



## Senam Anak Sebagai Media Penguanan Kebersamaan, Kesehatan, Dan Nasionalisme Pada HUT RI Ke-80 Oleh Mahasiswa KKN UMKABA Di Desa Purwogondo

Dwi Adhi Widodo<sup>1</sup>, Puji Astutik<sup>2</sup>, M Zuhairul Anam<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

Author: Dwi Adhi Widodo, Email: [dwiadhiwidodo@gmail.com](mailto:dwiadhiwidodo@gmail.com)

Published, September 2025

### ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital membuat anak-anak lebih banyak menggunakan gawai dibandingkan beraktivitas fisik dan bersosialisasi, sehingga nilai kebersamaan dan nasionalisme berkurang. Menanggapi hal ini, mahasiswa PAI Universitas Muhammadiyah Kendal Batang (UMKABA) melalui program KKN di Desa Purwogondo mengadakan senam bersama anak-anak pada HUT RI ke-80. Kegiatan ini bermanfaat meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus menanamkan disiplin, kebersamaan, dan cinta tanah air. Hasilnya, senam kolektif menjadi sarana efektif untuk memperkuat interaksi sosial anak, menyadarkan kesehatan anak, dan menumbuhkan semangat nasionalisme sejak dini.

**Kata Kunci:** senam bersama, anak-anak, nasionalisme, KKN, pengabdian Masyarakat

### ABSTRACT

*The development of digital technology means that children use gadgets more than physical activities and socializing, so that the value of togetherness and nationalism is reduced. In response to this, PAI students at the Muhammadiyah University of Kendal Batang (UMKABA) through the KKN program in Purwogondo Village held gymnastics with the children on the 80th Indonesian Independence Day. This activity is useful for improving physical fitness while instilling discipline, togetherness and love of the country. As a result, collective exercise has become an effective means of strengthening children's social interactions, raising awareness of children's health, and fostering a spirit of nationalism from an early age.*

**Keywords:** group exercise, children, nationalism, KKN, community service

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital saat ini telah memberikan pengaruh besar terhadap perilaku anak-anak. Banyak anak yang lebih cenderung menghabiskan waktu mereka dengan perangkat digital seperti handphone daripada berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau berinteraksi langsung dengan teman sebaya. Hal ini mengakibatkan peluang bagi anak untuk bersosialisasi menjadi semakin sedikit, biasanya hanya terjadi di sekolah atau dalam acara formal tertentu. Sebagai konsekuensinya, solidaritas, kerja sama, dan semangat kolektif di antara anak-anak mengalami penurunan (Depok, 2023). Fenomena ini mendorong perlunya inovasi dalam menciptakan wadah kegiatan yang tidak hanya sehat dan menyenangkan tetapi juga mendidik. Senam bersama dapat menjadi pilihan tepat yang memberikan manfaat ganda, yakni meningkatkan kebugaran fisik dan membentuk karakter sosial anak.

Penelitian menunjukkan bahwa senam dapat menumbuhkan disiplin, solidaritas, dan semangat kebersamaan sejak usia dini (Alim et al., 2023). Selain itu, senam yang diiringi lagu anak atau lagu kebangsaan juga bisa berfungsi sebagai sarana pendidikan untuk memperkuat identitas nasional dan meningkatkan rasa cinta tanah air (Amaliah et al., 2024). Dalam rangka merayakan Hari Ulang Tahun (HUT) Kemerdekaan Republik Indonesia ke-80, mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kendal Batang (UMKABA) Fakultas Agama Islam (FAI) Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) tahun 2025 yang tengah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Purwogondo, Kecamatan Boja, Kabupaten Kendal, telah menginisiasi acara senam bersama anak-anak.

Kegiatan ini dianggap strategis karena dapat memenuhi kebutuhan di era digital dengan menyediakan tempat untuk aktivitas fisik yang mendidik, memperkuat kebersamaan, serta membangkitkan rasa nasionalisme di kalangan generasi muda. Agar kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik, dibentuklah kepanitiaan yang terdiri dari ketua: Puji Astutik, Anggota Pelaksana: Adhi Widodo, dan anggota M. Zuhair Anam. Struktur organisasi ini bertujuan untuk memastikan agar semua berjalan dengan lancar, terarah, dan melibatkan partisipasi aktif mahasiswa dalam pengelolaan kegiatan masyarakat. Pemilihan anak-anak sebagai target kegiatan memiliki landasan teoritis dan praktis. Anak-anak yang berada dalam fase pertumbuhan sangat memerlukan media untuk aktivitas sederhana yang dapat menyalurkan energi positif mereka, sekaligus membangun karakter kebangsaan. Penelitian oleh (Suriani et al., 2024) menunjukkan bahwa kegiatan berbasis KKN mampu memperkuat kebersamaan masyarakat serta memberdayakan potensi desa.

