

# BIMBINGAN BELAJAR AKTIFITAS GERAKAN SENAM LANTAI

Ardiansyah Nur<sup>1</sup>✉, Sonda Lasima<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Luwuk, Indonesia, email: [ardiansyahnur57@gmail.com](mailto:ardiansyahnur57@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Muhammadiyah Luwuk, email: [lasimasonda@gmail.com](mailto:lasimasonda@gmail.com)

✉ Koresponden penulis (Cambria 8pt)

## Info Artikel

**Diajukan:** 02-02-2023

**Diterima:** 13-03-2023

**Diterbitkan:** 25-05-2023

**Keywords:**

Tutoring and movement activities

**Kata Kunci:**

Bimbingan belajar dan aktifitas gerak

## Abstract

*Tutoring is a process of providing assistance or help both individuals and groups by one or more people, the mentor must have expertise in this field in determining learning, adjustment and solving learning problems related to changes in behavior as a result of experience. This community service activity carried out is sports tutoring for students in the form of tutoring, PE sports intended for SD Negeri Ranga-Ranga. The purpose of teaching sports to children carried out is to find out various types of sports at SD Negeri Ranga-Ranga, Masama District, Banggai Regency. The method used is meeting with children to introduce the basics of sports such as floor gymnastics. The results in tutoring students at SD Negeri Ranga-Ranga so that students are able to follow and understand the material taught in tutoring.*

## Abstrak

Bimbingan belajar merupakan proses pemberian bantuan atau pertolongan baik individu maupun kelompok oleh seorang atau lebih, pembimbing harus memiliki keahlian di bidang tersebut dalam menentukan pembelajaran, penyesuaian serta pemecahan masalah belajar yang berkaitan dengan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari pengalaman. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini adalah bimbingan belajar olahraga untuk siswa-siswi dalam bentuk bimbingan belajar, olahraga penjas yang diperuntukkan bagi SD Negeri Ranga-Ranga. Tujuan pengajaran olahraga pada anak-anak yang dilaksanakan ini untuk mengetahui berbagai jenis-jenis olahraga di SD Negeri Ranga-Ranga Kecamatan Masama Kabupaten Banggai. Metode yang digunakan yaitu pertemuan dengan anak-anak pengajaran memperkenalkan dasar-dasar olahraga seperti gerak senam lantai. Hasil dalam bimbingan belajar pada siswa-siswa SD Negeri Ranga-Ranga agar siswa mampu mengikuti dan memahami materi yang diajarkan dalam bimbingan belajar.



Lisensi: cc-by-sa

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan usaha untuk memanusiakan manusia, guna mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan mutu bangsa. Membimbing serta mengarahkan perkembangan rohani dan pertumbuhan jasmani membuktikan bahwa pendidikan tidak dapat dipisahkan dari psikologi. Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Pendidikan jasmani bukan hanya bertujuan mengembangkan ranah jasmani saja, tetapi juga dapat mengembangkan kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan berpikir secara positif, dan dapat menerapkan bagaimana tata cara hidup yang sehat.

Jika melihat definisi pendidikan yang berunsur pada segi aspek dan ruang lingkungannya maka pendidikan merupakan tuntunan atau arahan yang dilakukan secara sadar oleh pendidik untuk mengembangkan jasmani dan rohani terdidik agar terbentuknya kepribadian yang utama (Marimba, 1998). Pengertian pendidikan diatas sesuai dengan pengertian pendidikan yang dikeluarkan oleh Undang-Undang Sisdiknas No. 20 tahun 2003 Pasal 1 Ayat 1, yaitu : pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk terciptanya suasana belajar dan proses pembelajaran agar para peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensinya untuk memiliki kekuatan dalam mengenal spritualnya, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak yang baik, dan keterampilan yang dibutuhkan oleh dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Izzan, 2012).

Adapun bimbingan belajar adalah merupakan proses pemberian bantuan atau pertolongan baik bagi individu maupun kelompok oleh seorang atau lebih, pembimbing yang memiliki keahlian di bidang tersebut dalam menentukan pilihan, penyesuaian serta pemecahan masalah belajar yang berkaitan dengan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari pengalaman, latihan maupun rangsangan. Adapun tujuan pembelajarannya adalah siswa dapat melakukan salah satu gerakan senam lantai dan melatih keberanian serta percaya diri. Indikator keberhasilan dari konsep dasar gerakan berputar adalah siswa lebih mengetahui tentang 3 macam-macam gerak dasar putar yang ada, bisa memahami bagaimana cara melakukan dan dapat melakukan gerak dasar putar berdasar poros gerak putarnya.

