



**PELATIHAN KOMPETENSI DIRI SEBAGAI INSTRUKTUR SENAM UNTUK BEKAL  
CALON MAHASISWA PPG PENDIDIKAN JASMANI**

***SELF-COMPETENCY TRAINING AS A GYMNASTICS INSTRUCTOR FOR  
PROSPECTIVE PHYSICAL EDUCATION PPG STUDENTS***

**Surya Adi Saputra<sup>1\*</sup>, Aisyah Shabrina Istiqomah<sup>2</sup>**

<sup>1\*2</sup> Universitas Negeri Malang, Kota Malang

<sup>1\*</sup>[surya.adi.fik@um.ac.id](mailto:surya.adi.fik@um.ac.id), <sup>2</sup>[aisyah.shabrina.2203436@students.um.ac.id](mailto:aisyah.shabrina.2203436@students.um.ac.id)

**Article History:**

Received: October 18th, 2024

Revised: December 10th, 2024

Published: December 12th, 2024

**Abstract:** *The competence of Teacher Professional Education (PPG) students is crucial for their effectiveness as physical education (PE) teachers, particularly in addressing health issues at SMAN 1 Turen Malang. This service program targets the lack of health knowledge and physical activity among teachers and students. Emphasizing cardio and modern dance, the initiative aims to create an engaging exercise model that combines modern music with dance movements, appealing to younger audiences. The program also addresses the insufficient skills of PPG students in teaching gymnastics, which negatively impacts educational quality and student health. By training both teachers and students as gymnastics instructors, the service seeks to enhance awareness of physical activity's importance and equip them with essential teaching skills. Ultimately, this initiative aspires to foster a healthier school community, enabling future PE teachers to contribute positively to overall well-being.*

**Keywords:** *Gymnastics Instructor, PE Teacher Competency, Teacher Professional Education (PPG)*

**Abstrak**

Kompetensi mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) sangat penting bagi efektivitas mereka sebagai guru pendidikan jasmani (penjas), khususnya dalam mengatasi masalah kesehatan di SMAN 1 Turen Malang. Program pengabdian ini menargetkan kurangnya pengetahuan kesehatan dan aktivitas fisik di kalangan guru dan siswa. Menekankan pada latihan kardio dan tarian modern, inisiatif ini bertujuan untuk menciptakan model latihan yang menarik yang menggabungkan musik modern dengan gerakan tarian, yang menarik bagi siswa yang lebih muda. Program ini juga mengatasi kurangnya keterampilan mahasiswa PPG dalam mengajar senam, yang berdampak negatif pada kualitas pendidikan dan kesehatan siswa. Dengan melatih guru dan mahasiswa sebagai instruktur senam, program ini berupaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan membekali mereka dengan keterampilan mengajar yang penting. Pada akhirnya, inisiatif ini bertujuan untuk menumbuhkan komunitas sekolah yang lebih sehat, sehingga memungkinkan para guru olahraga di masa depan untuk berkontribusi secara positif terhadap kesehatan secara keseluruhan.

**Kata Kunci:** Instruktur Senam, Kompetensi Guru Penjas, Pendidikan Profesi Guru (PPG)

## PENDAHULUAN

Kompetensi mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) Penjas dalam menjadi instruktur gerak atau senam merupakan suatu kemampuan yang sangat penting bagi guru Penjas profesional [1]. Program pengabdian ini melihat permasalahan kesehatan guru dan siswa di SMAN 1 Turen Malang, yang menjadi mitra dalam penelitian ini. Minimnya wawasan tentang pentingnya kesehatan dan kurangnya aktivitas fisik menjadi permasalahan utama yang dihadapi oleh guru dan siswa di sekolah tersebut.

Kurangnya keterampilan dan pelatihan yang memadai bagi siswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) Penjas dalam menjadi instruktur gerak atau senam di sekolah merupakan masalah serius. Kemampuan ini adalah keterampilan dasar yang sangat penting bagi guru Penjas profesional, sebagai bekal untuk mengajar di lingkungan sekolah. Sayangnya, banyak guru penjas yang tidak mampu memimpin kegiatan senam, yang dapat berdampak negatif pada kualitas pendidikan dan kesehatan siswa.

Kesehatan guru dan siswa merupakan indikator penting dari kesejahteraan masyarakat di suatu negara. Kesehatan ini mencakup berbagai aspek yang diperlukan untuk mempertahankan derajat kesehatan optimal di setiap fase kehidupan, mulai dari pra-sekolah hingga masa dewasa dan menopause [2]. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan bagi guru dan siswa harus menjadi prioritas. Sekolah dan PPG Penjas memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa mereka mendapatkan akses yang mudah terhadap pelayanan kesehatan berkualitas, sehingga dapat mendukung kesejahteraan secara keseluruhan.

