

## Strategi pengaplikasian gerakan teknik dasar roll depan dan roll belakang pada senam lantai yang benar kepada atlet pemula.

*The strategy for applying the basic forward roll and back roll techniques in floor gymnastics is correct for beginner's.*

Nurul Aqil Nahary Fasy<sup>1</sup>, Rohma Howo Nur Buwono<sup>2</sup>, Naufal Pramuditya Ardhana<sup>3</sup>, Tegar Pratama Dewa Putra<sup>4</sup>, Fikki Arifani Saputra<sup>5</sup>, Idah Tresnowati<sup>6</sup>, <sup>1-6</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: [naharifasy@gmail.com](mailto:naharifasy@gmail.com)<sup>1</sup>, [rohma.howonb@gmail.com](mailto:rohma.howonb@gmail.com)<sup>2</sup>, [naufaladhit123@gmail.com](mailto:naufaladhit123@gmail.com)<sup>3</sup>,

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima (januari) (2024)  
Disetujui (januari) (2024)  
Dipublikasikan (januari) (2024)

#### Keywords:

Aktivitas Ritmik,  
Senam

### Abstrak

Artikel pengabdian pada atlet senam lantai melalui Strategi pengaplikasian gerakan teknik dasar roll depan dan roll belakang pada senam lantai yang benar kepada atlet pemula bermitra dengan atlet yang berlokasi di Sekertariat Persani kab. Pemalang jalan akasia No. 18 desa pamutih kec, ulujami pemalang, terdapat 9 atlet yang akan mengikuti pengabdian ini.

Program yang akan di lakukan bersama dengan mitra adalah Strategi pengaplikasian gerakan teknik dasar roll depan dan roll belakang pada senam lantai yang benar kepada atlet pemula.metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dilakukan atas kesepakatan bersama, kegiatan pengabdian ini di berikan sebanyak 1 kali pertemuan dalam waktu 2 jam, pengabdian ini di laksanakan pada hari jumat 14 juli 2023 pada pukul 16:00 WIB sd 18:00 WIB di halaman Sekertariat Persani kab pemalang.

Hasil yang di capai dari kegiatan ini yaitu para atlet senam lantai memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik

Kata kunci: senam,kebugaran jasmani

### Abstract

An article on dedication to floor gymnastics athletes through the iThe strategy for applying the basic forward roll and back roll techniques in floor gymnastics is correct for beginner's in partnership with athletes located at the Persani Secretariat, district. Pemalang Jalan Acacia No. 18 villages in Pamutih sub-district, Ulujami Pemalang, there are 9 athletes who will take part in this service.

The program that will be carried out together with partners is the iThe strategy for applying the basic forward roll and back roll techniques in floor gymnastics is correct for beginner's. Friday 14 July 2023 from 16:00 WIB to 18:00 WIB on the grounds of the Persani Secretariat, Pemalang Regency.

The results achieved from this activity are that floor gymnastics athletes have better physical fitness

## PENDAHULUAN

olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain, yang dilaksanakan secara ksatria sehingga olahraga merupakan sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup yang lebih luhur bersama manusia. Utamanya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Olahraga penting, karena di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang disengaja dan direncanakan mulai dari arah, tujuan, waktu, dan lokasinya. Aktivitas fisik adalah Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot-otot rangka dan menghasilkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori).

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Husdarta, 2009:3-4)

Menurut Roji dan Yulianti (2014:1)

pendidikan jasmani mengandung makna “pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap aktivitas fisik, mental, dan emosional peserta didik”. Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang bertujuan untuk mengarahkan peserta didik pada pengenalan dan penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga.

Terdapat per-bedaan tujuan antara pendidikan jasmani dan olahraga, dimana pendidikan jasmani mengarah pada pengembangan keterampilan gerak sedangkan olahraga mengarah pada penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga.

Pengertian dan Macam-Macam Gerak Senam Lantai – Senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai, biasanya menggunakan matras sebagai alasnya. Penggunaan matras dalam senam lantai ini tentunya untuk mengurangi cedera saat melakukan senam lantai. Hal tersebut dilakukan karena senam lantai melakukan gerakan yang langsung bersentuhan dengan lantai.

