

PENGENALAN GERAK BERIRAMA ANAK INDONESIA BAGI GURU PJOK SD DI KABUPATEN SLEMAN

**Ranintya Meikahani, Erwin Setyo Kriswanto,
Riky Dwihandaka, Nugroho Puji Santoso**

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta
ranintya.m@uny.ac.id

Abstract

Rhythmic movement activities play an important role in developing motor coordination, rhythmic sensitivity, and creativity of elementary school students. However, their implementation in schools is often limited by teachers' understanding and the lack of varied instructional models. This community service program aimed to enhance the knowledge, understanding, and readiness of elementary school physical education teachers in implementing the Indonesian Children's Rhythmic Movement (GIMASIA) as an educational and enjoyable learning alternative. The program was conducted through socialization, discussion, and hands-on practice over three days, involving 50 physical education teachers from the Kapanewon Sleman and Tempel Teacher Working Groups. Evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires. The results showed an increase in teachers' understanding from 62% to 85%, indicating a 23% improvement. Furthermore, 90% of participants perceived the program as highly beneficial, and 88% expressed readiness to implement GIMASIA in physical education learning. This program contributes to physical education by strengthening activity-based rhythmic movement learning models and supporting sustainable implementation in elementary schools.

Keywords: Rhythmic Movement, GIMASIA, Physical Education, Elementary School, Community Service.

Abstrak

Aktivitas gerakan ritmis berperan penting dalam mengembangkan koordinasi motorik, kepekaan ritmis, dan kreativitas siswa sekolah dasar. Namun, penerapannya di sekolah masih terbatas oleh pemahaman guru dan variasi model pembelajaran. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesiapan guru PJOK sekolah dasar dalam menerapkan Gerakan Ritmis Anak Indonesia (GIMASIA) sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang edukatif dan menyenangkan. Metode pengabdian dilakukan melalui sosialisasi, diskusi, dan praktik langsung selama 3 hari dengan melibatkan 50 guru PJOK anggota KKG Kapanewon Sleman dan Tempel. Evaluasi kegiatan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pemahaman guru dari 62% menjadi 85% atau meningkat sebesar 23%. Selain itu, 90% peserta menyatakan kegiatan sangat bermanfaat dan 88% guru siap mengimplementasikan GIMASIA dalam pembelajaran PJOK. Kegiatan ini berkontribusi pada pengembangan pendidikan jasmani melalui penguatan model pembelajaran gerak ritmis berbasis aktivitas serta mendukung implementasi berkelanjutan di sekolah dasar.

Keywords: Gerakan Ritmis, GIMASIA, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar, Pengabdian Masyarakat.

PENDAHULUAN

Menurut Ningrum dan Sukoco (2017), Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan

mata pelajaran yang memberikan prioritas pada proses pembelajaran melalui aktivitas fisik, sehingga peserta didik tidak hanya mampu mempraktikkan teknik dasar cabang

olahraga, tetapi juga mengembangkan tiga aspek utama, yaitu aspek kognitif, afektif, dan keterampilan sosial. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik diharapkan mampu memelihara dan mengembangkan potensi diri serta menerapkan gaya hidup aktif sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup secara berkelanjutan. PJOK juga dikenal sebagai mata pelajaran yang diminati peserta didik karena memberikan kesempatan belajar melalui praktik langsung, sehingga membentuk individu yang terampil secara jasmani dan mampu mengaplikasikan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Selain pengembangan keterampilan fisik, menurut Ávalos, Garde, dan Vega (2020), pembelajaran PJOK turut berperan dalam menanamkan nilai-nilai dan keterampilan abad ke-21, seperti kreativitas, berpikir kritis, keterampilan berpikir tingkat tinggi, kolaborasi, dan komunikasi. Salah satu materi dalam PJOK yang memiliki kontribusi besar terhadap pengembangan keterampilan tersebut adalah gerak berirama atau aktivitas ritmik. Gerak berirama melibatkan kreativitas gerakan tubuh yang disesuaikan dengan irama musik serta menuntut kemampuan pengamatan, imitasi, pemahaman, dan imajinasi peserta didik. Menurut Sukoco, Mulyaningsih, dan Meikahani (2020), aktivitas ritmik merupakan bagian dari PJOK yang berfokus pada pengembangan keterampilan ritmis siswa.

