

**SOSIALISASI SENAM LANTAI UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR 008 SAMARINDA
SEBERANG BERSAMA BORNEO GYMNASTIC CLUB**

**Tiara Kasih¹, Januar Abdilah Santoso², Vanesa Deswita Putri³, Imi Lisa Paulina⁴, Nurul
Aula Indah Sari⁵, Ellin Julia Damaiyanti⁶**

2011102422037@umkt.ac.id, 081216919839

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

ABSTRAK

Senam lantai merupakan bentuk senam tanpa alat bantu tambahan yang menekankan gerakan tubuh di atas lantai. Borneo Gymnastic Club (BGC) bertujuan mengembangkan keterampilan senam pada usia dini, khususnya di kalangan siswa SD. Strategi kegiatan BGC dalam menggait minat anak-anak melibatkan sekolah-sekolah di Samarinda. Sosialisasi di sekolah menggunakan metode presentasi dan demonstrasi anggota klub. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan minat siswa tentang manfaat senam, mengundang siswa untuk bergabung, dan meningkatkan jumlah anggota klub usia dini. BGC memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental, pengembangan bakat senam, keterampilan sosial, dan pembentukan karakter. Target luaran klub mencakup peningkatan partisipasi siswa, prestasi dalam kompetisi senam, pembinaan kesehatan dan kebugaran, serta keterlibatan orang tua. Klub berkomitmen untuk menjadi agen perubahan positif dalam mendorong gaya hidup sehat dan perkembangan holistik siswa di wilayah tersebut. Hasil kegiatan sosialisasi menunjukkan peningkatan pemahaman siswa sebesar 48,5% dan partisipasi 100%. Kegiatan ini diharapkan memiliki keberkelanjutan yang dapat dimonitoring melalui evaluasi berkala, kerjasama dengan sekolah, dan insentif bagi anggota yang merekomendasikan siswa baru.

Kata kunci : Borneo gymnastics club, sosialisasi, senam lantai, anggota klub usia dini, minat

ABSTRACT

Floor exercise is a form of exercise without additional equipment that emphasizes body movements on the floor. Borneo Gymnastic Club (BGC) aims to develop gymnastics skills at an early age, especially among elementary school students. BGC's strategy for attracting children's interest involves schools in Samarinda. Socialization at school uses presentation and demonstration methods from club members. The aim of this activity is to increase students' interest of the benefits of gymnastics, invite students to join, and increase the number of early age club members. BGC provides physical and mental health benefits, development of gymnastic talent, social skills, and character formation. The club's output targets include increasing student participation, achievements in gymnastics competitions, health and fitness development, and parent involvement. The club is committed to being an agent of positive change in encouraging healthy lifestyles and holistic development of students in the region. The results of socialization activities showed an increase in student understanding by 48.5% and participation by 100%. This activity is expected to have sustainability which can be monitored through regular evaluations, collaboration with schools, and incentives for members who recommend new students.

**SOSIALISASI SENAM LANTAI UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR 008 SAMARINDA SEBERANG
BERSAMA BORNEO GYMNASTIC CLUB**

Keywords: *Borneo gymnastics club, socialization, floor gymnastics, early age club members, interest*

PENDAHULUAN

Senam lantai adalah salah satu bentuk senam yang menekankan gerakan-gerakan tubuh yang dilakukan di atas lantai, tanpa alat bantu tambahan. Program senam lantai memiliki sejarah panjang dalam dunia olahraga dan seni pertunjukan, dan kini semakin populer sebagai bentuk olahraga dan kegiatan rekreasi yang menarik. Menurut Peter H Werner dalam Muhajir (2006: 70) senam ialah latihan tubuh pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincihan, koodinasi, serta kontrol diri.

Diantara bermacam-macam jenis senam tidak semua senam diberikan disekolah, salah satunya adalah senam lantai, yang termasuk bagian dari senam artistik. Senam mempunyai variasi gerakan yang berbeda. Gerak-gerakan itu bertujuan untuk melentukan gerak tubuh. Menurut Muhajir (2006: 72) keterampilan guling dapat divariasikan dengan mencari yang berbeda dalam tiga fase gerakan, yaitu posisi awalan, posisi ketika melakukan guling, dan posisi akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan guling belakang adalah bagian dari senam lantai yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik. Gerakan guling belakang adalah gerakan mengguling dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan pundak. Kembali ke posisi jongkok dsan posisi akhir berdiri.

Metode latihan senam melibatkan teknik dan gerakan yang dirancang untuk

meningkatkan kekuatan, kelenturan, keseimbangan dan koordinasi pada tubuh. Pembelajaran teknik dasar senam lantai sangat penting dalam latihan teknik senam lantai menggunakan istilah pendekan (*aproace*), motode (*method*), teknik (*tehnique*). Latihan dengan diberikan dengan pemberian latihan yang terus menerus bukan hanya untuk satu kali saja tetapi sampai tujuan yang ingin dicapai (Husnan 2020).