Senam lantai umumnya memiliki gerakan seperti, berguling, melompat, berputar, bertumpu dengan tangan atau kaki, bertumpu dengan punggung, bertahan untuk menyeimbangkan badan, bahkan bertumpu dengan kepala saja. Gerakan senam lantai itu bisa dilakukan di mana saja. Umumnya gerakan senam lantai jika dilakukan di pertandingan resmi biasanya berada di dalam ruangan berukuran 12×12.

Senam berasal dari istilah bahasa Inggris yang memiliki nama “gymnastic”. Artinya senam dilakukan di dalam ruangan khusus serta melakukan performa dari gerakan, kecepatan, keserasian, dan juga kekuatan tubuh. Performa tersebut dibutuhkan karena senam lantai membutuhkan kombinasi-kombinasi gerakan agar manfaat mental dan fisik dapat dirasakan.

Menurut Muhajir (2013), senam lantai adalah salah satu rumpun dalam senam. Gerakan dalam senam lantai sangat beragam dan dilakukan sesuai dengan istilahnya yaitu di lantai.

Menurut Budi Sutrisno (2010), senam lantai mengacu pada gerakan kombinasi yang terpadu dari setiap anggota tubuh seperti, kemampuan gerak, keseimbangan, kecepatan, kekuatan, ketepatan, kelincahan, dan juga kelenturan tubuh.

Berikut beberapa manfaat senam lantai.

1. Membuat tubuh jadi lebih lentur.

2. Menguatkan tulang.
3. Otot jadi lebih kuat.
4. Melatih koordinasi tubuh.
5. Meningkatkan daya tahan tubuh.
6. Membakar kalori berlebih dalam tubuh.

## METODE

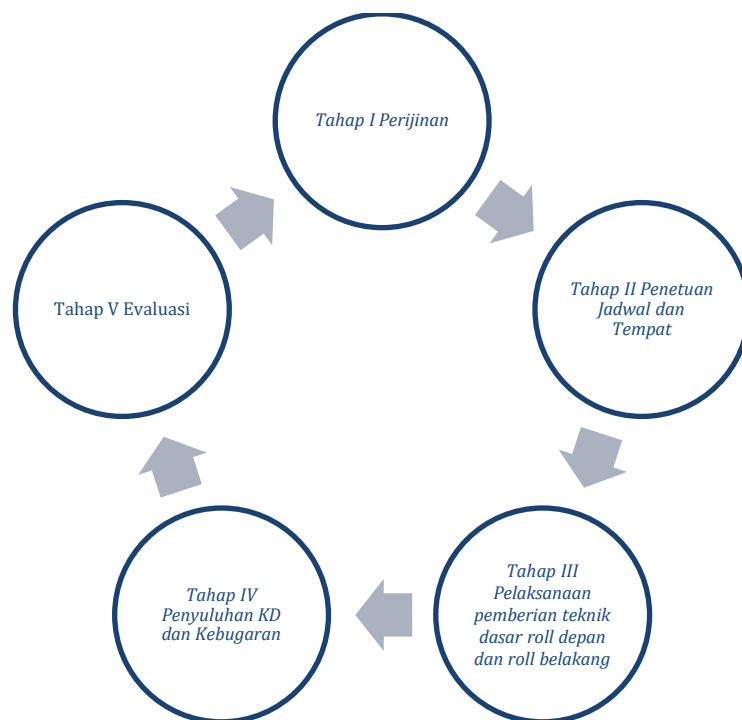
Metode pendekatan dalam kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi dan praktek langsung.

Subyek dalam pengabdian ini adalah para atlet kab.pemalang

Kegiatan ini di laksanakan pada hari Jum'at 14 juli 2023 di halaman Sekertariat PERSANI jalan akasia No. 18 desa pamutih kec. Ulujami ,Pemalang

Mahasiwa UMPP dan Pelatih serta ketua PERSANI kab. Pemalang saling bekerjasama untuk terlaksanakanya kegiatan ini.