Salah satu bentuk olahraga yang dapat menunjang kesehatan guru dan siswa yaitu, kardio dan modern dance. Zoom cardio dance merupakan modifikasi cardio dance yang lebih fleksibel, karena menggabungkan aktivitas menari dengan latihan cardio secara virtual melalui platform zoom, dimana konsep ini lebih cocok ditujukan kepada latihan kelompok biasa yang terbentuk untuk kegiatan santai atau kegiatan sosial tanpa tujuan atau target spesifik. Irama yang sering digunakan dalam cardio dance antara lain bergenre hip hop, latin, Broadway, dan dangdut [3] [4].

Olahraga kardio memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, seperti meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, mengurangi stres, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh [3] [5]. Cardio dance dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang dikenal sebagai "hormon bahagia," sehingga membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Selain itu, latihan cardio dapat membakar kalori dalam jumlah besar, dengan estimasi pembakaran sekitar 500 hingga 800 kalori dalam satu sesi yang intens. Ini menjadikannya pilihan yang baik untuk penurunan berat badan atau pemeliharaan berat badan [6] [7]. Di sisi lain, modern dance dianggap menarik bagi generasi muda karena musik dan gerakannya yang enerjik dan mengikuti tren zaman.

Kegiatan pengabdian yang fokus pada "Pelatihan Kompetensi Diri Sebagai Instruktur Senam" diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan calon siswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) Pendidikan Jasmani dalam memberikan pelayanan kesehatan masyarakat di

sekolah. Pelatihan ini sangat penting, mengingat bahwa pemahaman yang baik tentang latihan fisik dapat membantu mereka dalam merancang program kebugaran yang efektif dan sesuai untuk siswa. Dengan keterampilan yang diperolehnya, mahasiswa PPG Penjas diharapkan mampu mengajarkan berbagai jenis latihan fisik yang tidak hanya meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga mendukung kesehatan mental dan emosional siswa. Melalui kegiatan ini, diharapkan calon guru Penjas dapat menjadi instruktur senam yang kompeten dan memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan serta kesejahteraan masyarakat sekolah secara keseluruhan.

## METODE

### A. Rincian Subjek/Bahan

Metode pelaksanaan kegiatan pada pengabdian ini menggunakan mitra yaitu para mahasiswa PPG penjas sebagai objek untuk pembekalan latihan cardio dan non cardio menjadi instruktur gerak atau instruktur senam di sekolah sehingga dapat meningkatkan dan menjamin kesehatan para guru dan siswa di SMAN 1 Turen, Kabupaten Malang. Bahan yang digunakan berupa musik yang telah disesuaikan dengan perkembangan zama dan dibuat dengan *music arrangement* musik berdasarkan beat dan rancangan *choreography* berfungsi sebagai iringan lagu dalam senam.

### B. Rincian Peralatan/Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengimplementasikan kegiatan ini berupa buku dan artikel yang digunakan sebagai sumber pembelajaran dan materi aktivitas fisik. Digunakan sound dan perangkat pemutar musik untuk memutar *music arrangement*.

### C. Pembuatan/penyusunan



**Gambar 1.** Bagan Kegiatan Terstruktur dan Berkelanjutan

Metode pembuatan senam SKJ adalah sebagai berikut : (1) Mahasiswa PPG Penjas berperan sebagai instruktur gerak yang menerima pembekalan latihan cardio dan non-cardio untuk meningkatkan kesehatan guru dan siswa di SMAN 1 Turen Malang, (2) Melakukan analisis perkembangan karakter generasi muda untuk menyusun rancangan musik dan pola gerakan senam