Sarana adalah segala sesuatu yang dipakai sebagai alat untuk mencapai makna dan tujuan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008), sedangkan Prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Sarana dan Prasarana senam lantai yang umum digunakan ialah matras yang berguna memberikan perlindungan terhadap benturan saat melakukan gerakan di lantai serta memberikan kenyamanan kepada peserta.

Borneo Gymnastic Club adalah klub senam yang berkomitmen untuk mengembangkan keterampilan senam pada usia dini. Saat ini, kami menghadapi tantangan dalam meningkatkan jumlah anggota klub kami, terutama di kalangan siswa SD. Oleh karena itu, kami ingin mengadakan kegiatan sosialisasi untuk mengenalkan Borneo Gymnastic Club kepada siswa SD, dengan tujuan untuk meningkatkan jumlah anggota klub usia dini.

Menurut Ihrom (2004), sosialisasi adalah adalah proses belajar yang di alami seseorang

SOSIALISASI SENAM LANTAI UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR 008 SAMARINDA SEBERANG BERSAMA BORNEO GYMNASTIC CLUB

untuk memperoleh pengetahuan ketrampilan, nilai-nilai dan norma-norma agar ia dapat berpartisipasi sebagai anggota dalam kelompok masyarakatnya. Sosialisasi merupakan proses yang dialami individu dari masyarakatnya mencakup kebiasaan, sikap, norma, nilai-nilai, pengetahuan, harapan, ketrampilan yang dalam proses tersebut ada kontrol sosial yang kompleks sehingga anak terbentuk menjadi individu sosial dan dapat berperan sesuai dengan apa yang diharapkan masyarakatnya

BAHAN DAN METODE

Borneo Gymnastic Club bertujuan untuk memperkenalkan senam kepada siswa SD melalui serangkaian kegiatan yang melibatkan sosialisasi di sekolah dan promosi melalui media sosial. Kami bermitra dengan sekolah-sekolah SD di wilayah kami untuk menyelenggarakan sesi sosialisasi. Sosialisasi dilakukan dalam dua tahap: Sosialisai di Sekolah dan Promosi di Sosial Media. Tujuan dari sosialisasi di sekolah adalah mengenalkan kepada siswa-siswi sekolah dasar tentang senam lantai. Selain itu tujuan dari sosialisasi ini adalah mencari bibit atlet senam lantai untuk meneruskan estafet prestasi yang dimiliki oleh club.

Dalam konteks sosialisasi Borneo Gymnastic Club, pendekatan magang mahasiswa dapat dianggap sebagai sarana efektif untuk mengenalkan klub kepada masyarakat, terutama melalui partisipasi mahasiswa dalam tahap trial dan kegiatan langsung di klub senam. Studi tentang kegiatan sosialisasi serupa juga menunjukkan bahwa melibatkan mahasiswa sebagai agen penyampai informasi dapat menciptakan keterlibatan yang

lebih tinggi dan membangun ikatan positif antara klub dan masyarakat setempat. Dampak yang diharapkan dari kegiatan Borneo Gymnastics Club mencakup oeningkatan kesadaran masyarakat terhadap senam, pertumbuhan anggota klub yang aktif, serta kontribusi positif terhadap perkembangan fisik, mental, dan soasial siswa.

Instrumen untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta sosialisasi menggunakan kuisisioner pemahaman senam lantai. Kuisisioner diberikan sebelum melaksanakan sosialisasi (pre-test) dan setelah sosialisasi (Post-test). Sedangkan untuk mengetahui tingkat partisipasi dan minat, digunakan daftar hadir yang di tandatangani oleh peserta sosialisasi. Alat lain yang digunakan untuk demonstrasi yaitu matras senam dan papan meja lompat (*jump board*) untuk memudahkan kegiatan berlangsung.

HASIL

Dari hasil kegiatan yang telah dilakukan di SDN 008 Samarinda Seberang, proses pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini sangat memberikan wawasan bagi siswa yang mengikuti sosialisasi olahraga senam lantai. Dalam sosialisai diberikan pemahaman terkait materi senam lantai yang mengacu pada sejauh mana anak-anak memahami materi yang diberikan selama kegiatan sosialisasi.

