUNG TUMBUH KEMBANG ANAK

**Putu Nur Ayomi¹⁾, Yura Karlinda Wiasa Putri²⁾, Ni Putu Elina Ari Jayanti³⁾, Ni
Made Yunita Kusuma Yanti⁴⁾**

¹⁾²⁾³⁾⁴⁾ Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: putu.nur.a@unmas.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata dalam menyelesaikan permasalahan di lingkungan masyarakat. Program Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 3 Ketewel dengan mengangkat tema "Senam Sehat dan Mewarnai Kreatif untuk Mendukung Tumbuh Kembang Anak". Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik serta mengembangkan kreativitas siswa melalui aktivitas yang edukatif dan menyenangkan. Senam sehat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran siswa, sedangkan kegiatan mewarnai kreatif bertujuan untuk mengembangkan imajinasi, kreativitas, serta kemampuan motorik halus. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan. Selain itu, kegiatan mewarnai kreatif memberikan dampak positif terhadap perkembangan kreativitas dan kemampuan motorik halus siswa. Siswa juga menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti setiap kegiatan yang dilaksanakan. Dengan demikian, program pengabdian masyarakat ini dapat memberikan kontribusi positif dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi program yang berkelanjutan dan dapat diterapkan oleh pihak sekolah dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari.

Kata kunci: Senam Sehat, Mewarnai Kreatif, Tumbuh Kembang Anak, Kesehatan Fisik, Kreativitas.

ANALISIS SITUASI

Anak usia sekolah dasar merupakan masa penting dalam proses tumbuh kembang, baik dari segi fisik, kognitif, maupun emosional. Pada fase ini, anak mengalami perkembangan pesat yang memerlukan stimulasi yang tepat agar dapat berkembang secara optimal. Senam pagi merupakan suatu aktivitas fisik yang sangat perlu diadakan secara rutin untuk menjaga kesegaran jasmani para siswa di sekolah dan merupakan salah satu aktivitas jasmani yang efektif untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan mereka. Gerak-gerakkan pada senam pagi selain melatih otot-otot pada tubuh juga melatih gerakan motorik pada anak. Dengan gerakan motorik yang terlatih, dalam hal ini siswa dapat lebih terampil dan kreatif dalam melakukan aktivitas sekolah sehari-hari. Selain itu, gerakan senam pagi juga

dapat melancarkan peredaran darah sehingga siswa lebih sehat dan segar, mencegah siswa agar tidak mengantuk dan bermalas-malasan di kelas. Bentuk aktivitas fisik tidak harus berolahraga, kegiatan seperti berolahraga bermain, menari, berkebun, dan bahkan membersihkan rumah dan membawa belanjaan berat adalah bagian dari aktif secara fisik (WHO 2020). Aktivitas fisik seperti senam sehat dapat membantu meningkatkan kebugaran tubuh, memperkuat otot, serta meningkatkan daya tahan tubuh anak. Menurut WHO (2020), anak usia sekolah dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari guna menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit. Namun, pada kenyataannya masih banyak anak yang kurang aktif secara fisik, terutama akibat meningkatnya penggunaan teknologi dan gaya hidup sedentari yang merupakan pola perilaku kurang aktif yang ditandai dengan sedikit gerakan fisik. Selain kesehatan fisik, perkembangan kreativitas juga merupakan aspek penting dalam mendukung tumbuh kembang anak. Kegiatan mewarnai merupakan salah satu bentuk stimulasi yang dapat meningkatkan kreativitas, konsentrasi, serta kemampuan motorik halus anak. Papalia dan Martorell (2021), keterampilan motorik halus yang baik dilatih melalui gerakan tangan saat mewarnai memungkinkan anak-anak lebih terampil dalam mengekspresikan ide secara visual. Melalui mewarnai anak-anak belajar mengenal estetika, dan keindahan dalam sebuah karya melalui goresan warna dan bentuk menjadi suatu pola dan membentuk suatu objek anak sedang belajar sebuah seni.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran strategis dalam mendukung tumbuh kembang anak. Namun, keterbatasan waktu dan fasilitas seringkali membuat kegiatan pengembangan fisik dan kreativitas belum optimal dilaksanakan. Berdasarkan hasil observasi awal di Sekolah Dasar Negeri 3 Ketewel, masih ditemukan kurangnya kegiatan yang secara khusus mengintegrasikan aspek kesehatan fisik dan kreativitas siswa dalam satu program terpadu. Melihat kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan yang mampu mengintegrasikan aspek kesehatan dan kreativitas dalam bentuk yang menarik dan mudah diterapkan.

Program “Senam Sehat dan Mewarnai Kreatif” menjadi salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik sekaligus mengembangkan kreativitas siswa secara seimbang. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan serta meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam menjaga kesehatan dan mengekspresikan diri. Dengan demikian, pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui program “Senam Sehat dan Mewarnai Kreatif di Sekolah Dasar Negeri 3 Ketewel” diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi contoh program sederhana yang dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh pihak sekolah maupun masyarakat.

PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan analisis situasi, maka permasalahan dalam kegiatan pengabdian

masyarakat ini di rumuskan sebagai berikut:

1. Kurangnya aktivitas fisik pada siswa SD, banyak siswa kurang melakukan aktivitas olahraga secara rutin, sehingga berdampak pada kebugaran tubuh, konsentrasi belajar, dan kesehatan secara umum.
2. Menurunnya minat siswa terhadap kegiatan *non digital*, anak-anak lebih tertarik pada *gadget* dibandingkan aktivitas seperti menggambar atau mewarnai yang penting untuk perkembangan kreativitas

SOLUSI YANG DIBERIKAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada pihak sekolah dapat solusi sebagai berikut:

- 1) Pelaksanaan program senam sehat di lingkungan sekolah, dengan mengadakan senam bersama sebelum kegiatan belajar dimulai untuk meningkatkan kebugaran, semangat, dan fokus siswa.
- 2) Pelaksanaan program mewarnai kreatif yang edukatif, dengan menyelenggarakan lomba atau sesi mewarnai dengan tema tertentu untuk mengasah kreativitas dan imajinasi siswa.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu:

- 1) Tahap Observasi

Tahap awal yang dilakukan yaitu observasi di lokasi kegiatan, yang berlokasi di Sekolah Dasar Negeri 3 Ketewel. Observasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi nyata di lapangan serta menemukan permasalahan yang dihadapi oleh siswa dan pihak sekolah, khususnya yang berkaitan dengan tumbuh kembang anak. Melalui observasi yang dilakukan di lapangan, dapat lebih memahami kondisi siswa secara langsung, mengidentifikasi masalah yang ada, serta merancang strategi yang sesuai untuk mendukung perkembangan mereka secara optimal (Baharuddin, 2021). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan melalui pengamatan langsung, wawancara dengan guru, serta interaksi dengan siswa, ditemukan beberapa permasalahan utama. Salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik siswa dalam kegiatan sehari-hari di sekolah. Kegiatan pembelajaran yang dominan dilakukan di dalam kelas menyebabkan siswa cenderung kurang bergerak, sehingga dapat berdampak pada kebugaran jasmani mereka.



Gambar 1 Observasi di SDN 3 Ketewel

2) Tahap Persiapan dan Penyusunan Program Kerja

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan melalui pengamatan langsung, wawancara dengan guru, serta interaksi dengan siswa, ditemukan beberapa permasalahan utama. Salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik siswa dalam kegiatan sehari-hari di sekolah. Kegiatan pembelajaran yang dominan dilakukan di dalam kelas menyebabkan siswa cenderung kurang bergerak, sehingga dapat berdampak pada kebugaran jasmani mereka. Selain itu, ditemukan bahwa kegiatan senam pagi atau olahraga ringan belum dilaksanakan secara rutin. Padahal, aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan daya tahan, serta mendukung perkembangan motorik kasar anak. Permasalahan lain yang ditemukan adalah masih terbatasnya kegiatan yang dapat mengembangkan kreativitas siswa, khususnya dalam bidang seni. Kegiatan seperti menggambar dan mewarnai belum dilakukan secara optimal sebagai bagian dari pembelajaran yang menyenangkan. Hal ini menyebabkan kurangnya stimulasi terhadap kemampuan imajinasi dan kreativitas anak. Berdasarkan permasalahan tersebut, dapat disimpulkan bahwa diperlukan suatu program yang mampu mengintegrasikan aspek kesehatan fisik dan kreativitas dalam satu kegiatan yang menarik, edukatif, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah.

3) Tahap pelaksanaan kegiatan Senam Sehat

a) Tahap yang pertama adalah pelaksanaan kegiatan Senam Sehat

Tahap pertama dalam pelaksanaan kegiatan Senam Sehat di Sekolah Dasar Negeri 3 Ketewel adalah melaksanakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kegiatan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk melakukan aktivitas fisik yang dapat

mendukung perkembangan tubuh mereka. Senam adalah bentuk kegiatan fisik yang dapat meningkatkan koordinasi motorik kasar dan daya tahan tubuh, yang sangat penting bagi tumbuh kembang anak (Mulyana & Pratama, 2021). Dalam kegiatan ini, siswa tidak hanya dilatih untuk bergerak, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik mereka, yang merupakan bagian penting dari perkembangan fisik yang optimal. Kegiatan Senam Sehat ini diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan kurangnya aktivitas fisik yang ditemukan melalui observasi di lapangan.



