

128

04

**LAPORAN KEGIATAN PPM  
PROGRAM REGULER**



**PEMBUATAN PAKET SENAM SIBUYUNG UNTUK  
GURU-GURU TK**

Oleh :

Sri Mawarti, M.Pd  
Endang Rini Sukamti, M. S  
Yudik Prasetyo, M.Kes  
Dian Risnawati, S.Pd. Kor  
Angkit Kinasih  
Haryo Nurhandaru

Dibiayai oleh

Dana DIPA UNY Subkegiatan 00539 akun 525112 Berdasarkan  
Surat Perjanjian Pelaksanaan Kegiatan PPM  
Nomor: 178b/H34.22/PM/2010, 15 April 2010

**LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2010**

## KATA PENGANTAR .

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Illahi atas segala limpahan Rahmat dan hidayah-Nya, sehingga tim pengabdian dapat menyelesaikan laporan kegiatan PPM ini. Laporan ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang Pembuatan paket senam sibuyung untuk guru-guru TK. Selain itu, laporan ini merupakan pertanggungjawaban tim pengabdian atas pemberian kepercayaan dari LPM UNY.

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Ketua LPM UNY, guru-guru TK PKK Widodo, anak-anak TK, orang tua siswa Tk dan semua pihak yang telah membantu dan memberikan kesempatan kepada tim pengabdian untuk menyelesaikan kegiatan PPM ini..

Tiada gading yang tak retak, demikian pepatah mengingatkan kita semua untuk selalu mencermati segala pekerjaan yang dilaksanakan. Demikian halnya dengan laporan ini, tentu saja kekurangan masih terdapat di dalamnya. Oleh karenanya, saran dari sidang pembaca sangat selalu kami harapkan.

Yogyakarta, 15 September 2010

Tim Pengabdian

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR LAMPIRAN .....	v
RINGKASAN KEGIATAN PPM .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
A. Analisis Situasi .....	1
B. Tinjauan Pustaka .....	2
C. Identifikasi dan Perumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Kegiatan PPM .....	4
E. Manfaat Kegiatan PPM .....	5
<b>BAB II METODE KEGIATAN PPM</b>	<b>6</b>
A. Khalayak Sasaran Kegiatan PPM .....	6
B. Metode Kegiatan PPM .....	6
C. Langkah-langkah Kegiatan PPM .....	6
D. Faktor Pendukung dan Penghambat .....	7
<b>BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN PPM</b>	<b>8</b>
A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM .....	8
B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM .....	8
<b>BAB IV PENUTUP</b>	<b>10</b>
A. Simpulan .....	10
B. Saran .....	10
DAFTAR PUSTAKA .....	10
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Foto-foto kegiatan
2. Paket Senam Sibuyung
3. Berita acara dan presensi Seminar Akhir PPM

## ABSTRAK

Pembuatan Paket Senam sibuyung untuk Guru-guru TK merupakan salah satu kegiatan PPM reguler yang bertujuan membuat satu paket senam sibuyung sehingga dapat memberikan pemahaman guru taman kanak-kanak tentang konsep gerak dan lagu yang masih beragam dan belum sesuai dengan yang seharusnya. Lewat diktat dan VCD yang dibuat mereka mempunyai satu bentuk konsep dan persepsi yang sama berdasarkan contoh gerak yang dibikin dalam satu paket yang memudahkan guru untuk mengembangkan sendiri nantinya

Pembuatan Paket Senam sibuyung untuk Guru-guru TK dilaksanakan beberapa tahap pada tahap awal mencari buku-buku dan referensi lainnya, tahap berikutnya menyusun paket senam sibuyung bersama guru-guru TK dan Tim pengabdian, serta pakar senam. Setelah paket tersusun selanjutnya diujicobakan pada guru TK bagaimana tingkat pemahaman terhadap paket senam sibuyung itu, setelah itu dipraktikkan pada anak sekalian mengambil foto-foto untuk paket tersebut. Kegiatan yang terakhir adalah pembuatan VCD dengan pengambilan shooting.

