



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

<https://jurnalmuri@upmk.ac.id>



## Pemberian Permainan Interaktif Untuk Optimisasi Gerakan Senam Lantai

### *Providing Interactive Games to Optimize Floor Exercise Movements*

Firzandi Hafid<sup>1</sup>, Irfan Arina Huda<sup>2</sup>, Duta Amirur Rahman<sup>3</sup>, Idah Tresnowati<sup>4</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia email:

[firzandi12@gmail.com](mailto:firzandi12@gmail.com), [Dutapkl@gmail.com](mailto:Dutapkl@gmail.com), [Irfanarinal@gmail.com](mailto:Irfanarinal@gmail.com), [idahtresnowati@umpp.ac](mailto:idahtresnowati@umpp.ac)

#### Info Artikel

#### Abstrak

Sejarah Artikel:

...

**Keywords:** *Senam Lantai, Permainan, dan Pengabdian,*

*Kegiatan pengabdian senam lantai ini bertujuan untuk meningkatkan semangat latihan terhadap peserta persani kabupaten pemalang dengan pemberian kombinasi permainan senam lantai agar peserta tidak bosan dalam latihan. Kami mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani yang berjumlah 5 orang sebelum melaksanakan pengabdian sudah dibekali dari kampus. Alhamdulillah kegiatan ini berjalan dengan lancar.*

*Sosialisasi ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 26 Mei 2024 pukul 15.00, tempatnya di Komisariat Persani Kabupaten Pemalang. Pada saat kegiatan ini tim mahasiswa yang berjumlah 5 orang sudah mempunyai tugas masing-masing diantaranya ada sebagai instruktur senam dan ada bagian yang bertugas sebagai dokumentasi foto/video.*

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

*This floor exercise service activity aims to increase the enthusiasm for exercise among Persani participants in Pemalang Regency by providing a combination of floor exercise games so that participants do not get bored while practicing. Before carrying out our service, there were 5 of us Physical Education Study Program students who were equipped on campus. Thank God this activity went smoothly.*

*This socialization was carried out on Saturday 26 May 2024 at 15.00, at the Persani Commissariat, Pemalang Regency. During this activity, the student team of 5 people already had their respective duties, including being a gymnastics instructor and a section tasked with photo/video documentation*

© Idah Tresnowati, Gilang Nuari Panggraita, Mega widya Putri

Under the license CC BY-SA 4.0

## **PENDAHULUAN**

Istilah senam berasal dari bahasa Yunani purba yaitu "gymnos" yang berarti telanjang. Alasan diartikan telanjang karena orang-orang Yunani zaman dahulu tidak memakai baju. Sedangkan istilah senam yang lain yaitu "gymnastic". Arti gymnastic yaitu gerak badan atau olahraga baik untuk kesegaran jasmani maupun untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Senam mempunyai ciri keterampilan gerak yang unik dan menarik, serta setiap gerakannya mempunyai nilai seni yang tinggi. Efek artistik yang dihasilkan dari ukuran (amplitudo) gerakan dan kemampuan gerakan mengendalikan tubuh ketika mengambil postur yang berbeda.

Istilah senam berasal dari bahasa Yunani purba yaitu "gymnos" yang berarti telanjang. Alasan diartikan telanjang karena orang-orang Yunani zaman dahulu tidak memakai baju. Sedangkan istilah senam yang lain yaitu "gymnastic". Arti gymnastic yaitu gerak badan atau olahraga baik untuk kesegaran jasmani maupun untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

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**

Metode yang kami gunakan dengan mencontohkan permainan interaktif dan teknik-teknik dalam senam lantai kemudian peserta juga mempraktikanya, mulai dari gerakan pemanasan, inti hingga penutup.

## **PARTISIPASI MITRA DALAM PELAKSANAAN**

Pada pengabdian di Sekertariat PERSANI Kabupaten Pematang ini peserta merespon dengan baik atas kedatangan kita. Dalam pengabdian ini kegiatan kami alhamdulillah berjalan dengan lancar walaupun masih ada sedikit kendala seperti ketika mencontohkan salah satu teknik kurang baik karena dalam latihan kita yang belum mantap.

Pada kegiatan ini peserta mengikuti dengan seksama bagaimana instruktur memberikan gerakan-gerakan senam lantai mulai dari gerakan roll depan, melakukan gerakan meroda, dan gerakan lompat harimau. Dari sini kita bisa menyimpulkan bahwa peserta sangat antusias dalam melakukan gerakan yang diberikan oleh instruktur walaupun ada beberapa peserta yang kurang bisa melakukan praktik gerakan senam.

A. Hasil

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

Hari/Tgl/Waktu	Topik Kegiatan	Praktisi	Tempat
Sabtu, 11-05-2022 15.00 – 15.15	Mempraktikkan serta memberikan pemanasan sebelum melaksanakan kegiatan inti	Irfan Arinal Huda	Sekretariat PERSANI Kabupaten Pemalang
15.15 – 15.45	Mempraktikkan Gerakan kombinasi permainan senam lantai	Firzandi Hafid	Sekretariat PERSANI Kabupaten Pemalang
15.45 s/d Selesai	Mempraktikkan Gerakan Teknik-teknik dalam olahraga senam lantai	Idah Tresnowati	Sekretariat PERSANI Kabupaten Pemalang
	Kegiatan foto Bersama dengan pelatih dan atlet persani kabupaten pekalongan	Semua anggota kelompok	Sekretariat PERSANI Kabupaten Pemalang

B. Pelaksanaan tindakan, Observasi dan Evaluasi

Kegiatan dilakukan pada;

Hari/tanggal : minggu, 26 mei  
2024

Waktu : 15.00 - Selesai

Tempat : Sekretariat  
PERSANI kabupaten Pemalang

Sasaran : atlet persani  
kabupaten pemalang

Evaluasi : Atlet diharapkan  
lebih giat berlatih lagi dan bisa  
melakukan Teknik-teknik dengan  
benar

**KESIMPULAN**

Berdasarkan dari pengabdian dan observasi yang telah melakukan di Gedung Sekretariat PERSANI Kabupaten Pemalang, kegiatan pengabdian senam ini sangat bermanfaat bagi Atlet-Atlet supaya dalam proses latihan terhindar dari rasa jenuh.

**UCAPAN TRIMA KASIH**

Terimakasih kami ucapkan kepada para atlet dari persani kabupaten Pemalang yang telah mempersilahkan kita untuk melaksanakan observasi dan pengabdian di sekretariat PERSANI Kab Pemalang, serta kepada pelatih yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, F. (2012). *Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai*. Jakarta: PT. Balai Pustaka (PERSERO). Diambil kembali dari <https://books.google.co.id/books?id=4uHFDAAAQBAJ&lpg=PA1&ots=nv24x7ZIsr&dq=pengertian%20senam%20lantai&lr&pg=PA2#v=onepage&q=pengertian%20senam%20lantai&f=false>
- Radicka, S. N. (2023, Mei 23). *Mengenal Apa Itu Persani, Induk Organisasi Senam di Indonesia*. Diambil kembali dari sonora.ID: <https://www.sonora.id/amp/423792479/mengenal-apa-itu-persani-induk-organisasi-senam-di-indonesia>
- Tresnowati, I. (2023). *BELAJAR SENAM LANTAI*. Banyumas: Satria Publisher.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(2), 1-14.