

**LOMBA SENAM IRAMA CERIA
IKATAN GURU TAMAN KANAK-KANAK INDONESIA-PGRI
PROPINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh: Endang Rini Sukanti, M.S

Abstrak

Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk menumbuhkan keakraban dan meningkatkan kebersamaan dan sportifitas guru serta meningkatkan profesionalisme Guru Taman Kanak-Kanak dan bagi tim pengabdian sebagai bentuk pengabdian Tri Darma Perguruan Tinggi kepada masyarakat, menjalin kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka menyadarkan masyarakat tentang arti penting beolahraga untuk kesehatan dan kebugaran tubuh.

Kegiatan lomba tersebut diikuti oleh guru Taman Kanak-Kanak yang ada di propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang terdiri dari 5 wilayah yaitu Kota Yogyakarta, kabupaten Bantul, Kulon Progo, Gunung Kidul dan Sleman dengan jumlah peserta 120 orang. Peserta dikelompokkan menjadi 15 regu.

Hasil yang telah dicapai dari kegiatan ini adalah terselenggaranya lomba senam irama ceria dengan juara sebagai berikut. Juara I adalah kelompok nomor 2 dari kabupaten Gunung Kidul dengan nilai 760. Juara II dengan nomor 10 dari kabupaten Gunung Kidul dengan nilai 755 dan juara III dengan nilai 745 dimenangkan oleh kelompok nomor 07 dari Kota Yogyakarta. Sedangkan yang menjadi juara harapan I dengan nilai 740, kelompok nomor 14 dari kabupaten Gunung Kidul dan juara harapan II dengan nilai 720, kelompok nomor 02 dari kabupaten Sleman.

Kata Kunci: Lomba Senam, Guru IGTK-PGRI

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini, kesadaran akan pentingnya memelihara dan menjaga kesehatan fisik merupakan suatu kebutuhan primer yang harus dijalankan setiap manusia, ini dapat dilihat dari banyaknya orang yang beraktifitas olahraga pada pagi dan sore di hari libur. Kesehatan merupakan modal utama dalam melakukan aktivitas hidup yang menuntut kebugaran fisik tetap

terjaga setiap hari. Apalagi individu-individu yang hidup di kota-kota besar dengan rutinitas pekerjaan yang tinggi, dimana mereka bekerja dari pagi sampai larut malam, tentunya sangat menguras tenaga dan pikiran yang pada akhirnya bermuara kepada terganggunya kesehatan.

Dalam mengimbangi aktifitas hidup tersebut, perlu dicarikan solusi yang baik agar fisik tetap bugar dan aktifitas sehari-hari tidak terganggu. Solusi tersebut dapat berupa istirahat yang cukup, makan yang teratur dengan komposisi gizi yang dikonsumsi harus memenuhi kebutuhan energi yang dikeluarkan, juga tidak kalah pentingnya adalah melakukan kegiatan berolahraga. Kegiatan olahraga ini dapat dilakukan sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama.

Berolahraga sangat diyakini merupakan alternatif terbaik untuk memelihara dan menjaga kebugaran fisik. Olahraga sebagai wahana meningkatkan kesegaran jasmani seperti senam kebugaran (aerobik, SKJ, SBL, Diabetes dan lain-lain) ini memiliki nilai penting dan strategis, karena disamping untuk membangun dan menggelorakan semangat persatuan dan kesatuan masyarakat, juga untuk melestarikan semangat juang, melalui aktivitas senam yang menjadikan semua peserta sehat dan bugar. Demikian juga halnya di lingkungan sekolah, senam tidak hanya dioperuntukkan bagi siswa namun juga bagi para pendidik.

Gerakan-gerakan senam untuk anak sekolah biasanya disesuaikan dengan jenjang pendidikan, misalnya senam untuk anak Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar dan sebagainya. Demikian juga halnya Taman Kanak-Kanak, biasanya setiap sekolah Taman Kanak-Kanak mempunyai satu atau lebih guru yang dilatih senam untuk anak usia dini.

