

## DAFTAR ISI

1. Kata Pengantar
2. Pendahuluan
3. Mengenal Senam Meriah Bersama
  - A. Pengertian
  - B. Tujuan dan Pengertian
  - C. Peserta
  - D. Perlengkapan dan Persiapan
4. Penutup

## **Kata Pengantar**

Puji dan syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, buku panduan kegiatan *Senam Meriah Bersama* ini dapat disusun sebagai acuan pelaksanaan kegiatan yang sehat, menyenangkan, dan mempererat kebersamaan warga sekolah SDN 5 Rabangodu Utara Kota Bima.

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat serta mempererat tali silaturahmi antar Guru, pegawai, siswa-siswi SDN 5 Rabanngodu Utara Kota Bima. Panduan ini dibuat untuk mempermudah pelaksanaan acara agar berjalan lancar, teratur, dan sesuai tujuan.

Semoga buku panduan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terlibat. Terima kasih atas partisipasi dan kerja sama semua pihak.

## **Pendahuluan**

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan yang harus dijaga dan ditingkatkan secara berkelanjutan. Salah satu cara mudah, murah, dan menyenangkan untuk menjaga kesehatan adalah dengan senam bersama.

Senam Meriah Bersama hadir sebagai bentuk kegiatan yang memadukan unsur kesehatan, hiburan, dan kebersamaan. Kegiatan ini bukan hanya sarana olahraga, tetapi juga media untuk memperkuat solidaritas dan membangun semangat peserta didik, guru dan pagawai SDN 5 Rabangod utara.

Dasar hukum dari program Semarak Berkarya disekolah dapat melibatkan berbagai peraturan yang mendukung pelaksanaan kegiatan Senam Bersama. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2023 tentang Sistem Pendidikan Nasional tentang tujuan pendidikan nasional, yang salah satunya adalah mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, termasuk potensi fisik melalui kegiatan olahraga seperti senam. Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menekankan pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani. Kegiatan olahraga, termasuk senam, dapat mendukung tercapainya tujuan tersebut. Undang-undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan mengatur tentang penyelenggaraan keolahragaan di berbagai tingkatan, termasuk di lingkungan sekolah. Senam bersama dapat menjadi bagian dari upaya memasyarakatkan olahraga dan meningkatkan kebugaran jasmani dan Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan yang mengatur pengelolaan dan penyelenggaraan pendidikan, termasuk kegiatan ekstrakurikuler seperti senam bersama yang dapat mendukung pengembangan potensi peserta didik.

Disaat sekarang ini sangat penting untuk melakukan senam bersama untuk meningkatkan kebugaran fisik anak, mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan konsentrasi, dan menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Selain itu, senam ini juga menumbuhkan rasa cinta tanah air dan semangat kebersamaan di kalangan anak-anak.

## Mengenal Senam Meriah Bersama

### A. Pengertian

*Senam Meriah Bersama* adalah kegiatan senam massal yang dilaksanakan secara serempak dengan iringan musik yang energik dan suasana yang meriah. Biasanya dilakukan di halaman sekolah yang melibatkan seluruh warga SDN 5 Rabangod Utara dari siswa-siswi hingga guru dan pegawai yang ada didalamnya. Senam juga merupakan bagian dari 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dari Kemendikdasmen, memiliki berbagai manfaat.

### B. Tujuan dan Manfaat

Senam ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik anak, mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan konsentrasi, dan menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Selain itu, senam ini juga menumbuhkan rasa cinta tanah air dan semangat kebersamaan di kalangan anak-anak.

Manfaat Senam Meriah Bersama secara lebih rinci:

- **Meningkatkan Kesehatan Fisik:**  
Senam ini membantu meningkatkan kebugaran jasmani anak, melatih keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot.
- **Meningkatkan Kesehatan Jantung:**  
Aktivitas fisik dalam senam dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan jantung anak.
- **Mengembangkan Keterampilan Motorik:**  
Gerakan senam membantu anak mengembangkan keterampilan motorik seperti koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan.
- **Meningkatkan Konsentrasi dan Disiplin:**  
Dengan mengikuti gerakan senam, anak-anak belajar untuk fokus dan disiplin.
- **Menanamkan Kebiasaan Hidup Sehat:**  
Senam rutin dapat menjadi awal yang baik untuk membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak.
- **Menumbuhkan Semangat Kebersamaan:**

Senam Meriah Bersama dapat menciptakan suasana yang menyenangkan dan mempererat tali persaudaraan di antara anak-anak.

- **Meningkatkan Kesehatan Mental:**

Senam dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kebahagiaan anak.

Dengan manfaat-manfaat tersebut, Senam meriah bersama menjadi kegiatan yang sangat baik untuk mendukung perkembangan anak-anak Indonesia secara menyeluruh.

### **C. Peserta**

- Siswa-siswi SDN 5 Rabangodu Utara Kota Bima
- Pegawai dan Guru SDN 5 Rabangodu Utara Kota Bima

### **D. Perlengkapan dan Persiapan**

- Lapangan sekolah
- Sound system dan musik senam
- Instruktur senam
- Tim dokumentasi
- Pengaturan keamanan dan kebersihan

## **Penutup**

Senam Meriah Bersama merupakan salah satu bentuk kegiatan positif yang dapat memperkuat kesadaran hidup sehat dan membangun kebersamaan. Melalui panduan ini, diharapkan kegiatan dapat berjalan tertib, lancar, dan memberikan manfaat maksimal bagi seluruh peserta.

Semoga kegiatan ini menjadi langkah kecil namun berarti dalam membentuk masyarakat yang sehat, aktif, dan harmonis. Mari kita sukseskan Senam Meriah Bersama dengan semangat gembira dan penuh antusias!