



Pelatihan Senam Kreasi Pada Guru Olahraga Kota Jambi

Boy Indrayana¹, Sri Murniati²

Kepelatihan Olahraga, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia¹

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia²

Correspondence Author : boy_indrayana@unja.ac.id

ABSTRAK

Esensi senam dapat dipahami bahwasanya senam juga dapat dijadikan sebagai penunjang kesehatan oleh setiap individu, namun, permasalahan yang sering ditemui adalah masih banyak yang tidak menyadari pentingnya olahraga dalam hal ini senam sebagai penunjang kesehatan. Hal ini ditambah dengan kurangnya instruktur yang berkompeten dalam memberikan penyuluhan dan pelatihan dalam rangka mewujudkan individu yang sehat dilandasi olahraga yang bersifat kontinuitas. Tujuan pelatihan ini dapat menambah kreatifitas guru penjas dengan mengkreasikan rangkaian senam yang dapat dipakai sebagai bahan ajar disekolah. Kegiatan ini dikemas dalam bentuk pelatihan. Pelatihan ini juga sangat bermanfaat dan disambut baik oleh guru-guru Penjas se-Kota Jambi, melalui KKGOR (Kelompok Kerja Guru Olahraga). Acara pelatihan ini terdiri dari 2 sesi, yaitu sesi teori yaitu pemberian teori mengenai macam-macam gerakan-gerakan senam kreasi oleh dosen kepada guru-guru yang mengikuti pelatihan, dan sesi praktek yang merupakan penerapan teori macam-macam gerakan senam kreasi tersebut.

Kata Kunci :Pelatihan, senam kreasi, Guru Olahraga

Creative Gymnastics Training in Jambi City Sports Teachers

ABSTRACT

The essence of gymnastics can be understood that gymnastics can also be used as a health support by every individual, however, the problem that is often encountered is that there are still many who do not realize the importance of exercise in this case gymnastics as a health support. This is coupled with the lack of competent instructors in providing counseling and training in order to realize healthy individuals based on continuity sports. The purpose of this training can increase the creativity of the teacher by creating a series of gymnastics that can be used as teaching materials in school. This activity is packaged in the form of training. This training is also very useful and welcomed by penjas teachers in Jambi City, through KKGOR (Sports Teachers Working

Group). This training event consists of 2 sessions, namely the theory session, namely the giving of theories about the various movements of gymnastics creations by lecturers to teachers who participate in the training, and practice sessions that are the application of the theory of various movements of gymnastics creations.

Keywords: Training, gymnastics creations, Sports Teacher

PENDAHULUAN

Dewasa ini umumnya individu manusia melalaikan pentingnya menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Padatnya rutinitas menjadikan individu manusia lebih mementingkan pekerjaan daripada memelihara dan menjagakesehatan tubuh. Disisi lain kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesehatan dan cara mengantisipasi menjadikan paradigma negatif pada manusia umumnya. Seperti contoh hanya dengan makan saja masyarakat berpikirtelah memenuhi keseluruhan unsur untuk menjaga kesehatan tubuh. Padahal unsur makanan tidaklah satu-satunya yang harus dipenuhi dalam menjaga kesehatan. Pembentukan opini dan paradigma sendiri akan pentingnya kesehatan oleh masyarakat sejauh ini banyak mengesampingkan alur kesehatan yang harus dipenuhi oleh masyarakat. Hal yang paling terasa ialah unsur olahraga. Masyarakat berpikir bahwa olahraga tidak begitu penting dalam menjagakesehatan jasmani khususnya kebugaran tubuh. Padahal dengan berolahraga dapat menjadi tubuh yang sehat dan jiwa yang kuat.

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performagerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur (Sayuti Syahra, 2007:15). Namun ketika di lingkungan luas, banyak orang melakukan senam aerobik, ataupun senam lain termasuk meditasi untuk menenangkan diri. Dalam mencapai kesehatan secara tubuh dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu mengatur pola hidup, pola makan, waktu istirahat dan olahraga. Senam merupakan stimulasi konkrit yang dapat mendukung kesehatan. Disisi lain senam merupakan dasar utama dalam menjaga kebugaran tubuh, hal ini dikarenakan senam didalamnya terdapat gerakan-gerakan yang melibatkan keseluruhan fungsi tubuh.

