



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN

https:



Pelatihan Senam Pelajar Indonesia Bagi Guru Pendidikan Jasmani Koordinator Wilayah Kesesi

Training of Senam Pelajar Indonesia for Physical Education Teachers, Regional Coordinator of the Kesesi

Gilang Nuari Panggraita¹, Idah Tresnowati², Mega Widya Putri³.

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: panggraita@umpp.ac.id¹, idahtresnowati@umpp.ac.id², megawidvaputri@umpp.ac.id³

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Desember)

(2020)

Disetujui (Desember)

(t2020)

Dipublikasikan (Januari)

(2021)

Keywords:

Aktivitas Ritmik,

Senam

Abstrak

Kurangnya kompetensi guru dalam menguasai materi senam ritmik untuk mengoptimalkan pembelajaran melalui pemanfaatan media, potensi yang dimiliki oleh guru dan siswa, serta kemauan untuk meningkatkan kemampuan dalam materi aktivitas ritmik. Minimnya model pembelajaran senam yang umumnya bersifat kaku dan monoton menyebabkan minat siswa menurun. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan keterampilan dan pengetahuan kepada guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mengenai Senam Pelajar Indonesia yang dapat digunakan sebagai media dalam pembelajaran aktivitas ritmik. Metode pendekatan dalam kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi, ceramah dan diskusi. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari 5 tahap yang diakhiri dengan evaluasi hasil pelatihan. Hasil pelatihan yang diikuti oleh 32 peserta ini adalah peningkatan kompetensi pedagogik dalam memahami dan mempraktikkan Senam Pelajar Indonesia dalam pembelajaran aktivitas ritmik, meningkatkan konsistensi dan tanggungjawab guru dalam menyampaikan materi aktivitas ritmik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan motivasi belajar siswa melalui Senam Pelajar Indonesia sebagai media pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan gerak serta karakteristik siswa sekolah dasar.

Abstract

Lack of teacher competence in mastering rhythmic gymnastics material to optimize learning through the use of media, the potential possessed by teachers and students, and a willingness to improve skills in rhythmic activity material. The lack of gymnastics learning models which are generally rigid and monotonous causes student interest to decline. This activity aims to provide skills and knowledge to Sports and Health Physical Education teachers regarding Indonesian Student Gymnastics which can be used as a medium in

learning rhythmic activities. The approach method in this activity uses demonstration, lecture and discussion methods. The implementation of the activity consists of 5 stages which end with the evaluation of the training results. The result of the training which was attended by 32 participants was an increase in pedagogical competence in understanding and practicing Indonesian Student Gymnastics in learning rhythmic activities, increasing the consistency and responsibility of teachers in delivering rhythmic activity material, which in turn can increase student motivation through Indonesian Student Gymnastics as a learning medium. interesting and in accordance with the needs of movement and the characteristics of elementary school students

© **Gilang Nuari Panggraita, Idah Tresnowati' Mega Widya Putri**

Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail : panggraita@umpp.ac.id

No Handphone :

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Husdarta, 2009:3-4). Aktivitas fisik yang dimaksudkan adalah aktivitas jasmani baik berupa permainan atau olahraga yang digunakan dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan.

Praktik pembelajaran pendidikan jasmani saat ini mengalami perkembangan yang pesat dengan adanya berbagai pengembangan yang dilakukan oleh Lembaga kependidikan untuk meningkatkan kualitas serta mutu pendidikan dari berbagai aspek. Akan tetapi pada praktiknya, masih ditemukan pembelajaran yang bersifat konvensional dengan metode-metode yang berpusat pada guru. Kemampuan psikomotor siswa menjadi domain terbesar dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran pendidikan jasmani harusnya memberikan kesempatan untuk siswa menggali, mengembangkan potensi, bergerak secara aktif sehingga siswa dapat memiliki kemampuan gerak motorik dan kebugaran yang baik.

Hasil observasi dan diskusi dengan para guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar melalui kegiatan Kelompok Kerja Guru (KKG) Kecamatan Kesesi yang menyangkut ketersediaan, keterlaksanaan dan ketercapaian kurikulum ditemukan sejumlah keterbatasan kompetensi. Hal yang paling mendasar adalah ditemukan kebiasaan universal dengan menerapkan beberapa materi ajar. Salah satu materi ajar yang paling sering dan paling umum mendapat kesulitan dalam pembelajarannya adalah materi Senam Irama atau materi Aktivitas Ritmik.

Senam irama atau biasa juga disebut senam ritmik merupakan gerakan yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau

rasa keindahan yang dilakukan dengan diiringi irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama (Achmad Muchlisin dan Hendra Mashuri: 2019). Kurang optimalnya pembelajaran aktivitas ritmik ini akan mengurangi optimalisasi kemampuan siswa pada ranah kognitif, afektif, dan fisik yang tidak bugar.

