

PROGRAM SENAM IRAMA MELALUI VIDEO PEMBELAJARAN PADA SISWA DI SDN LABUANG BAJI II

Barbara Deliana Nona¹, St Muriati², Dian Yulianti³, Mahatir⁴, Sari
Bulang⁵, Rospiati⁶

¹STKIP YPUP Makassar

²Universitas Bosowa

^{3,4,5,6}SDN Labuang Baji II

*Email Korespondensi: st.muriati@universitasbosowa.ac.id

Abstract

Rhythmic gymnastics is a gymnastic movement that combines various forms of movement with accompanying rhythm. The aim of this activity is that students at SDN Labuang Baji II, Makassar City, will become more motivated and interested in doing rhythmic gymnastics using learning video media. Apart from that, through this activity the students also better understand the importance of maintaining a healthy body by diligently doing regular exercise. This activity was carried out at SDN Labuang Baji II, Makassar City from 13 February to 16 June 2023. The stages of this activity were carried out in two stages, the first was identifying students' talents and interests related to rhythmic gymnastics, and the second was the activity implementation stage. From the results of this activity, students are able to recognize and master the movements. Through rhythmic gymnastics, the motor skills of SDN Labuang Baji II students improve, they also have a very good interest in developing talents in sports.

Keywords: *Rhythmic Gymnastics, Learning Video, Learning Media*

Abstrak

Senam irama adalah gerakan senam yang mengkombinasikan berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Tujuan dari kegiatan ini adalah siswa SDN Labuang Baji II Kota Makassar menjadi lebih termotivasi dan tertarik dalam melakukan senam irama menggunakan media video pembelajaran. Selain itu, melalui kegiatan ini para siswa juga lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan rajin melakukan olahraga yang rutin. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN Labuang Baji II Kota Makassar pada tanggal 13 Februari hingga 16 Juni 2023. Adapun tahapan kegiatan ini dilaksanakan dalam dua tahap, yang pertama mengidentifikasi bakat dan minat siswa terkait senam irama, dan yang kedua adalah tahap pelaksanaan kegiatan. Dari hasil kegiatan ini, siswa mampu mengenal hingga menguasai gerak. Melalui senam irama, kemampuan motorik siswa SDN Labuang Baji II meningkat, mereka juga memiliki minat yang sangat baik dalam mengembangkan bakat dalam olahraga.

Kata kunci: *Senam Irama, Video Pembelajaran, Media Pembelajaran*

PENDAHULUAN

Pendidikan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 menyatakan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, dan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi

manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Ali, 2021). Oleh karena itu, peran pendidikan sangat besar pengaruhnya dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas.

Kemajuan teknologi dan komunikasi yang begitu pesat memberikan dampak besar bagi kehidupan manusia (Ivon, 2022). Bahkan saat ini salah satu tuntutan pembelajaran di era merdeka belajar adalah inovasi terkait teknologi dan media pembelajaran (Muriati et al., 2023). Saat ini dunia pendidikan terus melakukan adaptasi teknologi agar mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, terutama bagi generasi Z yang paling melek teknologi (Arwien et al., 2023). Oleh sebab itu, untuk mengasihkan generasi yang baik dan mandiri perlu adanya edukasi yang baik pula (Rampeng et al., 2023). Untuk membentuk generasi yang berkualitas dimulai dari kualitas pendidikan yang diberikan oleh guru atau pendidik yang berkualitas pula. Pelaksanaan proses pembelajaran menjadi salah satu bagian yang tidak terpisahkan dari kualitas pendidikan yang baik. Proses pembelajaran di kelas dapat dilakukan dengan berbagai macam cara agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Berbagai pendekatan, metode, strategi, model, maupun media pembelajaran dapat diterapkan dalam proses pembelajaran agar siswa tertarik atau termotivasi dalam belajar. Salah satu contoh yang dapat menciptakan proses belajar menjadi lebih menarik ialah dengan menggunakan media audio visual berupa video pembelajaran (Imaniah, 2021).

Pada jenjang sekolah dasar terutama pada mata pelajaran PJOK, penggunaan video pembelajaran masih jarang digunakan. Padahal materi dalam PJOK dapat meningkatkan perkembangan motorik peserta didik seperti pada materi senam. Senam merupakan olahraga yang baik untuk meningkatkan kondisi fisik peserta didik. Senam adalah olahraga yang dilakukan dengan musik dan alat olahraga, dan senam juga dapat membantu menjaga tubuh agar tetap bugar.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau segala usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang baik perorangan maupun sebagai anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi. Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang bermanfaat. Manfaat yang didapat dari berolahraga antara lain: memperlancar metabolisme tubuh, meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi risiko berbagai penyakit, menjaga berat badan, meningkatkan kapasitas otak dan mengurangi stress. Berbagai manfaat olahraga yang telah disebutkan erat kaitannya dengan kesehatan jasmani maupun rohani seseorang yang melakukannya. Kesehatan jasmani yang dimaksud berupa kesehatan organ tubuh, sistem organ dan berbagai komponen biologis lainnya. Sedangkan kesehatan rohani berkaitan dengan kesehatan kejiwaan seseorang.