Senam di Indonesia dikenal sebagai salah satu cabang olahraga, dalam bahasa Inggris dikenal *Gymnastic*, yaitu berasal dari kata *Gymnos* dari bahasa Yunani yang artinya Telanjang. Istilah *Gymnastic* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keluwesan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur dan mengikuti gerak pemakainya (Hidayat, 1995). Pada pendapat lain mengatakan bahwa senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi secara sengaja, dilakukan secara sederhana dan terencana, disusun dengan sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Mahendra, 2001). Meskipun senam sudah lama dikenal di Indonesia, tetapi penggalakan secara massal baru dimulai sekitar tahun tujuh puluhan dengan diperkenalkannya senam pagi Indonesia.

Menurut Sumanto Y dan Sukijo, Senam Aerobik adalah suatu latihan tubuh yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktifitas tubuh, yang gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta

diharapkan mempunyai efek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh. Menurut Marta Dinata (2004:5) Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu.

Senam merupakan stimulasi konkrit yang dapat mendukung kesehatan masyarakat. Disisi lain senam merupakan dasar utama dalam menjaga kebugarantubuh, hal ini dikarenakan senam didalamnya terdapat gerakan-gerakan yang melibatkan keseluruhan fungsi tubuh. Hidayat dalam (Pomatahu 2013:41) menjelaskan bahwa senam merupakan latihan jasmani yang diciptakan dengansengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuanmembentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Esensi senam yang telah dijabarkan dapat dipahami bahwasanya senamjuga dapat dijadikan sebagai penunjang kesehatan oleh individu masyarakat. Namun, permasalahan yang sering ditemui adalah masyarakat tidak menyadaripentingnya olahraga dalam hal ini senam sebagai penunjang kesehatan. Hal iniditambah dengan kurangnya instruktur yang berkompeten dalam memberikan penyuluhan dan pelatihan dalam rangka mewujudkan masyarakat yang sehat dilandasi olahraga yang bersifat kontinuitas.

Oleh karena itu sebagai bentuk kepedulian perguruan tinggi terhadap permasalahan yang dijabarkan diatas, maka sebagai solusi awal kami telah melaksanakan kegiatan Pelatihan Senam Kresi pada anggota ISORI Kota Jambi. Diharapkan melalui kegiatan ini akan dihasilkan beragam senam yang penggunaanya dapat diterapkan pada semua kalangan masyarakat baik anak maupun dewasa. Output lain yang diharapkan dari project ini adalah agar masyarakat dapat mengantisipasi dan dapat menjaga kesehatan secara dini.

METODE

Kegiatan ini dikemas dalam bentuk sosialisasi dan penyuluhan. Dalam penyampaian berbagai materi kegiatan dilakukan dengan cara sebagai berikut: pertama disampaikan ceramah, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan diskusi kelompok, selanjutnya akan dilaksanakan praktek pemberian latihan/prakter senam kreasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini menghasilkan berupa materi yang dapat dipelajari dirumah ataupun dimana saja. Adapaun materi tersebut meliputi penjelasan pada table 1 di bawah ini.

Tabel 1 Materi senam kreasi

No.	Jumlah Hit	Hitungan	Uraian Gerakan	Ket
PEMANASAN				
			Berdiri tegak, tumit kaki rapat, ujung kaki terbuka jarak satu kepalan tangan, kedua lengan lurus disamping paha jari-jari rapat, pandangan lurus kedepan.	
			Sikap Berdoa	
Gerakan 1		1 x 8		
		1 x 8		