Sementara itu, penelitian lain menegaskan bahwa pendidikan tentang karakter, kesehatan, dan nasionalisme dapat ditanamkan melalui kegiatan yang terhubung dengan perayaan kemerdekaan (Rismansyah et al., 2024). Dengan demikian, aktivitas senam bersama anak-anak dalam rangka memperingati HUT RI ke-80 di Desa Purwogondo lebih dari sekadar olahraga, tetapi juga merupakan strategi pendidikan yang memadukan kesehatan, kebersamaan, dan nasionalisme. Kegiatan ini juga mencerminkan nyata pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam pengabdian kepada masyarakat, yang memberikan pengalaman langsung bagi mahasiswa dalam memperkuat interaksi sosial dan nilai-nilai kebangsaan di tengah masyarakat desa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk menggambarkan secara sistematis proses pelaksanaan kegiatan senam bersama anak-anak Desa Purwogondo, Kecamatan Boja, Kabupaten Kendal. Metode ini dipilih karena mampu menjelaskan fenomena sosial yang berlangsung secara alami tanpa memanipulasi variabel penelitian (1385, *غلامحسین*). Subjek penelitian meliputi sekitar 40 anak yang berada pada rentang usia sekolah dasar hingga remaja, sementara lokasi penelitian dipusatkan di lapangan desa yang dipilih karena mudah dijangkau serta memiliki kapasitas memadai untuk menampung seluruh peserta.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, dan wawancara singkat. Observasi digunakan untuk mencatat tingkat partisipasi, kedisiplinan, dan antusiasme anak-anak selama kegiatan berlangsung. Dokumentasi berupa foto kegiatan, data kehadiran, dan catatan lapangan dijadikan sebagai penguatan hasil observasi. Sementara itu, wawancara singkat dilakukan kepada beberapa orang tua, remaja desa, dan perangkat desa guna mengetahui respon masyarakat terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan

Analisis data dilakukan dengan mengacu pada model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 1994). Reduksi data dilakukan dengan memilih dan menyederhanakan informasi sesuai fokus penelitian, penyajian data diwujudkan dalam uraian deskriptif serta tabel dan diagram, sedangkan penarikan kesimpulan dilakukan dengan menginterpretasikan temuan lapangan untuk memperoleh makna yang relevan. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi, yaitu membandingkan hasil observasi, dokumentasi, dan wawancara sehingga informasi yang diperoleh lebih objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik (Wahyuni & Ulum, 2025)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam bersama anak-anak Desa Purwogondo dilaksanakan pada hari Minggu pukul 07.00–09.00 WIB di lapangan desa yang luas, strategis, dan mudah dijangkau. Lapangan tersebut dipilih karena memiliki kapasitas memadai, suasana terbuka yang segar, serta letaknya yang berada di tengah permukiman sehingga aksesibilitas bagi anak-anak dan orang tua sangat mudah. Jumlah peserta yang hadir mencapai sekitar 40 anak dengan rentang usia sekolah dasar hingga remaja. Kehadiran ini menunjukkan partisipasi lebih dari 90% dari target peserta, menandakan adanya dukungan kuat dari orang tua, semangat tinggi dari anak-anak, serta kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik bagi tumbuh kembang anak. Dengan suasana yang penuh keakraban, kegiatan ini menjadi ruang sosial yang inklusif, mempertemukan berbagai lapisan masyarakat dalam satu kegiatan yang sehat.

