

---

## Sosialisasi dan Pelatihan Senam Kebugaran Jasmani “Poco-Poco Ceria” Pada KKG Guru PJOK SD Kecamatan Kayuagung Kabupaten Ogan Komering Ilir

**Putri Cicilia Kristina<sup>1</sup>, Oktariyana<sup>2</sup>, Perabu Nita<sup>3</sup>, Yanuar Syam Putera<sup>4</sup>,  
Muhammad Taheri Akbar<sup>5</sup>, Daryono<sup>6</sup>, Ning Herlina<sup>7</sup>**

Departemen Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang<sup>123</sup>

Departemen Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang<sup>4567</sup>

Email: putrick@univpgri-palembang.ac, oktariyana07@gmail.com, Perabunita@univpgri-palembang.ac.id, yan\_090185@univpgri-palembang.ac.id, mtaheriakhbar@univpgri-palembang.ac.id, daryono@univpgri-palembang.ac.id, ning\_141258@univpgri-palembang.ac.id

### ABSTRAK

Kegiatan Senam Poco-Poco bersama Federasi Olahraga Kreasi Budaya Indonesia (FOKBI) Kota Palembang ini, dalam rangka meningkatkan kemampuan dan kompetensi para Penggiat Olahraga, Guru Penjas, mahasiswa dan Praktisi Olahraga yang ada di kota Palembang dan sekitarnya untuk dapat memiliki keterampilan dalam olahraga senam, Khususnya Senam Poco-poco yang sudah dimasyarakatkan dan dapat bisa dipelajari disekolah selain senam kesegaran jasmani. Maksud tujuan diselenggarakannya kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kompetensi keterampilan Mahasiswa, Guru Penjas, Praktisi Olahraga serta masyarakat dalam bidang senam kreasi budaya khususnya senam poco-poco, mengingat senam tersebut sudah lama dikenal dengan masyarakat dari musiknya hingga gerakannya yang mudah untuk dipelajari dari kalangan anak-anak hingga lansia serta bisa dinikmati semua kalangan masyarakat, dan diharapkan dapat menghasilkan penggiat-penggiat senam poco-poco untuk dapat dipersiapkan menghadapi Festival Olahraga Masyarakat Nasional ke 7 di Jawa Barat.

**Kata kunci :** Pelatihan, Sosialisasi, Senam Poco-Poco

### ABSTRACT

*The Poco-Poco Gymnastics activity with the Palembang City Indonesian Cultural Creation Sports Federation, in order to improve the abilities and competencies of Sports Activists, Physical Education Teachers, students and Sports Practitioners in the city of Palembang and its surroundings to be able to have skills in gymnastics, especially Poco Gymnastics -poco which has been socialized and can be studied at schools in addition to physical fitness gymnastics. The purpose of this activity is to improve the competency skills of students, Physical Education Teachers, Sports Practitioners and the public in the field of cultural creation gymnastics, especially poco-poco gymnastics, bearing in mind that this gymnastics has long been known with the community from the music to the movements which are easy to learn from children to the elderly and can be enjoyed by all levels of society, and it is hoped that this will produce poco-poco gymnastic activists to be prepared for the National Community Sports Festival 1 7th in West Java.*

**Keywords:** Training, Outreach, Poco-Poco Gymnastics

### PENDAHULUAN

Mempunyai kebugaran tubuh baik dari fisik, mental maupun semangat dalam berolahraga.(Rusli & Jasmani, 2018) Kesegaran jasmani seseorang bebas dari masalah penyakit dan cacat yang akan membutuhkan keterampilan khusus dalam kesehariannya

misalnya berjalan, berlari maupun melompat. Jadi kebugaran jasmani bukan hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental, sosial dan emosional. Sehingga merupakan kebugaran atau kebugaran total (total fitness), yang juga dapat diistilahkan dengan “*well-being*” atau sehat sejahtera paripurna. Sedangkan sehat sejahtera paripurna menurut Nurhasan (2011) bahwa sehat sejahtera paripurna.