Gerakan 2 2 x 8 hitungan	1 x 8	Hit 1-2: ayunkan kedua lengan kesamping hingga setinggi bahu, telapak tangan menghadap kedepan (sambil menarik napas), hit 3-4: ayunkan hingga lurus kedepan telapak tangan berhadapan (sambil mengeluarkan napas), hi 5-8: kedua lengan kembali kesamping dan kebawah sambil mengirup dan mengeluarkan napas.
	1 x 8	Hit 1-8: lakukan yang sama namun ayunan lengan kearah atas hingga kedua telapak tangan berhadapan diatas
Gerakan 3 6 x 8 hitungan	1 x 8	Ht 1-4: buka kaki selebar bahu, luruskn tangan kanan kedepan setinggi bahu, telapak tangan menghadap kedepan, ikuti tangan kiri, buka lengan kesamping, kembali kepinggang, Hit 5-8 menundukkan kepala
	1 x 8	Ulangi gerakan seperti diatas
	1 x 8	Hit 1-4: kaki masih dibuka selebar bahu, luruskan tangan kanan kesamping seyunggu bahu, telapak tangan menghadap kesamping, ikuti tangan kiri, ayunkan kedua lengan kedepan, kembali kepinggang, hit 5-8 menggelengkan kepala
	1 x 8	Ulangi gerakan seperti diatas
	1 x 8	Hit 1-4: kaki masih dibuka selebar bahu, luruskan kedua lengan kesamping setinggi bahu, telapak tangan menghadap kebawah, luruskan keatas, kembali kesamping dan kepinggang. Hit 5-8 menengokkan kepala.
1 x 8	Hit 1-8 ulangi gerakan seperti diatas	
Gerakan 4 2 x 8 hitungan	1x8	Kaki masih dibuka selebar bahu, pindahkan berat badan kekanan dan kiri, hit 1-4 angkat kedua bahu, hit 5-8 memutar bahu ke belakang ujung jari di persendian bahu
	1 x 8	Ulangi gerakan seperti diatas, pada hit 5-8 memutar bahu kebelakang.
Gerakan 5 4 x 8 hitungan	1 x 8	Hit 1, 3, 5, 7: satu langkah kesamping (single steep), letakkan telapak tangan kanan didada kiri, lengan kiri lurus disamping paha bergantian. Hit 2, 4, 6, 8: lakukan gerakan kearah sebaliknya.
	1 x 8	Hit 1,5: langkahkan kaki kanan kedepan kedua kepalan tangan depan dada, diikuti letakkan tumit kiri kedepan, dorongkan tangan kanan lurus kedepan setinggi bahu, lengan kiri lurus keatas, hit 2,6: kaki kiri kembali kebelakang, kedua kepalan tangan kembali didepan dada, kaki kanan kembali rapat dan kembali ke sikap awal, hit 3,4,7,8: lakukan gerakan pada sisi sebaliknya
	1 x 8	Ulangi gerakan seperti pada hitungan 2 x 8 diatas
Gerakan 6 4 x 8 hitungan	1 x 8	Hit 1-2 letakkan ujung kaki kanan serong depan dilanjutkan melangkah serong depan, ayunkan kedua lengan lurus sejajar serong kanan dilanjutkan memutar kebawah, kebelakng hingga serong depan kembali. Hit 3-4 lakukan sisi kiri, hit 5-6 letakkan ujung kaki kesamping