Berdasarkan uraian-uraian tersebut maka tim pengabdian mengadakan suatu perlombaan senam untuk guru Taman Kanak-Kanak se DIY. Tujuan kegiatan lomba Senam Irama Ceria tahun 2010 adalah untuk menumbuhkan keakraban dan meningkatkan kebersamaan dan sportifitas guru serta meningkatkan profesionalisme Guru Taman Kanak-Kanak dan bagi tim

pengabdian sebagai bentuk pengabdian Tri Darma Perguruan Tinggi kepada masyarakat, menjalin kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka menyadarkan masyarakat tentang arti penting olahraga untuk kesehatan dan kebugaran tubuh. Adapaun manfaat yang diperoleh adanya lomba tersebut antara lain, ikut berperan serta dalam menyadarkan pentingnya berolahraga, sebagai sarana bagi guru Taman Kanak-Kanak mengembangkan diri. Bagi tim pengabdian, sebagai bentuk pengabdian dengan menjalin kerjasama dengan IGTKI sebagai mitra dalam memasyarakatkan olahraga dan bagi FIK dan UNY sebagai bentuk perwujudan Tri Darma Perguruan Tinggi dan pembinaan olahraga.

Pengaruh dan Manfaat Senam

Senam yang dilakukan dengan benar dapat memberi manfaat bagi kebugaran jasmani. Kebugaran sering dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa rasa lelah yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk keperluan mendadak. Kebugaran merupakan pendukung utama penampilan dan prestasi, ditopang oleh kerja sama system tubuh. Pengaruh seketika disebut respon dan pengaruh jangka panjang akibat latihan teratur disebut adaptasi. Menurut Djoko pekik (2006:2) Kebugaran digolongkan menjadi kelompok:

1. Kebugaran Statis

Kebugaran Statis merupakan keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat

2. Kebugaran Dinamis

Kebugaran Dinamis merupakan kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.

3. Kebugaran Motoris

Kebugaran motoris merupakan kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Dalam kebugaran jasmani terdapat komponen-komponen yang dibagi tiga kelompok yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, keterampilan dan wellness. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri lima komponen dasar yang saling berhubungan antara satu dengan yang lain yaitu: daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan/fleksibilitas dan komposisi tubuh. Wellness diartikan sebagai suatu tingkat dinamis dan terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang dimiliki ketergantungan pada tanggung jawab diri sendiri. Untuk mencapai tingkat kebugaran yang baik diperlukan latihan yang kontinyu, progresif dan program latihan yang jelas. Banyak macam senam tetapi semua mempunyai manfaat yang sama yaitu memperbaiki kondisi fisik atau kebugaran para pelaku senam. Isi latihan senam antara lain Pemanasan, Latihan inti dan Pendinginan.

Apabila melakukan senam, baik senam aerobik maupun senam pada umumnya secara kontinyu/terus menerus, akan memberi dampak/pengaruh; respon dan adaptasi pada jantung, system pernapasan, system energi, dan respon adaptasi khusus.

Respon dan adaptasi jantung terhadap latihan. Sesaat sebelum melakukan latihan, denyut jantung meningkat karena rangsangan emosional, rasa cemas, takut atau bahkan rasa senang. Denyut jantung setelah mulai latihan lebih cepat dari pada sebelumnya. Hal ini disebabkan oleh reflek saraf yang berasal dari otot dan atau sendi, ditambah rangsangan dari pusat gerak di otak. Panas yang terjadi selama latihan, juga meningkatkan denyut jantung, sewaktu latihan dihentikan, denyut jantung melambat secara cepat, kemudian perlahan kembali normal. Latihan

yang dilakukan secara teratur, terukur, maju dan berkelanjutan akan memberi efek penurunan denyut jantung istirahat. Selain itu juga jumlah darah yang dikeluarkan dalam sekali sedenyut akan bertambah banyak, karena ruang jantung bertambah besar dan otot jantung bertambah kuat.

Respon dan adaptasi system pernapasan terhadap latihan. Selama latihan, lebih banyak oksigen harus dikirim dari paru-paru ke otot kerja dan banyak Co₂ yang harus dihilangkan dari otot irama pernapasan berubah sebelum, selama dan sesudah latihan. Sewaktu latihan dimulai, segera terjadi kenaikan ventilasi yang hebat, sampai mencapai titik tertentu. Segera setelah latihan berakhir, ventilasi kembali ke nilai istirahat. Frekwensi pernapasan orang terlatih lebih sedikit dibandingkan dengan orang tak terlatih. Penurunan frekuensi diimbangi dengan dalamnya pernapasan pada orang terlatih.