Aktivitas ritmik termasuk dalam komponen senam atau senam irama yang mencakup gerakan stabilisasi, lokomosi, dan manipulasi, baik dalam bentuk tertutup maupun terbuka. Menurut Maddox dan Connors (2009), aktivitas ritmik menuntut respons gerak yang stabil dan terkontrol, yang

memiliki karakteristik berbeda dengan pembelajaran permainan. Di tingkat sekolah dasar, menurut Yuniarni, Sari, dan Atiq (2020), aktivitas ritmik dapat dikemas melalui permainan musik dan gerakan sederhana yang disesuaikan dengan usia serta tingkat perkembangan motorik peserta didik. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan kreativitas, keterampilan motorik halus dan kasar, serta keterampilan sosial dan emosional anak. Lebih lanjut, Mulyaningsih, Suherman, Sukoco, dan Susanto (2022) menegaskan bahwa pelaksanaan aktivitas ritmik yang memadukan gerakan tubuh dan irama musik mampu meningkatkan sensitivitas ritme serta memberikan pengalaman menari kepada peserta didik.

Selain berdampak pada aspek motorik, menurut Ávalos Ramos, Martínez Ruiz, dan Merma-Molina (2019), aktivitas ritmik juga berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan komunikasi dan kolaborasi peserta didik karena melibatkan interaksi aktif dan berulang antara individu dan kelompok dalam lingkungan pembelajaran yang terstruktur. Melalui aktivitas ini, peserta didik belajar mengkoordinasikan gerakan, mengikuti irama, serta memahami keterpaduan antara gerakan dan suara untuk menciptakan keharmonisan. Selanjutnya, Murillo, Montero, dan Casla (2021) menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas ritmik dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik dalam berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain.

Meskipun demikian, pembelajaran gerak berirama di sekolah dasar masih menghadapi berbagai hambatan yang memerlukan perhatian serius. Penelitian Meikahani

(2021) di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa hambatan pembelajaran aktivitas ritmik berasal dari aspek guru sebesar 46%, aspek siswa 55%, sarana dan prasarana 35%, kurikulum 6%, serta lingkungan 14%. Hambatan pada aspek guru dan siswa merupakan faktor dominan yang berpotensi memengaruhi kualitas dan hasil pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan upaya strategis untuk membantu guru pendidikan jasmani dalam mengatasi permasalahan tersebut. Tim pengabdian berupaya berperan aktif dalam memberikan solusi melalui kegiatan sosialisasi dan pendampingan pembelajaran aktivitas ritmik, dengan harapan terciptanya pembelajaran PJOK yang lebih efektif, kreatif, dan berkualitas di sekolah dasar.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan membantu guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam mengatasi hambatan pembelajaran gerak berirama atau aktivitas ritmik di sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan sharing session, yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman konseptual serta memberikan pengalaman praktis kepada peserta. Pendekatan ini dipilih karena efektif dalam pengembangan kompetensi guru melalui keterlibatan aktif dan pertukaran pengalaman (Suyatno et al., 2019).

Khalayak sasaran kegiatan adalah guru-guru PJOK yang tergabung dalam Kelompok Kerja Guru (KKG) PJOK Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kegiatan dilaksanakan secara luring di Gedung Direktorat Pendidikan Profesi dan Kompetensi Universitas Negeri

Yogyakarta. Pelaksanaan kegiatan meliputi tahapan persiapan, penyampaian materi, diskusi dan berbagi pengalaman, serta evaluasi kegiatan.