Hasil yang didapat dari pembuatan paket Senam sibuyung ini terbentuk satu paket senam sibuyung, beserta VCDnya. Sehingga dapat disebar luaskan pada guru-guru TK yang ada di DIY.

## ABSTRACT

Making the sibuyung gymnastics package for the kindergarten teacher was one of dedication to the people who regularly make a package aimed at the sibuyung gymnastics in order to provide an understanding to the kindergarten teachers about the concept of motion and the songs are still varied and not appropriate should be. Through training and VCD are made they have a form of the same concepts and perceptions based on the example of the motion made in a single package that makes it easy for teachers to develop their own future.

Package the first sibuyung to childhood teachers held several at an early stage looking for books and other references, the next stage of preparing the jug with the packet gymnastics teacher's kindergarten and servant teams, and expert gymnastics. After the package is made up subsequently tested on a kindergarten teacher what level of understanding of gymnastics sibuyung package, after it is practiced on children all take photos or documentation for the package. The last activity is the manufacture of VCD with video capture.

Results obtained from the sibuyung gymnastics packaging is formed packages gymnastics one of the jars, along with VCD. So that teachers can be transmitted at a kindergarten in yogyakarta.

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasi**

Masa lima tahun pertama pertumbuhan dan perkembangan anak sering disebut sebagai masa keemasan karena pada masa itu keadaan fisik dan beberapa kemampuan anak sedang berkembang pesat. Salah satu yang mengalami perkembangan adalah kemampuan fisik atau motoriknya. Proses tumbuh kembang kemampuan motorik anak berhubungan dengan proses tumbuh kembang kemampuan gerak anak dan akan terlihat jelas melalui berbagai gerakan dan perm

Untuk meningkatkan proses tumbuh kembang dan kemampuan gerak anak dan anak tidak cepat bosan dengan apa yang dipelajari dan dilakukan maka dibutuhkan pengembangan variasi gerak dari gerak dasar yakni gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Perkembangan fisik motorik kasar adalah sangat penting bagi anak usia dini khususnya anak usia taman kanak-kanak dan SD kelas bawah.

Perkembangan motorik kasar anak disekolah, perlu bantuan dari para pendidik sehingga sebagai seorang pendidik harus mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai bagaimana latihan yang tepat dan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak serta usia anak. Salah satu materi yang diberikan di taman kanak-kanak adalah gerak dan lagu. Materi gerak dan lagu merupakan satu bentuk latihan dari senam sibuyung.

Senam sibuyung merupakan salah satu cabang dari senam ritmik yang di dalamnya ada unsur gerak dan irama, yang akan di tujukan untuk perkembangan sistem syaraf sensoris pada anak usia dini. Selama ini pemahaman guru taman kanak-kanak tentang konsep gerak dan lagu masih beragam dan belum sesuai dengan yang seharusnya. Oleh karena itu sebagai pemerhati mengenai senam dan dipandang mempunyai pengetahuan serta dari kalangan intelektual maka merasa terpanggil untuk membuat satu paket senam sibuyung sebagai salah satu upaya memberikan pengetahuan dan contoh gerak lewat diktat dan VCD sehingga mereka mempunyai satu bentuk konsep dan persepsi yang sama berdasarkan contoh gerak yang dibikin dalam satu paket yang memudahkan guru untuk mengembangkan sendiri nantinya. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada saat guru-guru Tk sedang mengikuti pelatihan ternyata mereka belum mempunyai konsep dan gambaran yang sama karena belum ada satu contoh paket senam sibuyung yang bisa dipakai sebagai acuan. Berdasarkan

permasalahan diatas kiranya perlu membuat satu paket senam sibuyung untuk guru-guru TK sehingga mereka mempunyai contoh dalam mengajarkan pada anak TK.

