



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/11921>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11921>

**Sosialisasi Senam SKJ 2018 dan Senam Kreasi Untuk Guru
PJOK Kota Kupang**

Veramyta M.M.Flora Babang¹, Lukas M.Boleng², Ronald Dwi Ardian Fufu³, Al Ihzan Tajuddin⁴, Maria Andriani Barek Ladjar⁵

¹²³⁴⁵Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-05-23

Revised 2022-05-27

Accepted 2022-05-29

Available 2022-05-31

Keywords :

Guru PJOK, Senam Kreasi, Senam SKJ 2018

Abstract

Based on the analysis of the situation above, identification of the problems faced by partners is (1) Many PJOK teachers in Kupang city 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 teachers physical education about the development of existing gymnastics. Based on the identification that has been done, the main priorities that must be addressed are (1) Introducing the 2018 SKJ gymnastics to PJOK teachers in Kupang city (2) Introducing the various kinds of creative gymnastics that are developing. The solutions offered in this program are (1) Speakers who are Official Trainers of SKJ 2018 gymnastics who have received a certificate and participated in SKJ 2018 gymnastics training (2) Speakers who are certified creative/Zumba gym instructors or trainers.

Berdasarkan analisis situasi di atas, maka yang menjadi masalah yang dihadapi mitra adalah (1) Banyak guru PJOK di kota kupang 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 kota Kupang (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.

A. 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 Pendidikan Undana melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini ingin melakukan sosialisasi senam SKJ dan senam Kreasi kepada guru-guru yang ada di kota kupang, besar harapan jika diberi kesempatan yang lebih luas, sosialisasi ini akan diperluas ruang lingkupnya bukan hanya pada guru olahraga di kota kupang 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 KOTA KUPANG.

Berdasarkan analisis situasi di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah yang dihadapi mitra adalah (1) Banyak guru PJOK dikota kupang 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 kota Kupang (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.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Implementasi dari solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah mitra:

Gambar 1. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 2. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 3. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 4. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 5. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 6. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 7. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 8. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 9. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 10. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 11. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari sabtu tanggal 14 Agustus 2021 dari pukul 08.00 WITA sampai dengan kegiatan selesai bertempat dihotel pelangi, Mitra atau peserta yang hadir dalam kegiatan sosialisasi senam SKJ 2018 dan senm Kreasi adalah para guru yang tergabung dalam MGMP yang berada di kota kupang, 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 mengaplilaskian 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 berkelompok 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 14 Agustus 2021 Waktu : 08.00- selesai

Tempat : Hotel Pelangi Kupang.

Adapun sumber daya manusia yang dilibatkan pada kegiatan ini dapat dilihat dalam Tabel 1.

Tabel 1
Nama dan Tugas Sumber Daya Manusia yang Dilibatkan

No.	N A M A	BIDANG ILMU	TUGAS
1.	V.M.M Flora Babang, S.Pd Jas	Pendidikan Olahraga Usia Dini	Ketua pelaksana
2.	Dr.Lukas M.Boleng	Kesehatan Olahraga	Anggota Pelaksana
3.	Michael J.H Louk, S.Pd, M.Or	Kesehatan Olahraga	Anggota pelaksana
4.	Al ihzan Tajuddin, M.Pd	Kesehatan Olahraga	Anggota pelaksana,

5.	Ronald D.A Fufu, M.Pd	Kesehatan Olahraga	Anggota pelaksana
6.	Konstatinus Tuba	Penjaskesrek	Asisten pelaksana
7.	Rahmawati Azhari Kewa	Penjaskesrek	Asisten Pelaksana
8.	Graciela Amendi Lamauran	Penjaskesrek	Asisten Pelaksana
9.	Hesron Julio Abanat	Penjaskesrek	Asisten Pelaksana
10	Basilica Icenti Harming	Penjaskesrek	Asisten Pelaksana

Mahasiswa yang dilibatkan dalam kegiatan program ini sebanyak 5 mahasiswa. Sedangkan materi kegiatan yang akan dilakukan dapat dilihat dalam Tabel 2.:

Tabel 2
Rencana Materi yang Akan Disajikan

No.	Materi yang disajikan	Pemateri	Waktu Tempat
1.	Senam SKJ 2018	Helena Patricia Seda dan Tim	6 Jam
2.	Senam Kreasi	Helena Patricia Seda dan Tim	6 Jam

Pelaksanaan program kegiatan ini sangat disambut baik oleh mitra yang dalam hal ini adalah guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan lulusan prodi Penjaskerec Undana.

C. HASIL DAN 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 Kota Kupang 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 kota Kupang.
3. Situasi dan kondisi Sosialisasi yang dilaksanakan di Hotel Pelangi berjalan kondusif dan memberikan kenyamanan bagi peserta. Hal ini tentu saja di dukung dengan pemilihan tempat dilaksanakan sosialisasi yaitu di Hotel Pelangi 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 dikota kupang memahami dan bisa mempraktekan senam SKJ 2018 dan dasar-dasar senam kreasi.

G. Kelayakan PT

1. Kualifikasi Tim Pelaksana dan Pengalaman Kemasyarakatan

Universitas Nusa Cendana merupakan salah satu perguruan tinggi yang berada di Kawasan Timur Indonesia, khususnya di Provinsi Nusa Tenggara Timur. 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

D. PENUTUP

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 kota Kupang. 3. Situasi dan kondisi Sosialisasi yang dilaksanakan di Hotel Pelangi berjalan kondusif dan memberikan kenyamanan bagi peserta. Hal ini tentu saja di dukung dengan pemilihan tempat dilaksanakan sosialisasi yaitu di Hotel Pelangi 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 dikota kupang memahami dan bisa mempraktekan senam SKJ 2018 dan dasar-dasar senam kreasi. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak khususnya LP2M Universitas Nusa Cendana.

Simpulan

Faktor pendukung dalam kegiatan ini:

1. Keterlibatan dan kerja sama dari Mitra

Salah satu faktor pendukung dalam kegiatan ini, yaitu keterlibatan dari mitra yang mengikuti kegiatan secara penuh, dari awal sampai akhir. Mitra juga bekerjasama dengan baik dengan pihak tim pengabdian.

2. Tenaga ahli, instruktur senam

Tenaga ahli berupa instruktur senam yang sudah memiliki pengalaman.

3. Penyelenggaraan secara luring, tatap muka dan daring. Penyelenggaraan dilaksanakan secara luring untuk mengakomodir peserta yang tidak bisa datang ke lokasi kegiatan, sehingga bisa mengikuti secara luring.

Faktor penghambat kegiatan pengabdian ini:

1. Kendala jaringan , koneksi internet bagi peserta yang mengikuti secara daring.

Kendala jaringan menjadi salah satu penghambat dalam mengikuti secara daring, sehingga peserta kesulitan untuk memahami gerakan yang ditunjukkan oleh instruktur.

2. Lokasi kegiatan.

Lokasi kegiatan yang berada di kota Kupang, menjadi kendala bagi peserta yang berada di luar pulau Timor untuk dapat datang ke lokasi. Mereka harus mengeluarkan biaya transportasi yang lumayan mahal.

3. Penerapan protokol kesehatan Tatap Muka Terbatas

Penerapan prokes untuk Tatap Muka Terbatas, menyebabkan peserta yang mengikuti secara tatap muka dibatasi.

E. 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 Manusia pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

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