Alat dan media yang digunakan berupa perangkat presentasi, bahan ajar aktivitas ritmik, serta contoh media pembelajaran. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan angket respon peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman dan kebermanfaatan kegiatan pengabdian (Prasetyo & Widodo, 2020; Rahmawati et al., 2023). Melalui metode ini, kegiatan pengabdian diharapkan dapat meningkatkan kompetensi guru PJOK dalam melaksanakan pembelajaran gerak berirama yang lebih efektif dan kreatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) DLK Gerak Ritmik Anak Indonesia (GIMASIA) telah dilaksanakan secara luring pada tanggal 15–17 Juli 2024 di Gedung Direktorat Pendidikan Profesi dan Kompetensi Universitas Negeri Yogyakarta. Kegiatan ini diikuti oleh 50 guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang tergabung dalam Kelompok Kerja Guru (KKG) PJOK Kapanewon Sleman dan Tempel, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Pelaksanaan kegiatan dirancang secara bertahap dan sistematis sebagaimana disajikan pada Tabel 1, yang meliputi pengenalan konsep, pendalaman tahapan GIMASIA, serta implementasi pembelajaran.

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan PkM DLK Gerak

No	Nama Kegiatan	Pelaksanaan	PIC
1	Pengenalan	15 Juli 2024	Tim

	Gerak Berirama Anak Indonesia		
2	Tahapan GIMASIA (A, B1-B5, C)	16 Juli 2024	Tim
3	Implementasi GIMASIA	17 Juli 2024	Tim

Pada hari pertama, kegiatan difokuskan pada pengenalan konsep Gerak Berirama Anak Indonesia (GIMASIA). Guru PJOK memperoleh pemahaman mengenai urgensi pembelajaran gerak berirama yang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar kelas bawah. Berdasarkan diskusi awal, ditemukan bahwa praktik pembelajaran gerak berirama di sekolah selama ini masih didominasi oleh senam umum, seperti senam PGRI dan senam Ayo Bersatu, yang belum sepenuhnya mempertimbangkan aspek perkembangan motorik dan psikologis peserta didik. Kehadiran GIMASIA memberikan referensi baru berupa model gerak ritmis yang telah tervalidasi oleh ahli senam dan musik, sehingga lebih relevan digunakan pada jenjang sekolah dasar.



Gambar 1. Pengantar kegiatan PkM DLK

Pada hari kedua, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan tahapan

dan formula GIMASIA yang meliputi pemanasan (A), latihan tubuh (B1), keseimbangan (B2), kekuatan dan ketangkasan (B3), jalan dan lari (B4), lompat dan loncat (B5), serta pendinginan (C). Guru PJOK mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif dalam diskusi serta praktik gerakan. Tahapan ini memberikan gambaran yang jelas mengenai struktur pembelajaran aktivitas ritmik yang terarah dan berjenjang, sehingga memudahkan guru dalam memahami alur pembelajaran serta menyesuaikannya dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik sekolah dasar. Selain itu, pemahaman terhadap tahapan GIMASIA diharapkan dapat meningkatkan efektivitas dan keamanan pelaksanaan pembelajaran gerak berirama di sekolah.



Gambar 2. Materi Hari dua

Pada hari ketiga, kegiatan difokuskan pada implementasi GIMASIA. Guru PJOK diberikan akses media pembelajaran melalui barcode yang dapat digunakan sebagai panduan dalam mengajarkan GIMASIA kepada peserta didik. Tahap implementasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan guru dalam menerapkan model pembelajaran gerak ritmis secara langsung di sekolah masing-masing.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa guru tidak hanya memahami konsep, tetapi juga siap mengaplikasikan GIMASIA dalam pembelajaran PJOK maupun kegiatan senam rutin sekolah.



Gambar 3. Materi Hari Tiga

Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan pelaksanaan sosialisasi dan implementasi Gerak Berirama Anak Indonesia (GIMASIA) terhadap peningkatan pemahaman, kebermanfaatan, serta kesiapan guru PJOK. Evaluasi dilaksanakan melalui pengukuran kondisi awal dan kondisi akhir, serta penilaian terhadap ketercapaian indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Hasil evaluasi kegiatan pengabdian tersebut disajikan secara ringkas pada tabel berikut.

