

## **Sosialisasi Senam SKJ dan Senam Kreasi Untuk Guru PJOK Kabupaten Pandeglang**

<sup>1</sup>Rika Widiyanti

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
STKIP Setia Budhi Rangkasbitung

### **Abstrak**

Berdasarkan analisis situasi di atas, maka yang menjadi masalah yang dihadapi mitra adalah (1) Banyak guru PJOK di Kabupaten Pandeglang yang belum mengetahui tentang senam SKJ 2018, (2) Berdasarkan observasi sebelumnya, banyak harapan agar dilakukan sosialisasi senam kreasi untuk menambah referensi bagi guru penjas tentang perkembangan senam yang ada. Berdasarkan masalah yang diuraikan diatas maka solusi yang di berikan oleh prodi PENJASKESREK dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini adalah melakukan sosialisasi senam SKJ 2018 dan sekaligus mempromosikan senam Kreasi bernuansa Lokal, maka prioritas utama yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah (1) Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kabupaten Pandeglang (2) Memperkenalkan Macam-macam senam kreasi yang berkembang, yang dilakukan para guru dilatih dan diajarkan senam SKJ 2018. Solusi yang ditawarkan dalam program ini adalah (1) Pemateri yang adalah Pelatih Resmi senam SKJ 2018 yang Peserta mendapat sertifikat dan mengikuti pelatihan senam SKJ 2018 (2) Pemateri yang adalah instruktur atau pelatih senam kreasi/Zumba yang bersertifikasi. Diharapkan setelah mendapatkan pelatihan para guru akan mengaplikasikan di sekolah bahkan dimasyarakat sebagai intruktur senam SKJ 2018.

**Kata Kunci :** *Guru PJOK, Senam Kreasi, Senam SKJ2018*

### **Abstract**

Based on the analysis of the situation above, the problems faced by partners are (1) Many PJOK teachers in Pandeglang Regency who do not know about the 2018 SKJ gymnastics, (2) Based on previous observations, there are many hopes for socialization of creative gymnastics to add references for physical education teachers about the development of existing gymnastics. Based on the problems described above, the solution provided by the PENJASKESREK study program in this community service activity is to socialize the 2018 SKJ gymnastics and at the same time promote the creation of local nuanced gymnastics, the main priority in this community service is (1) Introducing the 2018 SKJ gymnastics to PJOK teachers in Pandeglang Regency (2) Introducing the kinds of creative gymnastics that have developed, which teachers are trained and taught SKJ 2018 gymnastics. The solutions offered in this program are (1) Speakers who are Official Trainers of 2018 SKJ gymnastics whose participants get certificates and take part in the 2018 SKJ gymnastics training (2) Speakers who are certified instructors or trainers of creative/Zumba gymnastics. It is hoped that after receiving training the teachers will apply it in schools and even in the community as SKJ 2018 gymnastics instructors.

---

Histori artikel : disubmit pada 10 Februari 2020; direvisi pada tanggal 9 Maret 2020;  
diterima pada tanggal 1 April 2020.

## I. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Menurut Santosa Giriwijoyo & Dikdik Zafar.S (2013: 36), Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu. Salah satu alasan mahasiswa melakukan olahraga adalah mahasiswa mendapatkan kesegaran jasmani dari aktivitas olahraga tersebut yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh sehingga mahasiswa bisa melakukan kegiatan lain dengan lebih baik. Olahraga juga dimaksudkan untuk pencapaian prestasi bagi mahasiswa yang menggelutinya. Kesegaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi kesegaran jasmani semakin jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik tanpa disertai jasmani yang segar

dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan. Tuntutan akan kebugaran jasmani setiap orang berbeda. Perbedaan itu biasanya dipengaruhi oleh jenis pekerjaan masing-masing.

Bagi insan yang bergelut dalam dunia olahraga dan pendidikan jasmani seperti guru olahraga, kebugaran jasmani diperlukan dalam proses pembelajaran disekolah juga sebagai bagian dari aktivitas olahraga setiap hari dan salah satu kegiatan yang bisa membuat tubuh menjadi bugar adalah dengan rutin mengikuti dan melakukan senam. Menurut Cindo (2010 : 4) tujuan senam adalah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani.

Senam SKJ 2018 merupakan senam yang didaur ulang dari senam SKJ 1984 yang fenomenal. Akan tetapi gaungnya belum sefenomenal senam SKJ 1984, masih banyak masyarakat bahkan guru PJOK yang belum mengetahui dengan detail tentang senam SKJ 2018, oleh karena itu Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendiidikan Undana melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini ingin melakukan sosialisasi senam SKJ dan senam Kreasi kepada guru-guru yang ada di Kabupaten Pandeglang, besar harapan jika diberi kesempatan yang lebih luas, sosialisasi ini akan diperluas ruang lingkupnya bukan hanya pada guru olahraga di Kabupaten Pandeglang akan tetapi diseluruh kabupaten kota di propinsi Nusa Tenggara Timur.

