

## Bimbingan Teknis Senam Lantai pada Kegiatan Ekstrakurikuler Murid SD Negeri 3 Jeumpa Kabupaten Bireuen - Aceh

Tawakal Tawakal<sup>1\*)</sup>, Syukran Hidayat<sup>2</sup>, Agung Cahyadi<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> Dosen Prodi Penjas FKIP Universitas Islam Kebangsaan Indonesia -Aceh

<sup>2</sup> Guru Penjas Sekolah Dasar, Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Bireuen - Aceh

\*) email: tawakalmn1992@gmail.com ; syukran1112@gmail.com

DOI:  
10.51179/ajce.v3i2.2807

### Article history

Received:  
August 22, 2024

Revised:  
August 24, 2024

Accepted:  
August 25, 2024

**Key Word:**  
technical guidance,  
extracurricular,  
briefing,  
video presentation,  
demonstration



© 2023  
Oleh authors. Aceh Journal of Community Engagement (AJCE). Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

**ABSTRACT:** Floor gymnastics itself is included in the group of artistic gymnastics, which is a combination of tumbling and acrobatic aspects to obtain artistic effects with perfection of movement in controlling the body when carrying out various positions and movements carried out on certain equipment. Therefore, basic guidance on exercise is needed, rules and how to do it so that it is not risky. So, technical guidance on floor exercise was carried out for students in grades V and IV of elementary school with the aim of improving gymnastics skills with technical guidance strategies to fill extracurricular activities using the directing method with video presentations, demonstrations and group exercise, where the servants played a direct role as instructors. The results show an increase in training, rules in floor exercise and ways to avoid risks due to exercise containing dangerous movements.

**ABSTRAK:** Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dengan kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Oleh karenanya perlu bimbingan dasar senam, aturan dan cara melakukannya agar tidak berisiko. Maka dilakukan bimbingan teknis senam lantai bagi murid kelas V dan IV SD ini dengan tujuan meningkatkan keterampilan senam dengan strategi bimbingan teknis mengisi kegiatan ekstrakurikuler menggunakan metode pengarahan dengan presentasi video, demonstrasi serta senam bersama, dimana pengabdian berperan langsung sebagai instruktur. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan penguasaan, aturan dalam senam lantai dan cara-cara yang menghindari risiko akibat senam mengandung gerakan-gerakan yang berbahaya.

### PENDAHULUAN

Olahraga yang benar dan teratur akan meningkatkan kemampuan motorik anak, memperlambat persahabatan dengan teman sebaya, meningkatkan hormon pertumbuhan, sehingga pertumbuhan anak bisa normal dan optimal. Pencegahan depresi, pemeliharaan fungsi kognitif dan demensia serta menjaga kesehatan mental dapat dilakukan melalui olahraga teratur (Lontoh & Graciela, 2021; Muhtar & Lengkana, 2021).

Berdasarkan survei Laporan Nasional *Sport Development Index* (SDI) 2021 yang dilakukan Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) pada Bulan Juli–Oktober 2021 di 34 provinsi di Indonesia memuat hasil bahwa hanya 32,83% masyarakat yang aktif berolahraga. Kebanyakan berupa senam biasa. Oleh

karenanya perlu adanya campur tangan dari berbagai pihak untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap dan perilaku anak sekolah dalam memelihara dan meningkatkan Kesehatan serta menciptakan kondisi normal yaitu menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku dan Kesehatan (Zahrany et al., 2024). Salah satunya kegiatan olahraga, baik bentuk senam dan olahraga lainnya yang sesuai dengan usia anak.

Senam lantai merupakan bentuk senam tanpa alat bantu tambahan yang menekankan gerakan tubuh di atas lantai. Kegiatan pengabdian yang dilakukan guru dan dosen pada murid SD Negeri 3 Jeumpa Kabupaten Bireuen ini dalam bentuk bimbingan teknis, sebagaimana dinyatakan oleh Marwan et al. (2023) kegiatan pengabdian dosen berupa bimbingan teknis (Bintek) bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, perilaku peserta dan kemampuannya. Maka tujuannya dalam rangka meningkatkan keterampilan senam pada usia dini, khususnya di kalangan siswa SD setempat. Strategi bimbingan teknis, langsung melibatkan murid di sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler menggunakan metode pengarahan dengan presentasi video dan demonstrasi serta senam bersama, dimana pengabdian berperan langsung sebagai instruktur.

