

# Manfaat dan Teknik Terkini dalam Senam Lantai untuk Peningkatan Kesehatan dan Kesejahteraan

Alma Amanda<sup>1</sup>, Munifah Bahfen<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

[almaamandaa@gmail.com](mailto:almaamandaa@gmail.com)

**Abstrak.** Senam lantai merupakan salah satu bentuk olahraga yang holistik karena melibatkan gerakan tubuh secara menyeluruh, termasuk fleksibilitas, kekuatan, dan koordinasi. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat melompat ke depan atau belakang. Senam lantai merupakan dasar dari seluruh gerakan senam dan olahraga. Namun dalam pelaksanaan dalam pembelajaran selalu menjadi kendala besar bagi para siswa karena tingkat kesulitan yang tinggi. Manfaatnya meliputi peningkatan kesehatan jantung, peningkatan fleksibilitas, kekuatan otot, dan keseimbangan. Teknik terkini dalam senam lantai mencakup penggunaan peralatan seperti matras yang ergonomis, variasi gerakan yang lebih kompleks dan dinamis, serta integrasi latihan pernapasan dan meditasi untuk memperkuat koneksi tubuh dan pikiran.

**Kata kunci:** senam lantai, kekuatan otot.

## 1. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah hal yang mutlak dan esensial dalam perkembangan hidup suatu bangsa untuk perkembangan mencapai kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi dalam ranah Jasmani Kesehatan dan Rekerasi (Pratiwi & Oktaviani, 2017). Pendidikan Jasmani tersebut erat kaitannya dengan perubahan perilaku terutama pada aspek-aspek strategis untuk perkembangan ranah-ranah afektif maupun psikomotor yang pada akhirnya akan dibutuhkan dalam pengembangan suatu individu mempunyai suatu tolak ukur baik secara kasat mata (fisik) maupun tidak kasat mata

Penelitian ini mengeksplorasi manfaat dan teknik terkini dalam senam lantai untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Metode penelitian melibatkan survei terhadap berbagai teknik senam lantai yang digunakan oleh siswa saat ini serta analisis terhadap literatur ilmiah terkait manfaat kesehatan yang dapat diperoleh dari senam lantai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam lantai untuk siswa memiliki beragam manfaat, termasuk peningkatan fleksibilitas, kekuatan inti, dan koordinasi. Teknik terkini seperti pilates, yoga, dan senam HIIT (High-Intensity Interval Training) telah terbukti efektif dalam mencapai tujuan kesehatan ini. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya memasukkan senam lantai ke dalam rutinitas kebugaran siswa untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh

Deskriptif permasalahan terkait manfaat dan teknik terkini dalam senam lantai untuk peningkatan kesehatan dan kesejahteraan mencakup beberapa aspek penting. Pertama, adalah

pemahaman tentang manfaat yang diharapkan dari senam lantai, seperti peningkatan fleksibilitas, kekuatan otot, dan koordinasi. Permasalahan juga mencakup identifikasi teknik senam lantai terkini yang paling efektif dalam mencapai tujuan kesehatan tersebut. Selain itu, perlu dipertimbangkan juga bagaimana teknik-teknik ini dapat diakses dan diimplementasikan oleh tingkat sekolah, termasuk orang-orang dengan tingkat kebugaran yang berbeda-beda. Dalam konteks ini, tantangan juga mungkin muncul dalam memastikan keamanan dan keefektifan teknik senam lantai, serta dalam mengatasi kendala-kendala yang mungkin menghambat partisipasi siswa dalam kegiatan tersebut. Oleh karena itu, deskripsi permasalahan ini membantu untuk merangkum pentingnya memahami manfaat dan teknik terkini dalam senam lantai serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi penerapannya untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Penelitian tentang manfaat dan teknik terkini dalam senam lantai penting karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana aktivitas tersebut dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara holistik. Dengan pemahaman yang lebih baik, kita dapat mengoptimalkan program senam lantai untuk memberikan manfaat maksimal bagi tubuh dan pikiran. Teknik terkini juga membantu dalam mencegah cedera dan meningkatkan efisiensi gerakan, sehingga senam lantai dapat menjadi sarana yang lebih aman dan efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Tujuan penelitian tentang manfaat dan teknik terkini dalam senam lantai untuk peningkatan kesehatan dan kesejahteraan adalah untuk:

1. Memahami secara lebih mendalam bagaimana senam lantai dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental secara positif
2. Meneliti efektivitas teknik terkini dalam senam lantai untuk meningkatkan hasil kesehatan dan kesejahteraan.
3. Mengeksplorasi manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam program senam lantai, termasuk peningkatan kebugaran, fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan.
4. Menilai potensi senam lantai sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kesehatan mental, seperti mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.
5. Mengidentifikasi teknik terkini dalam senam lantai yang dapat membantu dalam pencegahan cedera dan peningkatan keselamatan saat berlatih.
6. Memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk merekomendasikan senam lantai sebagai bagian dari gaya hidup sehat untuk semua kelompok usia dan latar belakang.