Tabel 2. Tabel X. Hasil Evaluasi Kegiatan Pengabdian Gerak Berirama Anak Indonesia (GIMASIA)

No	Aspek yang Dinilai	Kondisi Awal	Kondisi Akhir	Indikator Keberhasilan
1	Pemahaman Guru terhadap GIMASIA	62%	85%	75%
2	Kebermanfaatan Kegiatan Pengabdian	–	90%	75%
3	Kesiapan Guru Mengimplementasikan GIMASIA	–	88%	75%

Pembahasan

Berdasarkan hasil evaluasi pada Tabel 2, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Gerak Berirama Anak Indonesia (GIMASIA) menunjukkan capaian yang melampaui indikator keberhasilan pada seluruh aspek yang dinilai. Pada aspek pemahaman guru terhadap GIMASIA, terjadi peningkatan dari 62% pada kondisi awal menjadi 85% pada kondisi akhir atau meningkat sebesar 23%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi dan pendampingan yang disertai praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman konseptual guru PJOK mengenai pembelajaran gerak ritmis yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Sukoco et al. (2020) yang menyatakan bahwa pemahaman guru terhadap struktur dan model pembelajaran senam berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan pembelajaran aktivitas ritmik.

Pada aspek kebermanfaatan kegiatan pengabdian, sebanyak 90% peserta menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat, melebihi indikator keberhasilan sebesar 75%. Tingginya tingkat kebermanfaatan tersebut menunjukkan bahwa materi dan metode yang digunakan relevan dengan kebutuhan guru PJOK di lapangan. Pendekatan sosialisasi yang dikombinasikan dengan diskusi dan sharing session memungkinkan guru untuk merefleksikan praktik pembelajaran yang selama ini dilakukan serta memperoleh alternatif model pembelajaran yang lebih sesuai. Hal ini sejalan dengan temuan Ávalos et al. (2020) yang menegaskan bahwa pembelajaran senam berbasis kolaboratif dan reflektif dapat meningkatkan keterlibatan dan kepuasan peserta pelatihan.

Selanjutnya, pada aspek kesiapan guru dalam mengimplementasikan GIMASIA, hasil evaluasi menunjukkan capaian sebesar 88%, yang juga melampaui indikator keberhasilan. Capaian ini mengindikasikan bahwa guru PJOK tidak hanya memahami konsep GIMASIA, tetapi juga memiliki keyakinan dan kesiapan untuk menerapkannya dalam pembelajaran PJOK di sekolah. Kesiapan ini diperkuat oleh adanya tahapan pembelajaran yang sistematis serta dukungan media pembelajaran yang mudah diakses. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mulyaningsih et al. (2022) yang menyebutkan bahwa model pembelajaran aktivitas ritmik yang terstruktur dan kontekstual dapat meningkatkan kesiapan guru dan keterampilan ritmis peserta didik.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi pada ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa kegiatan PkM GIMASIA efektif dalam meningkatkan kompetensi pedagogis guru PJOK, khususnya dalam pembelajaran gerak berirama. Selain berdampak pada peningkatan pemahaman dan kesiapan implementasi, kegiatan ini juga berpotensi mendukung pembelajaran PJOK yang lebih kreatif, aman, dan berkelanjutan di sekolah dasar, sebagaimana ditegaskan oleh Yuniarni et al. (2020) bahwa aktivitas ritmik yang dirancang sesuai karakteristik anak mampu meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani secara holistik.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Gerak Berirama Anak Indonesia (GIMASIA) terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas profesional guru Pendidikan Jasmani,

Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya dalam pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah dasar. Efektivitas tersebut tercermin dari peningkatan pemahaman guru terhadap konsep, tahapan, dan formula GIMASIA yang mengalami kenaikan signifikan dari 62% pada kondisi awal menjadi 85% pada kondisi akhir, melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 75%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode sosialisasi, diskusi, dan praktik langsung yang diterapkan mampu memperkuat pemahaman konseptual sekaligus keterampilan aplikatif guru.