Permasalahan mendasar yang umumnya terjadi di kalangan guru pendidikan jasmani di Kecamatan Kesesi adalah kurangnya kompetensi guru dalam menguasai materi senam ritmik untuk mengoptimalkan pembelajaran melalui pemanfaatan media, potensi yang dimiliki oleh guru dan siswa, serta kemauan untuk meningkatkan kemampuan dalam materi aktivitas ritmik. Minimnya model pembelajaran senam yang umumnya bersifat kaku dan monoton menyebabkan minat siswa menurun. Sehingga perlu adanya media pembelajaran senam yang mampu dikuasai oleh guru serta sesuai dengan kebutuhan gerak dan kreatifitas siswa.

Sesuai dengan permasalahan tersebut, maka rumusan masalah secara konkrit adalah bagaimana meningkatkan kompetensi guru dan tanggungjawab dalam melaksanakan pembelajaran aktivitas ritmik salah satunya melalui Senam Pelajar Indonesia yang merupakan senam dengan gerakan yang disesuaikan dengan karakteristik siswa dan perkembangan gerak siswa.

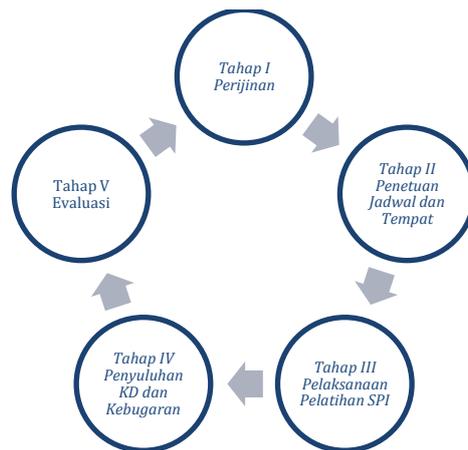
METODE

Metode pendekatan dalam kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi, ceramah dan diskusi. Subyek dalam pengabdian ini adalah guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada hari Sabtu, 14 Maret 2020 di Kantor Korwil Kesesi. Kelompok Kerja Guru sebagai wadah kegiatan guru pendidikan jasmani dalam mengkaji berbagai permasalahan pendidikan termasuk pembelajaran mendorong seluruh guru mata pelajaran PJOK untuk

mengikuti pelatihan dan penyuluhan dalam kegiatan ini.

Dalam melaksanakan kegiatan ini, pelaksana membagi menjadi beberapa tahapan atau prosedur kerja, yaitu: tahap I berupa permohonan ijin kepada Kepala Koordinator Wilayah Kesesi Bidang Pendidikan Bagian Pendidikan, tahap II berupa penentuan tempat kegiatan, tahap III berupa pelatihan Senam

Pelajar Indonesia, Tahap IV pemberian informasi penyuluhan mengenai KD Aktivitas Ritmik dalam pembelajaran dan manfaatnya bagi kebugaran, tahap V berupa kegiatan evaluasi peningkatan kompetensi guru dalam materi aktivitas ritmik.



Gambar 1. Diagram Proses Pelatihan

HASIL

Kegiatan pelatihan Senam Pelajar Indonesia dilaksanakan oleh tim abdimas yang beranggotakan 5 orang dan berlangsung selama 1 hari. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa kurangnya kompetensi guru PJOK sekolah dasar di Kecamatan Kesesi dalam menguasai materi senam ritmik untuk mengoptimalkan pembelajaran. Selain itu minimnya kemauan untuk meningkatkan kemampuan dalam materi aktivitas ritmik karena kurangnya pelatihan-pelatihan secara langsung di Kecamatan Kesesi. Selama ini model pembelajaran hanya melalui media video dengan peran guru yang kurang dalam mencontohi terkesan kaku dan monoton menyebabkan minat siswa menurun. Sehingga perlu adanya media pembelajaran senam yang mampu dikuasai oleh guru serta sesuai dengan kebutuhan gerak dan kreatifitas siswa. Peran guru sebagai mediator, fasilitator dan motivator sangat besar dalam

pelaksanaan proses pembelajaran. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sejauh guru mampu memberikan kegiatan secara tepat, maksudnya memeberikan kebebasan kepada anak untuk dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui gerak (F.Suharjana, 2004:4)

Tahapan pelatihan ini dimulai dengan pendekatan kepada kepala koordinator wilayah bidang pendidikan Kesesi. Kegiatan ini dilakukan dengan menyampaikan garis besar usulan kegiatan serta meminta ijin untuk melaksanakan kegiatan kepada koordinator wilayah bidang pendidikan Kesesi dan ketua KKG Olahraga, mengonsultasikan tempat dan waktu kegiatan yang sudah tim pengabdian susun dengan kegiatan yang ada. Melakukan informasi kepada seluruh guru pendidikan jasmani Korwil Kesesi untuk mengikuti kegiatan pelatihan Senam Pelajar Indonesia.

