



PENDAMPINGAN KEGIATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI SENAM IRAMA DI SDI ENDE 7

Oleh

Marieta Yurnianti Soke¹, Marselina Indriani Dhoni², Rosalia Meli³, Alexius Resi Koten⁴, Oktavianus Feko Deru⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Flores, Ende, NTT, Indonesia

Email: ²indridhoni893@gmail.com

Article History:

Received: 18-06-2024

Revised: 128-07-2024

Accepted: 15-07-2024

Keywords:

Fitness, Physical Education

Abstract: Physical education, sports and health is an integral part of overall education, aiming to develop aspects of physical fitness, movement skills, critical thinking skills, social skills, reasoning, emotional stability, moral actions, aspects of a healthy lifestyle, and introduction to a clean environment through physical activity. , sports and health. Physical fitness for elementary school children is the main aspect in supporting children's growth and development, especially elementary school children. Through observations by members of the Flores University student group at SDI Ende 7, they found that the gymnastics movements carried out by the students had not been carried out optimally. The aim of the mentoring is to find out how physical education, especially gymnastics, influences students' physical fitness levels. This activity is carried out with face-to-face learning outside the classroom (field) in class 4B. Learning uses audio media and is driven directly by the teacher, so that students must pay maximum attention to the instructor when doing gymnastics movements. The result of this activity is that students can perform gymnastic movements well, so that their bodies feel fresher and fitter.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah dan merupakan media pendorong untuk melatih perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spriritual, dan sosial). Barrow (2001; dalam Freeman, 2001) bahwa pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai pendidikan tentang dan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot termasuk: olahraga (sport), permainan, senam, dan latihan jasmani (exercise). Hal ini melibatkan pembelajaran keterampilan motorik dasar, pengembangan kebugaran fisik, peningkatan kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif, serta pengembangan keterampilan sosial melalui interaksi dalam aktivitas kelompok.

Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor penentu kesehatan serta ketahanan tubuh, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan lebih mudah



dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting. Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya (Darmawan, 2017).

Salah satu model pembelajaran bermakna dan menyenangkan dalam dunia anak adalah pembelajaran luring. Pembelajaran luring dipilih karena pendekatan pembelajaran ini terjadi secara langsung, tatap muka antara guru dan siswa, di mana interaksi dilakukan secara langsung di dalam kelas atau lokasi fisik lainnya. Pembelajaran secara tatap muka adalah model pembelajaran yang sampai saat ini masih dilakukan dalam pelaksanaan pembelajaran (Widyasari, 2022). Pelaksanaan pembelajaran tatap muka adalah salah satu bentuk pembelajaran dengan model pembelajaran secara konvensional, yang dimana ia berusaha untuk menyampaikan pengetahuan kepada siswa. Pembelajaran tatap muka merupakan pembelajaran yang menemukan pendidik dan peserta didik dalam satu ruang pembelajaran. Dalam pembelajaran secara tatap muka ia memiliki beberapa karakteristik seperti, berorientasi pada tempat dan interaksi sosial (Shaleh & Anhusadar, 2021)

Pendekatan pembelajaran ini juga memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan sosial mereka dengan berinteraksi secara langsung satu sama lain. Pendekatan pembelajaran yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah pembelajaran luring pada *Pendidikan Jasmani* di SD Inpres Ende 7, Ende, Flores. Subjek ini dipilih karena kami merasa siswa/I di SDI Ende 7 masih kurang semangat dalam melakukan senam irama. Dampak yang sangat terlihat pada peserta didik adalah semangat dalam melakukan gerakan senam. Senam dapat dirikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Agus Mahendra mencoba mendefinisikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spritual (Abdullah et al., 2020).

Kegiatan ini bertujuan untuk membangun semangat peserta didik dalam melakukan gerakan senam. Mereka menyukai kegiatan senam dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui media audio (musik atau lagu). Prastowo (2014:264) menjelaskan bahwa media ajar audio adalah salah satu jenis bahan ajar noncetak yang didalamnya mengandung sistem yang menggunakan sinyal audio secara langsung yang dapat diperdengarkan oleh pendidik kepada peserta didiknya guna membantu mereka dalam menguasai kompetensi tertentu. Penggunaan media audio dalam senam irama membantu dalam mengatur tempo, energi, dan suasana keseluruhan dari sesi senam. Hal ini juga dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta didik dalam melakukan gerakan senam.