Senam Poco-poco yang sudah dimasyarakat diharapkan dapat bisa dipelajari disekolah selain senam kesegaran jasmani. Maksud tujuan diselenggarakannya kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kompetensi keterampilan Mahasiswa, Guru Penjas, Praktisi Olahraga serta masyarakat dalam bidang senam kreasi budaya khususnya senam poco-poco, mengingat senam tersebut sudah lama dikenal dengan masyarakat dari musiknya hingga gerakannya yang mudah untuk dipelajari dari kalangan anak-anak hingga lansia serta bisa dinikmati semua kalangan masyarakat. Untuk Siswa Sekolah dasar dalam dunia pendidikan khususnya pada tingkat satuan pendidikan sekolah dasar dapat dioptimalkan kegiatan senam secara berkala, hal ini dapat mengoptimalkan pertumbuhan fisik secara maksimal. Pentingnya kebugaran tubuh bagi peserta didik mempunyai peran besar dalam pertumbuhan fisik peserta didik.(Arifin, 2018) Materi senam irama atau senam ritmik dapat dikembangkan secara dinamik dan progresive sesuai dengan tuntutan dan perkembangannya. Pengembangan senam ritmik yang dinamik menuntut upaya yang kreatif, sehingga dapat menarik minat pelakunya (termasuk siswa) dan memilih kegiatan tersebut untuk aktivitas olahraga(Canggih et al., 2018)

Inorga yang membina senam Poco-poco ini adalah Federasi Olahraga Kreasi Budaya Indonesia (FOKBI) yang tergabung dibawah naungan organisasi (Komite Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia) KORMI, Organisasi ini sebenarnya sudah lama dulu bernama FORMI (Forum Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia) Organisasi Olahraga ini fokus kepada olahraga masyarakat yang memiliki lebih dari 50 Inorga yang sudah terdaftar yang tersebar di tiga komisi yaitu komisi Olahraga Kesehatan dan Kebugaran, Komisi Olahraga Tradisional Kreasi Budaya dan Komisi Petualang dan Tantangan.

Di Kota Palembang sendiri yang merupakan salah satu organisasi yang menggawangi INORGA-INORGA khususnya Komisi Olahraga Kesehatan dan Kebugaran sebagai pengembang kemampuan entrepreneurship bagi insan Olahraga Masyarakat .Program kegiatan ini selain sebagai kegiatan rutin yang terorganisir kami akan mengadakan Sosialisasi dan pelatihan senam Poco-poco Ceria dan GWR mempromosikan sebagai salah satu media silaturahmi yang sejalan dengan visi dan misi KORMI Kota Palembang , dalam kegiatan ini juga sangat membantu Masyarakat dan mahasiswa dalam pengembangan

kemampuan mengorganisir kegiatan olahraga serta mengimplementasikan ilmu di bidang kebugaran. Sehingga wadah ini juga sebagai *microteaching* mahasiswa dalam meningkatkan kualitas diri sebelum nantinya akan siap dalam dunia kerja.

## **METODE**

Sosialisasi dan Pelatihan senam Poco-Poco Ini dilakukan dengan teknik praktek melaksakan gerakan senam dari tahapan awal hingga akhir, fasilitas yang digunakan adalah aula besar dan sound sitem untuk music. Metode yang akan digunakan dalam kegiatan ini adalah demonstrasi yaitu senam bersama, kemudian dilanjutkan peraktek langsung gerakan senam poco-poco pada Guru-Guru PJOK Kecamatan Kayuagung. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 20 Oktober 2022 di halaman SD Negeri 5 Kecamatan Kayu Agung, Peserta dalam kegiatan ini merupakan Guru-Guru SD yang tergabung dalam KKG Kecamatan Kayuagung Kabupaten Ogan Komering Ilir yang beranggotakan 122 guru PJOK, Hadir dalam acara sosialisasi berjumlah 55 orang. Mitra Yang terkait ada Komite Kerja Guru Sekolah Dasar PJOK Kecamatan Kayuagung Kabupaten Ogan Komering Ilir Jumlah Mahasiswa yang terlibat adalah 3 orang sebagai instruktur senam Poco-Poco.

