

PELATIHAN SENAM KETANGKASAN LOMPAT KANGKANG UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK MAHASISWA PJKR

Retno Farhana Nurulita¹, Poppy Elisano Arfanda², Muhammad Qasash Hasyim³, Ahmad Adil⁴, M. Said Zainuddin⁵

^{1,2,3,4,5} Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

¹retno.farhana.nurulita@unm.ac.id

Abstract

This community service program aims to improve the motor skills of Physical Education, Health, and Recreation (PJKR) students through training in straddle jump gymnastics techniques. The program consisted of several stages, including needs analysis, safety briefing, technique demonstrations, guided practice, progressive drills, and performance evaluations. Forty-five students participated in the training and were assessed on several motor skill components, such as starting rhythm, push-off strength, handstand, leg opening, and landing control. Results showed significant improvements in motor coordination, self-confidence, balance, and technical accuracy. Participants who initially experienced challenges such as fear, weak push-offs, and unstable landings were able to perform straddle jumps better after receiving feedback and gradual practice. The program also enhanced students' readiness as prospective PJOK teachers through an understanding of systematic, safety-oriented gymnastics instruction. Overall, the training successfully improved students' motor skills and provided a meaningful learning experience in mastering basic gymnastics skills.

Keywords: straddle jump gymnastics; motor skills; PJOK; training

Abstrak

Program pengabdian ini bertujuan meningkatkan keterampilan motorik mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) melalui pelatihan teknik senam ketangkasan lompat kangkang. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, meliputi analisis kebutuhan, pembekalan keselamatan, demonstrasi teknik, latihan terbimbing, drill progresif, dan evaluasi performa. Sebanyak 45 mahasiswa mengikuti pelatihan dan dinilai pada sejumlah komponen keterampilan motorik seperti ritme awalan, kekuatan tolakan, tumpuan tangan, pembukaan tungkai, serta kontrol pendaratan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada koordinasi gerak, kepercayaan diri, keseimbangan, dan ketepatan teknik mahasiswa. Peserta yang awalnya mengalami hambatan berupa rasa takut, tolakan lemah, serta pendaratan tidak stabil mampu menampilkan gerakan lompat kangkang dengan lebih baik setelah memperoleh umpan balik dan latihan bertahap. Program ini juga meningkatkan kesiapan mahasiswa sebagai calon guru PJOK melalui pemahaman tentang instruksi senam yang sistematis dan berorientasi keselamatan. Secara keseluruhan, pelatihan ini berhasil meningkatkan kemampuan motorik mahasiswa dan memberikan pengalaman belajar yang bermakna dalam penguasaan keterampilan dasar senam.

Kata Kunci: senam ketangkasan; lompat kangkang; keterampilan motorik; PJOK; pelatihan.

Submitted: 2025-11-15

Revised: 2025-11-25

Accepted: 2025-12-05

Pendahuluan

Senam ketangkasan merupakan salah satu cabang dalam pendidikan jasmani yang menekankan pengembangan kemampuan gerak melalui kombinasi unsur kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi tubuh (Windarto, 2020). Senam ketangkasan merupakan bentuk latihan tubuh yang dilakukan secara sistematis dan terencana, melibatkan gerakan meloncat, berguling, menumpu, dan menyeimbangkan tubuh untuk membentuk koordinasi dan ketangkasan motorik (Muhajir, 2016). Penguasaan teknik dasar seperti lompat kangkang menjadi kompetensi penting bagi mahasiswa PJKR sebagai calon pendidik yang akan mengajarkan materi senam di sekolah. Namun demikian, hasil observasi pada mahasiswa angkatan baru menunjukkan bahwa sebagian besar masih mengalami keterbatasan dalam kemampuan motorik dasar, khususnya dalam teknik tolakan, tumpuan tangan, koordinasi pembukaan tungkai, dan kontrol pendaratan. Penguasaan keterampilan ini tidak hanya berfungsi untuk menunjang

performa fisik, tetapi juga untuk membentuk kemampuan pedagogik dalam mengajarkan materi senam di lingkungan sekolah.