Dewasa ini, kegiatan berolahraga di kalangan masyarakat jarang dilakukan. Dari fakta yang ada dapat diketahui minat seseorang untuk berolahraga sangat minim terlebih bagi seseorang dengan aktivitas yang padat. Apabila dilihat pada ruang lingkup yang lebih sempit yaitu di kalangan pelajar, kegiatan olahraga juga jarang dilakukan. Normalnya di kalangan pelajar, olahraga dilakukan paling tidak satu minggu sekali dengan waktu rata-rata. Padahal, untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar dibutuhkan kegiatan olahraga secara rutin.

Tujuan dari kegiatan ini adalah siswa SDN Labuang Baji II Kota Makassar menjadi lebih termotivasi dan tertarik dalam melakukan senam irama menggunakan

media video pembelajaran. Selain itu, diharapkan kegiatan para siswa juga lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan rajin melakukan olahraga yang rutin.

1. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di SDN Labuang Baji II Kota Makassar pada tanggal 13 Februari hingga 16 Juni 2023. Adapun tahapan kegiatan ini dilaksanakan dalam dua tahap, yang pertama mengidentifikasi bakat dan minat siswa terkait senam irama, dan yang kedua adalah tahap pelaksanaan kegiatan.

a. Pengenalan Program Senam Irama

Langkah pertama adalah pengenalan senam irama kepada siswa Labuang Baji II. Hal ini dilakukan dengan cara meningkatkan minat siswa dengan menggunakan media pembelajaran yaitu media elektronik video dalam berlatih senam. Melalui penggunaan media video pembelajaran ini dapat menjadi alat yang efektif untuk menarik minat siswa untuk berlatih senam irama di SDN Labuang Baji II.

b. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui aktivitas interaktif dalam latihan senam. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan menyiapkan media elektronik berupa laptop dan layar proyektor, lalu memutar video senam kemudian memberikan waktu siswa menonton sambil mengikuti gerakan pada video secara perlahan. Selanjutnya melatih gerak siswa dengan mengarahkan siswa untuk mengikuti gerak dalam video. Siswa di latih satu persatu agar cepat menghafal gerak. Kegiatan ini melatih siswa agar cepat dalam menghafal gerak. Kegiatan ini sangat efektif dan melibatkan siswa secara langsung.

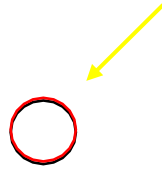
2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan program senam irama ini telah mendapatkan izin dan dukungan dari pihak sekolah serta dukungan dari kepala sekolah, para guru dan juga siswa di SDN Labuang Baji II Kota Makassar.

a. Pengenalan Program Senam Irama

Pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam irama adalah untuk membantu anak dalam memenuhi hasrat dalam bergerak (Ulfah et al., 2021). Melalui senam irama kemampuan gerak dasar dan kognitif anak mengalami peningkatan secara bertahap. Ketika mendengarkan irama, anak diharapkan dapat melakukan gerak, baik gerakan spontan maupun gerakan yang dilakukan dengan kesadaran penuh, serta diharapkan anak dapat belajar menggunakan tenaganya secara tepat (Sasi, 2011). Namun, terkadang dalam pelaksanaannya terkadang ada anak yang melakukan gerakan bebas dalam senam irama. Olehnya itu, digunakan video pembelajaran dalam melaksanakan senam irama dalam kegiatan ini sedangkan guru berperan sebagai fasilitator dalam upaya meningkatkan gerak pada anak.





Gambar 1. Pengenalan senam irama dengan menonton video

Gambar 2. Pengenalan gerak irama dalam video

b. Pelaksanaan Kegiatan

Penggunaan media audio visual dapat menarik dan mengarahkan perhatian siswa agar berkonsentrasi pada materi pelajaran yang berkaitan (Bakri et al., 2023). Media juga mampu untuk mendorong minat dan motivasi belajar siswa (Jamaludin et al., 2024). Pada kegiatan pelaksanaan ini digunakan media video pembelajaran untuk membantu siswa dalam melakukan senam irama. Proses pelaksanaan senam irama dapat dilihat pada gambar 3 dan gambar 4. Pelaksanaan senam irama ini juga mampu membuat kepercayaan diri siswa meningkat. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ma'rufi et al., tahun 2018 bahwa ada hubungan yang signifikan antara sikap berani dan kepercayaan diri siswa melalui senam irama.



