

Perlombaan Senam Kreasi Antar Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania Kabupaten Rokan Hulu

Siska¹, Debby Indah², Zamhar Bakri³, Suhermon⁴, Tofikin⁵, Ferri Hendryanto⁶, Arisman⁷, & Rati Pratiwi⁸

^{1,2,4,5,6,7,8} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania

³ Program Studi Pendidikan Geografi

Email: siskazb36@gmail.com, baysangka@gmail.com, zamharbakri30@gmail.com, suhermon97@gmail.com, tofikinkin86@gmail.com, hendryantoferry1990@gmail.com, arisman.rohul@gmail.com, rhaaty12@gmail.com

Abstract: *The creative gymnastics competition is an activity organized by the Physical Education, Health and Recreation (PJKR) Study Program at Rokania University as an effort to increase creativity, physical fitness and teamwork. This event aims 1. To provide opportunities for students to develop gymnastics skills, express creativity, and increase their understanding of the importance of sport in everyday life by displaying creative gymnastics movements combined with elements of art and culture. 2. To analyze the implementation, impact and benefits obtained from creative gymnastics competitions, both in terms of physical health and the development of participants' soft skills. The venue was the Putra Rokania Hall, the competition which was attended by students from the Physical Education, Health and Recreation Study Program at Rokania University consisted of 9 groups. The results obtained from the creative gymnastics competition at the PJKR Study Program at Rokania University are (1). 1st Place in the Sueq Group (Tio, Nabila and Fauzan), (2). 2nd Place in Bolu Composite (Bowo and Lulu, (3) 3rd Place in the Deadly Duo Group (Ratih and Fatia)*

Keywords: *Creative Gymnastics Competition*

PENDAHULUAN

Senam kreasi adalah senam yang dibuat dengan berbagai macam gerakan dimana setiap gerakan diiringi oleh musik, musik yang digunakan banyak ragamnya mulai dari musik dangdut, musik daerah, jazz, koplo, hip-hop dan lain sebagainya. (Tumaloto, 2022) mengemukakan senam kreasi merupakan senam yang diciptakan dari kreatifitas pencipta senam dengan memadukan unsur olahraga dan unsur-unsur lain, seperti unsur budaya dan unsur tari. Senam kreasi melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan keserasian gerak fisik yang teratur.

(Puspitorini, 2020) juga mengemukakan bahwa senam kreasi adalah olahraga kesehatan bertingkat sasaran III (olahraga aerobik) yang wujudnya adalah gerakan-gerakan senam. Senam kreasi suatu aktifitas fisik yang disertai dengan suatu gerakan dinamis yang dapat dimodifikasi seperti gerakan suatu tarian, dengan irama dan durasi tertentu sehingga penggunaan energi dilakukan secara proses oksidasi lemak dan sakharida. Senam kreasi ini dapat dilakukan sendirian atau dengan orang lain (kelompok). Pelaksanaan dalam senam kreasi adalah sebagai berikut:

1. Warming Up (10-15 menit), yang terdiri atas tiga segment yaitu:
 - a. *Isolation* (gerakan setempat) \pm 4 menit
 - b. *Full Body Movement* (pemompa jantung) \pm 6 menit
 - c. *Flexibility and stretching* (kelenturan dan peregangan) \pm 5 menit
2. Aerobik (20-30 menit) terdiri atas tiga segment:
 - a. Pemanasan aerobik (100 – 120 Bpm) \pm 5 menit

- b. Pre aerobik (120 -130 Bpm) \pm 5 menit
 - c. Post aerobik (120 -130 Bpm) \pm 5 menit
 - d. Calisthenic (100 -120 Bpm) \pm 10 menit
3. Pendinginan (7 -10 menit)

Menurut (Siska, 2021) melalui bentuk olahraga kebugaran seperti senam yaitu latihan yang bersifat aerobik, dengan mengikuti latihan olahraga dapat mengendalikan keberadaan lemak dalam tubuh dan menjaga tingkat kesehatan untuk mendapatkan kebugaran jasmani. (Dai, 2022) mengemukakan senam dapat memberikan efek yang baik bagi tubuh seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh tubuh, selain itu senam adalah gerakan-gerakan yang melatih kebugaran pada tubuh dan dapat menambah energi atau stamina pada tubuh sehingga dapat membuat badan semakin sehat.