Salah satu materi yang sering dianggap menantang bagi mahasiswa adalah lompat kangkang pada peti loncat. Tingkat kesulitan gerak lompat kangkang dapat menimbulkan hambatan seperti rasa takut, kesalahan ritme awalan, serta kecenderungan pendaratan tidak stabil. Gerakan ini menuntut kombinasi kekuatan tolakan, kemampuan tumpuan tangan, keterampilan membuka tungkai (straddle), serta koordinasi pendaratan yang tepat. Menurut (Sianturi, 2020) teknik lompat kangkang merupakan keterampilan kompleks yang membutuhkan latihan terarah dan penguasaan teknik yang sistematis. Melihat kebutuhan tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian yang berfokus pada peningkatan kemampuan mahasiswa dalam menguasai teknik lompat kangkang secara benar dan aman.

Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa PJKR, khususnya pada semester awal, belum memiliki pengalaman memadai terkait senam ketangkasan. Banyak mahasiswa memperlihatkan rasa takut saat melakukan tolakan, kurang stabil ketika menumpu, dan belum mampu mengoordinasikan gerakan kaki saat melewati peti loncat. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan program pelatihan yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan motorik dasar sehingga mampu menampilkan gerakan lompat kangkang secara benar dan aman. Keterampilan motorik mencakup kemampuan mengatur gerakan, keseimbangan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, kecepatan, serta ketepatan dalam melakukan suatu aktivitas (Nurulita & Aziz, 2024). Kemampuan ini berkembang melalui proses latihan, pengalaman, dan pembelajaran berulang.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pelatihan intensif dengan pendekatan demonstrasi dan guided practice mampu meningkatkan kualitas keterampilan motorik mahasiswa. Proses demonstrasi memberikan gambaran visual terkait teknik yang benar, sedangkan praktik terbimbing memungkinkan mahasiswa mendapatkan koreksi langsung terhadap kesalahan gerak. Pendekatan ini juga memberikan rasa aman bagi mahasiswa karena instruktur dapat berperan sebagai pengawas gerak (spotter) untuk mengurangi risiko cedera. Selain kendala teknis, faktor psikologis seperti kurangnya kepercayaan diri dan kecemasan juga menjadi hambatan dalam penguasaan gerak lompat kangkang. Mahasiswa yang memiliki pengalaman terbatas di bidang senam biasanya lebih berhati-hati bahkan ragu untuk melakukan tolakan maupun tumpuan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan solusi terhadap permasalahan tersebut melalui penyelenggaraan pelatihan senam ketangkasan dengan fokus pada teknik lompat kangkang. Pelatihan menggunakan model latihan progresif mulai dari penguasaan awalan, latihan tolakan, tumpuan tangan pada peti loncat, pembukaan tungkai, hingga pendaratan. Setiap sesi latihan dilengkapi umpan balik langsung untuk membantu mahasiswa memperbaiki kesalahan teknik secara cepat dan efektif. Pelaksanaan program ini juga menekankan aspek keselamatan sebagai bagian penting dari pembelajaran senam ketangkasan. Dalam praktiknya, banyak kecelakaan terjadi ketika peserta tidak memahami prosedur pendaratan atau teknik tumpuan yang benar.

Penguasaan keterampilan lompat kangkang tidak hanya bermanfaat bagi mahasiswa sebagai pelaku senam, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan kompetensi mengajar. Sebagai calon guru PJOK, mahasiswa perlu menguasai teknik gerak secara tepat agar mampu menyampaikan materi secara efektif kepada peserta didik. Dengan demikian, program pelatihan ini tidak hanya meningkatkan aspek motorik, tetapi juga mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi tuntutan profesi di masa depan. Selain itu, pelatihan ini berfungsi sebagai wadah pengembangan pengalaman langsung dan praktik lapangan yang selama ini kurang dimaksimalkan pada beberapa mahasiswa. Melalui kegiatan pengabdian seperti ini, mahasiswa berkesempatan untuk belajar dalam lingkungan yang lebih terstruktur dan mendapatkan pendampingan langsung dari instruktur berpengalaman.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan senam ketangkasan lompat kangkang merupakan kebutuhan penting dalam meningkatkan keterampilan motorik mahasiswa PJKR. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sebagai upaya untuk menjawab tantangan tersebut melalui pendekatan latihan yang sistematis, aman, dan efektif. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat menghasilkan peningkatan signifikan dalam penguasaan teknik, kepercayaan diri, serta kesiapan mahasiswa untuk mengajarkan materi senam di sekolah.

Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di gedung olahraga kampus dan melibatkan 45 mahasiswa PJKR yang menjadi peserta utama program pelatihan. Metode pelaksanaan disusun secara sistematis melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan untuk memastikan kegiatan berlangsung efektif, aman, dan sesuai tujuan peningkatan keterampilan motorik mahasiswa. Tahap pertama dimulai dengan analisis kebutuhan, yaitu proses identifikasi kemampuan awal mahasiswa melalui observasi langsung dan wawancara singkat. Pada tahap ini ditemukan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan pada fase awalan, tolakan, tumpuan tangan, serta koordinasi pembukaan tungkai saat melakukan lompat kangkang. Data tersebut menjadi dasar penyusunan rancangan pelatihan yang bersifat progresif dan berfokus pada peningkatan aspek motorik secara bertahap.

Sosialisasi program dan pembekalan keselamatan, yang bertujuan memberikan pemahaman awal kepada peserta mengenai tujuan pelatihan, jadwal kegiatan, prosedur penggunaan alat, serta prinsip-prinsip keselamatan dalam senam ketangkasan. Pendamping memberikan penjelasan terkait cara menggunakan matras, teknik spotting yang benar, potensi cedera yang mungkin muncul, serta penanganan dasar apabila terjadi kesalahan gerak. Pembekalan ini menjadi sangat penting karena sebagian mahasiswa belum pernah menggunakan peti loncat, sehingga mereka perlu memahami risiko dan langkah-langkah pencegahan sejak awal sebelum memasuki tahap praktik.



Gambar 1. Sosialisasi Program Dan Pembekalan Keselamatan

Tahapan selanjutnya adalah demonstrasi teknik gerak lompat kangkang oleh instruktur utama. Demonstrasi dilakukan secara perlahan dan berulang, dimulai dari fase awalan, gerak tolakan pada papan loncat, tumpuan tangan pada peti loncat, pembukaan tungkai di udara, hingga pendaratan yang benar di atas matras. Mahasiswa diajak memperhatikan setiap detail mekanika gerak dan diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait teknik yang ditampilkan. Demonstrasi dilakukan dengan pendekatan visual learning, karena pemahaman konsep gerak akan lebih mudah dicapai melalui contoh konkret. Setelah memahami teknik dasar, mahasiswa memasuki tahap latihan terbimbing (guided practice). Pada tahap ini, mahasiswa melakukan gerakan secara perlahan dengan pengawasan ketat dari instruktur. Setiap kesalahan teknik, seperti

kurangnya dorongan kaki, tumpuan tangan yang terlalu cepat, atau pembukaan tungkai yang tidak maksimal, langsung dikoreksi melalui umpan balik verbal maupun demonstrasi ulang. Pendekatan latihan terbimbing ini dirancang agar mahasiswa dapat memperbaiki gerakan secara langsung tanpa menunggu evaluasi akhir, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif.



Gambar 2. Tahap Latihan Drill Progresif

Latihan ini dibagi ke dalam lima tahap utama, yakni drill awalan dan ritme lari, drill tolakan, drill tumpuan tangan, drill pembukaan tungkai di udara, dan drill pendaratan. Setiap drill dilakukan secara berurutan dengan peningkatan tingkat kesulitan secara bertahap. Mahasiswa diminta mengulang setiap tahapan hingga menunjukkan peningkatan konsistensi gerak. Pendekatan progresif ini bertujuan membangun kesiapan fisik sekaligus kepercayaan diri mahasiswa terhadap gerakan senam yang menantang. Selama proses pelatihan berlangsung, tim pelaksana juga menerapkan pendampingan intensif dan pemantauan keselamatan. Setiap sesi latihan dijaga oleh instruktur yang berpengalaman untuk memastikan bahwa mahasiswa melakukan gerakan sesuai prosedur. Teknik spotting diberikan pada peserta yang masih ragu atau belum stabil dalam melakukan tolakan dan tumpuan. Kehadiran pendamping memberikan rasa aman dan membantu mahasiswa mengatasi hambatan psikologis seperti takut terjatuh atau gagal melompat.

