

Asyiknya SERAT SERUT di 26 !

Oleh Rizki Wulandari – SMPN 26 Jakarta



Gambar 1.1 Gedung SMPN 26 Jakarta

Semenjak terjadi pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia selama 2 tahun, seluruh kegiatan belajar mengajar yang biasanya dilaksanakan di sekolah, harus dilaksanakan dari rumah masing-masing atau lebih dikenal dengan istilah PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh). Hal ini menyebabkan peserta didik kurang berinteraksi dengan lingkungan, dan lebih banyak menghabiskan waktu berinteraksi dengan gadget. Banyak efek yang ditimbulkan dari PJJ, di antaranya adalah peserta didik menjadi kurang gerak.

Kurang gerak dapat menyebabkan menurunnya imunitas tubuh peserta didik, sehingga dapat meningkatkan resiko terinfeksi virus, selain itu, obesitas juga dapat mengancam kesehatan peserta didik. Oleh karena itu, aktivitas fisik dan olahraga dalam intensitas sedang, menjadi solusi untuk meningkatkan imunitas tubuh peserta didik yang memasuki rentang waktu masa pertumbuhan.

Pandemi Covid-19 telah berlalu, aktivitas fisik dan olahraga yang seimbang awalnya hanya di rumah, saat ini dapat secara rutin dilaksanakan di sekolah. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi telah meluncurkan Program Kampanye Sekolah Sehat (KSS). SMP Negeri 26 Jakarta terpilih menjadi Pendukung Program KKSS, serta menjadi perwakilan dari Suku Dinas Pendidikan Jakarta Timur I.

Sebelum ada Program KSS, SMP Negeri 26 Jakarta telah melaksanakan aktivitas fisik dan olahraga berupa pembiasaan senam setiap Hari Selasa pagi. Perlu untuk diketahui, bahwa hasil rata-rata tes Intelligent Quotient (IQ) peserta didik sebagian besar memiliki kecerdasan *practical*, yaitu kemampuan atau kecakapan, keterampilan, keahlian seseorang dalam melakukan tindakan nyata untuk kemasalahatan diri. Hasil tes diagnostic gaya belajar peserta didik di awal tahun pelajaran, sebagian besar peserta didik di SMP Negeri 26 Jakarta memiliki gaya belajar kinestetik (kecerdasan kinestetik). Kecerdasan Kinestetik adalah kemampuan untuk menggunakan seluruh tubuh secara ekspresif dan kreatif dalam menyelesaikan masalah atau menghasilkan produk dalam dunia seni, olah raga, atau aktivitas fisik lainnya (Howard Gardner).

Untuk mewadahi kecerdasan serta gaya belajar peserta didik tersebut, sangatlah tepat jika SMP Negeri 26 Jakarta melaksanakan program-program KSS yang menunjang kesehatan mereka.

Program KSS di SMP Negeri 26 Jakarta terbagi menjadi 3 yaitu

- 1). Sehat Bergizi,
- 2). Sehat Fisik,
- 3). Sehat Imunisasi.

Dari ketiga program Sehat tersebut, ada program unggulan dari Sehat Fisik yaitu Program “SERAT SERUT”. SERAT SERUT adalah singkatan dari *Senam Ceria, Sehat, Seru dan Anti Cemberut*. Program ini dilaksanakan setiap Hari Selasa pagi pada pukul 06.30 s.d 07.00 WIB. Hal yang menarik dari kegiatan SERAT SERUT ini adalah adanya penjadwalan kelas secara bergiliran untuk menjadi instruktur senam, dan juga ada *games* menarik di akhir kegiatan SERAT SERUT tersebut. Kegiatan ini pesertanya bukan saja peserta didik, tetapi seluruh guru dan tenaga kependidikan. Di samping itu, program ini juga disosialisasikan kepada orang tua peserta didik, yang bertujuan agar para orang tua memahami dan mendukung program-program tersebut.

Apa sih tantangan yang dihadapi oleh sekolah untuk menjalankan kegiatan SERAT SERUT itu?

Tantangannya adalah luas SMP Negeri 26 Jakarta 1.465 m², jadi lapangan sekolah tidak terlalu luas. Akibatnya, seluruh warga sekolah tidak dapat melaksanakan SERAT SERUT di lapangan dalam satu waktu. Waktu kegiatan hanya 30 menit. Waktu untuk pelaksanaan program SERAT SERUT kurang. Jika pelaksanaannya terlambat, maka akan berdampak pada jam pelajaran pertama.

Nah, jadi apa dong solusinya?

Solusinya ya kami mengatur secara bergiliran pelaksanaan SERAT SERUT, tampil 15 menit pertama adalah siswa putri, lalu 15 menit berikutnya adalah siswa putra. Karena waktu pelaksanaan SERAT SERUT dari pukul 06.30 sampai 07.00 WIB



Gambar 1.2 pembiasaan SERAT SERUT yang diikuti para siswa

Strategi jitu apa yang dijalankan Sekolah agar SERAT SERUT ini menarik bagi peserta didik?

Strategi yang jitu yang dilakukan adalah sekolah memilih musik senam yang menarik, kreatif dan kekinian, gerakan-gerakan yang mudah, serta ada instruktur senam sesuai jadwal perkelas. Lalu seusai senam ada *games* menarik. Seru kan.?



Gambar 1.3 SERAT SERUT yang dilaksanakan oleh siswi secara bergantian dengan siswa

Bagaimana dampak SERAT SERUT setelah dilaksanakan di SMP Negeri 26 Jakarta?

Dampak SERAT SERUT baik untuk peserta didik. Sebelum kegiatan SERAT SERUT, saat upacara banyak peserta didik yang jatuh pingsan, setelah dirutinkan program KSS terutama kegiatan SERAT SERUT, yang jatuh pingsan berkurang, bahkan sekarang sudah tidak ada. Selain itu, peserta didik dapat menyalurkan kelebihan energinya melalui kegiatan SERAT SERUT di lapangan, dan peserta didik memberikan testimoni bahwa kegiatan SERAT SERUT itu mengasikkan, seru, juga menyehatkan.