Adapun rincian kegiatan pengabdian ini dimulai dari tahap I yaitu berupa permohonan ijin kepada ketua persani kab.pemalang, tahap II berupa penentuan kegiatan tahap III berupa pelaksanaan kegiatan pengenalan kreasi gerak lentur motorik kasar terhadap para atlet, Tahap IV berupa evaluasi kegiatan pengabdian pengenalan kreasi gerak kentur terhadap atlet senam lantai pemula dan pelaporan hasil kegiatan kepada dosen pengampu.



Gambar 1. Diagram Proses Pelatihan

## HASIL

Pengabdian ini di berikan kepada para atlet dengan melaksanakan memberikan teknik dasar roll depan dan roll belakang, pengabdian ini bermitra di Sekertariat PERSANI Jalan Akasia No. 18 desa pamutih kec ulujami, pemalang

Terdapat 9 atlet yang mengikuti program pengabdian ini

Hasil yang di capai dari kegiatan ini yaitu:

- 1.Mengembangkan teknik dasar roll depan dan belakang para atlet
- 2.mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak

3. Para atlet yang terlibat akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya dan kelenturanya

4.meningkatkan kemampuan para atlet.

Kegiatan pengabdian ini di laksanakan oleh kelompok 3 yang beranggotakan 5 orang dan berlangsung selama 1hari



*Gambar 2.* Strategi pengaplikasian gerakan teknik dasar roll depan dan roll belakang pada senam lantai yang benar kepada atlet pemula

## DISKUSI

kegiatan pengabdian masyarakat berupa Pelatihan Senam bagi siswa - siswi SDN 3 Kedungwuni untuk meningkatkan kompetensi siswa-siswi dalam materi aktivitas ritmik dengan menggunakan Senam Ria Anak untuk kebugaran jasmani siswa-siswi , yang pada akhirnya dapat meningkatkan konsentrasi serta semangat belajar siswa maupun siswi melalui Senam Ria Anak sebagai media pembelajaran yang menarik dan

sesuai dengan kebutuhan gerak serta karakteristik siswa sekolah dasar. Juga dapat menambah minat gerak para siswa agar mengurangi kebiasaan siswa siswi SD yang sering menggunakan Hp. Dan juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, agar terhindar dari beberapa penyakit. Juga kegiatan senam ria ini kami lakukan untuk menambah semangat belajar siswa siswi SDN 03 Kedungwuni sebelum memulai pembelajaran.

Karakteristik siswa sekolah dasar cenderung senang bermain, bergerak, bekerja dengan kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung (Desmita, 2009:35). Perlunya peran aktif guru dan siswa serta strategi penggunaan media pembelajaran yang tepat akan meningkatkan minat dan hasil belajar siswa dalam materi aktivitas ritmik. Sukses atau berhasilnya sebuah pembelajaran yang dilaksanakan bergantung pada profesionalitas guru, kualitas peserta didik, dan juga kompetensi yang dimiliki guru dalam melakukan transfer ilmu pengetahuan kepada siswa serta adanya sarana prasarana atau fasilitas pendukung (Dhenis, 2019:11).

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian berupa memberikan teknik dasar roll depan dan roll belakang yang benar dalam proses aktivitas latihan. dengan pemberian teknik dasar ini, atlet senam lantai dapat mengetahui dan meningkatkan kemampuan teknik dasar roll depan dan roll belakang yang benar.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada para pelatih sekaligus ketua Dari persani kab. Pematang yang telah mendukung jalanya kegiatan strategi pengaplikasian gerakan teknik dasar roll depan dan roll belakang pada senam lantai yang benar kepada atlet pemula serta terimakasih terhadap para atlet yang telah mengikuti kegiatan ini dengan antusias dan komitmen tinggi untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

## **DAFTAR PUSTAKA**

*Husdarta, J.S 2009. Manajemen pendidikan jasmani. Bandung:alvabeta.*