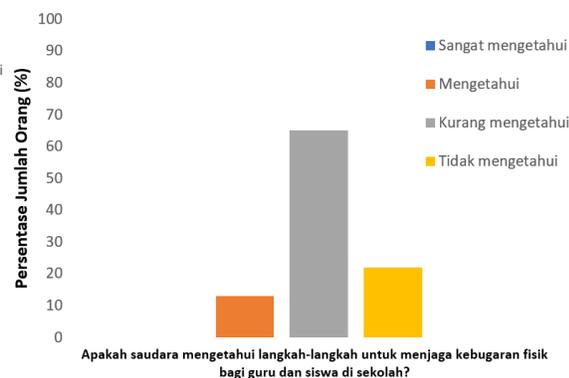
yang sesuai Kemudian membuat choreography senam berdasarkan analisis tersebut, (3) Menyiapkan bahan berupa musik yang telah diaransemen sesuai dengan perkembangan zaman, dengan mempertimbangkan beat dan rancangan choreography sebagai iringan lagu dalam senam, (4) Menggunakan instrumen pelaksanaan kegiatan, termasuk buku dan artikel sebagai sumber pembelajaran serta perangkat pemutar musik untuk memutar musik yang telah disusun. (5) Melakukan koordinasi rancangan kegiatan oleh tim pelaksana secara sistematis dan terarah, (6) Mengadakan penyuluhan mengenai materi aktivitas fisik oleh narasumber ahli untuk memberikan pemahaman kepada peserta, (7) Melakukan analisis dan revisi dari pembekalan sesi senam yang diberikan untuk meningkatkan kualitas pengajaran. (8) Menghasilkan kompetensi keahlian instruktur senam yang siap diterapkan di sekolah melalui proses pembelajaran yang terstruktur dan berkelanjutan.

## HASIL & PEMBAHASAN

Dari hasil kuisioner yang diberikan kepada peserta kegiatan penyuluhan dan pelatihan dan para siswa di sekolah. Pada Gambar 2. ditemukan bahwa sebelum pelatihan terdapat 56% peserta telah mengetahui pendidikan kesehatan dasar dan bentuk aktivitas yang dapat mendukung kebugaran fisik guru dan siswa di sekolah. Meskipun demikian, sebanyak 65% peserta pelatihan masih kurang memahami bagaimana langkah-langkah untuk menjaga kebugaran fisik guru dan siswa di sekolah seperti yang ditunjukkan pada Gambar 3.



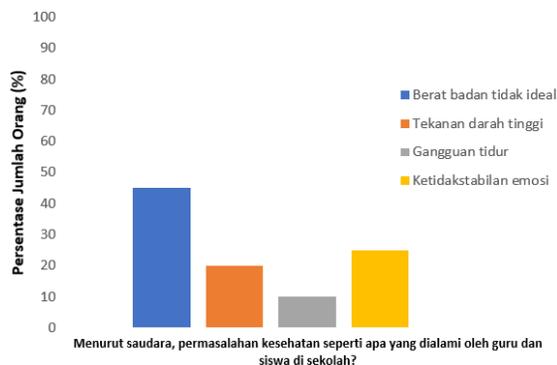
**Gambar 2.** Pengetahuan Aktivitas Kebugaran Fisik oleh Peserta Pelatihan



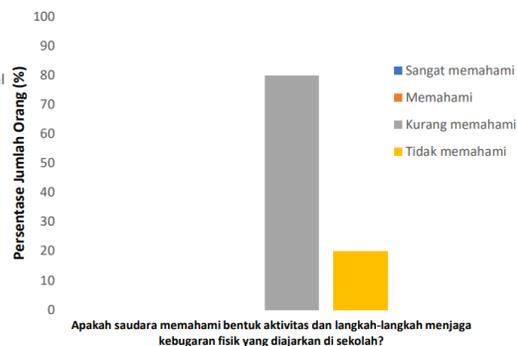
**Gambar 3.** Pengetahuan Tahapan Menjaga Kebugaran Fisik oleh Peserta Pelatihan

Hal tersebut menyebabkan guru dan siswa SMAN 1 Turen, menurut pendapat 45% peserta pada Gambar 4. paling banyak mengalami permasalahan kesehatan berat badan tidak ideal, diikuti dengan ketidakstabilan emosi menurut 25% peserta. Permasalahan kesehatan yang banyak dialami guru dan siswa di sekolah, didukung oleh 80% siswa SMA 1 Turen karena menyatakan kurang

memahami bentuk aktivitas dan cara menjaga kebugaran fisik seperti pada Gambar 5.

