

MODIFIKASI SENAM KEBUGARAN DAN MUSIK IRINGAN SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN SISTEM IMUN SISWA DALAM PENCEGAHAN WABAH VIRUS COVID-19

Oleh: Ari Kusmiatun, Ratna Budiarti, Herwin Yogo Wicaksono

ABSTRAK

Kesehatan dalam pandemi seperti ini merupakan keharusan mutlak. Selain terhindar dari terjangkit penyakit akibat Covid 19, hal tersebut juga sebagai upaya untuk menjaga dan menumbuhkan kebiasaan berolahraga pada pelajar. Senam merupakan olahraga sederhana yang menyenangkan dan bisa dilakukan dimana saja. Tentunya bagi pelajar dan saat terjadi pandemi semacam ini, senam hendaknya mengingatkan pelajar akan kebiasaan hidup sehat sekaligus meningkatkan kekebalan pelajar untuk mencegah pelajar tertular Covid 19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan senam fitness. Paket yang berisi unsur belajar hidup sehat dan meningkatkan kekebalan tubuh dengan musik pengiring yang sesuai untuk siswa SD. Model ADDIE digunakan untuk pengembangan ini. Uji coba dilakukan pada siswa usia SD. Produk divalidasi oleh dua orang ahli dari pendidikan senam dan pendidikan guru sekolah dasar. Hasil pengembangan tersebut menghasilkan produk olah raga yang dirancang berdasarkan tingkat kebutuhan kebugaran selama pandemi Covid 19 pada anak sekolah dasar. Unsur gerakan terdiri dari Warm Up, Core dan Cool Down, dengan durasi 12'45 ". Sementara musik iringan yang digunakan adalah ciptaan sendiri sehingga orisinalitas tetap terjaga, tidak monoton, nada ceria yang cocok buat siswa SD dan menggugah semangat. Berdasarkan validasi ahli dinyatakan bahwa produk senam yang dihasilkan layak untuk digunakan.

Kata Kunci: *senam pandemi, music ceria, pembelajaran olahraga, imun siswa SD*