## **B. Tinjauan Pustaka**

Pengertian senam si buyung merupakan salah satu cabang dari senam ritmik yang di dalamnya ada unsur gerak dan irama, yang akan di tujukan untuk perkembangan sistem syaraf sensoris pada anak usia dini.(Mawar&fajar, 2009:2)

Senam si buyung terdiri dari tiga bagian yaitu:

1. Pendahuluan : Pemanasan
2. Inti : Inti
3. Penutup : Pendinginan

Bentuk-bentuk Senam si Buyung

1. Senam si Buyung bentuk Cerita
2. Senam si Buyung bentuk Gerak lagu

### **1. Senam si Buyung bentuk Cerita**

Pengertiannya :

Senam si Buyung yang di dalamnya terdapat unsur-unsur cerita sebagai media penarik anak didik untuk secara tidak sadar atau sadar melakukan gerakan yang diinginkan

Ketentuan:

Mulai dari awal sampai akhir ceritanya masih dalam satu tema

Di dalam cerita bisa dengan memfantasikan atau meniru gerakan tumbuhan, hewan, dll

### **2.Senam si Buyung bentuk gerak lagu**

Suatu bentuk senam si buyung dimana di dalamnya terdapat unsur-unsur gerak lagu. Jadi dalam senam bentuk ini anak didik diharapkan mampu mengetahui bentuk tersebut dan mengevaluasi secara sederhana.

Ketentuannya:

Dari masing-masing gerak dalam sistematika senam harus dicocokkan dengan lagunya.

Anak usia dini pada dasarnya membutuhkan aktivitas jasmani yang sesuai dengan kebutuhan mereka, baik secara fisiologis, anatomis, maupun secara psikologis(Hildayani R, dkk. (2005).

Pada anak usia dini tersebut membutuhkan aktivitas yang menyenangkan dan tidak mengakibatkan trauma baik luka maupun cidera, sehingga salah satu aktivitas yang bisa dipilih adalah senam si buyung

Masalah yang kemungkinan muncul

1. Ketidak mampuan mengatur keseimbangan

Anak-anak yang mengalami kesulitan dalam mengatur keseimbangan tubuhnya biasanya juga memiliki kesulitan dalam mengontrol gerakan anggota tubuh sehingga terkesan gerakannya ragu-ragu atau tampak canggung.

2. Reaksi kurang cepat dan koordinasi kurang baik

Dalam usia ini akan muncul anak yang lambat bereaksi, koordinasi gerakannya juga tampak kacau sehingga sering kali disebut "ceroboh" dan menjadi bahan ejekan teman-teman. Hal tersebut sangat mungkin disebabkan oleh 2 hal yaitu karena anak kurang diberi kesempatan untuk berlatih menajamkan kemampuannya untuk bereaksi dan melakukan koordinasi gerakan, serta ada kemungkinan anak mempunyai masalah pada syaraf motoriknya.

Anak kecil adalah anak yang berusia antara 2 sampai 6 tahun . Pertumbuhan fisik secara proporsional agak lambat apabila dibandingkan pada masa bayi. Perbandingan antara anak laki-laki dan perempuan menunjukkan adanya sedikit perbedaan . Anak laki-laki sedikit lebih tinggi dan lebih besar. Perbandingan lebar bahu dan lebar panggul anak laki-laki dan perempuan belum berbeda.( Sugiyanto& Sudjarwo,1991:72).

### **Isi latihan senam Sibuyung**

A.Pendahuluan/ Pemanasan

B. Latihan Inti

B1.Latihan tubuh( Normalisasi)

B1.1. latihan penguluran

B1.2. Latihan pelepasan

B1.3. Latihan Penguatan

B1.4. Latihan Pelepasan

B2. Latihan Keseimbangan

B3.Latihan Kekuatan dan ketangkasan

B4. Jalan dan Lari

B5. Lompat dan Loncat

C. Pendinginan./Penutup

### **C. Identifikasi dan Perumusan Masalah**

Berdasar analisis situasi dan tinjauan pustaka maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul antara lain :

1. Guru-guru Tk belum memiliki pengetahuan mengenai konsep yang betul tentang sistematika senam sibuyung
2. Belum ada contoh paket senam sibuyung yang dapat dipakai sebagai acuan
3. Perlunya masyarakat mengenal lebih dekat dengan Kampus UNY lewat karya-karya dari dosen maupun mahasiswa.
4. Senam yang biasanya dilakukan dan diajarkan oleh guru baru sepengetahuan guru sendiri belum sesuai metodik latihan yang betul.