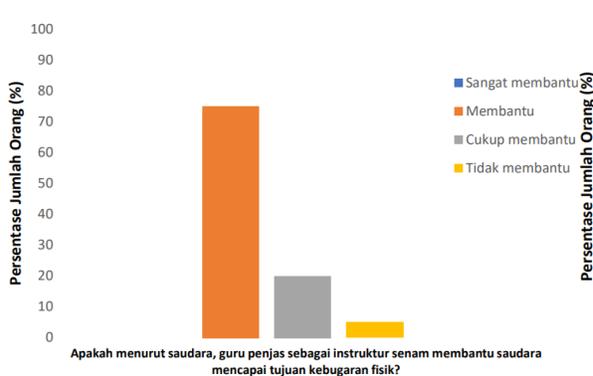


**Gambar 4.** Persentase Permasalahan Kesehatan yang Dialami Guru dan Siswa

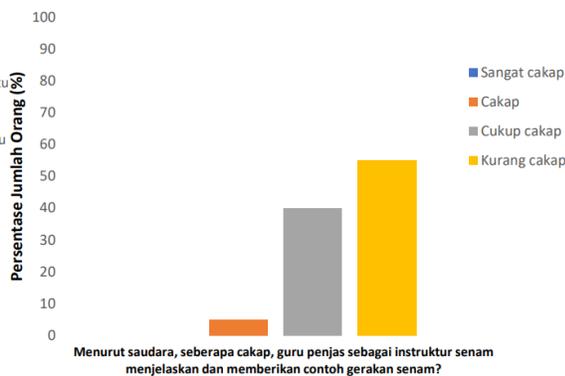


**Gambar 5.** Pengetahuan Kebugaran Fisik oleh Para Siswa

Pelayanan kesehatan guru dan siswa di lingkup sekolah, tidak terlepas dari dari peran guru penjas dan mahasiswa PPG penjas. Hal tersebut dinyatakan oleh 75% siswa yang merasa terbantu oleh peran guru penjas dalam mencapai tujuan kebugaran fisik seperti melalui senam, seperti pada Gambar 6. Namun dalam implementasi menjadi instruktur senam sebagai cara menjaga kebugaran tubuh masih kurang cakap dan kurang terlatih, padahal itu skill mendasar yang dimiliki guru penjas. Hal tersebut dinyatakan oleh setengah siswa yang mengikuti kuisisioner yaitu sebanyak 55% siswa, dapat dilihat pada Gambar 7. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa peserta pelatihan memerlukan informasi cara menjaga kebugaran tubuh dan pelatihan secara langsung menjadi instruktur senam karena penting bagi mahasiswa PPG penjas sebagai bekal mengajar di sekolah.

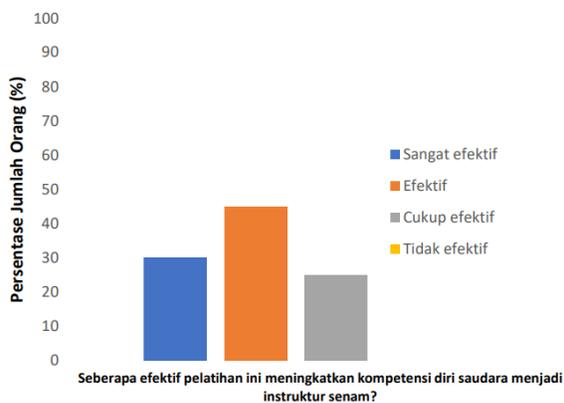


**Gambar 6.** Presentase Peran Guru Penjas pada Kebugaran Jasmani Siswa Setelah diadakan pelatihan, dapat dilihat pada Gambar 8. terjadi peningkatan pengetahuan

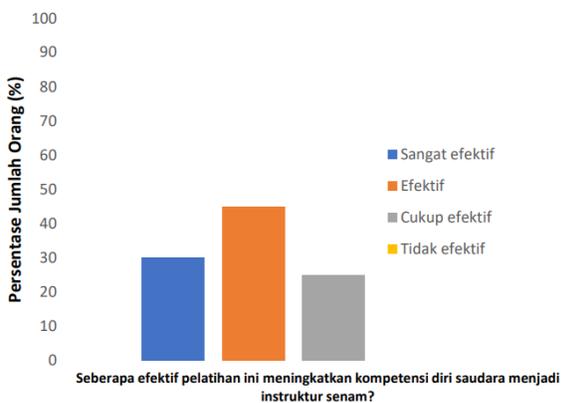


**Gambar 7.** Penilaian Guru Penjas sebagai Instruktur Senam oleh siswa

langkah-langkah menjaga kebugaran fisik bagi guru dan siswa sebesar 56%. Sehingga, menjadi salah satu keberhasilan selama pelatihan menjadi instruktur senam. Setelah pelatihan, dari data Gambar 9. sebesar 45% peserta menilai pelatihan ini efektif meningkatkan kompetensi diri peserta dan mampu meningkatkan kebugaran tubuh guru dan siswa di sekolah menurut 84% peserta yang ditunjukkan Gambar 10.



