

Socialization of Basic Artistic Gymnastics Movements for Elementary School Teachers

Herman Chaniago¹, Yafi Velyan Mahyudi², Wahyuningtyas Puspitorini³, Desy Tya Maya Ningrum⁴

^{1,2,3}Universitas Negeri Jakarta

⁴Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: herman@unj.ac.id¹, yafivelyanmahyudi@unj.ac.id², wahyu_puspitorini@unj.ac.id³,
desy.tya@dsn.ubharajaya.ac.id⁴



<https://doi.org/10.36526/gandrung.v7i1.7494>

Abstract: *Physical education in elementary schools plays a strategic role in developing children's fundamental movement skills, physical fitness, and character formation. However, the implementation of artistic gymnastics learning at the elementary level remains limited due to teachers' lack of specific technical training, inadequate facilities, and the absence of structured instructional modules. This community service program aimed to enhance teachers' competencies and improve students' basic artistic gymnastics skills through a systematic and participatory approach. The program was conducted over one month and involved 15 physical education teachers and 120 students from five elementary schools. The activities included program socialization, a one-week intensive technical training for teachers using a learning-by-doing approach, and a three-week implementation phase for students. Evaluation was carried out through pre-test and post-test assessments of teachers' knowledge and students' gymnastics skills. The results showed a 27.2% increase in teachers' knowledge scores and a 32.16% improvement in students' basic gymnastics skills. These findings are consistent with experiential learning theory and previous studies indicating that practical-based teacher training significantly enhances pedagogical competence and positively impacts student learning outcomes. The program demonstrates that strengthening teacher capacity, applying progressive teaching methods, and ensuring safe learning environments are key factors in improving the quality of artistic gymnastics instruction in elementary schools.*

Keyword: *Artistic Gymnastics; Teacher Training; Experiential Learning; Fundamental Movement Skills*

Pendahuluan

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran strategis dalam membentuk fondasi kesehatan, kebugaran, dan keterampilan motorik anak usia dini. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, siswa tidak hanya mengembangkan kemampuan gerak, tetapi juga membangun karakter, disiplin, kerja sama, serta rasa percaya diri (Ningrum et al., 2025). Salah satu cabang olahraga yang sangat komprehensif dalam mengembangkan aspek-aspek tersebut adalah gimnastik artistik. Olahraga ini menuntut koordinasi, keseimbangan, kekuatan, kelenturan, serta kontrol tubuh yang baik komponen-komponen penting dalam pembentukan fundamental movement skills (FMS) pada anak usia 6–12 tahun (Nassib et al., 2020) (Sterkowicz-Przybycień et al., 2019).

Namun demikian, terdapat beberapa tantangan yang bersifat teknis dan infrastruktural yang

perlu didukung melalui kolaborasi akademik. Pertama, meskipun para guru aktif dalam kegiatan rutin Kelompok Kerja Guru Olahraga (KKGO), akses terhadap pelatihan teknis spesifik seperti gerak dasar *gymnastic* artistik masih terbatas. Sarana prasarana pendukung untuk aktivitas olahraga khusus seperti matras *gymnastic*, alat bantu keselamatan, atau media pembelajaran visual belum tersedia secara memadai di sebagian besar sekolah (Kafrawi et al., 2024). Matras sangat penting untuk progresi bertahap, tetapi penggunaannya di banyak gym masih belum sistematis (Bortoleto & Coelho, 2016). Belum ada program sistematis yang mengintegrasikan gerak dasar *gymnastic* ke dalam kurikulum ekstrakurikuler atau intrakurikuler secara berkelanjutan.

Permasalahan keterbatasan akses terhadap pelatihan teknis gerak dasar *gymnastic* artistik menjadi kendala dalam pengenalan gerakan kepada siswa. Meskipun para guru memiliki latar belakang pendidikan jasmani, mereka belum pernah mengikuti pelatihan khusus tentang teknik dasar *gymnastic*, progresi pembelajaran, maupun manajemen keselamatan dalam praktik. Evaluasi program pembinaan menekankan manajemen organisasi dan peningkatan kualitas guru/pelatih sebagai prasyarat pembinaan berkelanjutan (Rahayu et al., 2024). Hal ini menyebabkan mereka cenderung menghindari materi yang dianggap berisiko tinggi, padahal dengan pendekatan yang tepat, gerak dasar *gymnastic* dapat diajarkan secara aman dan menyenangkan sesuai usia.