METODE

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak. Dengan tujuan yang dimaksud, maka metode yang digunakan adalah demonstrasi melalui pembelajaran luring. Karena kegiatan ini dilaksanakan di halaman sekolah SDI Ende 7, keterlibatan mitra dengan jumlah peserta 21 orang. Kegiatan pendampingan ini melibatkan



lima orang tim yang berkompetensi sebagai instruktur kegiatan. Secara umum, tahapan pengorganisasian kegiatan dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Tahapan Persiapan

Hal-hal yang dilakukan pada tahap ini adalah 1) membuat kesepakatan dengan pihak sekolah mengenai lokasi sasaran dan waktu pelaksanaan kegiatan, 2) melakukan interview dengan guru pendidikan jasmani untuk mengetahui pemahaman peserta didik akan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor, 3) menyiapkan materi pendampingan *kebugaran jasmani melalui senam irama*, 4) menyiapkan media pendukung *pembelajaran luring*,

b. Tahapan Pelaksanaan Pendampingan

Teknik yang digunakan dalam pelaksanaan pendampingan mengakomodir teknik-teknik dari *pembelajaran luring* antara lain:

- 1) Teknik ceramah; ceramah yang dimaksudkan agar peserta didik mendapatkan pengetahuan yang berkaitan dengan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor.
- 2) Teknik tanya jawab; teknik ini mendorong partisipasi aktif peserta didik dalam mendengarkan intruksi tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Dan memberikan umpan balik langsung terhadap konsep, teknik atau gerakan yang dijelaskan oleh instruktur.
- 3) Teknik demonstrasi; mengilustrasikan atau menunjukkan kepada peserta didik bagaimana melakukan gerakan dasar lokomotor dan non lokomotor. Dalam kegiatan ini, peserta didik melihat dan mengamati secara langsung bagaimana gerakan dasar lokomotor dan nonlokomotor dilakukan, dan peserta didik dapat mencoba melakukan gerakan tersebut. Dengan melakukan demonstrasi gerakan dasar lokomotor dan non lokomotor, peserta didik dapat mengembangkan keterampilan dalam melakukan senam dengan irama.

c. Tahapan Akhir

Target yang ingin dicapai dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta didik dan keterampilan dalam melakukan senam dengan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor.

HASIL

Kegiatan pendampingan kesehatan kebugaran jasmani melalui senam irama berdampak pada minat belajar dan kesehatan peserta didik. Setelah melakukan interview dengan guru Pendidikan Jasmani di SDI Ende 7 tentang pemahaman peserta didik dalam melakukan senam, ternyata peserta didik masih kurang memahami dalam melakukan senam dengan gerakan dasar lokomotor dan non lokomotor. Dengan permasalahan yang ada maka tim kegiatan merumuskan solusi permasalahan dengan melakukan kegiatan pendampingan kebugaran jasmani melalui senam dengan irama. Kegiatan yang disepakati ini adalah dilakukan dengan penggunaan media yang tentunya membangun semangat peserta didik.

Pendampingan kegiatan kebugaran jasmani melalui senam irama ini dilaksanakan sehari (90 menit) di lapangan SDI Ende 7, pada peserta didik kelas 4B. Keempatnya diawali dengan sapaan dan doa sebelum melakukan kegiatan pembelajaran, kemudian tim (pemateri) memperkenalkan diri serta menyampaikan tujuan kedatangan pemateri. Setelah itu pemateri menjelaskan topik materi yang akan dipelajari dan pemateri memberikan pertanyaan pemantik kepada peserta didik, "pernahkah adik-adik melakukan senam?",



“apakah adik-adik senang melakukan senam?”. Mendengar jawaban dari peserta didik, bahwa mereka sering melakukan senam tetapi mereka tidak senang melakukan senam, pemateri terlebih dahulu mengajak peserta didik melakukan pemanasan yang membantu mengurangi resiko cedera dan mengurangi ketegangan otot dengan berlari mengelilingi lapangan sekolah sebanyak 2 kali. Setelah berlari pemateri mengajak peserta didik melakukan pelepasan otot yang dapat mengurangi kekakuan otot, yakni gerakan senam dengan lagu “lompat kedepan”.