Pelaksanaan kegiatan dirancang secara sistematis dengan memperhatikan kondisi fisik peserta. Tahapan senam dimulai dengan pemanasan untuk mengaktifkan otot, mencegah cedera, serta mempersiapkan tubuh menghadapi aktivitas lebih berat. Gerakan inti dilakukan dengan irungan musik ceria yang dipandu langsung oleh mahasiswa KKN, menciptakan suasana penuh semangat dan gembira. Setelah itu, kegiatan ditutup dengan pendinginan guna menstabilkan detak jantung dan mengembalikan kondisi tubuh agar tidak terjadi kelelahan berlebih. Untuk menjaga motivasi dan konsentrasi anak-anak, panitia memberikan jeda istirahat singkat disertai pembagian snack sehat dan air mineral. Strategi sederhana ini terbukti efektif menjaga stamina peserta sekaligus membuat mereka tetap bersemangat hingga akhir kegiatan.

Hasil observasi menunjukkan tingkat partisipasi peserta yang sangat tinggi, baik dalam kehadiran maupun keterlibatan aktif. Data yang diperoleh menggambarkan bahwa sekitar 85% anak mampu mengikuti gerakan dengan penuh semangat, sementara tingkat kedisiplinan berada pada kisaran 80%. Angka ini mencerminkan keberhasilan kegiatan dalam membangun sikap tertib serta kesediaan anak-anak mengikuti instruksi. Selain aspek kuantitatif, respons positif dari masyarakat juga menjadi indikator keberhasilan. Kehadiran orang tua yang memberikan dukungan moral memperkuat motivasi anak, sementara peran remaja desa yang aktif membantu teknis pelaksanaan menambah kelancaran jalannya kegiatan. Secara keseluruhan, kegiatan ini memperlihatkan bahwa senam tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga membentuk sikap sosial dan karakter anak.

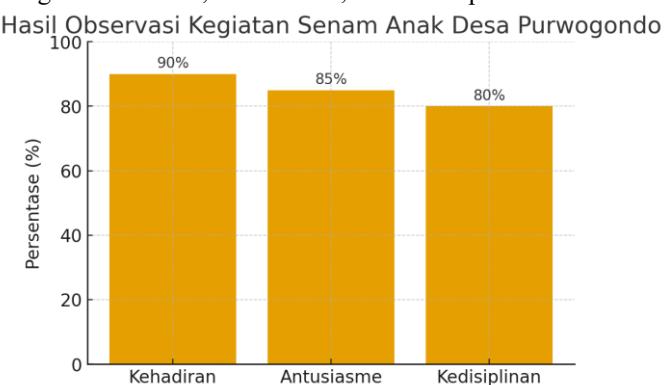
Tabel 1. Hasil Observasi Kegiatan Senam Bersama Anak-anak Desa Purwogondo

Aspek Pengamatan	Capaian (%)	Keterangan
Kehadiran	90%	Sebagian besar anak hadir sesuai target yang ditentukan
Antusiasme	85%	Anak-anak mengikuti gerakan dengan semangat dan gembira
Kedisiplinan	80%	Peserta tertib mengikuti instruksi, meski sebagian masih perlu diarahkan
Respon Masyarakat	Positif	Orang tua hadir memberi dukungan moral dan memotivasi anak-anak

Aspek Pengamatan	Capaian (%)	Keterangan
Peran Remaja Desa	Aktif	Membantu mengatur barisan, membagikan konsumsi, serta memberi motivasi
Manfaat Kegiatan	Tinggi	Meningkatkan kesehatan, membangun kebersamaan, serta mempererat interaksi

Selain disajikan dalam bentuk tabel, capaian kehadiran, antusiasme, dan kedisiplinan divisualisasikan melalui diagram batang berikut untuk memberikan gambaran lebih jelas mengenai tingkat keterlibatan peserta.

Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kehadiran, Antusiasme, dan Kedisiplinan Peserta



Selain data numerik, dokumentasi berupa foto-foto yang diambil selama kegiatan juga mendukung hasil pengamatan. Dokumentasi memperlihatkan anak-anak yang antusias mengikuti gerakan senam, remaja desa yang sigap mengatur barisan dan membagikan konsumsi, serta orang tua yang hadir untuk memberi semangat. Visualisasi ini tidak hanya menjadi bukti pelaksanaan kegiatan, tetapi juga menegaskan bahwa senam bersama telah menjadi medium kebersamaan lintas generasi. Senyum ceria anak-anak, interaksi harmonis antar peserta, serta dukungan nyata dari masyarakat menjadi representasi keberhasilan kegiatan secara menyeluruh.