Dalam Instruktur ataupun anggota senam harus memahami apa saja prinsip-prinsip dari latihan (Siska and Indah, 2020) di antaranya 1) prinsip variasi latihan, 2) prinsip periodisasi prinsip, 3) prinsip individualisasi dan 4) prinsip spesialisasi prinsip.

Saat ini senam banyak digemari dikalangan masyarakat mulai dari anak-anak hingga dewasa, senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia. Kegiatan ini dilaksanakan guna memenuhi mata kuliah senam aerobik kreasi dan untuk menumbuhkan rasa solidaritas antar mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi serta menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang senam aerobik kreasi.

Senam adalah salah satu bentuk olahraga yang memiliki manfaat luas bagi tubuh, karena menggabungkan gerakan fisik yang teratur, ritmis, dan tersusun dengan baik

untuk meningkatkan kebugaran fisik. Selain memberikan keuntungan fisik seperti peningkatan kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, dan daya tahan tubuh, senam juga mampu mengembangkan koordinasi serta keterampilan motorik halus dan kasar. Dalam konteks pendidikan, senam menjadi lebih dari sekadar aktivitas fisik. Ia berperan sebagai media pembelajaran yang efektif, terutama dalam pengembangan keterampilan gerak, kedisiplinan, serta kreativitas siswa.

Salah satu variasi dari senam yang memiliki nilai lebih dari sekadar latihan fisik adalah senam kreasi. Berbeda dengan senam tradisional yang mengikuti pola gerakan yang sudah ditentukan, senam kreasi menawarkan fleksibilitas bagi peserta untuk mengekspresikan diri mereka melalui gerakan-gerakan yang inovatif dan kreatif. Dengan demikian, senam kreasi tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik, tetapi juga aspek estetika, ekspresi seni, dan kemampuan berpikir kreatif. Peserta didik diberi kebebasan untuk mengkombinasikan gerakan senam dengan unsur-unsur seni seperti musik, tarian, atau bahkan budaya, sehingga menciptakan penampilan yang unik dan personal.

Dalam rangka mendukung perkembangan keterampilan tersebut, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas Rokania menyelenggarakan perlombaan senam kreasi sebagai salah satu agenda tahunan yang penting. Perlombaan ini diadakan untuk memberikan platform bagi mahasiswa dalam menampilkan kreativitas mereka sekaligus mengasah keterampilan motorik dan fisik yang telah dipelajari selama masa studi. Mahasiswa dari berbagai angkatan berpartisipasi dalam

kegiatan ini, memanfaatkan kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai kombinasi gerakan dan menggabungkan seni serta budaya dalam penampilan mereka. Senam kreasi tidak hanya menjadi ajang kompetisi, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna bagi para mahasiswa.

Yang membedakan senam kreasi dengan bentuk senam lainnya adalah pendekatannya yang komprehensif. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik semata, tetapi juga pada aspek sosial dan kognitif. Dalam proses persiapan dan pelaksanaan senam kreasi, mahasiswa dituntut untuk bekerja sama dalam kelompok, membangun komunikasi yang efektif, dan mengembangkan strategi dalam rangka menciptakan koreografi yang harmonis dan inovatif. Proses ini mengajarkan nilai-nilai kerjasama, solidaritas, dan kepemimpinan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun di dunia kerja.

