

Edukasi Senam Lantai dalam Rangka Meningkatkan Keterampilan Gerak di SMA Negeri 1 Paguyaman

Suriyadi Datau*¹, Ella H. Tumuloto¹, Ruslan¹, Sarjan Mile¹, Sulasikin Sahdi Kadir¹,
Al Ilham¹, Sartin Sidu¹

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo

*e-mail: suriyadi.datau@ung.ac.id

Abstract

This community service activity aims to provide floor gymnastics education to improve students' movement skills at SMA Negeri 1 Paguyaman. Floor gymnastics is important in physical education learning because it trains strength, balance, coordination, and flexibility of the body. Based on initial observations, the majority of students experienced difficulties in performing basic movements due to a lack of technical understanding and limited practice. This activity was carried out with a participatory educational approach through four stages: program socialization, delivery of theoretical material, demonstration of basic techniques (forward rolls, backward rolls, candle poses, and simple handstands), and evaluation through direct observation and feedback. The results of the activity showed significant improvements, where 85% of students were able to perform forward rolls and candle poses correctly, an increase from the previous 40%. Students also showed enthusiasm and active participation during the training. Physical Education teachers are committed to continuing floor gymnastics practices as part of continuous learning at the school.

Keywords: Floor Gymnastics; Movement Skills; Physical Education

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi senam lantai guna meningkatkan keterampilan gerak siswa di SMA Negeri 1 Paguyaman. Senam lantai penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena melatih kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan fleksibilitas tubuh. Berdasarkan observasi awal, mayoritas siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan dasar karena kurangnya pemahaman teknik dan terbatasnya praktik. Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif edukatif melalui empat tahap: sosialisasi program, penyampaian materi teori, demonstrasi teknik dasar (guling depan, guling belakang, sikap lilin, dan handstand sederhana), serta evaluasi melalui observasi langsung dan umpan balik. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan, di mana 85% siswa mampu melakukan guling depan dan sikap lilin dengan benar, meningkat dari sebelumnya 40%. Siswa juga menunjukkan semangat dan partisipasi aktif selama pelatihan. Guru PJOK berkomitmen melanjutkan praktik senam lantai sebagai bagian dari pembelajaran berkelanjutan di sekolah.

Kata kunci: Senam Lantai; Keterampilan Gerak; Pendidikan Jasmani

1. PENDAHULUAN

Universitas Negeri Gorontalo merupakan salah satu wadah pendidikan yang menghasilkan lulusan untuk menjadi pendidik atau calon guru. Salah satu jurusan yang berperan untuk mencetak guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang sudah berdiri sejak tahun 2000. Agar asistensinya dalam menghasilkan calon guru yang profesional di bidangnya dan untuk menyiapkan calon guru yang berkompeten maka mahasiswa dituntut untuk dapat menguasai mata kuliah yang ada di program studi tersebut. Salah satunya adalah mata kuliah senam lanjutan.

Mata kuliah Senam Lanjutan merupakan salah satu mata kuliah wajib dalam program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang dirancang untuk memperdalam kompetensi mahasiswa dalam bidang senam. Setelah menempuh mata kuliah senam dasar, mahasiswa perlu melanjutkan

pembelajaran ke tingkat yang lebih kompleks agar mampu menguasai berbagai teknik dan metode pembelajaran senam secara lebih baik dan komprehensif.

Mata kuliah ini, mahasiswa diperkenalkan dengan variasi gerakan senam lanjutan, baik senam lantai, senam ritmik, senam artistik, maupun senam aerobik. Selain fokus pada penguasaan keterampilan gerak dan peningkatan kualitas teknik, mata kuliah ini juga membekali mahasiswa dengan kemampuan merancang pembelajaran senam, mengelola kelas, serta mengevaluasi hasil belajar secara efektif. Dengan begitu, mahasiswa diharapkan mampu berperan sebagai calon pendidik dan pembina senam yang profesional, kreatif, dan inovatif.

Luaran dari program studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi adalah menjadi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atau biasa kita kenal dengan PJOK. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang berada di setiap jenjang baik SD, SMP, dan SMA atau sederajat (Tumaloto et al., 2024). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan termasuk salah satu mata pelajaran yang ada di kurikulum merdeka saat ini. Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan tak jauh beda dengan mata pelajaran lainnya, yaitu melibatkan interaksi antara siswa dan guru secara teori dan praktek pada pelaksanaannya.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses kegiatan jasmani yang dilakukan secara sadar baik itu dari segi aspek afektif, kognitif maupun psikomotor yang dapat menjadikan seseorang memperoleh pertumbuhan dan perkembangan jasmani. Rahman et al (Ashidqy, 2023:11). Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah sangat memiliki peranan penting bagi peserta didik, pendidikan jasmani berperan untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara langsung melalui berbagai macam pengalaman dari aktivitas jasmani, olahraga, serta kesehatan yang terpilih dan dilakukan dengan sistematis (Lamusu A, Zulkifli Lamusu, 2023).