Tetapi kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai bagaimana cara melakukan gerak dasar putar dengan benar. Terutama dapat dengan jelas terjadi pada siswa putri yang dalam melakukan gerakannya masih salah dan kurangnya keberanian serta motivasi untuk mencoba, bahkan merasa tidak tertarik untuk melakukan. Hal ini ditunjukkan dengan sikap guru yang harus sedikit memaksa agar siswa putri mau mencoba melakukan sesuai indikator pembelajaran yang ada. Apa yang siswa peragakan belum sesuai dengan apa yang dituangkan dalam indikator pada format penilaian, sedangkan guru dalam melaksanakan pembelajaran masih bersifat tradisional, guru kurang

kreatif, miskin inovasi dalam menyampaikan materi pembelajaran, sehingga siswa kurang tertarik untuk mencoba, guru terkesan hanya sekedar mengupayakan bagaimana cara menyampaikan materi senam lantai itu cepat selesai, tanpa memperhatikan proses pembelajaran yang berlangsung dan kualitas yang dihasilkan. Sehingga pembelajaran senam lantai dengan konsep dasar putar belum memperoleh hasil belajar maksimal.

Berdasarkan latar belakang diatas maka dengan ini diperlukan kegiatan koordinasi pada SD Negeri Ranga-Ranga dengan judul Bimbingan Belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai di Desa Ranga-Ranga Masama Kabupaten Banggai. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan anak SD terkait aktifitas senam lantai dalam pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang konsip dan prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Sebagai contoh, anak harus mengerti mengapa kaki harus dibuka dan bahu direndahkan ketika anak sedang berusaha menjaga keseimbangannya. Tujuan dari kegiatan koordinasi tersebut yaitu agar dapat mengetahui berbagai aktifitas senam lantai dalam pendidikan jasmani di SD Negeri Ranga-Ranga Kecamatan Masama Kabupaten Banggai.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengenalan Bimbingan Belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai dilaksanakan pada tanggal 02 sampai 25 Februari 2023, bertempat di Balai Desa Ranga-Ranga Kecamatan Masama KabupatenBanggai. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama satu minggu.

## **Alat dan Bahan**

Adapun alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu pulpen, pensil, spidol. Sedangkan bahan yang digunakan yaitu, buku dan matras.

## **Prosedur Kerja**

Adapun prosedur kerja Bimbingan Belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai di Desa Ranga-Ranga Kecamatan Masama Kabupaten Banggai. Pada tahap pelaksanaan kegiatan dimulai dengan koordinasi kepada pihak sekolah di Desa Ranga-Ranga Kecamatan Masama Kabupaten Banggai, di lanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan-kegiatan pelatihan. Tahapan-tahapan dengan metode pelaksanaan kegitan disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel : Metode pelaksanaan kegiatan

<b>Tahap Pelaksanaan</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Metode</b>	<b>Materi</b>
Observasi	Bimbingan belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai anak sd dengan menggunakan media alat peraga	Pertemuan dengan aparat Desa kepala sekolah SDN Ranga-Ranga	Menanyakan kondisi anak-anak SDN Ranga-Ranga

Koordinasi	Bimbingan belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai Anak SD dengan menggunakan media alat peraga	Koordinasi dengan kepala sekolah SDN Ranga-Ranga	Membicarakan terkait penyelenggaraan bimbel di Balai Desa
Pelaksanaan	Bimbingan belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai Anak SD dengan menggunakan media alat peraga	Proses belajar mengajar di balai desa	Pengenalan aktifitas gerakan senam lantai
	Bimbingan belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai Anak SD dengan menggunakan media alat peraga	Proses belajar mengajar di balai desa	Bimbingan belajar Aktifitas Gerakan Senam sikap lilin
	Bimbingan belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai Anak SD dengan menggunakan media alat peraga	Proses belajar mengajar di balai desa	Bimbingan belajar Aktifitas Gerakan Senam sikap roll depan
	Bimbingan belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai Anak SD dengan menggunakan media alat peraga	Proses belajar mengajar di balai desa	Bimbingan belajar Aktifitas Gerakan Senam sikap kayang
	Bimbingan belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai Anak SD dengan menggunakan media alat peraga	Proses belajar mengajar di balai desa	Bimbingan belajar Aktifitas Gerakan Senam sikap meroda