Perlombaan senam kreasi juga diharapkan mampu meningkatkan minat mahasiswa terhadap olahraga, terutama senam yang sering dianggap sebagai olahraga yang monoton. Melalui pendekatan yang lebih kreatif dan menyenangkan, mahasiswa akan melihat senam dari sudut pandang yang berbeda, di mana olahraga ini juga dapat menjadi media ekspresi diri dan interaksi sosial. Di samping itu, kegiatan ini turut mempererat hubungan antar mahasiswa, memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas di antara peserta, terutama dalam kelompok. Solidaritas dan kebersamaan ini menjadi elemen penting dalam menciptakan lingkungan akademik yang positif dan mendukung perkembangan pribadi mahasiswa secara holistik.

Dengan demikian, senam kreasi tidak hanya berperan dalam peningkatan kebugaran

fisik mahasiswa, tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap pengembangan soft skill seperti kreativitas, kerjasama, kepemimpinan, serta keterampilan komunikasi dan organisasi. Perlombaan senam kreasi di Universitas Rokania menjadi salah satu wujud nyata bagaimana pendidikan jasmani dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan mahasiswa secara menyeluruh, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi selama berlangsungnya perlombaan senam kreasi. Wawancara dilakukan dengan panitia, peserta, dan dosen pembimbing yang terlibat dalam kegiatan ini. Observasi diarahkan pada pelaksanaan kegiatan, termasuk teknik senam, koordinasi tim, dan kreativitas dalam gerakan yang ditampilkan. Dokumentasi berupa foto dan video digunakan untuk melihat aspek visual serta koreografi yang digunakan dalam senam kreasi ini. Terdiri dari 9 kelompok, Kegiatan perlombaan ini telah dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 28 Mei 2024. Tempat Aula Putra Universitas Rokania dengan waktu selama 2 (dua) bulan, dari kegiatan persiapan hingga pelaksanaan kegiatan dan pelaporan kegiatan.

Untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini perlu dilakukan persiapan dengan tujuan membuat rencana kerja Perlombaan Senam Kreasi Antar Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania Kabupaten Rokan Hulu. Persiapan pelaksanaan mencakup perjalanan, penyediaan tempat dan akomodasi juga

merupakan bagian dari persiapan. Dalam penyuluhan ini dipersiapkan sejak awal pelaksanaan hingga akhir pelaksanaan, yaitu antara lain: pengorganisasian tim pelaksana pengabdian, penyelesaian administrasi, sosialisasi kegiatan, koordinasi dengan instansi terkait dan penyediaan tempat perlombaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi selama pelaksanaan perlombaan senam kreasi di Universitas Rokania, ditemukan sejumlah aspek yang berperan penting dalam kesuksesan kegiatan ini, baik dari sisi keterlibatan mahasiswa maupun dampak yang ditimbulkan. Perlombaan ini tidak hanya berhasil menarik perhatian mahasiswa tetapi juga memberikan pengalaman positif dalam aspek kreatif, kesehatan fisik, dan pengembangan keterampilan sosial.

1. Kreativitas dan Inovasi dalam Gerakan

Mahasiswa diberikan kebebasan untuk menciptakan gerakan senam yang dikombinasikan dengan elemen tari, musik, dan budaya lokal. Hasil observasi menunjukkan bahwa kombinasi gerakan senam dan elemen seni yang unik menghasilkan koreografi yang bervariasi dan orisinal di setiap kelompok. Mahasiswa memanfaatkan kostum, musik, dan tema budaya dalam menampilkan konsep yang menggambarkan identitas kelompok. Hal ini tidak hanya memacu kreativitas, tetapi juga memberikan mereka pemahaman lebih dalam tentang seni dan budaya, sekaligus melatih kepekaan estetika mereka dalam menata gerakan.

2. Peningkatan Kerjasama dan Koordinasi Tim

Setiap kelompok senam terdiri dari beberapa anggota yang harus bekerja sama

untuk menciptakan harmoni dalam setiap gerakan. Dari hasil wawancara, terungkap bahwa koordinasi yang baik antar anggota tim sangat penting untuk keberhasilan penampilan mereka. Mahasiswa berlatih intensif untuk menyinkronkan gerakan, membagi peran, dan menjaga tempo bersama. Kerja sama ini terbukti meningkatkan kemampuan komunikasi, ketahanan dalam menghadapi tekanan, dan keterampilan koordinasi yang krusial dalam lingkungan profesional. Perlombaan ini mengajarkan mahasiswa pentingnya kolaborasi dan bagaimana mengatasi kesulitan bersama sebagai tim.