Gambar 3. Melatih Gerakan



Gambar 4. Memulai Gerakan tanpa menggunakan Media

Berdasarkan pelaksanaan program senam irama ini diperoleh hasil bahwa

siswa:

- 1) Mengenal gerak, yaitu siswa dapat mengenal beberapa gerak dan siswa dapat melakukan gerakan secara perlahan dan berulang-ulang.
- 2) Menguasai gerak, yaitu melalui latihan yang dilakukan dalam berbagai konteks dapat memperbaiki tingkat daya ingat siswa. Latihan juga dapat memperbaiki kemampuan siswa untuk mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang baru dipelajari.

- 3) Mengembangkan minat, yaitu hasil dari latihan dapat meningkatkan minat siswa dalam belajar gerak dan menunjukkan ketertarikan pada senam irama.

4 KESIMPULAN

Senam irama adalah gerakan senam yang mengkombinasikan berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Senam irama merupakan salah satu kegiatan yang menyenangkan bagi anak di sekolah dan dengan gerakan yang sederhana mampu diikuti oleh anak. Dalam kegiatan ini, siswa senang melakukan senam irama melalui video pembelajaran. Dari hasil kegiatan ini, siswa mampu mengenal hingga menguasai gerak. Melalui senam irama, kemampuan motorik siswa SDN Labuang Baji II meningkat, mereka juga memiliki minat yang sangat baik dalam mengembangkan bakat dalam olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan terutama kampus mengajar angkatan 5 tahun 2023, pihak SDN Labuang Baji II kota Makassar yang telah menjadi mitra dalam kegiatan ini, serta pihak-pihak yang berkontribusi dalam pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad, dkk. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2011.
- Arwien, R. T., Wirawan, Z., Hamid, R. J., & Syam, U. (2023). PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA GEN Z DI ERA MERDEKA BELAJAR KAMPUS MERDEKA. *Pendas Mahakam: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 8(2), 195-201.
- Bakri, M., Abeng, A. T., Irawana, A., Ariyani, I., & Ahmad, A. (2023). PROGRAM CALISTUNG MELALUI MEDIA PEMBELAJARAN BERVARIASI PADA SISWA DI SDN LABUANG BAJI II. *Jurnal Pengabdian Kreativitas Pendidikan Mahakam (JPKPM)*, 3(2), 176-182.
- Imaniah, A. N. A., & Hamid, S. (2021). EFEKTIVITAS VIDEO PEMBELAJARAN TERHADAP HASIL BELAJAR IPA DI MASA PANDEMI COVID 19 PADA SISWA KELAS IV SD INPRES LANRAKI I KOTA MAKASSAR. *KLASIKAL: JOURNAL OF EDUCATION, LANGUAGE TEACHING AND SCIENCE*, 3(2), 11-20.
- Ivon, F. (2022). ANALISIS PENGGUNAAN SMARTPHONE PASCA PANDEMI TERHADAP PERKEMBANGAN KEPERIBADIAN SOSIAL SISWA KELAS VA UPT SPF SD INPRES GALANGAN KAPAL II DI KOTA MAKASSAR. *EMBRIO PENDIDIKAN: JURNAL PENDIDIKAN DASAR*, 7(2), 236-247.
- Jamaluddin, J., Kirana, A. N. F., Yusuf, F., Sahib, N., Asriviana, R., Faidah, N., & Hasniah, S. (2024). Penerapan Media Pembelajaran Kreatif untuk Membantu Siswa Mengeja dan Membaca pada Kelas 1 SDN Pattingalloang 1 di Kota Makassar. *KHIDMAH: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 1-8.

- Ma'rufi, A., Suryana, Y., & Muslihin, H. Y. (2018). Hubungan sikap berani dengan kepercayaan diri pada kegiatan senam irama. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(3), 287-296.
- Muriati, S., Hamsiah, A., Madjid, S., Nilakanti, D. P., & Fadli, M. (2023). PEMANFAATAN SAMPAH MENJADI POHON LITERASI DAN TANGGA NUMERASI SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN INOVATIF DI ERA MERDEKA BELAJAR. *Tongkonan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 143-153.
- Rampeng, R., Molier, D. D., Bakri, M., Syam, U., Muliati, M., Asyrafunnisa, A., & Natalia, N. (2023). Sharing for Caring dalam Menumbuhkan Kemandirian Anak Generasi Z di Panti Asuhan Menuju Indonesia Emas 2045. *EMPOWERMENT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 127-132.
- Sasi, D. N. (2011). Meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kognitif anak melalui senam irama. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Edisi Khusus*, 1, 46-52.
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844-1852.