Pada tahun 2012, tim koreografi mencoba merancang senam yang disesuaikan dengan karakter dan usia anak sekolah dasar yang diberi nama Senam Anak Indonesia (SAI). Dalam rangkaian gerak Senam Anak Indonesia ini ditumbuhkembangkan suatu rangkaian gerak seperti berjalan, melompat dan berlari yang dapat dilakukan dengan mudah, agar dapat berlatih dengan benar dan berhasil (Purnama, 2016).

Senam lantai memiliki sejarah panjang dalam dunia olahraga dan seni pertunjukan, dan kini semakin populer sebagai bentuk olahraga dan kegiatan rekreasi yang menarik (Kasih et al. 2022). Menurut Werner dalam Muhajir (2006) senam ialah latihan tubuh pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincahan, koodinasi, serta kontrol diri.

Senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai, biasanya menggunakan matras sebagai alasnya. Penggunaan matras dalam senam lantai ini tentunya untuk mengurangi cedera saat melakukan senam lantai. Hal tersebut dilakukan karena senam lantai melakukan gerakan yang langsung bersentuhan dengan lantai. Senam lantai umumnya memiliki gerakan seperti, berguling, melompat, berputar, bertumpu dengan tangan atau kaki, bertumpu dengan punggung, bertahan untuk menyeimbangkan badan, bahkan bertumpu dengan kepala saja (Albert).

Senam mempunyai variasi gerakan yang berbeda. Gerak-gerakan itu bertujuan untuk melenturkan gerak tubuh. Keterampilan guling dapat divariasikan dengan mencari yang berbeda dalam tiga fase gerakan, yaitu posisi awalan, posisi ketika melakukan guling, dan posisi akhir Muhajir (2006).

Senam lantai memiliki beragam gerakan untuk dilakukan di atas matras. Seperti yang sudah diketahui bahwa senam lantai mengutamakan kombinasi gerakan dalam performanya, diantaranya: (1) Gerak Sikap Lilin (*Shoulder Stand*), adalah salah satu gerakan senam lantai untuk melatih keseimbangan dan ketenangan tubuh. (2) Gerakan senam lantai *headstand* ini cukup menantang. Hal ini dikarenakan kepala dan telapak tangan menjadi tumpuan badan agar anggota tubuh lainnya bisa tegak lurus ke atas dengan seimbang. *Headstand* ini membuat posisi tubuh menjadi terbalik, tepat di ubun-ubun kepala dan telapak tangan berada di bawah, dan anggota tubuh lainnya menghadap ke atas secara tegak lurus.

Lalu, (3) Gerakan *handstand*, sedikit mirip dengan gerakan *headstand* dan tentunya lebih sulit. Yang membedakan gerakan ini adalah tumpuan hanya ada pada telapak tangan. Oleh karena itu lengan dan telapak tangan kita harus kuat untuk menopang tubuh karena kepala kita juga ikut terangkat, tidak menjadi tumpuan lagi. (4) Gerakan guling ke depan atau *forward roll* adalah salah satu gerakan dasar dalam senam lantai. Gerakan ini dimulai dari gerakan dari tengkuk, punggung, pinggang, dan diikuti oleh panggul. Dasarnya gerakan ini mengutamakan otot tangan dan juga kaki. (5) Gerak guling ke belakang atau *backward roll* - hampir mirip dengan gerak guling ke depan. Namun tumpuan tidak lagi berada di tangan dan tengkuk kepala. Tumpuan pada gerak guling ke belakang berada pada bokong dan panggul.

