

**PELATIHAN SISTEMATIKA SENAM AEROBIK DALAM MENINGKATKAN
KOMPETENSI GURU-GURU PENDIDIKAN JASMANI DI KKG PJOK
KECAMATAN DUREN SAWIT**

Iwan Setiawan, Mustafa Masyhur, Dwi Indra Kurniawan

Universitas Negeri Jakarta

**email : iwansetiawan@unj.ac.id, Mustafamasyhur@unj.ac.id,
Dwiindrakurniawan@unj.ac.ad**

Abstract

Aerobic Gymnastics Systematics Training for Physical Education Teachers at KKG PJOK, Duren Sawit District. Aims to increase the competency of physical education teachers in presenting the systematics of rhythmic gymnastics learning (aerobic gymnastics). This training will be held in the PJOK Duren Sawit KKG office yard. The training will be held on Wednesdays and Thursdays with around 40 physical education teachers in Duren Sawit District.

This systematic aerobic exercise training activity is very important for physical education teachers because the presentation of aerobic exercise must be correct and in accordance with the body's anatomical movements.

In terms of implementation, the physical education teachers looked enthusiastic, enthusiastic and motivated to participate in this event until the specified time limit. Responses and responses from physical education teachers, both verbally and through movement practice, can be conveyed well. So in the end, this activity can be concluded that physical education teachers gain useful knowledge.

Keywords: *Training, Gymnastics Systematics, increasing the competency of PJOK KKG teachers in Duren Sawit District.*

Abstrak

Pelatihan Sistematika Senam aerobik bagi Guru-guru Pendidikan jasmani di KKG PJOK Kecamatan Duren sawit Bertujuan untuk meningkatkan kompetensi guru-guru Pendidikan jasmani dalam menyajikan sistematika pembelajaran senam irama (senam aerobik). Pelatihan ini akan di adakan halaman kantor KKG PJOK Duren Sawit. Pelatihan akan diadakan hari rabu dan kamis dengan jumlah peserta sekitar 40 Guru Pendidikan jasmani yang berada di Kecamatan Duren Sawit..

Kegiatan pelatihan sistematika senam aerobik ini sangat penting sekali untuk guru-guru Pendidikan jasmani karena penyajian senam aerobik harus benar dan sesuai dengan gerakan anatomi tubuhnya.

Dari segi pelaksanaannya guru-guru pendidikan jasmani terlihat antusias, semangat dan termotivasi mengikuti jalannya acara ini sampai pada batas waktu yang telah ditentukan. Tanggapan dan respon dari guru-guru pendidikan jasmani baik secara lisan maupun praktek gerak dapat dilalui dengan baik. Sehingga pada akhirnya kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa guru-guru pendidikan jasmani mendapatkan ilmu yang bermanfaat.

Kata Kunci : *Pelatihan, Sistematika Senam , meningkatkan Kompetensi Guru-guru KKG PJOK di Kecamatan Duren Sawit.*

1. PENDAHULUAN

Dalam sistem pendidikan nasional Indonesia, eksistensi guru sangat penting, guru merupakan jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian khusus. Undang-undang Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen mengatur bahwa

guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini di jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah (Pasal 1 ayat 1).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ideal yaitu sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri sesuai dengan Undang-undang Dasar Nomor 3 Tahun 2005 pasal 4 menjelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, mempunyai sikap disiplin, erat dalam membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, dan mampu mengangkat derajat, harga diri, dan kehormatan bangsa.

Pelaksanaan proses pembelajaran akan berjalan lancar, harus didukung oleh guru yang memiliki kompetensi yang baik. Hal itu merupakan pondasi dalam pelaksanaan pendidikan anak-anak di sekolah yang dibantu oleh guru. Oleh karena itu, dalam membuat pembelajaran yang dikelola oleh guru memiliki kompetensi yang baik maka akan menciptakan peserta didik memiliki kualitas masa depan yang baik. Guru memiliki tugas dan kewajiban yang khas yang berbeda dengan profesi lainnya. Tugas dan tanggung jawab tersebut erat kaitannya dengan kemampuan yang disyaratkan untuk memangku profesi tersebut.