Selain itu, belum adanya sistem pembelajaran terstruktur untuk gerak dasar *gymnastic* di tingkat sekolah dasar, belum ada kurikulum khusus *gymnastic*, modul latihan, atau media pembelajaran visual yang dapat digunakan guru sebagai panduan. Berbagai penelitian menunjukkan banyak guru PJOK kurang kompeten mengajarkan teknik dasar senam (roll, handstand, cartwheel), termasuk cara mengajar, memberi bantuan, dan prosedur keselamatan (Mulyana et al., 2022). Akibatnya, materi senam sering dihindari atau hanya diajarkan sekedarnya, sehingga kurikulum tidak tersampaikan (Tawakal et al., 2024). Pembinaan dan pemassalan senam tidak merata antar kecamatan, tergantung inisiatif sekolah/klub tertentu (Tresnowati & Panggraita, 2020) (Riana & Setyawati, 2021). Padahal, dengan dukungan media digital dan alat bantu sederhana, materi ini dapat diajarkan secara sistematis dan menyenangkan. Permasalahan pembelajaran senam artistik terutama bersumber dari guru yang belum terlatih khusus, fasilitas terbatas, dukungan orang tua/lembaga yang kurang, dan minat siswa rendah. Penguatan kompetensi guru, modifikasi sarana, sosialisasi ke orang tua dan masyarakat, serta dukungan institusional menjadi kunci perbaikan.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara sistematis dan kolaboratif selama 1 bulan, dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan mitra sejak awal hingga

akhir program. Langkah-langkah kegiatan dirancang untuk menjawab dua permasalahan utama mitra: (1) keterbatasan kompetensi teknis guru dan rendahnya kemampuan motorik dasar siswa; serta (2) keterbatasan sarana pendukung dan belum adanya sistem pembinaan terstruktur. Langkah-langkah tersebut meliputi:

a. Sosialisasi

Kegiatan diawali dengan pertemuan koordinasi bersama KKGO Kecamatan Palmerah, kepala sekolah, dan guru pendidikan jasmani dari lima sekolah dasar mitra. Tujuannya adalah memperkenalkan program, menyepakati jadwal pelaksanaan, serta membangun komitmen bersama. Sosialisasi dilakukan melalui workshop singkat (1 hari) yang mencakup penjelasan tujuan dan manfaat gerak dasar gymnastic artistic serta penyampaian rencana kegiatan

b. Pelatihan Teknis bagi Guru

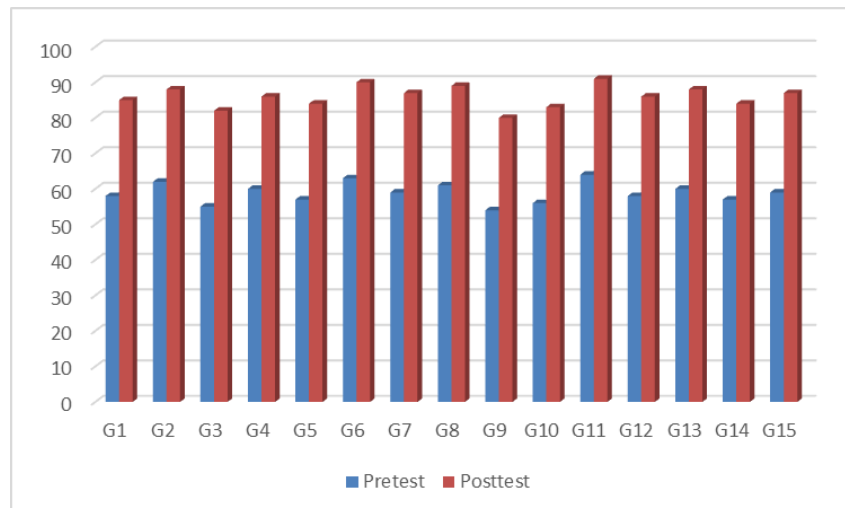
Dilaksanakan selama 1 minggu intensif, diikuti oleh 15 guru pendidikan jasmani. Materi pelatihan mencakup teknik dasar gymnastic artistik (*forward roll, backward roll, handstand, cartwheel, balance*), modifikasi gerak sesuai usia, manajemen keselamatan dan penggunaan alat bantu, serta, penyusunan program pembelajaran berbasis usia (kelas 3–5). Pelatihan menggunakan pendekatan *learning by doing*, dengan supervisi langsung oleh dosen ahli senam.