Dan (6) Gerak *push up* ini adalah gerakan yang paling sering kita dengar bahkan lakukan. Gerakan *push up* ini bertumpu pada telapak tangan dan juga jari kaki. Dalam praktiknya, *push up* ini hanya melakukan gerak

naik turun pada lengan. Hanya lengan yang bergerak, semua anggota tubuh hanya berada pada posisi lurus dan kaki sebagai tumpuan.



Gambar 1. Beberapa Gerakan Senam Lantai

Senam mempunyai variasi gerakan yang berbeda. Gerak-gerakan itu bertujuan untuk melentukan gerak tubuh. Keterampilan guling dapat divariasikan dengan mencari yang berbeda dalam tiga fase gerakan, yaitu posisi awalan, posisi ketika melakukan guling, dan posisi akhir Muhajir (2006).

Berdasarkan hal tersebut tampak jelas dari beberapa komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir perlu dilakukan petunjuk serius dengan bimbingan teknis. Karena, jujur kondisi itu pada murid SD belum menunjukkan kemampuan yang diharapkan terutama pada siswa atau murid putri. Banyak faktor yang mempengaruhi hal ini bisa terjadi. Salah satu di antaranya adalah kurangnya keberanian karena rasa takut yang terlalu besar. Rasa takut ini sangat berpengaruh terhadap psikis dan mental siswa untuk mempunyai keberanian dalam mencoba Gerakan guling belakang (Prasetyo & Sunarti, 2016).

Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik (Mahendra, 2000) merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi.

Menurut Mulyaningsih, dkk (2010), urutan guling ke belakang adalah: (1) Sikap awal, jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat. (2) Kedua paha menempel di perut, dagu menempel dada. Kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan ibu jari menempel di samping telinga. (3) Berguling secara berurutan mulai dari pinggul, punggung, terakhir pundak (posisi punggung melengkung). (4) Kedua tangan menyentuh matras angkat kaki ke atas, jatuhkan ke belakang kepala. (5) Sentuhkan ujung kaki pada matras, kedua telapak tangan menekan matras sehingga kedua tangan lurus kepala dan badan terangkat. (6) Berjongkoklah dengan kedua lengan diluruskan ke depan dan diakhiri dengan sikap jongkok seperti semula.

Menurut Mahendra (2000) pembelajaran senam di sekolah dikenal sebagai senam pendidikan, merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan, artinya pembelajaran senam hanyalah alat. Sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam.

Karena senam merupakan salah satu latihan tubuh yang terpilih dan diskonstruksi dengan sengaja, dilakukan dengan sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Maka kegiatan pengabdian masyarakat pada murid SD Negeri 3 Jeumpa kabupaten Bireuen ini, dimaksudkan untuk memberi pengetahuan, penjelasan melalui pengarahan dan demonstrasi langsung disertai Latihan bersama senam lantai, melalui kegiatan bimbingan teknis (Bimtek).

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Bimbingan Teknis (Bimtek) mulai dari pemberian pengarahan dan presentasi melalui menonton video senam, latihan bersama dan pendampingan, dengan tahapan sebagai berikut:

1. Pengarahan dan presentasi materi melalui menonton video dan diskusi tentang aturan dan cara sehat dan benar tentang senam lantai, dengan memberi penerapan contoh penggunaannya dengan demonstrasi pengabdian yang berperan sebagai instruktur.
2. Pemberian Latihan Bersama di dampingi pengabdian yang berperan sebagai instruktur.
3. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan satu hari penuh yakni pada tanggal 12 Agustus 2024 di lapangan parkir Sekolah Dasar (SD) Negeri 3 Jeumpa kabupaten Bireuen.
4. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh 3 (tiga) pengabdian sebagai instruktur yakni Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Islama Kebangsaan Indonesia (UNIKI) berkolaborasi dengan salah satu guru olahraga di SD tersebut. Di ikuti 32 murid kelas IV dan V SD Negeri 3 Jeumpa.
5. Instrumen untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta bimbingan teknis menggunakan kuisisioner pemahaman senam lantai. Kuisisioner diberikan sebelum melaksanakan bimbingan teknis (pre-test) dan setelah bimbingan teknis (Post-test). Sedangkan untuk mengetahui tingkat partisipasi dan minat, digunakan daftar hadir yang di tandatangani oleh peserta. Alat lain yang digunakan untuk demonstrasi yaitu matras senam dan papan meja lompat (*jump board*), dan video.