Berdasarkan hal di atas, maka Prodi Penjaskesrek FKIP Undana terdorong untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian pada Masyarakat (PPM) dengan Judul : SOSIALISASI SENAM SKJ 2018 DAN SENAM KREASI UNTUK GURU PJOK KABUPATEN PANDEGLANG.

Berdasarkan analisis situasi di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah yang dihadapi mitra adalah (1) Banyak guru PJOK di Kabupaten Pandeglang yang belum mengetahui tentang senam SKJ 2018, (2) Berdasarkan observasi sebelumnya, banyak harapan agar dilakukan sosialisasi senam kreasi untuk

menambah referensi bagi guru penjas tentang perkembangan senam yang ada.

Berdasarkan identifikasi yang telah dilakukan, maka prioritas utama yang harus ditangani adalah (1) Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kabupaten Pandeglang (2) Memperkenalkan Macam-macam senam kreasi yang berkembang.

Solusi yang ditawarkan dalam program ini adalah (1) Pemateri yang adalah Pelatih Resmi senam SKJ 2018 yang telah mendapat sertifikat dan mengikuti pelatihan senam SKJ 2018 (2) Pemateri yang adalah Instruktur atau pelatih senam kreasi/Zumba yang bersertifikasi.

Adapun target luaran dari kegiatan ini adalah (1) Dapat mempraktekan senam SKJ 2018 dengan baik dan benar (2) Dapat mempraktekkan macam-macam senam kreasi dengan baik dan benar (3) Dapat mensosialisasikan kembali senam SKJ dan senam Kreasi bukan hanya disekolah akan tetapi kepada

masyarakat luas (4) dapat dipublikasi pada jurnal pengabdian.

## METODE DAN PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari sabtu tanggal 7 Maret 2020 dari pukul 08.00 WIB sampai dengan kegiatan selesai bertempat dihotel Bumi Katineung, Mitra atau peserta yang hadir dalam kegiatan sosialisasi senam SKJ 2018 dan senam Kreasi adalah para guru yang tergabung dalam MGMP yang berada di Kabupaten Pandeglang, serta para alumni program studi yang antusias mempelajari senam SKJ 2018 dan senam kreasi. Metode yang dilakukan agar kegiatan ini berhasil dan para peserta memiliki pengetahuan dalam mengaplikasikan senam SKJ 2018 dan senam Kreasi adalah metode latihan, dimana ada instruktur yang telah bersertifikat memberikan pelatihan senam SKJ 2018 kepada para peserta, dengan metode latihan perbagian sampai peserta hafal semua gerakan, kemudian dibagi perkelompok dan dinilai apakah peserta sudah bisa mempraktekan gerakan senam SKJ 2018 dan Senam Kreasi. Kegiatan ini dilakukan dengan sistem Hybrid, ada peserta yang datang

ditempat kegiatan (on the spot) sementara ada beberapa peserta yang mengikuti kegiatan secara Online, dengan total jumlah peserta adalah 150 peserta.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakanakan pada:  
Hari / Tanggal : Sabtu 7 Maret 2020

Waktu : 08.00- selesai

Tempat : Hotel Bumi Katineung Rangkasbitung.

## PEMBAHASAN

Hasil evaluasi diperoleh selama pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini telah mampu memberikan manfaat yang sangat besar dan tepat sasaran bagi guru PJOK di Kabupaten Pandeglang sebagai sasaran dalam kegiatan ini. Bentuk pelatihan seperti ini sangat efektif dan efisien untuk memberikan pemahaman serta tambahan wawasan dan pengetahuan tentang Senam SKJ 2018 dan Senam Kreasi .

Selama pelaksanaan program pelatihan ini, dari tahap persiapan sampai pelaksanaannya, dapat kami sampaikan temuan-temuan sebagai berikut :

1. Antusiasme para guru sangat tinggi, dengan menyambut baik tawaran

kerjasama sebagai mitra dalam program pengabdian kepada masyarakat ini. Berharap program ini bisa dilaksanakan secara reguler dan berskala besar dan dapat diadakan rutin setiap tahun atau minimal setiap terjadinya pergantian senam SKJ.

2. Pemberian materi Sosialisasi yang diberikan sangat sesuai dengan tingkatan dalam pelaksanaan pengabdian ini mulai dari pemilihan instruktur yang berkompeten dalam bidang Senam SKJ 2018 dan senam Kreasi yaitu mereka yang telah mengikuti pelatihan senam SKJ dari kementerian Pemuda dan Olahraga serta dari Instruktur Senam yang ternama di Kabupaten Pandeglang.