		kanan, dilanjutkan melangkah serong kebelakang, kedua lengan dipinggang, hit 7-8 lakukan kearah sebaliknya.
	1 x 8	Angkat lutut kanan keepan silang kekiri bergantian, rentangkan tangan kanan kesamping dari depan dada, lengan kiri silang kebawah lewati lutut kanan, lakukan bergantian.
	2 x 8	Ulangi gerakan seperti pada hitungan 2 x 8 diatas
Gerakan 7 4 x 8 hitungan	1 x 8	Hit 1,2,5,6: melangkah dua langkah kesamping kanan, angkat kedua kepalan tangan dari depan dada, akhiri dengan menyilangkan kaki kiri kedepan, dorongkan kedua lengan ke sisi kiri, Hit 3,4,7,8: lakukan gerakan kesisi sebaliknya.
	1 x 8	Hit 1,2,5,6: membuka kaki kekanan selebar 1,5 lebar bahu, mengeperkan kedua kaki 3 kali, setelah hit ke 2 dan ke 6 kaki kiri menendang kesamping. Hit 3,4,7,8: lakukan gerakan kesisi sebaliknya.
	2 x 8	Ulangi gerakan seperti pada hitungan 2 x 8 diatas
Gerakan 8 4 x 8 hitungan	1 x 8	Hit 1,3,5,7: kaki terbuka selebar 1,5 bahu, ayunkan tungkai ke kanan, dorongkan tangan kiri dari paha ke arah serong kanan setinggi bahu, tangan kanan dipangkal paha, Hit 2,4,6,8: lakukan kesisi kiri
	1 x 8	Hit 1-4: tahan sikap kaki terbuka 1,5 bahu, kaki kanan ditekuk, kaki kiri lurus, lengan kiri lurus serong ke kanan setinggi bahu, tangan kanan dipaha, Hit 5-8: lakukan sikap gerakan seperti pada hit 1-4
	2 x 8	Ulangi gerakan seperti pada hitungan 2 x 8 diatas
Gerakan 11 4 x 8 hitungan	1 x 8	Hit 1-3 letakkan kaki kanan kedepan, hit 1 kedua lengan lurus kedepan stinggi bahu (jari rapat), hit 2 lengan kanan menyiku keatas siku setinggi bahu, lengan kiri menyiku rebah ujung jari dibawah siku kanan, hit 3 kedua lengan kembali lurus kedepan setinggi bahu, pada hit ke 4 kembali kesikap awal. Hit 5-8: lakukan gerakan seperti pada hitungan 1-4 pada sisi kiri.
	1 x 8	Hit 1-4 : letakkan kaki kanan kedepan, kedua lengan lurus keatas, pada hit 4 kembali ke sikap awal. Hit 5-7: letakkan kaki kiri kebelakang, kaitkan kedua telapak tangan dibelakang badan (pinggul)
	2 x 8	Ulangi gerakan seperti pada hitungan 2 x 8 diatas
GERAKAN INTI		
Gerakan Peralihan		
2 x 8 Hitungan	1 x 8	Hit 1-2, 5-6: jalan ditempat mulai kaki kanan 3 kali, ayunkan kedua genggaman tangan menyilang didepan badan langkah ke 4 mengangkat lutut kiri sambil tepuk tangan 1 kali. Hit 3-4, 7-8: lakukan gerakan yang sama mulai kaki kiri, langkah ke 4 angkat lutut kanan sambil tepuk tangan 2 kali

	2 x 8	<p>Hit 1-2 melangkah 3 langkah kedepan, langkah ke 4 mengangkat lutut. Hitungan 3 buka kaki kiri kesamping, ayunkan lengan kiri dari sikap menyilang didepan dada hingga setinggi bahu, lengan kiri dipinggang, sambil menggelengkan kepala kekiri, hit ke 4 kembali kesikap awal.</p> <p>Hit 5-8: lakukan gerakan yang sama kearah mundur mulai kaki kiri.</p>
Gerakan Inti 1		
	1 x 8	<p>Hit 1: melangkah satu langkah serong kanan, angkat kedua lengan dari depan paha hingga kedua kepalan tangan didepan dada.</p> <p>Hit 2: siku diturunkan kemudian dorongkan hingga lurus keatas (telapak tangan terbuka)</p> <p>Hit 3-4: lakukan kearah serong kiri</p> <p>Hit 5-8: lakukan gerakan yang sama seperti hit 1-4 kearah mundur</p>
Gerakan 1		Hit 1: dorongkan kaki kanan kebelakang, tepuk tangan didagu dua kali,
10 x 8		Hit 2: rapatkan kembali kaki kanan, ayunkan kedua lengan menyiku kesamping setinggi bahu (jari-jari terbuka) sambl teriak Ha!
Hitungan	1 x 8	
	4 x 8	Ulangi gerakan seperti pada hitungan 2 x 8 diatas sebanyak 2 set
	1 x 8	Hit 1-4: lakukan gerakan 1a, hit 5-8 lakukan gerakan 1b
	1 x 8	Lakukan gerakan seperti gerakan 1a dan 1b hit 5-8
	2 x 8	Ulangi gerakan seperti pada hitungan 2 x 8 diatas
Gerakan Inti 2		
	1 x 8	<p>Hit 1-2: melangkah 4 langkah serong kekanan, tekuk kedua tangan dari bawah hingga kepalan tangan didepan dada, langkah 4 buka kaki kiri dan letakkan ujung kaki kesamping, buka kedua lengan luruskan diagona kesamping bawah, jari tangan dibuka lebar.</p> <p>Hit 3-4: melangkah 4 langkah kembali ke titik awal mulai kaki kiri</p> <p>Hit 5-8: lakukan gerakan kearah serong kiri</p>
Gerakan 2		Hit 1-2, 5-6: Letakkan ujung kaki kanan kedepan, kebelakang, depan, kembali rapat, ayunkan kedua lengan dan sikap silang didepan dada hingga lurus kesamping setinggi bahu.
10 x 8		Hit 3-4, 7-8: lakukan gerakan yang sama pada sisi sebelah kiri.
hitungan	1 x 8	
	4 x 8	Ulangi gerakan seperti pada hitungan 2 x 8 diatas sebanyak 2 set
	1 x 8	Lakukan gerakan seperti gerakan 2a dan 2b hit 1-4
	1 x 8	Lakukan gerakan seperti gerakan 2a dan 2b hit 5-8
	2 x 8	Ulangi gerakan seperti pada hitungan 2 x 8 diatas