Respon dan adaptasi system energi terhadap latihan. Dengan latihan akan membutuhkan energi. Energi didapat dari pemecahan bahan makanan, terutama karbohidrat dan lemak. Bahan makanan tersebut dibakar di sel otot dengan oksigen bertindak sebagai apinya. Lebih khusus lagi di dalam sel ada dapur tempat pembakaran yang disebut dengan mitox hondria. Dengan latihan terutama yang memerlukan daya tahan, akan memperbanyak jumlah mitoxhondria. Selain jumlahnya bertambah banyak, ukurannya juga bertambah besar. Pada orang terlatih simpanan bahan makanan yang siap dibakar di otot lebih besar, hal ini akan menambah besarnya kapasitas pembuatan energi sehingga kemampuan untuk bekerja lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan bahkan masih mempunyai cadangan energi untuk kebutuhan mendadak.

Respon adaptasi khusus. Termasuk adaptasi khusus ini adalah, perubahan komposisi tubuh dengan lemak total yang menurun, perubahan tingkat kolesterol juga akan terjadi, demikian juga akan terjadi penurunan tekanan darah.

Suatu latihan yang memberi perubahan fisiologis dan melindungi tubuh terhadap penyakit jantung koroner adalah olahraga yang terutama meningkatkan kapasitas sistem sirkulasi (jantung dan pembuluh darah). Dan sistem respirasi (paru), dan aktifitas tersebut yang dinamakan dengan aerobik. Melakukan senam aerobik secara rutin banyak memperoleh manfaat antara lain: manfaat fisik (misalnya semakin lancar peredaran darah), manfaat psikis (contoh terjadinya penurunan stress), dan manfaat sosial yang membuat seseorang lebih percaya diri dan dapat memperluas jaringan komunikasi.

Senam memiliki beberapa ciri-ciri gerakan senam yaitu rapi, pasti dan anggun, gerakannya ritmis dan harmonis, banyak menggunakan kemampuan fisik dan motorik yang kaya, menggunakan gerakan-gerakan yang melatih kelenturan, aktifitas yang terpenting, berjuang melawan diri sendiri, dan gerak yang ekspresif.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan lomba Senam Irama Ceria akan dilaksanakan pada tanggal 12 April 2010 bertempat di PT Erlangga Jalan Gedong Kuning Yogyakarta. Pelaksanaan lomba dimulai pada pukul 08.00-selesai.

Sasaran lomba Senam Irama Ceria adalah guru Taman Kanak-Kanak yang ada di propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang terdiri dari 5 wilayah yaitu Kota Yogyakarta, kabupaten Bantul, Kulon Progo, Gunung Kidul dan Sleman dengan jumlah peserta 120 orang dan terbagi menjadi 15 regu. Bentuk kegiatan berupa Lomba Senam Irama Ceria Ikatan Guru Taman Kanak-Kanak Indonesia-PGRI Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Sebelum pelaksanaan Lomba Senam Irama Ceria perlu diadakan beberapa koordinasi dengan beberapa pihak terkait, antara lain dari Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas

Ilmu Keolahragaan, IGTKI-PGRI dan sponsorship. Koordinasi tersebut berupa waktu pelaksanaan kegiatan, sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan dan sebagainya. Adapun kegiatan awal yang dilakukan yaitu penyebarluasan informasi mengenai lomba senam untuk guru Tamak Kanak-Kanak di seluruh kabupaten di Daerah Istimewa Yogyakarta, koordinasi dengan IGTKI-PGRI dan pihak terkait mengenai tempat, sarana dan prasarana yang mendukung demi kelancaran pelaksanaan senma massal. Kegiatan selanjutnya adalah pendataan peserta lomba yang merupakan perwakilan dari masing-masing kabupaten.

HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Pengabdian pada masyarakat berupa lomba senam irama ceria ini diikuti oleh 15 regu dengan jumlah anggota tiap regu berjumlah 7-8 orang. Kegiatan lomba ini diikuti oleh peserta yang merupakan perwakilan dari masing-masing kabupaten. Lomba melibatkan 14 regu putri dan 1 regu putra. Jumlah seluruh peserta lomba 120 orang dan jumlah panitia yang terlibat sejumlah 12 orang. Tropi yang disediakan dari panitia atas sumbangan dari beberapa pihak termasuk dari tim PPM FIK UNY. Tropi berjumlah 10 set yang merupakan sumbangan dari berbagai pihak.



