

Pelatihan Senam Olahraga Tradisional Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa Pada Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Se-Kecamatan Masbagik Lombok Timur

Intan Primayanti¹, Mariawati², Johan Wahyudi³

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Undikma, Mataram, Indonesia;

²Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Nahdlatul Ulama (STITNU) Al Mahsuni, Lombok Timur, Indonesia.

³Madrasah Aliyah Al Ijtihad Danger, Lombok Timur, Indonesia.

DOI: 10.29303/jpmsi.v4i2.203

Citation: Primayanti, I., Mariawati, M., Wahyudi, J. 2022. Pelatihan Senam Olahraga Tradisional Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa Pada Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Se-Kecamatan Masbagik Lombok Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sains Indonesia (JPMSI)*. 4(2):347-350.

Article history

Received: 08 December 2022

Revised: 28 December 2022

Accepted: 31 December 2022

*Corresponding Author: Author Name; Intan Primayanti, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Undikma, Indonesia
Email: intanprimayanti@undikma.ac.id

Abstract: Pelatihan ini ditujukan untuk guru pendidikan jasmani se Kecamatan Masbagik, Kabupaten Lombok Timur. Adapun tujuan dari pengabdian ini selain banyak diminati oleh kalangan masyarakat sebagai alternative kegiatan olahraga dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, membentuk tubuh, menjaga kebugaran jasmani serta meningkatkan kualitas hidup, juga merupakan wadah untuk memperkenalkan senam dalam bentuk olahraga tradisional. Dalam pelaksanaan senam di beberapa sekolah khususnya sekolah dasar selalu menerapkan senam yang sama seperti senam yang sudah ditetapkan oleh dinas pendidikan, senam gembira ataupun senam fantasi. Kegiatan semacam ini kadang kala membuat anak bosan dan merasa tidak tertarik untuk mengikutinya dengan antusias. Pada akhirnya pengembangan motorik kasar para siswa dapat menjadi kurang optimal. Berdasarkan hal tersebut maka dalam program pengabdian ini akan disajikan dalam bentuk kegiatan senam tradisional, yaitu kegiatan senam dengan menggunakan music iringan berirama gamelan serta menggunakan permainan tradisional lainnya dengan gerakan yang dikombinasikan antara senam dan gerakan tari secara umum. Metode pendekatan yang akan diberikan dalam kegiatan ini adalah dengan metode demonstrasi part whole, diskusi dan tanya jawab interaktif dengan peserta terkait senam olahraga tradisional.

Keywords: motorik kasar; senam olahraga tradisional

Pendahuluan

Setiap orangtua atau guru berkeinginan buah hati atau anak didiknya menjadi anak yang cerdas, sehat dan kreatif. Untuk mencapai hal tersebut, orangtua atau pendidik perlu mengetahui dan memahami secara baik mengenai dunia anak karena dunia anak berbeda dengan dewasa.

Bermain adalah dunia anak-anak, pada dasarnya orangtua dan pendidik mengarahkan anak-anak tersebut sebagai generasi unggul. Adanya program pengembangan motorik kasar pada anak usia dini seringkali dilupakan bahkan diabaikan oleh orangtua ataupun peserta didik. Hal ini dikarenakan belum memahami bahwa program pengembangan

keterampilan motorik tidak terpisahkan dalam pendidikan anak usia dini.

Olahraga tradisional khususnya senam olahraga tradisional yang dilakukan secara bersama-sama selain menjadi sebuah hiburan namun mempunyai manfaat lain. Manfaat itu seperti melatih kemampuan motorik kasar, melatih kepekaan intuisi, melatih kemampuan komunikasi, melatih kerjasama, mengajarkan sosialisasi, merangsang kreativitas anak, melatih kepekaan anak terhadap lingkungan, menyehatkan badan dan mengurangi resiko stress pada anak sekaligus melestarikan budaya permainan tradisional daerah.

Sayangnya olahraga tradisional kini sudah terancam punah, saat ini para pendidik sudah jarang menjadikan olahraga tradisional sebagai bagian dari kegiatan rutin ataupun permainan di sekolah ataupun di rumah. Olahraga maupun permainan tradisional tidak dimainkan oleh anak-anak seperti dahulu yang dilakukan dalam aktivitas sehari-hari serta dijadikan sebagai bagian dari pembelajaran pengembangan motorik.

Berdasarkan uraian permasalahan yang dihadapi oleh Mitra diatas maka diperlukan solusi yang diharapkan dapat membantu mitra. Adapun solusi yang ditawarkan diantaranya sebagai berikut:

- 1) Memberikan pelatihan kepada para guru pendidikan jasmani mengenai pembelajaran pengembangan motorik melalui senam olahraga tradisional dalam rangka revitalisasi kearifan local.
- 2) Memberikan pelatihan kepada para guru pendidikan jasmani untuk membuat media atau video yang dikemas dan dimodifikasi dalam bentuk yang menarik.
- 3) Pemberian materi dan diskusi ilmiah tentang pentingnya memelihara kebugaran Jasmani dan manfaat senam olahraga tradisional.

Target luaran yang akan dihasilkan dari program kegiatan pengabdian ini adalah:

- 1) Guru pendidikan jasmani mendapatkan pengetahuan mengenai pembelajaran pengembangan motorik melalui olahraga

tradisional khususnya senam olahraga tradisional.