Gerakan Peralihan 3

	1 x 8	Hit 1-4: mengangkat lutut ke depan dua kali sambil melompat, kaki kiri ayunkan lurus ke belakang, ayunkan kedua tangan di depan dada di bawah (jari-jari menggenggam sambil klik). Hit 5-8: tendangkan kaki kanan dan kiri kesamping sambil melompat bergantian, ayunkan kedua lengan dari depan dada ke arah samping bawah.
Gerakan 3 10 x 8 Hitungan	1 x 8	Hit 1: buka kaki kanan selebar 1,5 bahu sambil melompat, tekuk kaki kanan, kaki kiri lurus, luruskan lengan kanan setinggi bahu, lengan kiri diagonal ke sisi kanan. Hit 2: rapatkan kembali kaki kanan sambil melompat, tepukkan kedua tangan 2 kali di depan dada
	4 x 8	Ulangi gerakan seperti pada hitungan 2 x 8 di atas sebanyak 2 set
	1 x 8	Lakukan gerakan seperti gerakan 3a dan 3b hit 1-4
	1 x 8	Lakukan gerakan seperti gerakan 3a dan 3b hit 5-8
	2 x 8	Ulangi gerakan seperti pada hitungan 2 x 8 di atas

Gerakan Peralihan 4

	1 x 8	Hit 1-4: melangkah segitiga (Easywalk) mulai kaki kanan, putarkan kedua lengan lurus ke belakang. Hit 5-8: lakukan gerakan yang sama seperti hit 1-4 mulai kaki kiri, putarkan kedua lengan lurus ke depan
Gerakan 4 10 x 8 hitungan	1 x 8	Hit 1-4: dorongkan kaki kanan kesamping hingga tumit hampir menapak, kembali diangkat hingga tumit setinggi lutut kaki kiri, ayunkan lengan menyiku bergantian ke depan dan belakang. Jari-jari terbuka lebar.
	4 x 8	Ulangi gerakan seperti pada hitungan 2 x 8 di atas sebanyak 2 set
	1 x 8	Lakukan gerakan seperti gerakan 2a dan 2b hit 1-4
	1 x 8	Lakukan gerakan seperti gerakan 2a dan 2b hit 5-8
	2 x 8	Ulangi gerakan seperti pada hitungan 2 x 8 di atas

Gerakan peralihan 5

Transisi

Gerakan 1	1 x 8	Hitungan 1, 2, 5, 6: jalan ditempat sambil memutar badan ke kanan, dorongkan kedua telapak tangan ke bawah 3 kali, lanjutkan kaki kiri menendang ke depan, sambil tepuk tangan di depan dagu. Hit 3,4,7,8: lakukan gerakan seperti pada hitungan 1,2,5,6 ke sisi kiri.
Gerakan 2	1 x 8	Hit 1-2: melangkah 4 langkah ke kanan, ayunkan kepala tangan bergantian keluar dari depan dada. Hit 3-4: buka kaki kanan ke depan ditekuk, kaki kiri sedikit ditekuk, ayunkan kedua lengan lurus dari depan dada kesamping setinggi bahu, telapak tangan ditekuk ke atas.