3. Manfaat Bagi Kesehatan dan Kebugaran

Aktivitas senam kreasi terbukti memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik mahasiswa. Gerakan yang bervariasi membutuhkan fleksibilitas, kekuatan, dan daya tahan tubuh yang baik. Berdasarkan observasi dan wawancara, mahasiswa merasakan peningkatan stamina, kekuatan otot, serta fleksibilitas tubuh mereka setelah mengikuti pelatihan dan perlombaan ini. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi sarana bagi mahasiswa untuk menyadari pentingnya gaya hidup sehat dan aktif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan begitu, senam kreasi tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek selama perlombaan, tetapi juga mendorong pola hidup sehat yang dapat dipraktikkan secara berkelanjutan.

4. Pengembangan Soft Skill yang Komprehensif

Selain manfaat fisik, perlombaan ini juga berkontribusi pada pengembangan soft skill mahasiswa, seperti kepemimpinan, kreativitas, kemampuan bekerja dalam tim, serta manajemen waktu. Setiap anggota tim

memiliki peran penting dalam pembagian tugas dan pengaturan latihan, yang mendorong mereka untuk berkomunikasi secara efektif dan mengelola waktu agar dapat berlatih dengan optimal. Wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa merasa lebih siap dalam menghadapi tantangan dunia kerja, terutama dalam aspek kolaborasi, manajemen stres, dan ketepatan waktu. Kemampuan-kemampuan ini relevan untuk diterapkan di berbagai bidang pekerjaan di masa depan.

5. Meningkatkan Minat Mahasiswa Terhadap Olahraga

Perlombaan ini juga berperan penting dalam menumbuhkan minat mahasiswa terhadap olahraga, khususnya senam. Senam yang diintegrasikan dengan kreativitas dan budaya memungkinkan mahasiswa melihat bahwa olahraga bukan hanya aktivitas fisik tetapi juga dapat menjadi media ekspresi seni. Wawancara dengan peserta menunjukkan bahwa banyak di antara mereka yang sebelumnya kurang tertarik pada senam, namun melalui pendekatan kreatif dalam perlombaan ini, mereka merasa lebih antusias dan terinspirasi untuk aktif dalam berolahraga. Perlombaan senam kreasi ini berhasil mengubah persepsi mereka terhadap senam dari yang dianggap monoton menjadi aktivitas yang menarik dan penuh kreativitas.

5. Memperkuat Rasa Kebersamaan dan Solidaritas Antar Mahasiswa

Observasi dan wawancara mengungkapkan bahwa kegiatan ini berhasil mempererat hubungan antar mahasiswa, terutama antar angkatan di Program Studi PJKR. Melalui latihan dan persiapan perlombaan, mahasiswa dari berbagai angkatan bekerja sama dalam satu tim, saling

mendukung, dan bertukar ide. Interaksi lintas angkatan ini membantu membangun jaringan pertemanan yang kuat dan meningkatkan rasa solidaritas. Rasa kebersamaan yang terbangun di antara mahasiswa memberikan dampak positif dalam menciptakan lingkungan akademik yang hangat, suportif, dan kooperatif di Program Studi PJKR.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil dari perlombaan senam kreasi di Program Studi PJKR Universitas Rokania adalah

1. Juara 1 Kelompok Sueq Grup (Tio, Nabila dan Fauzan)
2. Juara 2 Kompok Bolu (Bowo dan Lulu)
3. Juara 3 Kelompok Duo Maut (Ratih dan Fatia)

Dari perlombaan ini menunjukkan bahwa kegiatan ini memiliki dampak positif yang luas. Kombinasi aspek fisik, kreativitas, dan kerjasama tim telah memberikan pengalaman belajar yang komprehensif bagi mahasiswa. Mahasiswa tidak hanya mendapatkan manfaat dalam hal kebugaran fisik, tetapi juga memperoleh keterampilan yang bermanfaat untuk dunia kerja. Perlombaan ini membuktikan bahwa olahraga bisa menjadi sarana untuk pengembangan keterampilan holistik yang meliputi aspek fisik, mental, dan sosial.