- 2) Guru pendidikan jasmani mendapatkan pengetahuan cara memodifikasi permainan tradisional menjadi sebuah kemasan yang menarik yang dapat dirangkaikan menjadi sebuah gerakan sekaligus untuk mengembangkan motorik anak.
- 3) Produk berupa video dan modul pembelajaran pengembangan motorik dengan permainan atau olahraga tradisional.

Metode

Melalui kerjasama antara tim PKM dengan Mitra dalam hal ini MI Yadinu Masbagik sebagai tempat pelaksana kegiatan diharapkan mampu memberikan dampak kesehatan, pengembangan keterampilan motorik dan pengetahuan terkait senam olahraga tradisional. Adapun metode pelaksanaan atau tahapan kerja dalam PKM ini adalah sebagai berikut:

1. Survei dan Analisis MI Yadinu Masbagik Kecamatan Masbagik, Kabupaten Lombok Timur sebagai lokasi Mitra PKM.
2. Persiapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam proses pelaksanaan PKM . Dalam hal ini Tim PKM dibantu oleh mitra sebagai bentuk partisipasi.
3. Pelatihan tahap 1 berkaitan dengan penyampaian materi (kajian Teori) Pentingnya Kebugaran Jasmani dan Senam Olahraga Tradisional.
4. Pelatihan tahap 2 berkaitan dengan penyampaian materi senam olahraga permainan tradisional. Kegiatan ini dilakukan dengan metode demonstrasi part whole pada peserta pelatihan senam olahraga tradisional yakni guru Pendidikan jasmani se Kecamatan Masbagik.
5. Partisipasi mitra dalam proses pelaksanaan PKM ini adalah menyediakan tempat, alat dan bahan yang dibutuhkan serta menghadirkan peserta pelatihan. Produk akhir dari kegiatan PKM ini adalah gemar berolahraga, melestarikan budaya olahraga tradisional,

memiliki pengetahuan tentang senam olahraga tradisional serta meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui olahraga dan permainan tradisional. Adapun hasil dari PKM ini akan di publikasikan pada jurnal ilmiah.

Hasil dan Pembahasan

Adapun hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Meningkatnya aktivitas fisik melalui senam olahraga tradisional sehingga derajat kebugaran terjaga dalam mendukung aktivitas sehari-hari.
2. Melalui senam permainan tradisional dapat mengembangkan keterampilan motorik khususnya motorik kasar anak.
3. Guru pendidikan jasmani mempunyai keterampilan mengembangkan desain maupun media permainan tradisional yang dikemas dalam sebuah gerakan berupa senam permainan tradisional.
4. Guru pendidikan jasmani mampu mempraktekan dan mensosialisasikan lebih lanjut senam olahraga tradisional kepada siswa dan masyarakat lebih luas di lingkungan sekitar.



Gambar 1. Foto kegiatan pengabdian

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan pada tanggal 2 Oktober 2022 di MI Yadinu Masbagik, Kabupaten Lombok Timur. Diikuti oleh 18 orang peserta terdiri dari guru pendidikan jasmani dan pembina ekskul. Pemberian pelatihan senam olahraga tradisional diberikan dengan metode demonstrasi part whole, penjelasan tentang manfaat

senam olahraga tradisional untuk pengembangan keterampilan motorik dan tujuan dari pelatihan serta pertanyaan interaktif antara tim PKM dengan peserta pelatihan. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan berkomitmen akan melanjutkan dengan latihan mandiri karena waktu pendampingan yang terbatas. Berdasarkan hasil yang dicapai selama proses pelatihan dan setelah pelatihan yang meliputi keaktifan, antusiasme, dan kreativitas dalam menghasilkan sebuah gerakan melalui olahraga tradisional maka dapat dinyatakan bahwa kegiatan pelatihan yang telah dilakukan berhasil.

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan motorik kasar melalui senam olahraga tradisional dilakukan sesuai dengan yang direncanakan dengan hasil dan luaran pengabdian yang dicapai berupa laporan pengabdian masyarakat, submit publikasi jurnal pengabdian masyarakat dan produk media pengembangan motorik kasar melalui senam olahraga tradisional dan berdasarkan monitoring sesudah pelatihan para guru khususnya guru pendidikan jasmani sudah menggunakan olahraga tradisional untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar untuk anak usia dini dan sekolah dasar.

Saran

Saran dari hasil kegiatan ini adalah perlu ditindaklanjuti kegiatan seperti ini di sekolah yang lain.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini.

Daftar Pustaka

Cahyaningsih, Dwi Sulisty. 2011. *Pertumbuhan dan Perkembangan motorik Pada Masa anak-anak*. Jakarta: Trans Info Media.

Fauziah, D. 2015. Nilai Edukatif Dalam Permainan Tradisional Anak, <http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/snip/article/download/8942/6503>, diakses 7/3/2021

Kusmaedi, Nurlan. 2010. *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta

Saputra, Nofrans, Eka dan Nina Ekawati, Yun. 2017. Permainan Tradisional Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Dasar Anak Game Tradisional Dalam Meningkatkan Kemampuan Dasar Anak, <https://onlinejournal.unja.ac.id/jpj/article/view/4796/3303>, diakses 11/3/2021.