Gambar 2 Pelaksanaan Kegiatan Senam Sehat

b) Tahap yang kedua pelaksanaan kegiatan Mewarnai Kreatif

Tahap kedua dalam pelaksanaan kegiatan di Sekolah Dasar Negeri 3 Ketewel adalah pelaksanaan kegiatan Mewarnai Kreatif. Kegiatan ini bertujuan untuk merangsang kreativitas dan keterampilan motorik halus siswa, serta memperkenalkan mereka pada seni visual melalui penggunaan warna. Menurut Jumiati *et al.* (2023), kegiatan mewarnai tidak hanya melatih keterampilan motorik halus, tetapi juga meningkatkan konsentrasi dan kreativitas anak dalam mengekspresikan ide secara visual. Melalui kegiatan ini, siswa diajak untuk menggali potensi kreativitas mereka dengan menggunakan warna sebagai media ekspresi. Dengan demikian, kegiatan mewarnai kreatif ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan siswa.



Gambar 3 Pelaksanaan Kegiatan Mewarnai Kreatif

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa senam sehat dan mewarnai kreatif di SD N 3 Ketewel dilaksanakan, kegiatan tersebut berjalan dengan lancar dan memberikan berbagai hasil yang dapat diamati secara langsung selama pelaksanaan sebagai berikut:

- 1) Pertama, Partisipasi siswa dalam kegiatan fisik menunjukkan hasil yang sangat baik. Selama pelaksanaan senam sehat, hampir seluruh siswa mengikuti kegiatan dengan antusias. Semangat mereka tampak dalam setiap gerakan senam yang dilakukan. . Penyajian kegiatan yang menarik dan menyenangkan membuat siswa memandang senam bukan sebagai kewajiban, tetapi sebagai aktivitas yang menghibur dan menyehatkan.
- 2) Kedua, kegiatan mewarnai kreatif memberikan dampak positif terhadap pengembangan kreativitas siswa. Melalui kegiatan ini, siswa dapat menuangkan gagasan mereka dengan menggunakan pilihan warna yang beragam dan menarik. Hasil karya yang dihasilkan memperlihatkan ciri khas, karakter, dan kreativitas yang berbeda pada setiap siswa. Tidak hanya itu, kegiatan mewarnai juga membantu meningkatkan kemampuan motorik halus siswa, terutama dalam melatih koordinasi mata dan tangan serta menumbuhkan ketelitian saat menyelesaikan tugas.



Gambar 4 Ketercapaian Kegiatan

Partisipasi masyarakat serta mitra kerja dalam pelaksanaan program Senam Sehat dan Mewarnai Kreatif untuk mendukung tumbuh kembang anak di SD N 3 Ketewel adalah sebagai berikut:

- 1) Dukungan Pihak Sekolah: Kepala Sekolah dan para guru berperan aktif dalam memberikan izin, sarana, serta arahan mengenai karakteristik siswa. Dukungan ini mempermudah koordinasi jadwal pelaksanaan program, terutama saat melakukan kegiatan Senam Sehat dan Mewarnai Kreatif Untuk Mendukung Tumbuh Kembang Anak.
- 2) Partisipasi Aktif Siswa: Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam setiap sesi kegiatan. Hal ini terlihat dari keterlibatan aktif mereka dalam

mempraktikkan kegiatan serta keberanian untuk mencoba kegiatan senam sehat dan mewarnai kreatif.

- 3) Penerapan Materi secara Praktis: Siswa mampu mendemonstrasikan hasil kegiatan secara langsung. Keberhasilan ini tercermin dari kemampuan siswa dalam melakukan kegiatan senam sehat dan mewarnai kreatif dengan memperhatikan gerakan dan kreatifitas siswa-siswi pada kegiatan tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan judul “Senam Sehat dan Mewarnai Kreatif di Sekolah Dasar Negeri 3 Ketewel untuk Mendukung Tumbuh Kembang Anak” yang telah dilaksanakan pada tanggal 18 Februari sampai dengan 11 April 2026, dapat disimpulkan bahwa program kerja yang dirancang telah terlaksana dengan baik dan memberikan hasil yang positif. Kegiatan senam sehat mampu meningkatkan aktivitas fisik siswa serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Sementara itu, kegiatan mewarnai kreatif terbukti dapat mengembangkan kreativitas, imajinasi, serta kemampuan motorik halus siswa.

Pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat ini juga menunjukkan adanya partisipasi aktif dari berbagai pihak, termasuk siswa, guru, dan pihak sekolah. Antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan menjadi indikator keberhasilan program, di samping terciptanya suasana belajar yang menyenangkan dan interaktif. Secara keseluruhan, program Pengabdian Masyarakat ini tidak hanya memberikan manfaat secara langsung bagi siswa, tetapi juga memberikan kontribusi positif bagi pihak sekolah dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran yang lebih variatif dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Baharuddin, A. (2021). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik dalam Pembelajaran Anak*. Graha Ilmu.
- Jumiyati, Priyantoro, D. E., & Hasanah, U. (2023). *Implementation of Coloring Activities Early Childhood in Developing Fine Motor Skills. Journal of Childhood Development*, 3(1), 1–12.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Putri, D. A., Santoso, H., & Wijayanti, A. (2023). Dampak senam pagi terhadap kebugaran jasmani dan kesiapan belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 88–98.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.