Gambar 1. Upacara Pembukaan Lomba Senam Irama Ceria

Berikut nama-nama peserta lomba, unit kerja dan kelompok.

1. Kabupaten Bantul

No.	Nama	Unit Kerja	Keterangan
1.	Dian Sunarwati, S. Pd	TK Pertiwi 51 Tulasan	Kelompok 11
2.	Barlean Ragawati	TK LKMD Ngambah	
3.	Suswati, S. Sn	TK Pertiwi 51 Tulasan	
4.	Woro Widiastuti, S. H	TK Pertiwi 51 Tulasan	
5.	Rina Fitriatun	TK PKK Grogol	
6.	Sriyati, S. H	TK ABA Jogodayan 1	
7.	Susianti, A. Ma	TK LKMD Trowulu	
8.	Cicilia Anik Yuniarti	TK Emaculata Ganjuran	
9.	Nazila Tusnaini	TK ABA Semuten	Kelompok 03
10.	Sriyati	RA M. Jatimulyo	
11.	Rusbiyanti	TK PKK Mangunan	
12.	Norma Prima Sari	TK Pertiwi 44 Dlingo	
13.	Saptaningsih	TK Pertiwi 44 Dlingo	
14.	Siti Halimah	RA M. Kebosungu	
15.	Nurul Latifah	RA Kediwung	
16.	Suryanti	TK Pertiwi 43 Temuwuh	
17.	Ririn Purwanti, A. Ma	TK ABA Godean	Kelompok 08
18.	Widayati, A. Md	TK Madukismo	
19.	Tugirah, A. Ma	TK Sunan Gunung Jati	
20.	Siti Widiastuti, S. Ant	TK Pertiwi 55 Kasihan	
21.	Elvi Rudi Hartati	TK Aisyah Kaarang Jati	
22.	Tinawati Sulistyaningsih, S.P	TK PKK 13 Soragan	
23.	Wulandari, A.Ma	TK ABA Sutopadan	
24.	Agustin Retno P., S. Sn	TK Pertiwi 40 Janten	

2. Kotamadya

No.	Nama	Unit Kerja	Keterangan
1.	Siwi Novantari	TK Pujokusuman	Kelompok 07
2.	Retno Setiawati	TK Piri Nitikan	
3.	Ermi Sumardiyatun	TK Tunas Muda	
4.	Endang Rusmiyati	TK ABA Giwangan	
5.	Francisia Fegawati Pramono	TK Balirejo	
6.	Yuliana Panca Wardani, S. Pd	TK ABA Janturan	
7.	Tentiwati, S. Pd	TKPamardisiwi Gambiran	
8.	Sri Pamuji	TK ABA Al-Anab Kotagede	Kelompok 15
9.	Septiana Abadi, S. Sos. I	TK Aisyah Nyai A. Dahlan	
10.	Sri Istiyati, S. Pd	TK PKK Prawirotaman	
11.	Etik Winastuti	TK ABA Karanganyar	

12.	Emi Murfiani	TK ABA Komp. Masjid Perak	
13.	Tining Sundari	TK ABA Komp. Masjid Perak	
14.	Eni Kuswanti	TK ABA Mushola	
15.	Qonita Masruroh, S. Psi	TK RK Gedongkuning	Kelompok 01
16.	Hana Pertiwi	TK RK Gedongkuning	
17.	Susanti, A. Ma	TK ABA Pandeyan II	
18.	Sugiyana, A. Ma	TK PWS Surokarsan	
19.	Rumiyati	TK ABA Karangakajen	
20.	Christina Kasilah	TK Pamardisiwi Dipowinatan	
21.	Vidru Argamaria T.	TK PKK Margo Asih	