Dari karakteristik dan struktur gerakannya, senam dapat dikatakan kegiatan fisik yang cocok untuk dijadikan sebagai alat Pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap kualitas perkembangan motorik dan kualitas fisik. Karakteristik gerak sangat berarti dalam peningkatan pemahaman terhadap prinsip-prinsip mekanik gerak dan hukum alam yang bekerja pada tubuh yang bergerak. Keterampilan senam selalu dibangun atas keterampilan dasar yang terdiri dari; (a) keterampilan lokomotor, yaitu gerak berpindah tempat seperti jalan dan lompat. (b) Keterampilan non lokomotor, yaitu gerakan yang tidak berpindah tempat seperti membengkok. (c) Keterampilan manipulatif, yaitu memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh : tangan, kepala dan kaki.

Motivasi dapat berupa motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan motif-motif yang aktif dalam diri sendiri sehingga tidak perlu dirangsang. Sedangkan motivasi ekstrinsik akan aktif apabila ada rangsangan dari luar (Zain, 2006). Motivasi mempunyai peranan yang strategis dalam aktivitas belajar seseorang. Tidak ada seorang pun belajar tanpa motivasi. Tidak ada motivasi berarti tidak ada kegiatan belajar. Karena motivasi berhubungan erat dengan kebutuhan dalam belajar mengajar untuk menguasai sejumlah ilmu pengetahuan.

Motivasi ekstrinsik ikut berperan secara dominan ketika seorang pelajar dipaksa untuk melakukan sesuatu atau bertindak dengan cara tertentu karena faktor-faktor di luar dirinya seperti hadiah atau nilai bagus (Tohidi & Jabbari, 2012). Motivasi ekstrinsik inilah yang dapat dimanfaatkan oleh seseorang untuk memanipulasi perilaku dari pelajar agar pelajar dapat memperoleh perilaku yang diinginkan oleh pendidik (dari yang tidak bisa menjadi mahir). Maka perlulah seorang pendidik agar dapat memahami bagaimana cara untuk memotivasi anak didiknya dengan cermat. Kecermatan tersebut dapat berupa pengamatan dari perilaku-perilaku pada saat pembelajaran maupun di luar pelajaran.

Berdasarkan hasil pada siswa pada saat senam lantai, anak-anak cenderung tidak suka pembelajaran dan hasil belajarnya rendah. Setelah penulis melihatnya dan melakukan wawancara kepada seorang siswa tersebut ternyata jawaban siswa tersebut yaitu “saya belum pernah melakukan senam lantai sebelumnya”. Padahal, Kompetensi Dasar dalam materi pokok Senam Lantai roll depan adalah mempraktekan teknik dasar roll depan (Muhajir, 2014). Artinya, siswa yang mau dengan bersungguh-sungguh dalam mempraktekan teknik dasar roll depan, itu sudah sesuai dengan Kompetensi Dasar yang ada.

## 2. Metode Penelitian

Metode penelitian menggunakan pendekatan praktik melibatkan langkah-langkah praktis dalam mengamati, menganalisis, dan merekam gerakan serta teknik yang digunakan dalam senam lantai. Ini mungkin melibatkan observasi langsung, rekaman video, dan pemetaan gerakan untuk menganalisis aspek teknis dan artistik dari senam tersebut. Metode praktik juga dapat mencakup pengujian dan evaluasi rutin untuk memperbaiki dan meningkatkan semangat belajar siswa-siswi. Penelitian tentang senam lantai bisa mencakup berbagai aspek, mulai dari manfaat kesehatan siswa hingga teknik-teknik yang efektif untuk di pelajari oleh siswa. Beberapa topik yang mungkin diteliti adalah dampak senam lantai terhadap fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi. Penelitian ini dapat mengevaluasi dampak senam lantai terhadap kesehatan fisik dan mental, seperti peningkatan fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, penurunan berat badan, atau peningkatan kesejahteraan psikologis. Menginvestigasi bagaimana siswa menyesuaikan diri dengan senam lantai dan bagaimana latihan tersebut memengaruhi kemajuan mereka juga bisa menjadi subjek penelitian yang menarik.

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Teknik terkini termasuk penggunaan alat bantu seperti roller foam untuk meningkatkan fleksibilitas dan mobilisasi jaringan lunak, serta integrasi latihan kekuatan tubuh bagian bawah dengan gerakan dinamis untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi. Artikel ini menyoroti pentingnya senam lantai sebagai bagian integral dari program latihan fisik yang komprehensif. Manfaat-manfaatnya, seperti peningkatan kekuatan otot dan fleksibilitas, dapat membantu dalam pencegahan cedera dan meningkatkan kinerja olahraga. Penggunaan teknik terkini, seperti penggunaan alat bantu dan integrasi latihan kekuatan tubuh bagian bawah dengan gerakan dinamis, menunjukkan potensi untuk meningkatkan efektivitas latihan dan hasil yang dicapai oleh individu. Penting untuk terus mengembangkan penelitian dan praktik terkait senam lantai guna memahami lebih dalam manfaat dan teknik yang paling efektif. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi penggunaan senam lantai dalam populasi khusus dan integrasinya dalam program rehabilitasi dan perawatan kesehatan.