Tahap berikutnya adalah evaluasi keterampilan motorik, yang dilakukan untuk mengukur perkembangan mahasiswa setelah mengikuti seluruh rangkaian pelatihan. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap kualitas gerak mahasiswa, meliputi aspek awalan, kekuatan tolakan, kemampuan tumpuan tangan, lebar pembukaan tungkai, dan stabilitas pendaratan. Setiap komponen dinilai menggunakan rubrik penilaian sederhana yang telah disusun oleh tim instruktur. Selain itu, mahasiswa juga diberikan refleksi mandiri mengenai pengalaman latihan, kesulitan yang dirasakan, serta progres yang dicapai. Seluruh tahapan dalam metode pelaksanaan ini dirancang untuk mendukung pencapaian tujuan utama program, yaitu meningkatkan keterampilan motorik mahasiswa PJKR melalui penguasaan teknik senam ketangkasan lompat kangkang. Pendekatan latihan yang terstruktur, berjenjang, dan berbasis keselamatan diharapkan mampu membantu mahasiswa mencapai tingkat penguasaan teknik yang lebih baik, sekaligus memperkuat kesiapan mereka sebagai calon pendidik PJOK di masa depan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pelatihan senam ketangkasan lompat kangkang memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik mahasiswa PJKR. Dari hasil observasi sebelum program dimulai, sebagian besar mahasiswa menunjukkan keterbatasan pada fase

awalan, kemampuan tolakan, koordinasi tumpuan tangan, serta kesulitan dalam membuka tungkai secara optimal ketika berada di atas peti loncat. Selain itu, rasa ragu dan kecemasan saat menghadapi peti loncat menjadi hambatan utama yang memengaruhi kualitas gerakan mahasiswa. Temuan awal ini menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan pendekatan pelatihan terstruktur yang mampu memperbaiki kemampuan teknik sekaligus meningkatkan kesiapan mental mereka.

Setelah kegiatan pelatihan dilaksanakan secara berjenjang melalui demonstrasi, latihan terbimbing, dan *drill* progresif, mahasiswa menunjukkan peningkatan yang sangat jelas pada hampir seluruh fase keterampilan lompat kangkang. Peningkatan pertama terlihat pada aspek koordinasi gerak. Mahasiswa menjadi lebih mampu memadukan kecepatan awalan dengan kekuatan tolakan dan ritme tumpuan tangan. Awalnya, koordinasi yang buruk menyebabkan gerakan tampak terputus-putus, namun setelah diberikan latihan awalan dan koreksi teknik, gerakan mahasiswa menjadi lebih halus dan mengalir. Hal ini sesuai dengan pendapat (Saharullah, 2018) yang menyatakan bahwa koordinasi merupakan komponen utama dalam penguasaan gerak kompleks. Selain itu, peningkatan signifikan terjadi pada teknik tolakan dan tumpuan tangan. Pada fase awal, mahasiswa cenderung menghasilkan tolakan yang lemah karena kurangnya keberanian dan ketidaktepatan pada sudut dorongan. Setelah diberikan latihan tolakan dan pendampingan intensif, mahasiswa mampu memanfaatkan kekuatan tungkai secara efektif sehingga tubuh dapat terangkat dengan lebih optimal. Teknik tumpuan tangan juga mengalami perbaikan dari sebelumnya cenderung terlalu cepat atau terlalu lambat menyentuh peti loncat. Setelah pelatihan, mahasiswa mampu menempatkan tangan pada titik tumpu yang tepat sehingga menghasilkan fase *flight* yang lebih baik.

Peningkatan berikutnya adalah bertambahnya keberanian dan kepercayaan diri mahasiswa. Pada awal kegiatan, ketakutan menjadi faktor utama yang menghambat kualitas gerakan. Banyak mahasiswa yang ragu melakukan tolakan penuh atau tidak berani membuka tungkai secara maksimal. Namun setelah melakukan drill secara bertahap mulai dari latihan tanpa peti hingga latihan penuh, mahasiswa menjadi lebih percaya diri dan berani mengeksekusi gerakan secara benar. Penelitian (Saleh, 2019) mendukung temuan ini, bahwa paparan latihan berulang dapat menurunkan kecemasan gerak dan meningkatkan kepercayaan diri dalam aktivitas fisik.