Kompetensi adalah seperangkat pengetahuan, keterampilan dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati dan dikuasai guru atau dosen dalam melaksanakan tugas keprofesionalan (Pasal 1 ayat 10 UU No 14 tahun 2005 tentang Guru dan dosen). Menurut Wahyudi (2007:110) menyebutkan bahwa kompetensi adalah suatu kemampuan untuk melaksanakan atau melakukan suatu pekerjaan atau tugas yang dilandasi atas keterampilan dan pengetahuan serta didukung oleh sikap kerja yang dituntut oleh pekerjaan tersebut. Kompetensi juga dapat diartikan sebagai pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai dasar yang direfleksikan dalam kebiasaan berfikir dan bertindak.

Kelompok Kerja Guru (KKG) dan Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kecamatan duren sawit membawahi 8 binaan yang terdiri dari 95 sekolah baik negeri atau swasta. Apapun fungsi dari kegiatan KKG dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kompetensi dan kinerja guru.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan ketua KKG PJOK Kecamatan Duren sawit. Ada beberapa kegiatan yang selalu di lakukan oleh KKG PJOK seperti Pekan olahraga guru sekecamatan, workshop pengembangan karakter guru, pelatihan atletik dan POR HGN JT CUP.



Gambar 1 : Dokumentasi kegiatan KKG PJOK Duren Sawit

Melihat kondisi yang ada dengan pengurus KKG PJOK di kecamatan duren sawit tentang hal-hal kegiatan, peneliti tertarik ingin mengadakan kegoatan PKM yaitu pelatihan sistematika senam aerobik dalam meningkatkan kompetensi guru-guru Pendidikan jasmani di KKG PJOK Kecamatan Duren Sawit.

Guru-guru Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan anggota kelompok kerja guru (KKG PJOK) kacamatan Duren sawit menemui masalah khususnya dalam pembelajaran senam irama salah satunya senam aerobik. Masalah utamanya adalah peningkatan pembelajaran Pendidikan jasmani dalam rangka meningkatkan hasil belajar. Pada sisi lain masalah utama guru Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan di kecematan Duren sawit dalam pembelajaran senam irama (senam aerobik) belum bisa dan tidak mengerti biet musik maupun sistematis pembelajaran senam irama. Hal inilah yang menjadi permasalahan paling utama dalam Pengabdian Kepada Masyarakat.

Permasalahan Mitra

Berdasarkan analisis situasi maka permasalahan mitra yang akan di bahas dalam penelitian pengabdian masyarakat ini adalah “ Pelatihan Sistematika Senam Aerobik dalam meningkatkan kompetensi Guru-Guru Pendidikan Jasmani Di KKG PJOK Kecamatan Duren Sawit Jakarta Timur. Dalam pelaksanaan PKM ini Tim menemui Ketua kelompok kerja guru olahraga KKG PJOK dan sudah di sepakati untuk membamtu menyelesaikan permasalahan kelompok kerja guru olahraga (KKG PJOK berupa pembelajaran senam irama dan sistematis penyajiannya.

Tuntutan Masyarakat sekolah maupun luar sekolah akan peran kelompok kerja guru olahraga KKG PJOK kecamatan Duren Sawit untuk dapat mengembangkan potensi olahraga senam irama (senam Aerobik) bagi teman - teman sejawat maupun para peserta didik di lingkungan kecamatan Duren Sawit.

Tim Pengusul Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan menerpakati Bersama dengan kelompok kerja guru (KKG PJOK) Kecamatan Duren Sawit untuk memberikan pelatihan yang terdiri dari mulai dari ketukan irama, sistematika senam dan Gerakan-gerakan senam.

2. SOLUSI PERMASALAHAN.

Dari berbagai faktor dan permasalahan yang terjadi dalam kegiatan senam aerobik yang di lakukan oleh guru-guru Pendidikan jasmani sekecamatan Duren Sawit. Dalam pelaksanaan PKM Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Ilmu Keolahraaan akan memberikan solusi bagi kelompok kerja (KKG PJOK) Kecamatan Duren Sawit yang terkait dengan Sistematis penyajian senam aeribik dalam pembelajaran senam irama di mata pelajaran pendidikan jasmani, maka tersusun sistematis penyajian senam dari awal pemanasan sampai pendinginan :

a) Pemanasan (Warming Up)