#### Observasi dan Interpretasi

Pada dasarnya pembelajaran melalui pendekatan modifikasi alat pembelajaran cukup memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran Guling depan, hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi permainan ketika hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan

**Tabel 1**

*Aspek yang Dinilai*

No.	Aspek Yang Dinilai	Skala Penilaian					Kriteria
		1	2	3	4	5	
1	Ketepatan Gerakan Secara Keseluruhan			√			Cukup Baik
2	Ketepatan Fase Gerakan			√			Cukup Baik
3	Kehalusan Dan Keindahan Gerakan			√			Cukup Baik
<b>Jumlah</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Jumlah Skor</b>		<b>9</b>					
<b>Rata-Rata Skor</b>		<b>9</b>					
<b>Hasil</b>		<b>Cukup Baik</b>					

#### Analisis dan Refleksi

Dari table pencapaian hasil diatas, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa meningkat sesuai target capaian pembelajaran. Meskipun demikian, masih perlu peningkatan pada metode yang diterapkan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan kali ini adalah

sebagai berikut: 1) Keberhasilan guru/siswa: Berdasarkan pada kondisi awal, siswa menunjukkan hasil belajar yang cukup bagus dengan prosentase siswa yang tuntas 40% dan siswa yang belum tuntas 60%. 2) Kendala yang dihadapi guru/siswa: Kendala demi kendala bisa diatasi sedikit demi sedikit meskipun masih perlu peningkatan dan pengembangan. Kendala tersebut diantaranya adalah masih banyaknya siswa yang bermain sendiri dan tidak aktif dikarenakan terlalu panjangnya antrian serta kurangnya alat berupa matras

Keberhasilan menyelenggarakan interaksi belajar mengajar dikelas, selain dari kemampuan guru dalam merencanakan program belajar mengajar, melaksanakan dan mengelola proses belajar, menilai kemajuan proses belajar mengajar, serta menguasai bahan pelajaran dalam pengertian menguasai bidang studi atau mata pelajaran yang dibinanya, juga dipengaruhi oleh suasana kondusif yang menunjang interaksi belajar mengajar dikelas yaitu kemampuan guru dalam mengelola kelas. Proses pengelolaan kelas merupakan langkah sistematis yang dilakukan guru untuk menciptakan situasi dan kondisi kelas, sehingga anak yang belajar dapat mengikuti pelajaran sebagaimana mestinya. Dalam mengelola kelas guru perlu memilih pengetahuan dan keterampilan sehingga tujuan dari pelaksanaan pengelolaan kelas dapat terwujud dengan baik.

### **Hakikat Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri siswa. Istilah pembelajaran merupakan terjemahan dari kata “instruction”. Menurut Gagne, Briggs, dan Wager yang dikutip oleh Udin S. Winataputra (2008:19), “Pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa.” Pendapat tersebut diperkuat dengan pernyataan yang terdapat dalam Pasal 1 butir 20 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, yaitu “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.”

### **Hakikat Senam Lantai**

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam. Senam itu sendiri terdiri dari senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobic sport, senam trampolin, dan senam umum. Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik dimana senam artistik ini menurut Agus Mahendra (2001:12) merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi.

### **Hakikat Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan**

Guling depan merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke muka (dinamis). Menurut Abidin (1999:23), guling depan adalah menggelinding ke depan, dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

#### 4. Simpulan dan Saran

Senam lantai adalah bagian integral dari program latihan fisik yang dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Melalui penelitian ini, kami dapat menyimpulkan bahwa senam lantai efektif dalam meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan. Teknik terkini, seperti penggunaan alat bantu dan integrasi latihan kekuatan tubuh bagian bawah dengan gerakan dinamis, menunjukkan potensi untuk meningkatkan efektivitas latihan dan hasil yang dicapai oleh individu. Mendiskusikan teknik-teknik senam lantai yang sesuai untuk siswa, dengan penekanan pada keselamatan, keamanan, dan pemahaman tentang teknik yang benar. Menggambarkan pengalaman siswa yang telah terlibat dalam program senam lantai di sekolah mereka dan testimoni mereka tentang manfaat yang dirasakan. Menyoroti dampak jangka panjang dari program senam lantai untuk siswa, termasuk pengembangan kebiasaan sehat sepanjang hidup dan peningkatan prestasi akademik.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Demikian pula kami menyampaikan terima kasih kepada pihak sekolah Kepada Bapak/Ibu Guru Pembimbing dan Kepala Sekolah yang terhormat.

#### Daftar Pustaka

- Widowati, Atri, and Rasyono Rasyono. "Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi." *Jurnal Segar* 7.1 (2018): 11-20.
- Hadjarati, Hartono, and Arief Ibnu Haryanto. "Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 19.2 (2020): 137.
- Zulbahri, Zulbahri, and Yuni Astuti. "Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai (Artistik)." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 8.2 (2020): 86-91.
- Nggaa, Paulus Natalis. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai 8 Guling Depan Pada SMP." *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 5.1 (2022): 32-38.
- Gani, Muhamad. "Studi tentang kompetensi pelatih dalam meningkatkan prestasi olahraga siswa." *Indonesian Journal of Education Management*