3. Kabupaten Gunung Kidul

No.	Nama	Unit Kerja	Keterangan
1.	Liyana Kusumaningrum, A. Ma	TK ABA Nogosari	Kelompok 10
2.	Isni Wahyuningsih, A. Ma	TK N 1 Maret	
3.	Suparti, S. Pd	TK N 1 Maret	
4.	Endang Setyowinarni, S. Pd	TK ABA Assalam	
5.	Dwi Astuti, Am. Ma	TK ABA Pager	
6.	Sunariyati, SE	TK PKK Banaran	
7.	Rina Siti Yuliatun, A. Ma	TK ABA Bogor II	
8.	Mariana Arianti Sumbogo	TK Kanisus Beji	
9.	Khalistia Puspitasari	TK ABA Bandung	
10.	Avriani Dwi Astuti	TK ABA Siyono IV	
11.	Supraptini	TK ABA Wonosari II	Kelompok 02
12.	Suratmi	TK Santa Ana Ngijorejo	
13.	Ekaningsih	TK ABA Piyaman IX	
14.	Ririn Setiyaningsih	TK Masyitoh Karang Rejek I	
15.	Istiv Wahyuningsih	TK ABA Karang Tengah IV	
16.	Nur Ainy Hasanah	TK Masyitoh Pulutan	
17.	Herni Siswanti	TK ABA Duwet II	
18.	Tutik Enggar Pratiwi	TK ABA Wareng	
19.	Erni Yuliatun, A. Ma	TK ABA Namberan	Kelompok 14
20.	Erna Sultaminingsih, A. Ma	TK LSD Trowono	
21.	Ani Puji Astuti, A. Mapdtk	TK LSD Trowono	
22.	Ani Hidayah, A. Ma	TK M Banjara	
23.	Tri Hartini	TK M Banjara	
24.	Dwi Muryani, A. Ma	TK ABA Grogol III	
25.	Muftakhul Musyarofah	TK M Banjara	
26.	Wahyu Prasetyaningsih, A. Ma	TK ABA Selorejo	
27.	Enik Nurhayati	TK ABA Tambakrejo	
28.	Erna Setyaningsih	RM Masyithoh Sodo	

4. Kabupaten Kulon Progo

No.	Nama	Unit Kerja	Keterangan
1.	Siti Zulaikha, A.Ma.Pd.	TK ABA Kauman Wates	Kelompok 04
2.	Ernawati	TK ABA Pendekan Galur	
3.	Sulistinah, A.Ma.Pd.	TK N Pembina Wates	
4.	Th. Avila Debby H.I.S	TK PGRI Janti Nanggulan	
5.	Anjar Sidi Melawati	TK ABA Sorogaten Galur	
6.	Kristi Yuliani	TK PGRI Kepundung Girimulya	
7.	Rohma Nurmalia, A.Ma.Pd.	RA Masyithoh II Sindutan Temon	
8.	Agus Aryani, A.Ma.Pd.	TK ABA Bantar I Sentolo	
9.	Sri Lestari, A.Ma.Pd.	TK Al-Hidayah Kradenan Sentolo	Kelompok 13
10.	Dwi Kusriani, A.Ma.Pd.	TK Kunci Mekar Panjatan	
11.	Tri Susanti, S.Pd.	TK N Pembina Panjatan	
12.	Dra. Titi Setiyati	TK Pertiwi Sukareno Sentolo	
13.	Sri Sumarsih, A.Ma.Pd.	TK ABA Sentolo	
14.	Siti Dzuriatun, S.Pd.	TK ABA Kedungpring Wates	
15.	Prapti Fitri Widayanti, A.Ma.	TK ABA Degan Kalibawang	
16.	Rr. Dyah Kunandewi, S.P.	TK Tunas Sari Pengasih	
17.	Wagiyo	TK ABA Semaken I Kalibawang	Kelompok 06
18.	Feri Sudarmanto	TK Kencana Putra Pengasih	
19.	Sunardi	TK Agung Lestari Sentolo	
20.	Mardiyo, A.Ma.Pd.	TK N Pembina Wates	
21.	Suryana	TK ABA WoraWari sentolo	
22.	Suyoto	Kemala Bhayangkari Wates	
23.	Sakiman	TK ABA Karinongko Samigaluh	
24.	Purwanto	TK ABA Segajih Kokap	