Dari identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan bahwa perlu dibuat satu paket senam sibuyung yang dapat dijadikan acuan untuk guru dalam mengajarkan pada anak TK

### **D. Tujuan Kegiatan PPM**

Pembuatan paket senam sibuyung bertujuan untuk :

1. Inovasi untuk contoh senam sibuyung
2. Kerja sama antara IGTK dengan dosen FIK UNY
3. Untuk mengenalkan lebih dekat dengan lingkungan UNY terhadap masyarakat luas

### **E. Manfaat Kegiatan PPM**

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam kegiatan tersebut adalah :

1. Memberikan Kesadaran Guru TK untuk mengajarkan senam secara rutin
2. Menambah pengetahuan Guru TK untuk mengetahui sistematika senam yang benar
3. Perlunya masyarakat mengenal lebih dekat dengan Kampus UNY khususnya
4. Merupakan sumbangan kepada masyarakat untuk berperan serta menikmati hasil dari karya dosen FIK UNY
5. Bagi tim pengabdian, sebagai bentuk mewujudkan Tri darma Perguruan Tinggi

## **BAB II METODE KEGIATAN PPM**

### **A. Khalayak Sasaran Kegiatan PPM**

Yang menjadi khalayak sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah anak TK, guru TK yang ada di DIY, setelah tim membuat paket senam sibuyung maka segera disebarluaskan pada guru-guru TK .

### **B. Metode Kegiatan PPM**

Agar kegiatan pembuatan paket senam sibuyung dapat mencapai target yang diinginkan maka metode yang digunakan:

1. Pendekatan langsung
2. Demontrasi
3. Praktek
4. Drill

### **C. Langkah-langkah Kegiatan PPM**

Sebagaimana lazimnya suatu kegiatan PPM mengikuti langkah perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian. Kegiatan perencanaan meliputi kegiatan penyusunan proposal PPM untuk diajukan ke LPM UNY, kemudian setelah dinyatakan lolos, tim pengabdian mengikuti seminar awal kegiatan PPM. Setelah itu, pengabdian melakukan pendekatan kepada guru TK di DIY

Pembuatan Paket Senam sibuyung untuk Guru-guru TK dilaksanakan beberapa tahap antara lain :

1. Pada tahap awal mencari buku-buku dan referensi lainnya
2. Tahap berikutnya menyusun paket senam sibuyung bersama guru-guru TK dan Tim pengabdian, serta pakar senam

3. Setelah paket tersusun selanjutnya di ujicobakan pada guru tk bagaimana tingkat pemahaman terhadap paket senam sibuyung itu ,
4. Setelah itu dipraktekkan pada anak sekalian mengambil foto-foto untuk paket tersebut.
5. Kegiatan yang terakhir adalah pembuatan VCD dengan pengambilan Shoting.

#### **D. Faktor Pendukung dan Penghambat**

##### **Faktor pendukung**

Faktor yang mendukung kelancaran pelaksanaan pelatihan adalah (1) kerjasama antar anggota tim, (2) hubungan baik antara tim pengabdian dengan para guru TK., (3) kelancaran dukungan administrasi dan kemudahan peminjaman fasilitas ruangan dari FIK dan TK PKK Widodo, Adanya pakar senam yang mau membantu dalam pelaksanaan pembuatan paket senam sibuyung ini.

##### **Faktor penghambat**

Faktor yang menghambat pelaksanaan pelatihan adalah

- (1) Penetapan tanggal pelaksanaan Pembuatan yang tidak sesuai dengan rencana karena kesibukatan anggota tim pengabdian, dan menghadapi liburan sekolah dan libur Idul Fitri sehingga jadwal yang sudah ditetapkan jadi berubah/ mundur waktu pelaksanaannya. dan Masalah waktu bersamaan dengan bulan puasa sehingga rencana pengambilan shoting untuk contoh anak TK jadi mundur setelah Lebaran
- (2) Sebagian besar guru TK juga menghadapi kegiatan yang bersamaan kegiatan IGTK Sleman, kegiatan gugus, Akreditasi, peringatan tujuhbelas agustus, dll.