Pendidikan jasmani sebagai suatu usaha untuk meningkatkan kemampuan motorik yang dipelajari murid dalam keadaan bervariasi perlu dioptimalkan tanpa ragu-ragu, dengan memahami fungsi tubuh dalam berbagai gerak serta asas-asas pertumbuhan dan perkembangannya dapat dimanipulasi dengan merealisasikan berbagai konsep ilmu yang relevan ke arah perbaikan kualitas gerak sesuai tujuan yang dikehendaki. Jacob (Prasetya, 2016).

Dibutuhkan adanya interaksi antara siswa dan guru ketika proses pembelajaran dilakukan. Proses interaktif antara guru, siswa, dan lingkungan belajar untuk membantu siswa memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara efektif dan bermakna. Fokusnya adalah perubahan perilaku siswa menuju kompetensi yang lebih baik dan terukur. Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara guru dan peserta didik yang melibatkan suatu pendekatan dengan menggunakan teknologi atau dengan berbagai cara yang dapat membantu untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang faktual di dalam kelas (Said, 2023). Pembelajaran adalah proses antara peserta didik dengan pendidik dalam sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Suharwati & Sukoco (Ashidqy, 2003:11). Proses interaksi dapat terjadi pada saat pendidik menyampaikan materi pembelajaran.

Sebagai calon guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), mahasiswa yang melaksanakan praktik mengajar di sekolah bertanggung jawab untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran PJOK secara profesional dan sesuai kurikulum. Sesuai dengan mata kuliah senam lanjutan yang ada di program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi memberikan tugas untuk mahasiswa dapat melaksanakan proses pembelajaran senam lantai.

Salah satu materi yang terdapat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah Senam Lantai. Pembelajaran senam lantai adalah proses pendidikan jasmani yang dirancang untuk mengajarkan gerakan-gerakan dasar hingga lanjutan dalam senam lantai, seperti berguling, melompat, berputar, dan menumpu, melalui metode dan strategi pembelajaran yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Dalam pembelajaran ini, guru berperan membimbing siswa agar mampu menguasai teknik gerakan senam lantai secara benar, meningkatkan kelenturan, keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan tubuh, sekaligus menanamkan nilai-nilai disiplin, keberanian, dan rasa percaya diri.

Pembelajaran senam di sekolah merupakan bagian penting dari pendidikan jasmani dan kesehatan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, dan nilai-nilai positif dalam diri siswa. Senam, sebagai salah satu cabang olahraga yang melibatkan gerakan tubuh secara ritmis dan terkoordinasi, memberikan banyak manfaat baik secara fisik maupun mental. Selain melatih kelenturan dan koordinasi, senam juga berperan dalam membentuk rasa percaya diri, disiplin, dan semangat kerja sama siswa.

Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, senam menjadi salah satu materi wajib yang harus diajarkan secara berjenjang dan berkesinambungan di setiap jenjang pendidikan. Oleh sebab itu, pembelajaran senam di sekolah harus dirancang secara matang agar sesuai dengan tingkat perkembangan siswa, baik dari segi fisik maupun psikologis. Metode pembelajaran senam yang kreatif dan inovatif juga perlu diterapkan agar siswa merasa antusias dan aktif berpartisipasi dalam setiap pembelajaran.

Kenyataannya, dalam praktiknya pembelajaran senam di sekolah sering menghadapi sejumlah kendala. Faktor sarana prasarana yang kurang memadai, kurangnya variasi pembelajaran, hingga terbatasnya kemampuan guru dalam menguasai teknik senam menjadi tantangan tersendiri. Jika permasalahan ini tidak diatasi, pembelajaran senam berpotensi menjadi monoton dan kurang memberikan dampak optimal terhadap pencapaian tujuan pembelajaran.

Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk memperkuat pembelajaran senam di sekolah, baik dari sisi perencanaan pembelajaran, pembekalan kemampuan guru, maupun penyediaan fasilitas pendukung. Dengan pembelajaran senam yang lebih terstruktur dan menarik, siswa diharapkan mampu menguasai gerakan-gerakan dasar hingga lanjutan secara baik dan benar. Selain itu, senam juga diharapkan mampu menumbuhkan gaya hidup aktif dan sehat sejak dini, sehingga berdampak positif hingga mereka dewasa.