c. Implementasi Program Latihan bagi Siswa

Setelah pelatihan guru, dilanjutkan dengan program pembelajaran dan latihan gerak dasar artistic gymnastic kepada siswa selama 3 minggu (2 kali pertemuan per minggu), diikuti oleh 120 siswa dari lima sekolah. Setiap sesi pembelajaran mencakup pemanasan dinamis dan aktivasi inti, latihan komponen biomotor (keseimbangan, koordinasi, kekuatan inti), penerapan gerak dasar sesuai level kemampuan, pendinginan dan refleksi.

Hasil dan Diskusi

Kegiatan diawali dengan sosialisasi program kepada kepala sekolah, dan guru pendidikan jasmani dari tujuh sekolah dasar mitra. Sosialisasi dilakukan melalui workshop singkat (1 hari) yang bertujuan memperkenalkan manfaat gerak dasar gymnastic artistik, menjelaskan alur kegiatan, serta membangun komitmen bersama. Dalam pelaksanaan workshop pemateri melakukan pretest dan posttest tentang pengetahuan guru dalam materi gerak dasar artistic gymnastic. Berikut ini disajikan data pretest dan posttest pengetahuan serta dokumentasi sosialisasi.



Gambar 1. Diagram Pengetahuan Guru dalam Materu Gerak Dasar Artistic Gymnastic



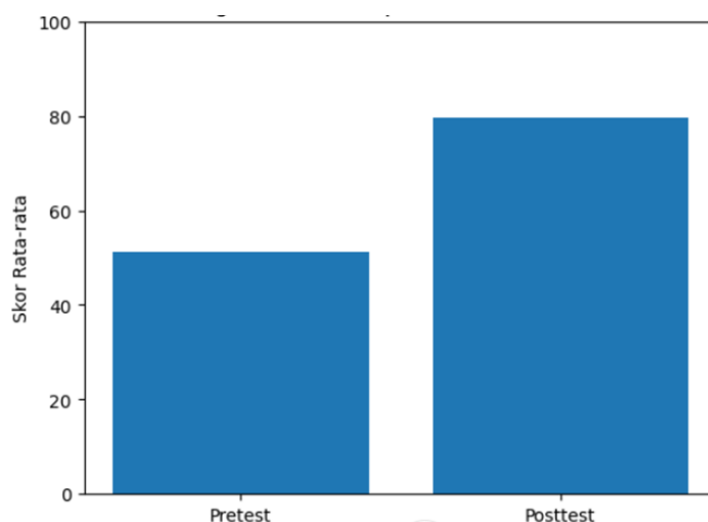
Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi



Gambar 3. Proses Penerapan Pembelajaran

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa rata-rata pengetahuan guru tentang materi gerak dasar artistic gymnastic dari hasil pretest 68,3 dan posttest 86,7. Materi yang disampaikan selama

sosialisasi antara lain (*forward roll, backward roll, handstand, cartwheel, balance*, sikap pesawat terbang). Selain itu ada materi tentang prinsip *progression teaching* dan modifikasi gerak sesuai usia, manajemen keselamatan dan penggunaan alat bantu senam, dan penyusunan program pembelajaran berbasis usia dan pengelompokan keterampilan. Pelatihan dipandu langsung oleh dosen ahli senam dari FIKK UNJ dan menggunakan pendekatan *learning by doing*. Seluruh peserta dinyatakan lulus dan menerima Sertifikat Instruktur Gerak Dasar Gymnastic Artistik Level 1. Dari lima belas guru yang mengikuti kegiatan sosialisasi semua mengalami peningkatan pengetahuan kompetensi dari materi yang disajikan. Terlihat juga berdasarkan dokumentasi kegiatan pengabdian mayoritas guru mengikuti kegiatan dengan sungguh-sungguh dan memperhatikan materi yang disampaikan oleh pemateri. Selain itu tim pengabdian melakukan penilaian keterampilan siswa dalam mempraktekkan gerak dasar artistic gymnastic. Hasil pengabdian ditunjukkan pada gambar di bawah ini.