Tingkat pemahaman awal siswa sebelum mengikuti kegiatan sosialisasi sebesar 48%. Dengan jumlah nilai sebesar 800 dari total nilai maksimal yang seharusnya sebesar 2000. Sedangkan poin rata-rata yang diperoleh adalah sebesar 40. Setelah dilaksanakannya sosialisasi, jumlah poin yang diperoleh oleh 20 siswa

**SOSIALISASI SENAM LANTAI UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR 008 SAMARINDA SEBERANG
BERSAMA BORNEO GYMNASTIC CLUB**

sebesar 1710 dari total nilai maksimal sebesar 2000. Sedangkan poin rata-rata yang diperoleh sebesar 85.5 dan poin ketercapaian dalam persentase sebesar 85.5%. Peningkatan juga dapat dilihat pada hasil selisih antara poin pretest dan post test dengan jumlah selisih poin sebesar 970 dengan persentase 48%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi secara signifikan meningkatkan pemahaman siswa sebesar 48.5%. Tingkat partisipasi siswa yang hadir pada sosialisasi di SD Negeri 008 Samarinda Seberang 100%. Dengan jumlah 20 siswa/I yang terdiri dari kelas 3 dan 4. Sosialisasi yang kita jalankan mendapat antusiasisme dan semangat siswa yang terlibat. Setelah melaksanakan kegiatan sosialisasi di SD Negeri 008 Samarinda Seberang, ada 7 anak yang ikut mendaftar untuk Latihan di Borneo Gymnastic club, sosialisasi ini juga bertujuan untuk mengajak anak SD untuk lebih mengenal tentang senam lantai dan membantu meningkatkan kebugaran dan kepribadian individu berdasarkan nilai dan Moral di lingkungan masyarakat.

PEMBAHASAN

Melalui proses sosialisasi, individu-individu masyarakat belajar mengetahui dan memahami tingkat pekeriaan yang harus dilakukan dan yang harus tidak dilakukan di dalam masyarakat. Menurut Ihrom (2004), sosialisasi adalah proses belajar yang dialami seseorang untuk memperoleh pengetahuan, ketrampilan, nilai-nilai dan norma-norma agar ia dapat berpartisipasi sebagai anggota dalam kelompok masyarakatnya

Dampak yang diharapkan dari kegiatan Borneo Gymnastic Club mencakup peningkatan kesadaran masyarakat terhadap manfaat senam, pertumbuhan anggota klub yang aktif, serta kontribusi positif terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Melalui sosialisasi di sekolah dan promosi di media sosial, diharapkan klub dapat memotivasi lebih banyak siswa untuk terlibat dalam kegiatan senam, mengarah pada peningkatan kebugaran dan kesehatan generasi muda. Selain itu, diharapkan terjadi pengembangan bakat senam yang signifikan dan peningkatan prestasi dalam kompetisi dan pertunjukan senam. Dampak positif juga diantisipasi dalam pembentukan karakter siswa, termasuk peningkatan disiplin, rasa tanggung jawab, dan kerja sama tim. Secara keseluruhan, Borneo Gymnastic Club bertujuan untuk menjadi agen perubahan positif dalam mendorong gaya hidup sehat dan perkembangan holistik siswa di wilayah tersebut.

Metode demonstrasi sosialisasi senam lantai adalah pendekatan yang melibatkan penggunaan contoh praktek langsung untuk memperkenalkan senam lantai kepada siswa SD. Dengan melibatkan peserta secara aktif dan memastikan bahwa mereka diperhatikan untuk mencoba gerakan-gerakan senam lantai adalah kunci utama untuk meningkatkan pemahaman dan meningkatkan minat mereka untuk bergabung dengan Borneo Gymnastics Club.

Menurut Huda (2014:233) bahwa metode demonstrasi memiliki beberapa kelebihan diantaranya membuat pembelajaran menjadi lebih menarik, memberikan pengalaman

**SOSIALISASI SENAM LANTAI UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR 008 SAMARINDA SEBERANG
BERSAMA BORNEO GYMNASTIC CLUB**

langsung kepada siswa sehingga pembelajaran lebih bermakna dan memudahkan dalam memusatkan perhatian dan merangsang siswa untuk aktif dalam pembelajaran

KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan menggelar kegiatan sosialisasi di sekolah-sekolah dan melibatkan mahasiswa sebagai agen magang, Borneo Gymnastic Club menetapkan fondasi yang kokoh untuk mencapai tujuan peningkatan anggota klub di usia dini. Sosialisasi ini tidak hanya memberikan wadah bagi siswa SD untuk mengenal klub, namun juga membangun hubungan positif antara klub dan komunitas sekolah. Keputusan untuk menggunakan media sosial sebagai alat promosi cerdas, mengingat penetrasi yang luas di kalangan generasi muda, diharapkan dapat meningkatkan visibilitas klub secara signifikan. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah tingkat partisipasi sebesar 100%, tingkat pemahaman anak meningkat secara signifikan setelah dilakukannya sosialisasi, dan minat siswa terhadap olahraga senam lantai semakin meningkat. Peningkatan minat siswa dapat di buktikan dengan bertambahnya siswa yang mendaftar di Borneo Gymnastic Club.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada Dosen Pembimbing kami pada mata kuliah Professional Intership, Pelatih Borneo Gymnastics Club, Guru dan Siswa/I SDN 008 Samarinda Seberang, dan pihak-pihak yang membantu berjalannya sosialisasi ini.