Selain itu, pembelajaran senam lantai juga menekankan aspek keselamatan, di mana guru harus memastikan penggunaan matras dan pengawasan saat latihan agar siswa terhindar dari cedera. Dengan pembelajaran senam lantai yang terstruktur dan menyenangkan, diharapkan siswa dapat merasakan manfaatnya baik untuk kesehatan fisik maupun pembentukan karakter dan gaya hidup aktif.

Melalui pengembangan pembelajaran senam di sekolah secara berkelanjutan, tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mencetak generasi yang bugar, sehat, dan berkarakter akan lebih mudah tercapai. Dengan begitu, pembelajaran senam bukan hanya menjadi kewajiban kurikulum semata, melainkan menjadi bagian integral dari pembentukan pribadi siswa yang seimbang secara fisik, mental, dan sosial.

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga senam yang gerakan-gerakannya dilakukan di atas permukaan lantai beralas matras, tanpa menggunakan alat bantu. Gerakan dalam senam lantai meliputi berguling, melompat, berputar, meloncat, dan keseimbangan tubuh, yang bertujuan untuk melatih kelenturan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan keberanian. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, senam lantai juga bermanfaat untuk melatih kedisiplinan dan kepercayaan diri. Senam lantai merupakan suatu latihan gerak tubuh yang dilakukan secara sadar, sistematis dan terstruktur dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan keterampilan serta menanamkan nilai mental spiritual. Inti dari gerakan senam ialah berfokus pada tubuh, bukan alat, bukan juga pola gerakan, karena pada dasarnya pembelajaran senam tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan kualitas fisik serta untuk meningkatkan kualitas penguasaan kontrolnya. (Ashidqy, 2023:12). Senam lantai terdiri dari beberapa gerakan yang menjadi materi pembelajaran, adapun beberapa gerakan tersebut antara lain: (1) guling depan, (2) guling belakang, (3) sikap lilin, (4) berdiri dengan kepala, (5) berdiri dengan tangan, (6) meroda, (7) rentang kaki dan (8) lenting tangan ke depan. Maulana et al (Ashidqy, 2023:12).

Pemahaman mahasiswa tentang senam lantai adalah tingkat penguasaan konsep, prinsip, dan teknik dasar gerakan senam lantai, meliputi berguling, melompat, berputar, dan menahan keseimbangan tubuh di atas matras. Selain memahami bentuk gerakan secara teknis, mahasiswa juga diharapkan mampu menjelaskan tujuan, manfaat, dan nilai-nilai pendidikan dalam pembelajaran senam lantai, seperti pembentukan kelenturan, koordinasi, kekuatan, rasa percaya diri, dan disiplin.

Sebagai bentuk pemahaman yang baik, mahasiswa mampu merancang pembelajaran senam lantai sesuai karakteristik peserta didik, memperhatikan aspek keselamatan, memotivasi siswa agar mau berpartisipasi aktif, serta mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran secara tepat. Oleh sebab itu, pemahaman mahasiswa tentang senam lantai menjadi salah satu kompetensi utama yang harus dikuasai calon guru PJOK agar pembelajaran senam di sekolah berlangsung efektif dan bermakna bermaksud menyelenggarakan pengabdian pada masyarakat dengan “Edukasi Senam Lantai dalam Rangka Meningkatkan Keterampilan Gerak di SMA Negeri 1 Paguyaman” bersama dosen guna pelaksanaan tridarma perguruan tinggi berkolaborasi bersama mahasiswa.

Adapun tujuan dari pengabdian antara lain untuk memberikan Edukasi Senam Lantai dalam Rangka Meningkatkan Keterampilan Gerak pada siswa dengan memberikan motivasi belajar kepada siswa agar dapat mempraktekkan gerakan senam lantai dengan baik dan percaya diri.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dalam bentuk edukasi senam lantai untuk siswa di SMA Negeri 1 Paguyaman, dilaksanakan secara langsung dengan pertemuan tatap muka. PKM dilaksanakan melalui pemberian materi dan praktek senam lantai. Hasil kegiatan dianalisis menggunakan metode kualitatif deskriptif.

Materi yang diberikan antara lain edukasi tentang senam lantai yaitu roll depan, roll belakang, sikap lilin dan kayang. Kegiatan PkM diikuti oleh siswa kelas XI, yang dilaksanakan pada Hari Rabu, 30 April 2025 pukul 08.00 WITA dengan jumlah siswa 40 orang.