		Hit 5-8: lakukan kembali ke arah kiri
	2 x 8	Ulangi gerakan 1 dan 2
Gerakan 3	1 x 8	Hit 1: silangkan kaki kanan ke kiri depan, dorongkan telapak tangan dari samping kepala hingga lurus serong kiri, lengan kiri menekuk disamping kepala (ujung jari disamping kepala), Hit 2: kembali kaki kanan membuka kesamping, kedua lengan menekuk disamping kepala (ujung jari disamping kepala) Hit 3-4: lakukan gerakan ke arah sebaliknya. Hit 5-8: lakukan gerakan seperti pada hitungan 1-4
Gerakan 4	1 x 8	Hit 1-2: melangkah maju 3 langkah, langkah ke 4 menutup, dorongkan kedua kepalan tangan dari depan dada hingga lurus kedepan, dorongkan kembali dari depan dada hingga lurus keatas. Hit 3-4: lakukan langkah ke arah mundur, dorongkan kedua kepalan tangan dari depan dada kesamping dan kebawah. Hit 5-8 jinjitkan kaki bergantian ditempat, ayunkan kedua lengan menyiku bergantian kedepan dan belakang, jari-jari tangan rileks. (2 hit pelan, 2 hit cepat)
	2 x 8	Ulangi gerakan 3 dan 4
PENDINGINAN		
Gerakan 1	1 x 8	Hit 1,2,5,6: melangkah kaki kanan serong kanan depan, putarkan lengan kiri lurus dari belakang kedepan mulai dari samping paha, lengan kanan lurus kebawah. Hit 3,4,7,8: lakukan langkah gerakan kesisi kiri
	1 x 8	Hitungan 1-4: melangkah 3 langkah ke belakang, langkah ke 4 kaki kiri rapat, hit 1,2: ayunkan kedua lengan dari samping paha hingga lurus keatas (kedua telapak tangan berhadapan). Hit 3,4: turunkan kedua lengan melalui samping paha. Hit 5,6: tekuk kedua kaki ayunkan lengan dari samping paha hingga lurus kedepan setinggi bahu (telapak tangan menghadap keatas), hit 7,8: luruskan kembali kedua kaki, turunkan kedua lengan kembali kesikap awal
	2 x 8	Ulangi gerakan seperti pada 2 x 8 hitungan diatas.
Gerakan 2	1 x 8	Hit 1,5: buka kaki kanan selebar 1,5 lebar bahu, condongkan badan kekanan, kaki kanan ditekuk, kaki kiri lurus, rentangkan kedua lengan diagonal dari depan dada (lengan kanan kebawah, lengan kiri keatas, telapak tangan menghadap kebawah), pandangan kesamping bawah. Hit 3,7: lakukan gerakan kesisi kiri Hit 2,4,6,8: luruskan kedua kaki, kedua ujung jari tangan berhadapan didepan dada.
	1 x 8	Hit 1-4: tahan sikap gerakan seperti hit 1,5 Hit 5-8: pindahkan berat badan ke kaki kiri ditekuk, kaki kanan lurus, letakkan tangan kanan dipaha kanan,