Terima kasih telah bersemangat mengikuti kegiatan sosialisasi ini. Kami sangat senang melihat antusiasme dalam menggali potensi diri melalui senam. Semoga melalui sosialisasi ini, Borneo Gymnastics Club dapat menjadi wadah yang positif bagi para siswa dalam mengembangkan keterampilan senam mereka. Kami berkomitmen untuk terus bekerja sama dengan sekolah untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan positif anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Gumay, O.P.U. and Bertiana, V. (2018) 'Pengaruh Metode Demonstrasi terhadap Hasil Belajar Fisika Kelas X MA Almuhajirin Tugumulyo', *Science and Physics Education Journal (SPEJ)*, 1(2), pp. 96–102. Available at: <https://doi.org/10.31539/spej.v1i2.272>.
- Husnan, H. (2020) 'Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai dengan Metode Latihan Berulang pada Siswa Kelas IV SDN 3 Kopang Tahun Pelajaran 2018 / 2019', *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(1), pp. 83–89. Available at: <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i1.1027>.
- Muhrisin (2023) 'Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Senam Lantai dengan Metode Latihan Berulang pada Siswa Kelas IV SDN Penimpoh Tahun Pelajaran 2020/2021', *Jurnal Pendidikan*, 8(1), p. 221228. Available

**SOSIALISASI SENAM LANTAI UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR 008 SAMARINDA SEBERANG
BERSAMA BORNEO GYMNASTIC CLUB**

at:
<http://ejournal.mandalanursa.org/index.p>

hp/JUPE/index.

*lantai untuk anak sekolah dasar 008
Samarinda Seberang bersama Borneo
Gymnastics Club, 1-9.*

Pangkey, F.R. and Mahfud, I. (2020)
'Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar
Roll Belakang Pada Anak Sekolah
Dasar', *Journal Of Physical Education*,
1(1), pp. 33–40. Available at:
<https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.183>.

Riyanto (2022) 'Penerapan Metode
Pembelajaran Demonstrasi dalam Upaya
Peningkatan Prestasi belajar Penjaskes
yang Memuat Senam lantai pada Siswa
Kelas VIII-B Semester 2 SMP Negeri 5
Tulungagung Tahun Pelajaran', 2, pp.
675–681.

Peter, H. W., Muhajir, Wuryati, S., & Sukrisno.
(2006,1986,2004,). Sosialisasi senam
lantai untuk anak sekolah dasar 008
Samarinda Seberang bersama Borneo
Gymnastics Club. *Sosialisasi senam*

**SOSIALISASI SENAM LANTAI UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR 008 SAMARINDA SEBERANG
BERSAMA BORNEO GYMNASTIC CLUB**

LAMPIRAN

Tabel 1. Rekap Hasil Pretest dan Post Test Pemahaman Siswa SD

NO	NAMA	PRETEST	POST TEST	PENINGKATAN	PRESENTASE
1	Hafizah Faizah Nuri	20	70	50	50%
2	Aisyah Ayudia Rafanda	30	80	50	50%
3	Asyifa Nur Aini	40	80	40	40%
4	Aisyahna Aaqila	40	80	80	80%
5	Rafaila Rahima	50	80	50	50%
6	Yusna Azzahra Firdaus	40	80	40	40%
7	Junny Aqifa Nayla	60	100	40	40%
8	Riska Nurul Fatimah	80	100	20	20%
9	Nada Salsazahira Izzatunisa.W	30	80	50	50%
10	Serly Aqilla Fariza Mufia	50	100	50	50%
11	Naufal Daffa	50	100	50	50%
12	Daffa Arya Gozan	60	100	40	40%
13	Haidar Dzaky	30	90	60	60%
14	Achmad Ramadhani	20	80	60	60%
15	Abdul Wahyu	20	90	70	70%
16	Muhammad Ilham	60	100	40	40%
17	Alif Syarkan	50	80	30	30%

**SOSIALISASI SENAM LANTAI UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR 008 SAMARINDA SEBERANG
BERSAMA BORNEO GYMNASTIC CLUB**

18	Hanif Pratama	40	80	40	40%
19	Muhammad Arhan	20	80	60	60%
20	Hardanu	10	60	50	50%
Jumlah		800	1710	970	
Rata-rata		40	85.5	48.5	
Persentase		40%	85.5%	48.5%	



Gambar 1. Penyampaian Materi Oleh Pelatih



Gambar 2. Interaksi Kegiatan Sosialisasi

***SOSIALISASI SENAM LANTAI UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR 008 SAMARINDA SEBERANG
BERSAMA BORNEO GYMNASTIC CLUB***



Gambar 3. Demonstrasi Gerakan Senam Lantai