Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia
E-ISSN 2776-0324
https: jurnalmuri@upmk.ac.id

Pemberian Semangat dan Motivasi Berlatih Kepada Atlet Senam Lantai Melalui Diskusi Bersama dan Permainan

ProvidingEnthusiasm and Motivation to Train for Gymnastics Athletes Through Joint Discussions and Games

Muhammad Aminussalim[1], Muhammad Derajat Arsadullah[2],Ahimsa Imam Baihaqi [3], Idah Tresnowati [4]
[1,2,3]Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia
email:amin.ussalim13@gmail.com, darojatarsadullah@gmail.com, imam81456@gmail.com, idahtresnowati@umpp.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima (…) (…)
Disetujui (…) (…)
Dipublikasikan (…) (…)

Keywords: Senam Lantai, Atlet, dan Diskusi

✉Alamat korespondensi:
E-mail :
No Handphone :

Abstrak

Kegiatan pengabdian senam lantai bertujuan untuk memberikan semangat dan motivasi melalui diskusi bersama atlet dan permainan bertempat di SDN 02 Kandang Panjang, Kota Pekalongan yang dilakukan oleh kami mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani semester 2 yang bejumlah 5 orang yang sudah dibekali dari kampus. Alhamdulillah kegiatan sosialisasi ini berjalan dengan lancar. Sosialisasi ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 27 Mei 2024 pukul 11.00, tempatnya di SDN 02 Kandang Panjang Kota Pekalongan. Pada saat kegiatan tim mahasiswa yang berjumlah 5 orang sudah mempunyai tugas masing-masing diantaranya ada sebagai pengondisi atlet, ada bagian yang bertugas sebagai pemateri, dan ada pula yang sebagai pemberi semangat dan motivasi serta dokumentasi foto. Pada kegiatan ini atlet mengikuti dengan seksama bagaimana instruktur memberikan gerakan-gerakan senam yakni handstand dan sikap lilin. Dari sini kita bisa menyimpulkan bahwa atlet sangat antusias dalam melakukan gerakan yang diberikan oleh instruktur.

The floor gymnastics community service activity aims to provide enthusiasm and motivation through discussions with athletes and games at SDN 02 Kandang Panjang, Pekalongan City, which was carried out by us, 5 students of the 2nd semester Physical Education Study Program who had been equipped by the campus. Alhamdulillah, this socialization activity went smoothly. This socialization was carried out on Saturday, May 27, 2024 at 11.00, at SDN 02 Kandang Panjang, Pekalongan City. During the activity, the 5-person student team already had their respective duties, including conditioning the athletes, there was a part that served as a speaker, and there was also someone who gave encouragement and motivation as well as photo documentation. In this activity, the athletes followed carefully how the instructor gave gymnastics movements, namely handstands and candle positions. From here we can conclude that the athletes are very enthusiastic in doing the movements given by the instructor.

Under the license CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Senam lantai merupakan jenis senam yang dilakukan di atas permukaan lantai. Gerakan mengguling, melakukan lompatan, gerakan berputar dan gerakan keseimbangan merupakan unsur-unsur keterampilan senam lantai. Senam lantai termasuk latihan bebas. karena tidak menggunakan peralatan khusus saat melakukan gerakan senam (Tresnowati & Panggraita, 2021)

Menurut Rusdianto (dalam Jurnal Saputro, 2014) Atlet adalah Individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga kepribadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya.

Handstand ialah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus dan kedua kaki rapat dan lurus keatas, yang perlu diperhatikan bahwa melakukan handsatand diatas landasan alas yang keras akan lebih mudah dibandingkan dengan melakukan handstand diatas landasan yang lunas atau empuk (Tresnowati, 2023).

Gerakan sikap lilin adalah sikap yang dibuat dari sikap awal mulanya tidur terlentang kemudian mengangkat kedua kaki dengan rapat lurus ke atas dengan kedua tangan menopang pinggang (Tresnowati, 2023).

Persani, singkatan dari Persatuan Senam Indonesia, adalah induk organisasi senam yang berperan penting dalam pengembangan dan pengelolaan kegiatan senam di Indonesia. Persani didirikan dengan tujuan untuk menyatukan komunitas senam di Indonesia, mendorong perkembangan olahraga senam, dan mengembangkan potensi atlet senam di tanah air.

METODE

Pada sosialisasi ini menggunakan metode pendekatan dengan mempraktekkan gerakan senam lantai dan diakhiri dengan diskusi bersama serta pemberian motivasi. Mulai dari gerakan pemanasan, dilanjut gerakan inti, lalu diakhiri dengan pendinginan serta penutup.

PARTISIPASI MITRA DALAM PELAKSANAAN

Pada sosialisasi di tempat latihan sementara PERSANI Kota Pekalongan tepatnya di SDN 02 Kandang Panjang sangat merespon dengan baik dengan adanya sosialisasi ini.

A. Hasil

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

Hari/Tgl/Waktu	Topik Kegiatan	Praktisi	Tempat
Senin, 27-5-2024 11.30-11.45	Menyiapkan para atlet sebelum permainan dan inti senam lantai	Muhammad Derajat Arsadullah	SDN Kandang Panjang 02
11.50-12.20	Mempraktikkan serta	Ahimsa Imam	SDN Kandan

	memberikan gerakan pemanasan permainan dan inti senam lantai	Baihaqi, Muhammad Aminussalim	g Panjang 02
12.25 s/d Selesai	Memberikan motivasi serta semangat untuk para atlet	Idah Tresnowati	SDN Kandang Panjang 02
	Kegiatan foto Bersama atlet dan para pelatih	Semua anggota kelompok	SDN Kandang Panjang 02

A. Pelaksanaan tindakan, Observasi dan Evaluasi

Kegiatan dilakukan pada:

Hari/tanggal : Senin, 27 Mei 2024

Waktu : 11.30 - Selesai

Tempat : SDN 02 Kandang Panjang Kota Pekalongan

Sasaran : Atlet PERSANI Kota Pekalongan

Evaluasi : Kurangnya pendekatan pelatih terhadap atlet

Perlu adanya pendekatan pelatih kepada para atlet agar penyampaian materi bisa diimplementsikan dengan baik dan benar. Motivasi juga perlu diberikan agar atlet memiliki semangat dalam berlatih maupun bertanding. Peran penting dari pelatih juga berpengaruh terhadap pembentukan karakter dari seorang atlet. Tidak lupa peran penting orang tua untuk memberikan dukungan dan semangat kepada anaknya dalam hal ini yaitu atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari edukasi yang telah tim pengabdian yang di lakukan di PERSANI Kota Pekalongan atau tepatnya di SDN 02 Kandang Panjang, bahwa dapat dikatakan kegitan edukasi senam ini cukup bermanfaat dan sangat penting bagi para atlet.

Atlet muda Kota Pekalongan menjadi mendapatkan pengetahuan baru mengenai manfaat dari pemansan permainan. Kemudian dengan adanya sesi diskusi menjadikan atlet lebih semangat lagi dalam berlatih. Tidak lupa pemberisan motivasi juga sangat berarti terhadap para atlet.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada para hadirin Atlet PERSANI Kota Pekalongan yang telah mengikuti kegiatan ini, serta kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Tresnowati, I. (2023). *Belajar Senam lantai dan Metode Pembelajaran Senam Lantai*. Banyumas: Satria Publisher.

https://mediasamarinda.com/kaltim/persani-kaltim-melepas-para-atletnya-menuju-babak-kualifikasi-menuju-pra-pon-di-surabaya/