Selain peningkatan pemahaman, hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa kegiatan PKM memiliki tingkat kebermanfaatan yang sangat tinggi, dengan 90% peserta menyatakan kegiatan ini relevan dan mendukung kebutuhan pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Tingginya tingkat kesiapan guru dalam mengimplementasikan GIMASIA, yaitu sebesar 88%, mengindikasikan bahwa model pembelajaran yang diperkenalkan tidak hanya dipahami secara teoritis, tetapi juga dinilai realistis dan mudah diadaptasi dalam konteks pembelajaran di sekolah. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa GIMASIA merupakan model pembelajaran aktivitas ritmik yang terstruktur, sistematis, dan aplikatif, serta memiliki potensi besar untuk diimplementasikan secara berkelanjutan guna mendukung peningkatan kualitas pembelajaran PJOK dan pengembangan kemampuan gerak dasar peserta didik di sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri

Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kelompok Kerja Guru (KKG) PJOK Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, atas partisipasi aktif dan kerja sama yang baik selama kegiatan berlangsung. Apresiasi diberikan kepada seluruh pihak yang telah membantu, baik secara moril maupun materiil, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ávalos, M. A., Garde, A., & Vega, L. (2020). Technologies and self-assessment as strategies for collaborative gymnastic learning. *Science of Gymnastics Journal*, *12*(3), 321–334.
- Ávalos Ramos, M. A., Martínez Ruiz, M. A., & Merma-Molina, G. (2019). Implementación y evaluación de una estrategia gimnástica colaborativa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, *19*(76), 579–596. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.76.001>
- Maddox, D., & Conners, F. (2009). Rhythmic awareness in reading development: The influence of prosodic sensitivity on word identification. *University of Alabama McNair Journal*.
- Meikahani, R. (2021). Hambatan pembelajaran senam dan aktivitas ritmik di sekolah dasar. *Majalah Ilmiah Olahraga*, *27*(1), 18–21.
- Mulyaningsih, F., Suherman, W. S., Sukoco, P., & Susanto, E. (2022). A rhythmic activity learning model based on Javanese traditional dance to improve rhythmic skills. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *10*(3), 501–509. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100318>
- Murillo, E., Montero, I., & Casla, M. (2021). On the multimodal path to language: The relationship between rhythmic movements and deictic gestures at the end of the first year. *Frontiers in Psychology*, *12*, 616812. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.616812>
- Ningrum, N. F. M., & Sukoco, P. (2017). Pengembangan model permainan untuk meningkatkan perseptual motorik dan perilaku sosial siswa sekolah dasar kelas bawah. *Jurnal Keolahragaan*, *5*(2), 171. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.7905>
- Prasetyo, Z. K., & Widodo, A. (2020). Evaluasi program pengabdian kepada masyarakat berbasis peningkatan kompetensi guru. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, *5*(2), 85–92.
- Rahmawati, I., Hidayat, T., & Lestari, D. (2023). Pemanfaatan angket respon sebagai instrumen evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di bidang pendidikan. *Jurnal Abdimas Pendidikan*, *7*(1), 45–53.
- Sukoco, P., Mulyaningsih, F., & Meikahani, R. (2020). The factors affecting learning difficulties in gymnastics through portfolio model. *Proceedings of the International Conference on Sports Science and Health*, 59–65.

<https://doi.org/10.5220/00092104005900065>

Suyatno, S., Wibowo, A., & Putra, R. A. (2019). Model sharing session dalam pengembangan kompetensi profesional guru. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 101–109.

Yuniarni, D., Sari, R. P., & Atiq, A. (2020). Pengembangan multimedia interaktif video senam animasi berbasis budaya khas Kalimantan Barat. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 280–294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.331>