3. Situasi dan kondisi Sosialisasi yang dilaksanakan di Hotel Bumi Katineung berjalan kondusif dan memberikan kenyamanan bagi peserta. Hal ini tentu saja di dukung dengan pemilihan tempat dilaksanakan sosialisasi yaitu di Hotel Bumi Katineung yang fasilitas sarana dan prasarana yang sangat memadai guna terlaksananya kegiatan sosialisasi ini.

4. Potensi dan kemampuan Instruktur senam SKJ 2018 dan Senam Kreasi yang adalah professional dibidangnya

sehingga situasi kegiatan berjalan dengan sangat kondusif dan peserta akhirnya lebih mudah memahami instruksi

yang diberikan.

5. Sesuai dengan hasil evaluasi dan respons dari peserta, diharapkan hendaknya program pengabdian kepada masyarakat seperti ini dapat dilaksanakan secara reguler dan berkala ke jenjang yang lebih luas cakupannya mengingat belum semua guru PJOK di Kabupaten Pandeglang memahami dan bisa mempraktekan senam SKJ 2018 dan dasar-dasar senam kreasi.

#### G. Kelayakan PT

1. Kualifikasi Tim Pelaksana dan Pengalaman Kemasyarakatan

STKIP Setiabudhi merupakan salah satu perguruan tinggi yang berada di , Provinsi Banten. Adapun tugas-tugas pokok yang dimiliki sama dengan perguruan tinggi di seluruh Indonesia yang tercantum dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi. Salah satu diantaranya adalah menyelenggarakan, membina dan mengembangkan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka meningkatkan mutu kehidupan

manusia pada umumnya, dan masyarakat NTT khususnya

## KESIMPULAN

Selama pelaksanaan program pelatihan ini, dari tahap persiapan sampai pelaksanaannya, dapat kami sampaikan temuan-temuan sebagai berikut :

1. Antusiasme para guru sangat tinggi, dengan menyambut baik tawaran kerjasama sebagai mitra dalam program pengabdian kepada masyarakat ini. Berharap program ini bisa dilaksanakan secara reguler dan berskala besar dan dapat diadakan rutin setiap tahun atau minimal setiap terjadinya pergantian senam SKJ.
2. Pemberian materi Sosialisasi yang diberikan sangat sesuai dengan tingkatan dalam pelaksanaan pengabdian ini mulai dari pemilihan instruktur yang berkompeten dalam bidang Senam SKJ 2018 dan senam Kreasi yaitu mereka yang telah mengikuti pelatihan senam SKJ dari kementerian Pemuda dan Olahraga serta dari Instruktur Senam yang ternama di Kabupaten Pandeglang.
3. Situasi dan kondisi Sosialisasi yang dilaksanakan di Hotel Bumi Katineung berjalan

kondusif dan memberikan kenyamanan bagi peserta. Hal ini tentu saja didukung dengan pemilihan tempat dilaksanakan sosialisasi yaitu di Hotel Bumi Katineung yang fasilitas sarana dan prasarana yang sangat memadai guna terlaksananya kegiatan sosialisasi ini.

4. Potensi dan kemampuan Instruktur senam SKJ 2018 dan Senam Kreasi yang adalah profesional dibidangnya sehingga situasi kegiatan berjalan dengan sangat kondusif dan peserta akhirnya lebih mudah memahami instruksi yang diberikan.
5. Sesuai dengan hasil evaluasi dan respons dari peserta, diharapkan hendaknya program pengabdian kepada masyarakat seperti ini dapat dilaksanakan secara reguler dan berkala ke jenjang yang lebih luas cakupannya mengingat belum semua guru PJOK di Kabupaten Pandeglang memahami dan bisa mempraktekan senam SKJ 2018 dan dasar-dasar senam kreasi. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak khususnya

## DAFTAR PUSTAKA

Cindo, Morena. 2010. Jenis-Jenis Senam. Jakarta: Trans Mandiri Abadi.

Kementerian Pemuda dan Olahraga  
RI. 2018. Buku Panduan Gerak  
Senam Kebugaran Jasmani 2018.

Jakarta: Kementerian Pemuda dan  
Olahraga Republik Indonesia.

Giriwijoyo, Santosa & Sidik, D.Z,

2013. Ilmu Faal Olahraga

(Fisiologi Olahraga) Fungsi

Tubuh Manusiapada Olahraga

Untuk Kesehatan dan Prestasi.

Bandung: PT Remaja

Rosdakarya.

Suherman, A. (2000). Dasar-dasar  
penjaskes. Jakarta: Depdiknas.