### **BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN PPM**

#### **A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM**

##### **Pelaksanaan :**

1. Hari kamis tgl 1 Juli 2010 bertemu dengan mitra untuk diskusi mengenai pembuatan paket senam.
  2. Tanggal 8 Juli 2010 : Dengan mitra, Dosen Senam, bersama Tim pengabdian menyusun Draft dengan mengumpulkan dari beberapa materi dan buku.
  3. Tanggal 15 Juli 2010 Menyusun Tahap Yang pertama
  4. Tanggal 29 Juli 2010 menyusun Tahap II dimasing-masing
  5. Tanggal 7 Agustus 2010 penyatuan Konsep dengan Mitra dan Vinalisasi paket senam
  6. Tanggal 25 September Rencana Shoting Di TK Widido martani, Ngemplak , Sleman
- Pembuatan Paket Senam sibuyung untuk Guru-guru TK dilaksanakan beberapa tahap antara lain :
- a. Pada tahap awal mencari buku-buku dan referensi lainnya
  - b. Tahap berikutnya menyusun paket senam sibuyung bersama guru-guru TK dan Tim pengabdian, serta pakar senam
  - c. Setelah paket tersusun selanjutnya di ujicobakan pada guru tk bagaimana tingkat pemahaman terhadap paket senam sibuyung itu
  - d. Setelah itu dipraktekkan pada anak sekalian mengambil foto-foto untuk paket tersebut.
  - e. Kegiatan yang terakhir adalah pembuatan VCD dengan pengambilan Shoting

#### **B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM**

Praktek penyusunan Paket Senam Sibuyung melibatkan banyak orang yaitu: Tim pengabdian , Guru TK sebagai Mitra , Sekolah TK PKK Widodo , Anak-anak TK Widodo sebagai Model, mahasiswa FIK sebagai anggota tim Pengabdian. Pada dasarnya guru Tk selama ini sudah pernah mengikuti dan melakukan senam sibuyung akan tetapi dalam penyusunan sistematika serta dalam metodik masih belum betul sehingga harapannya dengan melibatkan

guru TK sebagai mitra dapat memberikan contoh yang betul mengenai sistematika dan metodik senam yang betul dan langsung dipraktekkan terhadap anak. Dari hasil pelaksanaan pembuatan paket senam sibuyung menunjukkan bahwa ternyata para guru belum semua memiliki pengetahuan dan kemampuan yang memadai untuk bekerja sama dalam pembuatan paket senam sibuyung. Namun demikian, mereka secara aktif mengikuti dan mau belajar walaupun belum memiliki pengetahuan mengenai sistematika senam dan diahkir kegiatan para guru sudah dapat memahami dan dapat membuat sendiri paket senam sibuyung.

Dalam pembuatan paket senam sibuyung ini untuk lebih sempurna lagi dan hasilnya dapat dimanfaatkan selanjutnya dapat disosialisasikan pada guru-guru TK di seluruh DIY.

## **BAB IV PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

- 1 Tersusunnya buku paket senam sibuyung beserta contoh gerakannya.
- 2 Pembuatan paket senam sibuyung dapat selesai berkat kerjasama tim pengabdian, Mitra dan para pakar senam.
3. Tersusunnya VCD Contoh senam Sibuyung

### **B. Saran**

Semoga dalam waktu kedepan makin banyak paket senam yang lain yang bisa dibuat buku dan VCD

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Mawar&fajar (2008). *Makalah dalam pelatihan Senam sibuyung untuk kepala sekolah TK se Indonesia*. Jakarta.
- Hildayani R, dkk. (2005). *Psikologi perkembangan anak*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Sugiyanto & Sudjarwo(1991) *Perkembangan dan belajar gerak*.Depdikbud. Jakarta