Gambar 4. Hasil Tes Keterampilan Siswa

Setelah sosialisasi dan pelatihan, dilanjutkan dengan program penerapan pembelajaran kepada siswa selama 3 minggu (8–10 kali pertemuan), diikuti oleh 120 siswa dari kelas 3–6 pada lima sekolah dasar mitra. Setiap sesi pembelajaran dirancang secara aman, terstruktur dan menyenangkan dengan pendekatan bermain, musik, dan variasi gerak. Evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan rata-rata skor keterampilan senam sebesar 32,16%. Meskipun terjadi peningkatan masih terdapat beberapa siswa yang masih kurang berani dalam mempraktekkan gerak dasar artistic gymnastic. Melalui pendampingan dan tindak lanjut diharapkan sosialisasi ini dapat meningkatkan pengetahuan guru dan keterampilan siswa.

Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan guru sebesar 27,2%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa model sosialisasi dan pelatihan teknis yang digunakan efektif

dalam memperkuat pemahaman konseptual guru mengenai prinsip dasar *artistic gymnastics*, termasuk progresi gerak, dan aspek keselamatan selama proses pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pelatihan berbasis praktik langsung (*experiential learning*) secara signifikan meningkatkan kompetensi pedagogik guru pendidikan jasmani (Kolb & Kolb, 2022) (Aithal & Mishra, 2024). Studi dalam bidang pendidikan jasmani juga menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan guru berbanding lurus dengan kualitas perencanaan pembelajaran dan kepercayaan diri (Jamison et al., 2022). Dalam mengajar materi yang sebelumnya dianggap sulit seperti senam. Penelitian lain dalam konteks pelatihan guru PJOK menemukan bahwa workshop teknis yang disertai demonstrasi langsung mampu meningkatkan pemahaman konsep hingga lebih dari 30% (Burch et al., 2019), yang konsisten dengan peningkatan yang terjadi dalam program ini.

Hasil menunjukkan peningkatan keterampilan siswa dari 32,16%). Kenaikan ini menunjukkan efektivitas penerapan program oleh guru setelah mengikuti pelatihan. Penelitian sebelumnya dalam pengembangan gerak dasar senam menyatakan bahwa metode pembelajaran progresif dan berbasis permainan meningkatkan motivasi serta partisipasi aktif siswa sekolah dasar (Muzaffar et al., 2023). Studi dalam bidang perkembangan motorik juga menunjukkan bahwa usia sekolah dasar merupakan fase sensitif untuk pengembangan koordinasi dan keseimbangan (Azis et al., 2025) (Rahmawati et al., 2025), sehingga intervensi yang tepat akan menghasilkan peningkatan yang signifikan. Selain itu, teori pembelajaran motorik menyebutkan bahwa pengulangan terstruktur, variasi pembelajaran, dan lingkungan belajar yang aman mempercepat penguasaan keterampilan dasar seperti guling depan, keseimbangan, dan handstand dasar. Peningkatan skor siswa dalam program ini mengonfirmasi temuan penelitian tersebut, di mana transfer kompetensi guru yang meningkat berdampak langsung pada kualitas pembelajaran dan capaian siswa.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini konsisten dengan Kesimpulan bahwa pelatihan guru berbasis praktik meningkatkan kompetensi kognitif dan psikomotor. Kompetensi demonstrasi guru berpengaruh langsung terhadap hasil belajar siswa. Pembelajaran senam dasar yang progresif dan menyenangkan efektif meningkatkan keterampilan motorik anak usia sekolah dasar. Dengan demikian, program pengabdian ini tidak hanya menunjukkan peningkatan secara deskriptif, tetapi juga memiliki landasan teoritis dan empiris yang kuat sesuai dengan kajian penelitian sebelumnya dalam bidang pendidikan jasmani dan pembelajaran motorik.