Aspek pendaratan juga mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Sebelum mengikuti pelatihan, mahasiswa tampak sering kehilangan keseimbangan saat mendarat sehingga berisiko mengalami cedera. Gerakan lutut yang kaku dan posisi tubuh yang tidak stabil menjadi permasalahan utama. Setelah diberikan latihan pendaratan khusus, mahasiswa mampu menekuk lutut dengan benar, menjaga pusat gravitasi, dan mempertahankan keseimbangan tubuh sehingga pendaratan menjadi lebih stabil dan aman. Secara kuantitatif, peningkatan keterampilan mahasiswa dapat dilihat pada tabel berikut, yang menunjukkan perubahan performa sebelum dan setelah pelatihan:

Tabel 1. Peningkatan Keterampilan Motorik Mahasiswa

Aspek Keterampilan	Sebelum Pelatihan	Setelah Pelatihan	Keterangan
Awalan dan ritme	Kurang stabil	Baik	Meningkat
Tolakan	Lemah	Kuat dan terarah	Meningkat
Tumpuan tangan	Kurang tinggi	Baik	Meningkat
Pembukaan tungkai	Kurang lebar	Optimal	Meningkat
Pendaratan	Tidak seimbang	Stabil	Meningkat

Peningkatan hasil ini memperlihatkan bahwa model pelatihan yang diterapkan mampu memperbaiki kemampuan motorik mahasiswa secara optimal. Latihan progresif terbukti memberikan efek positif pada kemampuan gerak dasar seperti kekuatan, koordinasi, dan keseimbangan. Selain itu, pendekatan latihan yang terstruktur membantu mahasiswa memahami

tahapan gerak secara lebih rinci sehingga setiap fase dapat dikuasai secara bertahap. Pemberian umpan balik cepat selama latihan juga menjadi faktor penting yang mempercepat proses koreksi gerakan.

Secara keseluruhan, hasil pelatihan ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik lompat kangkang dapat ditingkatkan secara signifikan melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang dirancang secara profesional. Kombinasi antara demonstrasi, latihan terbimbing, drill progresif, dan pendampingan keselamatan memberikan pengalaman belajar yang efektif bagi mahasiswa. Dengan meningkatnya kemampuan motorik dan kepercayaan diri, mahasiswa PJKR kini memiliki bekal kompetensi yang lebih baik untuk menerapkan dan mengajarkan materi senam ketangkasan di lingkungan sekolah

Kesimpulan

Pelaksanaan pelatihan senam ketangkasan lompat kangkang memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik mahasiswa PJKR. Program ini berhasil memperbaiki kemampuan mahasiswa pada setiap fase gerakan, mulai dari ritme awalan, kekuatan tolakan, tumpuan tangan, pembukaan tungkai, hingga stabilitas pendaratan. Melalui demonstrasi, latihan terbimbing, dan drill progresif, mahasiswa yang sebelumnya menunjukkan rasa takut dan keterbatasan teknik mampu melakukan gerakan lompat kangkang dengan lebih percaya diri, aman, dan tepat. Selain memberi penguatan pada aspek fisik dan keterampilan teknis, kegiatan ini juga meningkatkan kesiapan mahasiswa sebagai calon guru PJOK dalam mengajarkan materi senam secara sistematis dan berbasis keselamatan. Dengan demikian, program pengabdian ini dapat dinyatakan berhasil dan relevan untuk diterapkan dalam pengembangan kompetensi senam ketangkasan di lingkungan pendidikan tinggi maupun sekolah.

Daftar Pustaka

- Muhajir. (2016). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XI. In *Erlangga*.
- Nurulita, R. F., & Aziz, M. I. M. (2024). Pembelajaran Aktif Melalui Gerakan: Mengeksplorasi Hubungan Motorik-Kognitif Dalam Konteks Pendidikan Jasmani. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(2), 494–504.
- Saharullah, D. (2018). *Komponen Latihan Fisik*. UPT Pepustakaan.
- Saleh, M. (2019). Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Journal Power Of Sports*, 2(1), 12–22.
- Sianturi, C. M. (2020). Pengaruh Penerapan Metode Bagian Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Lompat Kangkang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Windarto, M. (2020). *Modul pembelajaran SMA PJOK Kelas XII: senam ketangkasan*.