Dalam fase ini dapat menggunakan pola warming up yang didahului oleh kegiatan stretching (penguluran) otot-otot tubuh dan dilanjutkan dengan gerakan dinamis pemanasan. Pola yang kedua yaitu kebalikan dari pola pertama dimana seseorang melakukan pemanasan dinamis dulu kemudian dilanjutkan dengan melakukan kegiatan penguluran otot-otot tubuh. Kegiatan pemanasan ini memiliki tujuan yaitu: meningkatkan elastisitas otot dan ligamen di sekitar persendian untuk mengurangi resiko cedera. Meningkatkan suhu tubuh dan denyut nadi sehingga mempersiapkan diri agar siap menuju aktivitas utama, yaitu aktivitas latihan. Dalam fase ini, pemilihan gerakan harus dilakukan dan dilaksanakan secara sistematis, runtut dan konsisten.

b) Kegiatan Inti

Fase latihan ini adalah fase utama dari sistematika latihan senam zumba. Dalam fase ini target latihan harus tercapai. Salah satu indikator latihan telah memenuhi target adalah dengan memprediksi bahwa latihan tersebut telah mencapai training zone. Training zone adalah daerah ideal denyut nadi dalam fase latihan. Rentang training zone adalah 60-90% dari denyut nadi maksimal (DNM). Denyut nadi yang dimiliki setiap orang berbeda, tergantung dari tingkat usia seseorang.

c) Pendinginan (Cooling Down)

Pada fase ini hendaknya melakukan dan memilih gerakan-gerakan yang mampu menurunkan frekuensi denyut nadi untuk mendekati denyut nadi normal, setidaknya mendekati awal latihan. Pemilihan gerakan pendinginan ini harus merupakan gerakan penurunan dari intensitas tinggi ke gerakan intensitas rendah. Ditinjau dari segi faal, perubahan dan penurunan intensitas secara bertahap tersebut berguna untuk menghindari penumpukan asam laktat yang akan menyebabkan kelelahan dan rasa pegal pada bagian tubuh atau otot tertentu.

d) Penentuan jenis Musik/Irama

Musik di dalam senam mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap motivasi peserta senam untuk meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kegembiraan dan mendapatkan rasa kepuasan dalam melakukan gerakan-gerakan senam. Disamping itu musik juga merupakan alat bahan untuk menghitung Beat atau ketukan dan memberi aba-aba. Di dalam senam aerobik jumba musik merupakan dasar semangat dari sebuah kelas aerobik, oleh karena itu seorang

Instruktur harus mengerti tentang tempo kecepatan lagu dan beat permenit dari sebuah lagu yang akan disajikan.

Adapun pembagian irama/music dan kecepatan lagu terbagi lima bagian yaitu :

1. Irama musik yang sangatcepat : 160 - 176 Bpm (Vivare-Presio)
2. Irama musik yang cepat : 126 Bpm (Alegro)
3. Irama musik yang sedang : 76 - 88 Bpm (Andante – Andantino)
4. Irama musik yang lambat : 69 - 76 Bpm (Andante – Andantino)
5. Irama musik yang sangatlambat : 42 - 56 Bpm (Largo – Andagio)

e) Gerakan

Untuk menciptakan gerakan senam yang rutin, pilihlah musik yang paling cocok dengan gerakan-gerakan yang dipilih yang disesuaikan dengan kelompok umur peserta senam. Gunakan lagu-lagu yang tidak terlalu keras dan enak didengar. Musik yang pilih dapat menjadi perangsang yang baik untuk tetap menjalankan senam tersebut secara stabil dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Petunjuk untuk memilih dan menciptakan gerakan-gerakan senam jumba :

1. Memilih gerakan-gerakan yang mudah diterima oleh peserta.
2. Gerakannya senam harus di sesuaikan dengan anatomi gerak
3. Ciptakan gerakan senam secara berurutan dan mengulangnya dengan irama musik yang sesuai..
4. Ciptakan gerakan dengan gerakan-gerakan yang berurutan sehingga tetap bergerak.
5. Ciptakan gerakan dari yang mudah ke yang sulit dengan kombinasi gerakan tangan dan kaki
6. Gerakan sebaiknya disesuaikan dengan ketukan/irama sehingga indah untuk dinikmati.

3. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Berdasarkan rencana kegiatan yang telah disusun maka target luaran dan capaian capaian yang diharapkan setelah pelaksanaan Pelatihan sistematis senam aerobik pada guru-guru pendidkan jasmani :

1. Penyusunan jurnal publikasi
2. Penyusunan laporan penelitian

Disamping itu, hasil dari kegiatan ini juga akan digunakan untuk menyusun luaran berupa seminar hasil dari pengabdian masyarakat yang telah dilakukan serta publikasi ilmiah pada jurnal nasional. Luaran peblikasi media melalui you Tube https://youtu.be/0u6zE5p_yGs?si=8LUQ_ICE4EWOD3Lq

4. PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan PKM di laksanakan pada tanggal 24 dan 25 juli

2024 yang bertempat Aula dan lapangan di SDN 14 Duren Sawit 14 . Adapun agenda PKM di mulai 7.30 sampai dengan 16.00 WIB.



Gambar 2.: Lokasi kegiatan di Kantor Kasi KKG PJOK Duren Sawit
Sumber : Dokumentasi kegiatan Pelatihan di KKG PJOK Duren Sawit

Tahapan pelaksanaan kegiatan PKM :

1. Registrasi peserta pelatihan yaitu guru-guru pendidikan jasmani pada saat kegiatan PKM di wilayah KKG PJOK Duren Sawit.
2. Kegiatan Pelatihan sistematis senam aerobik yang merupakan program pelaksanaan pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah pelatihan yang meliputi :
 - a. Ceramah
 - b. Diskusi
 - c. Demonstrasi / praktek



Gambar 3 : Pelatihan senam sistematis senam aerobik

Sumber : Dokumentasi Pelatihan Di KKG PJOK Duren Sawit.

- d. Kerja kelompok
 - e. Tugas
3. Evaluasi, setelah diberikan pelatihan sistematis senam aerobik pada guru-guru pendidikan jasmani sekolah dasar di KKG PJOK Kecamatan Duren Sawit ini di harapkan guru-guru mampu mempraktekan senam aerobik di sekolahnya masing-masing.

5. Kesimpulan

Peningkatan kompetensi guru-guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran di sekolah dasar bisa di lakukan dengan mengadakan salah satunya dengan mengadakan pelatihan. Dalam pelatihan pembelajaran senam irama (senam Aerobik) di sekolah dasar guru bisa sebagai subyek sekaligus obyek dalam pembelajaran sehingga peran guru sangat nyata dalam peningkatan kualitas

pembelajaran

Upaya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran senam aerobik sangat baik dibutuhkan, sehingga implementasinya pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan harapan. Dengan mendapatkan pengetahuan dalam pembelajaran senam irama (senam aerobik) guru pendidikan jasmani di harapkan para guru dapat mengembangkan dalam proses pembelajaran di sekolahnya masing-masing.

6. UCAPAN TERIMA MAKASIH

Terima kasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta atas kesempatan memperoleh dana hibah internal Fakultas Ilmu Keolahragaan dalam pengabdian kepada Masyarakat yang menunjang seluruh kegiatan, serta ucapan terima kasih kepada Ketua KKG PJOK Kecamatan Duren Sawit yang telah mendukung terlaksananya program pelatihan pada Pengabdian Kepada Masyarakat ini, serta terima kasih kepada segenap tim pengabdian kepada masyarakat Fakultas Negeri Jakarta..

7. DAFTAR PUSTAKA.

Barnawi dan Muhammad Arifin, Etika dan Profesi Kependidikan, Jogjakarta : PT. Ar Ruzz Media, 2012

Dinata marta, Pedoman Pelatihan Fitness Center, Jakarta: Cerdas Jaya, 2004.

Fahrezzy, Fahmy. Materi Penataran Instruktur Aerobik, Jakarta, 2005.

Syafrizaldy, Manfaat Fitness, Jakarta, Penebar swadaya graup, 2010

Sudrajat, Kompetensi Guru, Manajemen Pendidikan, Pembelajaran, Pendidikan..<http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2012/01/29/kompetensi-pedagogilk-guru/>. Diakses tanggal 22 Februari 2013

Undang Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Undang Undang No. 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.

Uno Hamzah, Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif. Jakarta: Bumi Aksara, 2007

Wahyudi, Mengejar Profesionalisme Guru Strategi Praktis Mewujudkan Citra Guru Profesional. Jakarta : Prestasi Pustakaraya, 2012 .