Daftar Referensi

- Adji Prakasa Azis, Septiyaning Lusianti, & Muhammad Rofi'Ussya'en. (2025). Meningkatkan Keterampilan Roll Depan pada Pembelajaran Senam Lantai Peserta Didik Kelas VII G SMP Negeri 7 Kediri Menggunakan Pendekatan Bermain. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 932–935. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.523>
- Aithal, P. S., & Mishra, N. (2024). Integrated Framework for Experiential Learning: Approaches & Impacts. *International Journal of Case Studies in Business, IT, and Education*, 13(1), 145–173. <https://doi.org/10.47992/ijcsbe.2581.6942.0340>
- Alya Rahmawati, Ayudia, T., Riyadi, A., Yuliansah, L., Anugrah, R. A., Adrian, R., Wahyudi, A., Ramadhan, D. F., Destriansyah, Y., & Fauzi, R. A. (2025). The Role of Forward Rolls in the Development of Gross Motor Skills of Elementary School Students. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 6(1), 97–107. <https://doi.org/10.55081/jpj.v6i1.4072>
- BORTOLETO, M. A. C., & COELHO, T. F. (2016). Men's artistic gymnastics: is the use of elastic surfaces systematic in the training process? *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(1), 51–59. <https://doi.org/10.1590/1807-55092016000100051>
- Burch, G. F., Giambatista, R., Batchelor, J. H., Burch, J. J., Hoover, J. D., & Heller, N. A. (2019). A Meta-Analysis of the Relationship Between Experiential Learning and Learning Outcomes. *Decision Sciences Journal of Innovative Education*, 17(3), 239–273. <https://doi.org/10.1111/dsji.12188>
- Jamison, C. S. E., Fuher, J., Wang, A., & Huang-Saad, A. (2022). Experiential learning implementation in undergraduate engineering education: a systematic search and review. *European Journal of Engineering Education*, 47(6), 1356–1379. <https://doi.org/10.1080/03043797.2022.2031895>
- Kafrawi, M. F., Wismanadi, H., & Julianto, J. (2024). Rintisan Alat Bantu Opent Shoulder Trainer Aparatus Lantai Untuk Melatih Gerakan Handstand Pada Cabang Olahraga Senam Artistik. *Jurnal Review Pendidikan Dasar : Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 10(1), 9–16. <https://doi.org/10.26740/jrpd.v10n1.p9-16>
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2022). Experiential Learning Theory as a Guide for Experiential Educators in Higher Education. *Experiential Learning and Teaching in Higher Education*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.46787/elthe.v1i1.3362>
- Mulyana, F. R., Soraya, N., Rubiana, I., & Herliana, M. N. (2022). Socialization and Training of Basic Gymnastics Skills Based on Sports Science and Technology. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 3(2), 74–81. <https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13877>
- Muzaffar, A., Adriani. S, F., & Ilham, I. (2023). Pengembangan Video Tutorial Senam Dasar. *Score*,

- 3(1), 01–07. <https://doi.org/10.22437/sc.v3i1.24686>
- Nassib, S. H., Mkaouer, B., Riahi, S. H., Wali, S. M., & Nassib, S. (2020). Prediction of Gymnastics Physical Profile Through an International Program Evaluation in Women Artistic Gymnastics. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(2), 577–586. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001902>
- Ningrum, D. T. M., Hafizah, Setyawan, D. A., & Mahyudi, Y. V. (2025). Effect of structured physical activity programs on physical fitness and body composition among junior high school: a randomized controlled trial. *Retos*, 68, 249–257. <https://doi.org/10.47197/retos.v68.111620>
- Rahayu, N. P. D. Y., I Gusti Lanang Agung Parwata, & I Ketut Iwan Swadesi. (2024). The Influence of Learning Models on Students' Floor Exercise Learning Outcomes and Body Fitness. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8(1), 47–56. <https://doi.org/10.33369/jk.v8i1.32474>
- Riana, D. W., & Setyawati, H. (2021). Peran Orang Tua, Atlet, Klub, Masyarakat, KONI, dan Pemerintah dalam Perkembangan Olahraga Senam Lantai (Artistik) di Kabupaten Rembang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 703–707. <https://doi.org/10.15294/inapes.v2i2.49444>
- Sterkowicz-Przybycień, K., Sterkowicz, S., Biskup, L., Zarów, R., Kryst, Ł., & Ozimek, M. (2019). Somatotype, body composition, and physical fitness in artistic gymnasts depending on age and preferred event. *PLoS ONE*, 14(2), 417–426. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211533>
- Tawakal, T., Hidayat, S., & Cahyadi, A. (2024). Bimbingan Teknis Senam Lantai pada Kegiatan Ekstrakurikuler Murid SD Negeri 3 Jeumpa Kabupaten Bireuen - Aceh. *Aceh Journal of Community Engagement (AJCE)*, 3(2), 1–7. <https://doi.org/10.51179/ajce.v3i2.2807>
- Tresnowati, I., & Panggraita, G. N. (2020). Evaluasi Program Pembinaan Senam Artistik Sekolah Dasar Di Kabupaten Pematang. *Jendela Olahraga*, 5(2), 98–103. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6055>