5. Kabupaten Sleman

No.	Nama	Unit Kerja	Keterangan
1.	Rini Hastutiningsih	TK ABA Jatimas, Gamping	Kelompok 09
2.	Indah Widayanti	TK ABA Jatimas, Gamping	
3.	Triningsih	TK Tunas Harapan 1, Gamping	
4.	Linda Mayasari	TK IT Nurul Itihad, Gamping	
5.	Tukini, S.Pd.	TK ABA Delingsari, Gamping	
6.	Ardli Maymunah, S.Kom.	TK ABA Karang Tengah, Gamping	
7.	Wahyu Indria S.D., S.Pd.	TK Uswatun Hasanah, Gamping	
8.	Aan Kurnia	TK IT Nurul Islam Nogotirto	
9.	Tresnaningsih	TK Al-Amien Kalasan	Kelompok 12
10.	Desi Natalia	TK Al-Amien Kalasan	
11.	Dra. Anjar Kunrinukti	TK Al-Amien Kalasan	
12.	Tita Rukmiyati	TK Al-Amien Kalasan	

13.	Murniwati, A.Ma.	TK ABA Bayen	
14.	Puji Astuti, A.Ma.	TK ABA Bayen	
15.	Isti Retno Prabandari	TK ABA Sukoharjo	
16.	Agnes Sri Hariyanti	TK Kanisius Kalasan	

Perlombaan Senam Irama Ceria ini melibatkan 3 orang juri dan masing-masing juri memberikan penilaian kepada peserta lomba. Kemudian untuk menentukan pemenang, nilai dari ketiga juri dijumlahkan dan bila terjadi nilai total yang sama maka dilihat dari nilai ketepatan dan jumlah regu. Setelah penilaian dan didiskusikan kemudian sebagai koordinator juri mengumumkan, atas mandat dari penasehat dan ketua panitia dengan tujuan agar semua peserta merasa puas.



Gambar 2. Pelaksanaan Lomba Senam

Adapun hasil lomba penilaian dewan juri sebagai berikut.

NO. DADA	KABUPATEN/ KOTA	JURI 1	JURI 2	JURI 3	JUMLAH
01	Kotamadya	225	225	210	660
02	Gunung Kidul	250	255	255	760
03	Bantul	215	230	220	665
04	Kulon Progo	240	235	220	695
05		220	230	235	985
06	Kulon Progo	220	220	195	635
07	Kotamadya	245	250	250	745
08	Bantul	225	240	240	705

09	Sleman	225	240	225	690
10	Gunung Kidul	260	245	250	755
11	Bantul	235	240	235	710
12	Sleman	245	240	235	720
13	Kulon Progo	245	230	220	695
14	Gunung Kidul	240	245	255	740
15	Kotamadya	235	230	225	690

Kelompok yang menjadi juara dalam lomba senam Irama Ceria dapat dilihat pada tabel berikut.

PEMENANG	NO DADA	KABUPATEN/ KOTA	JUMLAH
Juara I	02	Gunung Kidul	760
Juara II	10	Gunung Kidul	755
Juara III	07	Kotamadya	745
Juara Harapan I	14	Gunung Kidul	740
Juara Harapan II	12	Sleman	720

Berdasarkan tabel di atas pemenang lomba Senam Irama Ceria sebagai juara I adalah kelompok dada nomor 2 dari kabupaten Gunung Kidul dengan nilai 760. Juara II dengan nomor dada 10 dari kabupaten Gunung Kidul dengan nilai 755 dan juara III dengan nilai 745 dimenangkan oleh kelompok nomor dada 07 dari Kota Yogyakarta. Sedangkan yang menjadi juara harapan I dengan nilai 740, kelompok nomor 14 dari kabupaten Gunung Kidul dan juara harapan II dengan nilai 720, kelompok nomor dada 12 dari kabupaten Sleman.

Dalam perlombaan tersebut juga diambil pemenang favorit yaitu nominasi 1 dengan nilai 710 kelompok nomor 11 dari kabupaten Bantul, nominasi II dengan nilai 695 kelompok nomor 04 dari kabupaten kulon Progo, nominasi III dengan nilai 690 kelompok nomor 15 dari Kota Yogyakarta dan nominasi IV dengan nilai 690 kelompok nomor 09 dari kabupaten Sleman.