Lebih jauh, kegiatan senam memberikan dampak positif pada aspek non-fisik, terutama dalam pembentukan karakter. Anak-anak belajar untuk bersikap disiplin dalam mengikuti instruksi, mengembangkan kerja sama kelompok, serta menjunjung tinggi nilai sportivitas. Kehadiran remaja desa sebagai fasilitator memberikan pengalaman berharga terkait kepemimpinan dan tanggung jawab sosial. Sementara itu, dukungan orang tua menambah dimensi edukatif dengan menghadirkan teladan moral yang baik bagi anak-anak. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil mengintegrasikan pendidikan jasmani dengan pendidikan karakter, yang keduanya esensial untuk mendukung tumbuh kembang generasi muda secara holistik.

Gambar 2. Senam Bersama



Selain manfaat fisik dan karakter, kegiatan senam bersama juga berkontribusi besar terhadap peningkatan interaksi sosial anak-anak. Selama kegiatan berlangsung, terlihat anak-anak saling berkomunikasi, bercanda, dan bekerja sama dalam mengikuti setiap gerakan senam. Suasana penuh keakraban ini menumbuhkan rasa kebersamaan sekaligus memperkuat ikatan emosional antar peserta. Interaksi yang terjalin tidak hanya terbatas pada anak-anak, tetapi juga melibatkan remaja desa sebagai pendamping serta orang tua yang hadir memberi dukungan. Dengan demikian, kegiatan senam berperan sebagai ruang sosial yang menyatukan berbagai generasi dan memperkokoh hubungan antarwarga desa. Situasi ini mencerminkan bahwa olahraga kolektif memiliki potensi untuk memperkuat modal sosial masyarakat, yaitu berupa jaringan, norma, dan kepercayaan yang tumbuh dalam interaksi sehari-hari.

Dukungan masyarakat menjadi faktor penting yang tidak dapat dipisahkan dari keberhasilan kegiatan. Orang tua, misalnya, berperan memberi dorongan psikologis dan motivasi kepada anak-anak sehingga mereka lebih bersemangat mengikuti kegiatan hingga selesai. Kehadiran perangkat desa yang memberikan izin, dukungan fasilitas, serta arahan teknis juga menunjukkan adanya kepedulian dan sinergi antara pemerintah desa dan mahasiswa KKN. Tidak kalah penting, remaja desa menunjukkan inisiatif dan kemandirian yang luar biasa dengan membantu mengatur barisan, membagikan konsumsi,

hingga memberi semangat kepada peserta. Sinergi antara mahasiswa, masyarakat, dan perangkat desa ini membentuk kolaborasi yang produktif dan menjadi contoh baik bagi pelaksanaan program pengabdian masyarakat di masa mendatang.

Temuan lapangan ini juga memiliki relevansi dengan kajian akademik. (Mulyana et al., 2024) menegaskan bahwa aktivitas fisik teratur pada anak dapat meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mendukung prestasi belajar di sekolah. Hal ini sejalan dengan kondisi di Purwogondo, di mana kegiatan senam terbukti mampu membuat anak-anak lebih segar, fokus, dan bersemangat. Sementara itu olahraga kolektif mampu menumbuhkan nilai-nilai sosial, seperti sportivitas, kerja sama, dan kepedulian terhadap sesama. Fakta ini tercermin jelas dari keterlibatan anak-anak, remaja desa, dan orang tua dalam satu kegiatan bersama. Dengan demikian, kegiatan senam tidak hanya bernalih rekreatif, tetapi juga memiliki implikasi akademik di bidang pendidikan kesehatan dan pendidikan karakter.

Berdasarkan keseluruhan hasil pelaksanaan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam bersama anak-anak Desa Purwogondo berjalan dengan baik, tertib, dan memberikan dampak positif yang signifikan. Dari sisi jasmani, kegiatan ini terbukti meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh anak. Dari sisi karakter, kegiatan menumbuhkan sikap disiplin, kerja sama, dan sportivitas yang menjadi bekal penting dalam kehidupan sosial maupun pendidikan. Sementara dari sisi sosial, kegiatan memperkuat interaksi antarwarga dan menciptakan ruang kebersamaan lintas generasi. Oleh karena itu, kegiatan semacam ini sangat layak dijadikan agenda rutin di desa, karena terbukti bermanfaat baik secara praktis bagi masyarakat maupun secara akademis sebagai model pengembangan pendidikan berbasis masyarakat.