Berdasarkan hasil ini, disarankan agar kegiatan seperti senam kreasi dijadikan sebagai program rutin tahunan di Universitas Rokania, mengingat dampak positifnya terhadap mahasiswa. Kegiatan ini juga dapat dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan peserta dari luar universitas, sehingga dapat meningkatkan hubungan antar lembaga pendidikan sekaligus membuka kesempatan kolaborasi yang lebih luas di bidang

pendidikan jasmani.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini tim pengabdian pada masyarakat menyampaikan ucapan terimakasih kepada Ketua Prodi PJKR Universitas Rokania yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Selanjutnya terimakasih kepada semua pihak yang turut mendukung dan membantu tim pengabdian dalam terlaksananya pengabdian ini. Tidak lupa tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Rokania yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pengabdian ini.

DOKUMENTASI

KEGIATAN PERLOMBAAN SENAM KREASI ANTAR MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI UNIVERSITAS ROKANIA 2023/2024



Foto Bersama Ketua Prodi PJKR, Dewan Juri, Dosen Undangan dan Seluruh Peserta Perlombaan Senam Kreasi



Penyerahan Sertifikat Penghargaan Juara 1 Oleh Ibu Debby Indah, S.Si., M.Pd

Kepada Kelompok Sueq Grup (Tio, Nabila dan Fauzan)



Penyerahan Sertifikat Juara 2 Oleh Bapak Tofikin, M. Pd Kepada Kompok BOLU (Bowo dan Lulu)



Penyerahan Sertifikat Juara 3 Oleh Ibu Siska, S.Si., M.Pd Kepada Kelompok Duo Maut (Ratih dan Fatia)



Foto Para Juara 1,2 Dan 3



Peserta Reguler A



Peserta Reguler B



Kata Sambutan Dari Dosen Pengampu Siska, S.Si., M.Pd



Kelompok 1 Tim Papaja (Rizky, Ela, Rahmat, Wira)



Kelompok 2 Tim Maumere (Elya dan Arifin)



Kelompok 3 Tim Cinderella (Amin, Devi, Andrey, Lieky)



Kelompok 5 Tim Cemara (Desmi dan Sahwan)



Kelompok 6 Swag Group (Tio, Nabila, Fauzan)



Kelompok 8 Tim Hura-Hura (Agus, Soleh, Anwar, Jalil, Afrian)



Kelompok 9 Tim Duo Maut (Ratih dan Fatia)



Peserta dan Tamu Undangan

DAFTAR PUSTAKA

Dai, A. (2022) ‘Pengembangan senam Kreasi “Aku Tauno Rlipu” Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Development of “Aku Tauno Rlipu” Creational Exercises in Junior High School Students’, 1, pp. 17–22.

Puspitorini, W. (2020) ‘Pelatihan Pembuatan Model Senam Kreasi Bagi Instruktur Pemula’, Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (SNPPM-2020), 2020, pp. 204–209.

Siska (2021) ‘Penyuluhan Status Gizi Pada Anggota Senam Fit Club Simpang D’, Jurnal Masyarakat Negeri Rokania, 2(1), pp. 23–32.

Siska and Indah, D. (2020) ‘Guidance on

Implementation of Achieving Fitness Level in Fit Club Simpang D Rambah Jaya Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu', *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 1(1), pp. 11–22. doi: 10.56313/jmnr.v1i1.3.

Tumaloto (2022) 'Pengembangan Senam Kreasi Daerah Melalui Pemanfaatan Media Sosial (Tik-Tok Dan Youtube Kids)', *Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo*, 1(Media Tiktok), pp. 1–9. doi: 10.37905/japes.v1i1.16626.