

gerakan senam yang diiringi musik bali.

II. Ide dan Gagasan

Sasaran

Siswa SD Siswa SMP Siswa SMA/SMK Guru dan tenaga kependidikan

Konsep Senam SATRIA MAHOTAMA

1. Durasi: 10-15 menit
2. Frekuensi: Sebelum pembelajaran dimulai
3. Saat jeda pembelajaran
4. Kegiatan UKS
5. Hari Jumat Sehat

Kegiatan

Tahap 1. Pemanasan (2 Menit) Gerakan "SATRIA BANGKIT" Gerakan: Peregangan leher Peregangan bahu Putaran tangan Langkah di tempat Makna: Membangun

III. Rekomendasi

Untuk bisa melaksanakan program ini maka perlu dilakukan koordinasi dengan dinas kesehatan, dinas pendidikan, dinas pemuda dan olahraga dan KONI. Kegiatan dilakukan secara bertahap mulai dari

1. Pembuatan senam (lomba)
2. Kerjasama menyusun kebijakan senam pada anak sekolah antara dinas kesehatan dan dinas pendidikan
3. Latihan senam kepada kader UKS
4. Implementasi Senam di Sekolah

3. Implemente

kesiapan fisik dan mental sebelum belajar.

Tahap 2. Gerakan Inti (10 Menit) S = Sehat Gerakan: Jalan cepat di tempat Ayunan tangan Manfaat: Meningkatkan denyut jantung dan sirkulasi darah.

Tahap 3. Pendinginan (3 Menit) Gerakan "MAHOTAMA TENANG" Tarik napas dalam Peregangan otot Relaksasi sederhana Senyum sehat bersama Manfaat: Mengembalikan kondisi tubuh secara bertahap.

Keunggulan Inovasi 1. Murah dan Mudah Tidak memerlukan alat khusus. 2. Dapat Dilakukan di Mana Saja Lapangan sekolah Ruang kelas Aula sekolah 3. Berbasis Karakter Mengintegrasikan pendidikan karakter dengan aktivitas fisik. 4. Berbasis Budaya Lokal Dapat dipadukan dengan musik daerah Bali dan gerakan yang mencerminkan nilai-nilai budaya lokal. 5. Mendukung Program Sekolah Sehat Sejalan dengan: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Program Sekolah Sehat

Semarang, 31 Mei 2026

Disahkan oleh:



Kepala Badan Riset
dan Inovasi Daerah
Kabupaten Klungkung

IV. Kegiatan Kelompok Ahli

-

V. Lampiran

-