## KESIMPULAN

Kegiatan senam bersama anak-anak Desa Purwogondo yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Kendal Batang (UMKABA) terbukti berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Dari sisi jasmani, kegiatan ini meningkatkan kebugaran, kesehatan, dan kesegaran tubuh anak-anak, sekaligus membiasakan mereka untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. Dari sisi karakter, kegiatan senam mendorong anak-anak untuk bersikap disiplin, patuh terhadap instruksi, menjunjung sportivitas, serta mampu bekerja sama dalam kelompok. Dari sisi sosial, kegiatan ini menciptakan ruang interaksi lintas generasi, mempererat hubungan antarwarga desa, serta menumbuhkan semangat kebersamaan antara anak-anak, remaja, orang tua, dan perangkat desa.

Temuan ini menunjukkan bahwa senam bersama bukan hanya aktivitas olahraga semata, melainkan juga sarana pendidikan karakter dan penguatan modal sosial masyarakat. Dengan partisipasi aktif berbagai pihak, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat praktis bagi masyarakat Desa Purwogondo, tetapi juga relevan sebagai model pengabdian masyarakat yang dapat direplikasi di wilayah lain. Oleh karena itu, kegiatan senam bersama anak-anak desa dapat dijadikan agenda rutin yang mendukung kesehatan jasmani, pembentukan karakter, serta kohesi sosial di tengah masyarakat.

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan temuan di lapangan, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan untuk pengembangan kegiatan sejenis di masa mendatang. Pertama, kegiatan senam bersama sebaiknya dijadikan agenda rutin desa, misalnya satu kali dalam sebulan, sehingga manfaatnya terhadap kesehatan jasmani dan pembentukan karakter anak dapat dirasakan secara berkelanjutan. Kedua, perlunya dukungan lebih lanjut dari perangkat desa dalam menyediakan sarana dan prasarana, seperti pengeras suara, tikar senam, atau area teduh agar kenyamanan peserta lebih terjamin. Ketiga, keterlibatan remaja desa perlu terus diperkuat melalui pembinaan dan pelatihan sederhana, sehingga mereka mampu berperan sebagai instruktur atau fasilitator yang mandiri di kemudian hari.

Selain itu, penting bagi orang tua untuk terus mendukung anak-anak mereka dalam berpartisipasi aktif pada kegiatan positif semacam ini. Mahasiswa KKN berikutnya juga disarankan untuk melakukan inovasi, misalnya mengintegrasikan senam dengan permainan edukatif atau materi kesehatan sederhana, agar kegiatan lebih variatif dan memiliki nilai tambah. Dengan adanya sinergi yang baik antara mahasiswa, perangkat desa, remaja, dan masyarakat, diharapkan kegiatan olahraga bersama dapat menjadi tradisi positif yang menguatkan kesehatan, karakter, serta kebersamaan warga Desa Purwogondo.

## DAFTAR PUSTAKA

Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Syifa, N. Al, Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705–2712. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1151>

**SEKOLAH DI SD BINA KASIH MAKASSAR DEVELOPMENT OF STUDENTS ' POSITIVE BEHAVIOR THROUGH SCHOOL CULTURE AT BINA KASIH ELEMENTARY SCHOOL.** (2024).

Wahyuni, N. S., & Ulum, M. (2025). Implementasi Metode Outdoor Learning dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 6117–6124. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.8295> (1385). **غلامحسین، ن. (۱۴۰۲). No Title302, 17.** ☐☐☐☐☐☐☐☐.

Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Syifa, N. Al, Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705–2712. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1151>

**SEKOLAH DI SD BINA KASIH MAKASSAR DEVELOPMENT OF STUDENTS ' POSITIVE BEHAVIOR THROUGH SCHOOL CULTURE AT BINA KASIH ELEMENTARY SCHOOL.** (2024).

Wahyuni, N. S., & Ulum, M. (2025). Implementasi Metode Outdoor Learning dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 6117–6124. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.8295> (1385). **غلامحسین، ن. (۱۴۰۲). No Title302, 17.** ☐☐☐☐☐☐☐☐.