Gambar 1. Pemateri bersama peserta didik melakukan pemanasan

Masuk kegiatan inti, pemateri menjelaskan materi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor serta memberikan contoh dari gerak dasar lokomotor dan non lokomotor. Gerakan lokomotor melibatkan perpindahan atau pergerakan dari satu tempat ke tempat lain, sedangkan gerakan nonlokomotor tidak melibatkan perpindahan dari satu tempat ke tempat lain, tetapi fokus pada perubahan posisi tubuh atau gerakan di tempat. Contoh gerakan dasar lokomotor berjalan ditempat, menggoyangkan tubuh, langkah kaki kesamping kanan, kiri, kedepan, dan belakang. Setelah pemateri menjelaskan serta memberikan contoh, pemateri mengajak dua orang peserta didik maju ke depan untuk mempraktikkan gerakan dasar lokomotor dan non lokomotor yang sudah dijelaskan oleh pemateri. Ke dua peserta didik pun mempraktikkan gerakan dasar lokomotor dan nonlokomotor dengan baik dan benar.



Gambar 2. Peserta didik mempraktikkan gerakan dasar lokomotor dan non lokomotor

Setelah itu, pemateri bertanya kepada peserta didik “apakah adik-adik sudah paham?”. Peserta didik pun sudah paham, dan dengan media yang digunakan pemateri mengajak peserta didik untuk senam sambil diiringi musik yang dapat membangun semangat peserta didik. Pemateri memandu senam memperagakan gerak dasar lokomotor



dan non lokomotor, peserta didik pun mengikuti gerakan yang dibuat oleh pemateri sesuai dengan yang sudah dijelaskan. Selesai melakukan senam bersama, pemateri bertanya kepada peserta didik “bagaimana perasaan adik-adik sebelum dan sesudah melakukan senam?” dan “menurut adik-adik apa manfaat senam bagi tubuh kita?”. Peserta didik menjawab, bahwa sebelum melakukan senam tubuh mereka sangat lemah dan kurang semangat, tetapi setelah melakukan peserta didik juga merasakan manfaat bagi tubuh yaitu tubuh terasa lebih ringan, kuat dan bugar. Peserta didik juga senang melakukan senam karena menggunakan media dengan memutar musik yang disukai oleh peserta didik.



Gambar 3. Pemateri bersama peserta didik melakukan senam dengan gerakan dasar lokomotor dan non lokomotor

Kegiatan penutup, pemateri membuat kesimpulan dari materi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor, dan manfaat senam untuk kesehatan tubuh. Dari kegiatan yang sudah dilakukan pemateri menyimpulkan bahwa gerakan lokomotor melibatkan perpindahan atau pergerakan dari satu tempat ke tempat lain, gerakan non lokomotor tidak melibatkan perpindahan dari satu tempat ke tempat lain, tetapi fokus pada perubahan posisi tubuh atau gerakan di tempat. Manfaat dari senam gerakan dasar lokomotor dan non lokomotor yakni meningkatkan kebugaran, mengembangkan kekuatan otot kaki dan tubuh, serta meningkatkan koordinasi dan keterampilan motorik dan juga dapat membantu dalam meningkatkan koordinasi dan keseimbangan.



Gambar 4 Pemateri menyampaikan kesimpulan kegiatan pembelajaran



KESIMPULAN

Pendampingan Kegiatan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Irama di SDI Ende 7 ini, membawakan hasil yang baik terhadap peserta didik kelas 4B, yaitu dengan melakukan gerakan dasar lokomotor dan non lokomotor dengan baik tubuh peserta didik terasa lebih ringan dan berpengaruh pada kebugaran tubuh yang tidak membuat tubuh gampang terserang penyakit. Dengan penggunaan media audio yang menarik sangat membantu peserta didik dalam membangun semangat untuk melakukan senam.

SARAN

Oleh karena itu, disarankan untuk terus meningkatkan kegiatan senam minimal sekali dalam seminggu disekolah dengan penggunaan media yang menarik, sehingga peserta didik tertarik untuk melakukan kegiatan senam.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abdullah, K., Sujarwo, & Lubis, J. (2020). Model Pembelajaran Senam Irama Berbasis Media Pembelajaran pada Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 02(3), 61–68. <https://doi.org/10.21009/jpja.v3i02.16271>
- [2] Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- [3] Widyasari, N. F. (2022). Strategi Pelaksanaan Tatap Muka (Pembelajaran Luring) Pasca Pandemi Covid-19. *Journal of Instructional and Development Researches*, 2(4), 153–161. <https://doi.org/10.53621/jider.v2i4.98>
- [4] Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 36, 1991.
- [5] Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- [6] Darmawan, I. (2017). *Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas*. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- [7] Ambarita, J., Jarwati, S. P. K., & Restanti, D. K. (2021). *Pembelajaran luring*. Penerbit Adab.