Tahapan selanjutnya berupa pelaksanaan pelatihan Senam Pelajar Indonesia. Pelatihan terdiri dari penjelasan gerak secara teori dan praktik. Di bagi menjadi latihan pemanasan, inti dan pendinginan. Latihan pemanasan terdiri dari 9 latihan gerak, latihan inti terdiri dari 4 inti dan latihan pendinginan terdiri

gerakan peregangan serta mengatur nafas. Setelah dilakukan pelatihan senam dilanjutkan dengan penyuluhan aktivitas ritmik dalam pembelajaran PJOK serta manfaatnya terhadap kebugaran jasmani siswa.



Gambar 2. Pelatihan Senam Pelajar Indonesia



Gambar 3. Foto Kegiatan

Dan tahap terakhir berupa evaluasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan guru PJOK dalam materi aktivitas ritmik berupa soal yang harus dijawab oleh semua peserta. Dari hasil evaluasi ini dapat dilihat seberapa efektif pemberian pelatihan dan penyuluhan yang telah dilaksanakan dalam meningkatkan

keterampilan, pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan. Hasil evaluasi kemudian dianalisa apakah terdapat perbedaan keterampilan, pengetahuan dan pemahaman setelah mengikuti penyuluhan.

Tabel 1 Analisa Evaluasi Pelatihan

	Minimum	Maximum	Mean
Pre-Test	30	70	52
Post-Test	60	100	86,5

Sumber: Data Primer diolah pada 2020

Tabel 1 menunjukkan data pre-test dan pos-test dari 32 peserta yang mengikuti pelatihan. Dari sebanyak 20 soal yang diberikan, hasil analisis menunjukkan bahwa nilai minimum pre-test adalah 30 dan nilai maksimum 70, dengan nilai rata-rata pre-test adalah 52. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan terdapat peningkatan

nilai, yaitu nilai minimum 60 dan nilai maksimum 100. Nilai rata-rata post-test adalah 86,5. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan pada guru PJOK Kesesi yang telah mengikuti pelatihan Senam Pelajar Indonesia dan penyuluhan aktivitas ritmik dalam pembelajaran PJOK serta manfaatnya bagi kebugaran jasmani siswa.

DISKUSI

Guru harus memiliki kompetensi profesional, pedagogik, sosial, mental serta kepribadian dalam menjalankan perannya. Sesuai dengan yang direncanakan, kegiatan pengabdian masyarakat berupa Pelatihan Senam Pelajar Indonesia bagi Guru Pendidikan Jasmani Koordinator Wilayah Kesesi ini dimaksudkan sebagai sarana untuk meningkatkan kompetensi pedagogik guru dalam materi aktivitas ritmik dengan menggunakan Senam Pelajar Indonesia, meningkatkan konsistensi dan tanggungjawab guru dalam menyampaikan materi aktivitas ritmik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan motivasi belajar siswa melalui Senam Pelajar Indonesia sebagai media pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan gerak serta karakteristik siswa sekolah dasar.

Karakteristik siswa sekolah dasar cenderung senang bermain, bergerak, bekerja dengan kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung (Desmita, 2009:35). Perlunya peran aktif guru dan siswa serta strategi penggunaan media pembelajaran yang tepat akan meningkatkan minat dan hasil belajar siswa dalam materi aktivitas ritmik. Sukses atau berhasilnya sebuah pembelajaran yang dilaksanakan bergantung pada profesionalitas guru, kualitas peserta didik, dan juga kompetensi yang dimiliki guru dalam melakukan transfer ilmu pengetahuan kepada siswa serta adanya sarana prasarana atau fasilitas pendukung (Dhenis, 2019:11).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian berupa pelatihan Senam Pelajar Indonesia dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan kompetensi guru dalam materi aktivitas ritmik dengan menggunakan Senam Pelajar Indonesia, meningkatkan konsistensi dan tanggungjawab guru dalam menyampaikan materi aktivitas ritmik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan motivasi belajar siswa melalui Senam Pelajar Indonesia sebagai media

pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan gerak siswa.

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan pada guru PJOK Kesesi yang telah mengikuti pelatihan Senam Pelajar Indonesia dan penyuluhan aktivitas ritmik dalam pembelajaran PJOK serta manfaatnya bagi kebugaran jasmani siswa. Hal ini sejalan dengan kompetensi dasar yang harus dikuasai guru yaitu kompetensi pedagogik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepala Bidan Pendidikan Korwil Kesesi yang telah mendukung jalannya kegiatan pelatihan Senam Pelajar Indonesia, serta Kelompok Kerja Guru Kesesi yang telah mengikuti kegiatan ini dengan antusias dan komitmen tinggi untuk meningkatkan kompetensi diri sebagai guru yang profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dhenis Surya,K. 2019. *Faktor-Faktor Pendukung Keterlaksanaan Pembelajaran Senam Berirama SD Negeri Gunungsaren Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul*. Yogyakarta: UNY
- F. Suharjana. 2010. *Aktivitas Ritmik dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia No. 2 Tahun 2009:28-35*
- Husdarta, J.S. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Muchlisin, Ahmad dan Hendra Mashuri. *Peran Senam Irama terhadap Kebugaran Jasmani untuk Siswa*

Sekolah Dasar. Jurnal SPORTIF, 5 (1)
2019 / 89-97.