Gambar 2. Peserta dan Pengabdian (Instruktur) Bimtek Senam Lantai di SDN 3 Jeumpa (12 Agustus 2024)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan kegiatan bimbingan teknis, memberi pengetahuan, pengarahan tentang pemaknaan senam lantai, aturan dan cara yang benar agar sehat dan terhindar dari risiko akibat kesalahan senam lantai.

Sebelum menyampaikan materi biimbingan dengan cara presentasi dan demonstrasi, terlebih dahulu dibagikan lembar pre-test untuk mengukur pengetahuan murid kelas IV dan V sekolah dasar (SD) Negeri 3 Jeumpa di kabupaten Bireuen, tempat atau objek kegiatan pengabdian ini pre test terkait pengetahuan akan senam lantai, aturan, tata cara dari awal akhir senam berakhir.

Setelah itu semua peserta senam, menyaksikan video singkat tentang senam lantai, diambil pengabdian (instruktur) memberi ulasan dan penjelasan kepada murid peserta bimtek senam tersebut.

**Hasil Tahap-1**, berupa informasi yang diperoleh dari kuesioner (pre test) yang di-isi oleh murid peserta bimtek, yakni:

Tabel 1. Hasil Pre Test

Uraian	Kategori (Jumlah Peserta dan Persen)		
	Baik	Cukup	Kurang
Pengetahuan	6 (18,75%)	14 (43,75%)	12 (37,50%)
Aturan	4 (12,50%)	10 (31,25%)	18 (56,25%)
Cara-cara	5 (15,63%)	11 (34,37%)	16 (50,00%)
Rata-rata	5 (15,62%)	12 (36,46%)	15 (47,92%)

Dari informasi tabel 1, tampak bahwa mayoritas (rata-rata) baik aspek pengetahuan, aturan senam lantai dan cara-caranya masih dalam kategori kurang. Sekitar 15 murid atau 47,92% dengan kategori kurang, 36,46% masuk dalam kategori cukup dan hanya 15,62% yang baik.

**Hasil Tahap-2**, pemberian bimbingan berupa penjelasan akan apa sebenarnya olahraga senam secara keseluruhan, dan secara khusus tentang senam lantai, aspek aturan dan cara-cara serta media yang dibutuhkan. Murid juga menonton video sekilas senam lantai dari sumber youtube yang ditayangkan di ruang kelas. Lalu menyaksikan demonstrasi dari instruktur (pengabdian).



Gambar 3. Penjelasan dan kegiatan Diskusi Bimtek Senam Lantai di SDN 3 Jeumpa (12 Agustus 2024)

Instruktur memberi ruang diskusi dan tanya jawab. Tampak dengan antusias, murid peserta bimtek senam lantai tersebut aktif dan banyak yang bertanya dan diskusi terbuka. Diantaranya yang mendiskusikan tentang aturan-aturan dan cara serta alat yang digunakan agar senam lantai “happy” dilakukan.

Usai diskusi, langsung praktik Latihan Bersama dengan didampingi instruktur di lapangan parkir sekolah tersebut. Senam lantai, dimulai mencoba satu per-satu peserta. Setelah merasa cukup pagam, dilakukan kemudian secara bersama-sama.



Gambar 4. Latihan Senam Lantai di damping Pengabdian (Instruktur) di SDN 3 Jeumpa (12 Agustus 2024)

**Hasil Tahap-3**, berupa evaluasi kegiatan bimbingan teknis senam lantai. Informasi yang diperoleh dari kuesioner (post test) menjadi bahan evaluasi dan tindakan selanjutnya.