## **TAHAP PELAKSANAAN**

Pada Saat Pelaksanaan diikuti sebanyak kurang lebih 50 orang Guru-Guru PJOK dan dating dari seluruh sekolah yang ada di kecamatan kayuagung yang sangat antusias sekali dalam menerima materi gerakan senam dan sangat ingin menerapkan gerakan senam tersebut di sekolah masing-masing bias terlihat dalam gambar dibawah ini :



Gambar 1&2 : Pembukaan Tanya jawan seputar senam Poco-Poco Ceria



Gambar 3 : Setelah Pelaksanaan Sosialisasi dan Pelatihan senam Poco-Poco ceria bersama Peserta Pelatihan KKG PJOK Sedkolah dasar Kecamatan Kayuagung

## SIMPULAN

Diharapkan dengan terlaksananya kegiatan ini dapat meningkatkan keterampilan pada guru-guru SD di Kecamatan Kayuagung Kabutan Ogan Komering Ilir serta dapat menerapkannya kepada siswa disekolah masing-masing, serta dapat berpartisipasi lagi dalam lomba poco-poco ceria yang akan diadakan dipalembang pada bulan Mei tahun 2023 mendatang untug menseleksi dan mendapatkan bibit-bibit penggiat olahraga senam poco-poco ceria yang siap berlomda di ajang FORNAS Ke 7 di Jawa Barat pada Bulan Juli.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan Penelitian ini tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak. Ketua secara khusus mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu. Ketua banyak menerima bimbingan, petunjuk dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak baik yang bersifat moral maupun material.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Allah SWT dengan segala rahmat serta karunia-Nya yang memberikan kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Kepada Rektor Universitas PGRI Palembang Bapak Dr. Bukman Lian, M.M, M.Si., CIQaR yang telah memberikan kesempatan kepada Dosen untuk berkarya dalam bidang Pengabdian Kepada Masyarakat dan Memberikan Support Dana untuk Terlaksananya Kegiatan ini.

3. Kepala LPPKM Dr. Rohana, M.Pd dan beserta staff nya yang yang telah membantu dan memberikan arahan dan semangatnya sehingga selesainya penelitian ini
4. Kepada K3S dan Ketua KKG PJOK Sekolah Dasar Kecamatan Kayuagung Kabupaten Ogan Komnering Ilir sehingga terlaksananya Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan lancar.
5. Terima kasih kepada Dekan FKIP Ibu Dessy Wardiah, M.Pd., CIQaR, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Yang telah mendukung dalam proses administrasi
6. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Bapak Farizal Imansya, M.Pd, Dosen, dan anggota Peneliti yang sudah membantu sehingga selesainya Penelitian ini.
7. Serta masih banyak lagi pihak-pihak yang sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian Penelitian yang tidak bisa ketua sebutkan satu persatu Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan yang telah diberikan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti umumnya kepada para pembaca.

## DAFTAR PUSTAKA

<https://www.kompas.com/sports/read/2021/05/31/15000038/asal-usul-senam-poco-poco- yang-sempat-mendunia-dan-masuk-buku-rekor?page=all>

Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>

Canggih, H. M., Sugihartono, T., & Defliyanto, D. (2018). Perbedaan Hasil Latihan Senam Poco-Poco Olahraga Menggunakan Metode Konvensional Dan Instruksional Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Di Sdn 75 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(2), 202–214. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8743>

Rusli, M., & Jasmani, P. (2018). *PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL FITNESS EXERCISE 2018 TOWARDS INCREASING PHYSICAL FRESHNESS Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin UPT Publ.* 125–131.

Sari, F. K. (2018). Perbandingan Pengaruh Latihan Senam Poco-Poco Dan Latihan Senam Ayo Bersatu. *Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budhi*, 1(2), 109–116.

Mujiono, S. 2010. Bergembira dengan Senam. Semarang: Aneka Ilmu.

Nurhasan. 2011. Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani. Gresik: Abil Pustaka.