Adapun tahapan kegiatan yaitu: 1) Persiapan, melakukan koordinasi dengan pihak sekolah serta mempersiapkan peralatan yang digunakan dalam kegiatan seperti matras, dan peluit, 2) Pelaksanaan, meliputi pembukaan, materi pengantar senam lantai roll depan, roll belakang, sikap lilin dan kayang, evaluasi dan diskusi serta penutup, 3) Evaluasi dan tindak lanjut, melakukan observasi dengan melihat keterampilan gerak siswa selama sesi, memberikan kuesioner kepada siswa tentang manfaat edukasi ini serta melakukan kerjasama terkait program PkM lanjutan dengan pihak sekolah di masa mendatang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa edukasi senam lantai yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Paguyaman berjalan dengan lancar dan memperoleh respons positif dari peserta. Kegiatan ini diikuti oleh 40 siswa kelas XI dan dilaksanakan secara tatap muka pada hari Rabu, 30 April 2025 pukul 08.00 WITA. Edukasi difokuskan pada penguasaan gerakan dasar senam lantai, yaitu roll depan, roll belakang, sikap lilin, dan kayang.

Pada tahap pelaksanaan, siswa tampak antusias mengikuti pemaparan materi dan praktik langsung yang dibimbing oleh tim pelaksana. Sebagian besar peserta belum pernah mendapatkan pelatihan teknis senam lantai secara mendalam sebelumnya, sehingga kegiatan ini memberikan pengalaman baru dan pemahaman yang lebih konkret. Observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa keterampilan siswa dalam melakukan gerakan roll depan dan sikap lilin meningkat secara signifikan setelah mendapat arahan dan demonstrasi yang tepat. Sekitar 85% siswa mampu melakukan gerakan roll depan dan sikap lilin dengan benar setelah pelatihan, dibandingkan hanya 40% pada saat awal kegiatan.

Selain itu, hasil kuesioner menunjukkan bahwa 90% siswa merasa kegiatan ini sangat bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan gerak dan menambah pengetahuan mereka tentang senam lantai. Diskusi evaluatif juga menunjukkan bahwa siswa merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk terus berlatih. Guru PJOK menyampaikan apresiasi dan harapan agar kegiatan seperti ini dapat dilakukan secara berkelanjutan.

Dari hasil observasi dan umpan balik yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif yang diterapkan dalam kegiatan ini efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. Kolaborasi dengan pihak sekolah juga membuka peluang tindak lanjut program, termasuk pelatihan guru dan pengadaan sarana pendukung pembelajaran senam lantai.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa edukasi senam lantai di SMA Negeri 1 Paguyaman terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak siswa, khususnya pada gerakan roll depan, roll belakang, sikap lilin, dan kayang. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan yang signifikan serta antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Hasil observasi dan kuesioner mengindikasikan bahwa edukasi ini memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dukungan pihak sekolah dan keterlibatan aktif peserta menjadi kunci keberhasilan program ini, sehingga direkomendasikan untuk dilanjutkan dan dikembangkan sebagai bagian dari pembinaan berkelanjutan di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashidqy, R. (2023). *Pendidikan Jasmani dan Strategi Pembelajarannya*. Bandung: CV. Literasi Anak Negeri.
- Gustiawati, R., & Julianti, R. (2023). Konsep dasar pendidikan jasmani dalam pembelajaran. Dalam R. Ashidqy (Ed.), *Pendidikan Jasmani dan Strategi Pembelajarannya* (hlm. 11). Bandung: CV. Literasi Anak Negeri.
- Hasnidar, H., & Elihami, E. (2003). Pembelajaran berbasis interaktif. Dalam R. Ashidqy (Ed.), *Pendidikan Jasmani dan Strategi Pembelajarannya* (hlm. 10). Bandung: CV. Literasi Anak Negeri.
- Jacob. (2016). Pendidikan jasmani sebagai media pengembangan gerak anak. Dalam D. Prasetya (Ed.), *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani* (hlm. 115). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lamusu A, Zulkifli Lamusu, S. M. (2023). Edukasi Pengenalan Senam Pernapasan Pada Siswa MTS AL -Falah Pulubala Kabupaten Gorontalo. *Jambura Arena Pengabdian*, 1(2), 79–84. <https://doi.org/10.37905/jardian.v1i2.23769>
- Maulana, H., Syahputra, R., & Ramadhan, A. (2023). Teknik dasar senam lantai dalam pembelajaran PJOK. Dalam R. Ashidqy (Ed.), *Pendidikan Jasmani dan Strategi Pembelajarannya* (hlm. 12). Bandung: CV. Literasi Anak Negeri.
- Prasetya, D. (2016). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Said, H. (2023). Sosialisasi Teknik Dasar Pukulan pada Permainan Bulutangkis di SMK Negeri Kecamatan Biau. *Jambura Arena Pengabdian*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.37905/jardian.v1i1.21117>
- Tumaloto, E. H., Ilham, A., Bernanda Rizky, O., & Datau, S. (2024). Edukasi Penggunaan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Augmented Reality. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 3(2), 128–134. <https://doi.org/10.37905/ljpm.v3i2.26862>