Hasil post test yang di-isi oleh murid peserta bimtek, yakni:

Tabel 2. Hasil Post Test

<i>Uraian</i>	<i>Kategori (Persen)</i>		
	<i>Baik</i>	<i>Cukup</i>	<i>Kurang</i>
Pengetahuan	50,00	43,75	6,25
Aturan	37,50	37,50	25,00
Cara-cara	37,50	43,75	18,75
Rata-rata	41,67%	41,67%	16,67%

Dari informasi tabel 2, tampak bahwa terdapat peningkatan pemahaman murid (peserta) bimtek tentang senam lantai yang diberikan. Awalnya mayoritas kurang, menjadi baik. Dari aspek pengetahuan, setelah dilakukan bimtek, 50% masuk kategori baik, hanya 6,25% yang masih kurang. Dari aspek aturan senam lantai dan cara-caranya, dengan kategori baik mencapai 37,50%, kategori cukup sekitar 40% dan yang masih kurang hanya sekitar 21%.

Dengan waktu yang sangat singkat, sekitar 4 (empat) jam, diselingi istirahat 30 menit, antara tahap-1 sampai tahap-3, peserta senam lantai sudah ada peningkatan yang sangat signifikan. Dan dari wajah-wajah murid peserta bimtek tersebut sangat gembira, tidak ada yang meninggalkan tempat sampai berakhir acara.

## SIMPULAN

Bagi tim kelompok pengabdian memahami dan mengerti permasalahan yang dihadapi para murid dalam pengetahuan, aturan dan cara-cara yang menghindari risiko kecelakaan dalam senam lantai.

Sedangkan bagi peserta dengan pemberian bimbingan teknis ini merasa:

1. Adanya kepercayaan diri melakukan senam lantai, dengan pengetahuan, aturan senam dan cara-cara juga alat atau media dalam melakukan senam lantai;
2. Senang melakukan sendoro-sendiri atau Bersama-sama (regu) dalam olahraga senam lantai;
3. Bimbingan teknis dan pendampingan yang diberikan meningkatkan pemahaman serta pengetahuan tentang senam lantai, khususnya membuat murid sebagai peserta melakukannya dengan gembira;
4. Beberapa saran yang perlu ditindak lanjuti yaitu dengan mengkatagorikan kemampuan setiap anggota dan diberikannya sebuah modul tentang senam lantai agar dapat selanjutnya belajar sendiri dan dapat mencoba sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Purnama (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause (Studi Pada Lychel Gym Aerobik dan Yoga 35-45 tahun Surabaya), *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2): 283 - 293
- Albert, Pengertian dan Macam-Macam Gerak Senam Lantai, dikutip pada 15 agustus 2024 pada laman <https://www.gramedia.com/literasi/senam-lantai/>
- Asyifa Zahrary et al. (2024). Senam Sehat dan Edukasi Manfaat Aktivitas Fisik Pada Murid Sekolah Dasar, *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2): 240-247.
- Farida Mulyaningsih dkk, (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Ibnu Dwi Prasetyo dan Sunarti (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 12(1): 5-10.

- Kasih et al (2022). Sosialisasi Senam Lantai Untuk Anak Sekolah Dasar 008 Samarinda Seberang Bersama Borneo Gymnastic Club, *Indonesian Journal of Community Engagement (IJCE) LPPM-STKIP Modern Ngawi*, 5(1): 120-128.
- Lontoh, S. O., & Graciela, Y. (2021). Penerapan Hidup Sehat Melalui Penyuluhan Olahraga dalam Kehidupan Sehari Hari. *Prosiding SENAPENMAS*, 465-470
- Mahendra Agus (2000). *Senam*. Yogyakarta: FIK UNY
- Marwan, et al. (2023), Bimbingan Teknis Pengelolaan Website Fakultas dan Program Studi di Lingkungan Universitas Almuslim Bireuen –Aceh, *AJCE–Aceh Journal of Community Engagement*, 2(2):1-9. ISSN 2964-9730(Online), DOI: 10.51179/ajce.v2i2.2217
- Muhajir (2006). *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2021). *Kesehatan Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.