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan “Bimbingan Belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai di Desa Ranga-Ranga Kecamatan Masama Kabupaten Banggai.” Bimbingan Belajar dilakukan dari tanggal 02 sampai 25 Februari 2023 dan telah dilaksanakan 100% program yaitu: Koordinasi bersma pihak sekolah mengenai Bimbingan Belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai. Pada tahap awal pelaksanaan program, dilaksanakan kegiatan berupa kegiatan sosialisasi cara Bimbingan Belajar aktifitas gerakan senam lantai pada anak-anak. Dimana kegiatan tersebut dilakukan berdasarkan permasalahan yang terdapat di SD Negeri Ranga-Ranga Kecamatan Masama Kabupaten Banggai.

Persiapan dilaksanakan pada awal kegiatan untuk mematangkan kembali program yang akan dilaksanakan pada SD Negeri Ranga-Ranga Kecamatan Masama Kabupaten Banggai. Persiapan kegiatan ini meliputi membuat materi tentang Bimbingan Belajar Gerakan Senam Lantai di SD Negeri Ranga-Ranga. Dan persiapan pelaksanaan yang terakhir yaitu berupa persiapan peralatan dan bahan

yang akan dibutuhkan untuk kegiatan pelaksanaan Bimbingan Belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai di SD Negeri Ranga-Ranga Kecamatan Masama Kabupaten Banggai.

#### **A. Tahap Awal Observasi**

Kegiatan observasi ini dilakukan pada awal pelaksanaan kegiatan yang bertujuan untuk memnetaahui kemampuan anak dalam mata pelajaran penjas, kegiatan ini dilakukan agar mahasiswa mengetahui kondisi yang ada di sekolah sehingga pada saat pelaksanaan bimbingan belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai. Mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan sekolah dan memudahkan mahasiswa dalam melakukan kegiatan bimbingan belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai di SD Negeri Ranga-Ranga Kecamatan Masama Kabupaten Banggai. Serta memberikan dasar yang lebih ilmiah terhadap pembelajaran penjas, memberikan kesempatan untuk mendapat pengetahuan dan memperkaya anak dengan menggunakan berbagai alat, buku, dan semua hal dapat menambah wawasan pengetahuan anak tentang gerakan senam lantai serta mengeratkan hubungan antara siswa dengan lingkungan. Pelaksanaan kegiatan observasi ini dapat di lihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Observasi di SDN Ranga-Ranga

#### **B. Koordinasi kegiatan**

Pelaksanaan Koordinasi pada pihak sekolah tentang “Bimbingan Belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai di Desa Ranga-Ranga Kecamatan Masama Kabupaten Banggai.” Pada tanggal 02 february 2023 telah di laksanakan kegiatan koordinasi pada SD Negeri Ranga-Ranga. yaitu sebelum kegiatan dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan tahap koordniasi yaitu melakukan silaturahmi dengan pihak sekolah menyampaikan maksud dan tujuan pelatihan ini. Pada tahap ini juga dilakukan jalinan kerjasama dan menentukan jadwal kegiatan pelatihan. Kegiatan ini di lakukan dengan metode pendekatan dengan pihak sekolah yang ada di desa ranga-ranga kecamatan masama kabupaten banggai. Koordinasi ini di lakukukan untuk memperjelas program yang akan di laksanakan.

Adapun tahap koordinasi yang dilakukan oleh mahasiswa sebelum pelaksanaan bimbingan yaitu pertama bertanya kepada anak yang ikut bimbingan, tentang mata pelajaran yang paling diminati dan kurang diminati di sekolah. Selain itu juga bertanya pendapat mereka tentang mata pelajaran penjas. Setelah mendapatkan informasi tentang mata pelajaran yang paling disukai dan yang tidak disukai, selanjutnya memikirkan media apa yang tepat digunakan untuk membantu proses belajar peserta didik yang ikut bimbingan belajar sehingga bisa menyukai mata pelajaran penjas yang sebelumnya kurang disukai. Pelaksanaan kegiatan koordinasi ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 2. Tahap Awal Koordinasi

### C. Pelaksanaan Bimbingan Belajar

Pelaksanaan kegiatan Bimbingan Belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai di SD Negeri Ranga-Ranga dilaksanakan pada tanggal 02 sampai 25 Februari 2023 telah selesai dilaksanakan dan berjalan dengan lancar, hal ini terlihat dari besarnya perhatian dari peserta didik dalam memperhatikan materi yang dijelaskan.