**Gambar 8.** Peningkatan Pengetahuan Kebugaran Fisik Peserta Pelatihan



**Gambar 9.** Keefektifan Peningkatan Kompetensi Diri Peserta Pelatihan

Kegiatan pelatihan kepada mahasiswa PPG penjas dapat disimpulkan selain berdampak positif pada diri mereka juga kepada guru dan siswa di sekolah. Hal ini ditunjukkan pada data Gambar 11. sebanyak 48% siswa mengalami peningkatan pengetahuan kebugaran fisik untuk kesehatan tubuh. Berdasarkan Gambar 12. sebanyak 63% siswa sepakat setelah pelatihan cara guru penjas sangat jelas dalam pemaparan senam, baik materi maupun praktek langsung.



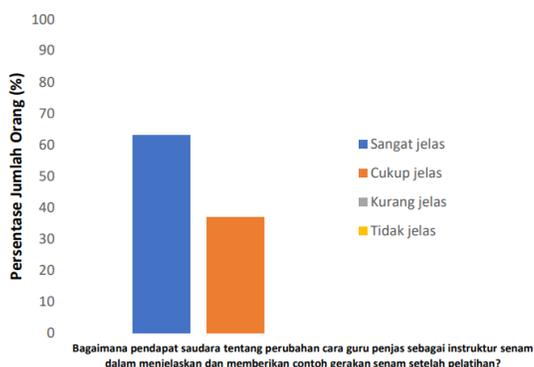
**Gambar 10.** Presentase Manfaat Pelatihan bagi Kebugaran Fisik Guru dan Siswa



**Gambar 11.** Peningkatan Pengetahuan Kebugaran Fisik Para Siswa

Adapun Gambar 13. menunjukkan bahwa pelatihan kompetensi diri kepada mahasiswa PPG

penjas menjadi instruktur senam yang diberikan dengan tujuan pembekalan menjadi guru penjas di SMAN 1 Turen menarik dan memotivasi para siswa untuk mengikuti senam sebagai bentuk menjaga kebugaran fisik mereka



**Gambar 12.** Perubahan Guru PPG Penjas sebagai Instruktur Senam



**Gambar 13.** Ketertarikan Siswa Mengikuti Aktivitas Fisik Senam

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pengisian kuisioner tentang kegiatan pengabdian ini, peserta semakin paham dalam menjaga kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik. Pada kegiatan penyuluhan ini, terdapat pemaparan materi aktivitas fisik seperti senam pembekalan praktek latihan cardio dan norm cardio, dan pelatihan menjadi instruktur senam. Mahasiswa PPG Pendidikan Jasmani diharapkan dapat menyalurkan pengetahuan kesehatan yang dimiliki dan telah didapatkan kepada guru dan siswa sehingga dapat mendapatkan kesehatan fisik dan mental. Sehingga, kesehatan warga sekolah dapat terpelihara dan tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih kepada Non APBN Universitas Negeri Malang tahun 2024 Skema Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian kepada masyarakat ini. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang yang memberikan masukan kepada penulis.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] B. Indrayana and S. Murniati, "Pelatihan Senam Kreasi Pada Guru Olahraga Kota Jambi," *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, vol. 10 No 1, pp. 42–51, 2021.
- [2] I. Prasetyawati Tri Purnama Sari, "Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa," 2013.
- [3] M. J. Berry, C. C. Cline, C. B. Berry, and M. Davis, "A Comparison Between Two Forms Of Aerobic Dance And Treadmill Running," *Official Journal of the American College of Sports Medicine*.
- [4] Z. Li, M. Zhou, and K. K. L. Lam, "Dance In Zoom: Using Video Conferencing Tools To Develop Students' 4C Skills And Self-Efficacy During COVID-19," *Think Skills Creat*, vol. 46, Dec. 2022, doi: 10.1016/j.tsc.2022.101102.
- [5] M. Pontone, T. Vause, and K. L. M. Zonneveld, "Benefits Of Recreational Dance And Behavior Analysis For Individuals With Neurodevelopmental Disorders: A Literature Review," 2021, *Wiley Online Library*.
- [6] M. De Angelis, G. Vinciguerra, A. Gasbarri, and C. Pacitti, "Oxygen Uptake, Heart Rate And Blood Lactate Concentration During A Normal Training Session Of An Aerobic Dance Class," 1998.
- [7] D. F. Tate, E. J. Lyons, and C. G. Valle, "High-Tech Tools For Exercise Motivation: Use And Role Of Technologies Such As The Internet, Mobile Applications, Social Media, And Video Games," Feb. 01, 2015, *American Diabetes Association Inc.* doi: 10.2337/diaspect.28.1.45.