Gambar 3. Pemenang Lomba Senam Irama ceria

Secara garis besar kegiatan lomba senam untuk guru-guru Taman Kanak-Kanak berjalan dengan baik dan lancar. Adapun beberapa faktor penghambat dalam kegiatan tersebut antara lain pemahaman teknik gerak masih belum dikuasai oleh tim/regu yang mengikuti lomba padahal peserta merupakan juara dari masing-masing kabupaten. Selain faktor pemahaman teknik gerak, sistem penilaian pun masih kurang terinci sehingga perbedaan gerakan tidak dapat dinilai secara detail. Faktor lain yaitu jadwal latihan masing-masing regu tidak bisa kontinyu karena anggota regu tetap menjalankan tugas mengajar sesuai jadwal masing-masing, dengan demikian hasil yang diperoleh tidak bisa maksimal dan belum adanya pelatihan untuk senam irama ceria maka masing-masing regu hanya mengandalkan panduan dari kaset dan CD sehingga tidak langsung mendapatkan instruksional dari ahli senam tersebut (pencipta).

Selain faktor penghambat ada beberapa factor pendukung sehingga lomba dapat terlaksana yaitu pemberitahuan untuk lomba waktunya cukup lama, disamping itu peserta juga sudah ada seleksi dari masing-masing kabupaten dan masing-masing tim/regu diberikan CD dan kaset untuk dipelajari. Selain kedua hal tersebut juga adanya dorongan dari IGTK Pengkab dan Kota untuk mengikuti lomba yang diadakan IGTK-PGRI DIY dan pendanaan didukung oleh

IGTK masing-masing kabupaten termasuk kostum, transport, latihan, konsumsi latihan dan uang lelah. Mitra pendukung juga sangat berperan diantaranya dari PT Erlangga, Dinas Pendidikan dan Dispora DIY dan FIK UNY dan tersedianya trofi untuk memberi rangsangan peserta lomba disediakan untuk juara I, II, III, harapan I dan II dan masing-masing kontingen IGTK kabupaten dan Kota mendapat trofi sebagai peserta favorit.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan lomba senam irama ceria berjalan dengan baik dan lancar berkat bantuan dari pihak-pihak terkait. Adapun pemenang lomba senam irama ceria sebagai juara I adalah kelompok dada nomor 2 dari kabupaten Gunung Kidul dengan nilai 760. Juara II dengan nomor dada 10 dari kabupaten Gunung Kidul dengan nilai 755 dan juara III dengan nilai 745 dimenangkan oleh kelompok nomor dada 07 dari Kota Yogyakarta. Sedangkan yang menjadi juara harapan I dengan nilai 740, kelompok nomor 14 dari kabupaten Gunung Kidul dan juara harapan II dengan nilai 720, kelompok nomor dada 02 dari kabupaten Sleman.

Kegiatan-kegiatan sejenis perlu ditingkatkan lagi baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Mengingat selain sebagai sarana untuk menumbuhkan keakraban dan solidaritas juga untuk sebagai sarana untuk mengembangkan diri dalam rangka meningkatkan profesionalisme guru Taman Kanak-Kanak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Djoko Pekik Irianto. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Endang Rini Sukamti. 2005. *Diktat Senam Aerobik*. Yogyakarta: FIK-UNY

Iman Hidayat. 1996. *Senam*. Diklat. Bandung: FPOK IKIP Bandung.

Panitia Lomba. 2010. *Data-Data Peserta Lomba*. Yogyakarta

Tim. 2010. *Paket Senam Irama Ceria*. Jakarta

Tim Penyusun Diktat: *Diktat Materi Penataran Pelatih Senam Tingkat Dasar*, Yogyakarta: FIK UNY, Pengda Persani dan Dinas Pendidikan; 2005

BIODATA

Nama : Dra. Endang Rini Sukamti, MS.
NIP/NIK : 19600407-198601-2-001
Tempat dan Tanggal Lahir : Sleman, 7 April 1960
Jenis Kelamin : Laki-Laki Perempuan
Status Perkawinan : Kawin Belum Kawin Duda/Janda
Agama : Islam
Golongan/Pangkat : Pembina /IVa
Jabatan Fungsional Akademik: Lektor Kepala
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat : Jl. Colombo No 1 Yogyakarta
Telp/Faks : (0274) 513092
Alamat Rumah : Jetis IV, RT01/07, Sidoagung, Godean, Sleman, Yogyakarta
Telp/Faks : (0274)797167
Alamat e-mail : endangrinisukamti@yahoo.com