		pandangan kekanan bawah. Setelah hit 8 luruskan kedua kaki, letakkan kedua telapak tangan didepan dada ujung jari berhadapan, pandangan lurus kedepan.
	2 x 8	Lakukan gerakan sama seperti 2 x 8 hitungan diatas, mulai sisi kiri. Hit 8 kedua kaki lurus, kedua telapak tangan disamping paha.
	1 x 8	Hit 1,5: buka kaki kanan selebar 1,5 bahu, condongkan badan kekanan, kaki kanan ditekuk kaki kiri lurus, ayunkan kedua lengan dari bawah, lengan kiei serong kanan, lengan kanan kebelakang segaris dengan posisi bahu. Hit 3,7: lakukan gerakan seperti 1,3 kekiri. Hit 2,4,6,8: luruskan kedua kaki, kedua ujung jari tangan berhadapan didepan dada pandangan lurus kedepan.
Gerakan 4	1 x 8	Hit 1-4: badan menghadap kekanan, jinjitkan kaki kiri, kaki kanan lurus, letakkan kedua lengan lurus disamping paha, telapak tangan ditekuk, jari menghadap kedepan/ Hit 5-7: badan menghadap kedepan, kedua kaki ditekuk, condongkan badan kedepan, kedua telapak tangan dipaha, pada hit ke 8 tegakkan badan, kedua lengan disamping paha
	2 x 8	Lakukan gerakan sama seperti 2 x 8 hitungan diatas, mulai sisi kiri. Hit 8 kedua kaki lurus, kedua telapak tangan disamping paha.
	1 x 8	Hit 1-3: letakkan kaki kanan kedepan, hit 1 kedua lengan luruskan kedepan setinggi bahu (jari rapat), hit 2 lengan kanan menyiku keatas siku setinggi bahu, lengan kiri menyiku rebah ujung jari dibawah siku kanan, hit ke 3 kedua lengan kembali lurus kedepan setinggi bahu, pada hit ke 4 kembali kesikap awal. Hit 5-8: lakukan gerakan seperi pada hitungan 1-4 pada sisi kiri
Gerakan 5	1 x 8	Hit 1-3: letakkan kaki kanan kedepan, kedua lengan lurus ketas, pada hit 5 letakkan kedua tangan dipaha, pandangan ke ujung kaki, badan membungkuk
	2 x 8	Lakukan gerakan sama seperti 2 x 8 hitungan diatas, mulai sisi kiri. Hit 8 kedua kaki lurus, kedua telapak tangan disamping paha.
	1 x 8	Hit 1,2: buka kaki selebar bahu, ayunkan kedua lengan kesamping setinggi bahu, telapak tangan menghadap kedepan sambil menghirup napas. Hit 3,4: tekuk kedua kaki, ayunkan kedua lengan kedepan hingga telapak tangan bertemu sambil mengeluarkan napas. Hit 5,6: luruskan kembali kedua kaki, rentangkan kembali kedua lengan lurus kesamping sambil menghirup nafas. Hit 7,8: turunkan kembali kedua lengan hingga disamping
Gerakan 6	1 x 8	

	paha, setelah hit 8 rapatkan kaki kanan kesikap awal.
	Hitungan 1-4: kaki masih terbuka, ayunkan kedua lengan hingga lurus keatas (telapak tangan menghadap kedalam) melalui samping sambal menghirup napas,
1 x 8	Hitungan 5-6: turunkan kembali kedua lengan lurus kesamping
	Hitungan 7-8: rapatkan kaki kanan, lengan kiri kesamping paha, lengan kanan melakukan sikap hormat.

Kegiatan pelatihan ini sebaiknya sering dilakukan agar bisa memotivasi guru yang lain dan sekaligus membekali guru dalam mengajar di sekolah.

KESIMPULAN

Dari rangkaian kegiatan “Pelatihan Senam Kreasi Pada Guru Olahraga Kota Jambi “maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya kegiatan ini sangat bermanfaat dan disambut baik oleh guru-guru Penjas se-Kota Jambi, melalui KKGOR (Kelompok Kerja Guru Olahraga). Kegiatan ini dapat menambah kreativitas guru penjas dengan mengkreasikan rangkaian senam yang nantinya akan dipakai sebagai bahan ajar di Sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggriyana, Tri Widiyanti (2010). *Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga). Padang: UNP Press.
- Samsudin, *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Universitas Negeri Jakarta. 2013
- Satrio Ahmad.Y, *Senam*. Bandung, PT Indah Jaya Adipratama, 2009.
- Suharno, HP. 1993. *Metodologi Pelatihan Olahraga. Seri Bahan Penataran Pelatih TingkatMuda/Madya*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran
- Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006