Setelah di perkenalkan beberapa hal yang berkaitan dengan aktifitas gerak senam lantai yang akan diajarkan, kemudian dilanjutkan tahap pelaksanaan, dimana pada tahap pelaksanaan cara memperaktekan tidak sama setiap kali pelaksanaan bimbingan belajar, karena cara pemberian gerak senam lantai menyesuaikan dengan materi yang diajarkan ketika mereka disuruh memperhatikan dan memahami materi yang diberikan tentang materi-materi olahraga berupa materi gerakan senam lantai, sikap lilin, sikap roll depan, sikap kayang dan gerak meroda. Langkah selanjutnya ketika mengajarkan gerak roll depan dan sikap kayang maka peserta bimbingan belajar diajak untu memperhatikan gerakan yang di lakukan.

Hasil yang diperoleh dalam Bimbingan Belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai di Desa Ranga-Ranga Kecamatan Masama Kabupaten Banggai, sesuai dengan tujuan dan harapan. Pada saat dijelaskan mengenai materi murid-murid dapat dengan mudah pahami serta dapat mengembangkan pengalaman dan pengetahuan peserta didik. Kegiatan ini dpat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Kegiatan Aktifitas Gerakan Senam Lantai

Dari hasil yang diperoleh pada pelaksanaan belajar olahraga ini yaitu agar anak-anak SD Negeri Ranga-Ranga Kecamatan Masama Kabupaten Banggai semangat dan termotivasi dalam belajar dan melakukan olahraga dan gerakan senam lantai pada umumnya, supaya mereka lebih sehat dan bugar secara menyeluruh berbeda dengan pengertian sehat secara fisik. Anak didik untuk meraih gaya hidup sehat secara total serta kebiasaan hidup yang sehat maka perlu di adakan kegiatan berupa belajar olahraga, baik dalam arti pemahaman maupun prakteknya. Kebiasaan hidup sehat tersebut bukan hanya kesehatan fisik, tetapi juga mencakup juga kesehatan mental, moral, dan spiritual. Tanda-tandanya adalah anak lebih tahan dalam menghadapi tekanan dan cobaan hidup, berjiwa optimis,

merasa aman, nyaman, dan tenteram dalam kehidupan sehari-harinya. Keterlibatan anak dalam bimbingan belajar permainan, senam, kegiatan bersama, dan lain-lain, merangsang perkembangan gerakan yang efisien yang berguna untuk menguasai berbagai keterampilan.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil yang dapat diperoleh dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat tentang “Bimbingan Belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai di SD Negeri Ranga-Ranga Kecamatan Masama Kabupaten Banggai”. Dapat disimpulkan bahwa hasil yang diperoleh dalam bimbingan belajar sesuai dengan tujuan dan harapan, pada saat dijelaskan mengenai materi siswa-siswa dapat dengan mudah memahami serta dapat mengembangkan pengalaman dan pengetahuan siswa dalam pembelajaran dan berusaha melakukan gerakan praktek dilihat dari perhatian dan kerjasama yang baik, dan pihak siswa, guru dan kepala sekolah sangat mendukung dalam kegiatan ini, sehingga pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar. Pelaksanaan kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi SD Negeri Ranga-Ranga, terbukti dari respon yang di berikan oleh pihak Sekolah Desa Ranga-Ranga, bahwa materi yang di ajarkan tentang Bimbingan Belajar Aktifitas Gerakan Senam Lantai di SD Negeri Ranga-Ranga Kecamatan Masama Kabupaten Banggai terlaksana dengan baik.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Izzan, H. A., & Saehudin, S. (2012). *Tafsir pendidikan: studi ayat-ayat berdimensi pendidikan*. Pustaka Aufa Media.
- Pišlar, Betka. et. al. (2009). Five Elements of Teaching English to Young Learners: An Example from Little Red Riding Hood. *Mextesol Journal*, Volume 33, No.1. Retrieved from <http://www.mextesol.net/journal>.
- Rosaria, D., & Novika, H. (2018). Bimbingan Belajar Bahasa Inggris Bagi Anak Usia Sekolah Dasar (6-12 Tahun) Di Desa Semangat Dalam Rt. 31Handil Bhakti. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary*, 2(2).
- Rosaria, D., & Novika, H. (2018). Bimbingan Belajar Bahasa Inggris Bagi Anak Usia Sekolah Dasar (6-12 Tahun) Di Desa Semangat Dalam Rt. 31Handil Bhakti. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary*, 2(2).