



## Sosialisasi Senam Sumatera Selatan Sebagai Media Pembelajaran Senam Irama di SMP Negeri 30 Palembang

<sup>1</sup>Fauzan Alhabibi, <sup>2</sup>Noviria Sukmawati, <sup>3</sup>I Bagus Endrawan, <sup>4</sup>Martinus, <sup>5</sup>Aprizal Fikri, <sup>6</sup>Bayu Hardiyono, <sup>7</sup>Dewi Septaliza.

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Universitas Bina Darma, Palembang, Indonesia

**Cooresponding author:** I Bagus Endrawan, e-mail: bagus.endrawa@binadarma.ac.id

### Abstrak

Senam irama merupakan bagian dari materi wajib dalam kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) tingkat Sekolah Menengah Pertama. Namun, pembelajaran senam irama sering kali dilakukan tanpa mempertimbangkan unsur lokalitas. Kegiatan sosialisasi Senam Sumatera Selatan di SMP Negeri 30 Palembang bertujuan untuk memperkenalkan gerakan senam berbasis budaya lokal sebagai alternatif pembelajaran yang lebih kontekstual, menyenangkan, dan bermuatan nilai budaya. Melalui kegiatan ini, guru dan siswa diperkenalkan pada rangkaian gerak senam yang memadukan unsur estetika dan irama khas Sumatera Selatan.

**Kata Kunci:** *Senam Irama, Senam Daerah, Pembelajaran PJOK, Budaya Lokal*

### Pendahuluan

Senam irama sebagai bagian dari kurikulum PJOK di tingkat SMP memiliki peran strategis dalam mengembangkan keterampilan motorik halus (fine motor skills), koordinasi tubuh (body coordination), serta kesadaran estetika gerak para peserta didik (Nurhasan, 2001; Sugiyanto, 2009). Sesuai Permendikbud Nomor 24 Tahun 2016, senam irama merupakan salah satu kompetensi dasar yang harus dikuasai siswa SMP, mencakup pemahaman ritme, gerakan dasar, dan kemampuan mengekspresikan diri melalui gerak seirama musik. Namun, pelaksanaan pembelajaran senam irama di lapangan sering kali bersifat generik—menggunakan pola gerak dan musik yang relatif sama di berbagai daerah—sehingga kurang mampu menciptakan ikatan emosional dengan latar budaya lokal siswa (Samsudin, 2020).

Senam Irama dalam Konteks Pendidikan Jasmani. Menurut Nurhasan (2001), senam irama adalah serangkaian gerakan yang dilakukan berulang, terkoordinasi, dan selaras dengan irama musik. Sugiyanto (2009) menekankan pentingnya penerapan konsep ritme dan ekspresi gerak untuk mengembangkan aspek motorik dan estetika pada siswa.

Mulyasa (2017) menegaskan bahwa Kurikulum 2013 (dan kelak Kurikulum Merdeka) menuntut adanya pendekatan kontekstual yang relevan dengan kondisi dan budaya setempat, sehingga materi pembelajaran—termasuk senam irama—sebaiknya disesuaikan dalam kerangka kearifan lokal.

Senam Sumatera Selatan sebagai Kreasi Daerah. Rusydiana (2018) menguraikan bahwa Senam Sumatera Selatan merupakan inovasi berbasis gerakan tradisional, di mana pola gerak Tari Gending Sriwijaya digunakan sebagai gerakan inti, dipadukan dengan modifikasi agar lebih mudah diikuti pelajar SMP. Harahap (2019) menambahkan bahwa musik pengiring senam ini diambil dari musik tradisional Palembang—menggunakan gendang Melayu, talempong, dan serunai—sehingga memberikan nuansa otentik. Dalam kajian Jaya & Wardani (2021), diungkapkan bahwa penerapan senam tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik, daya ingat pola gerak, serta menumbuhkan sikap bangga budaya pada remaja.

Pelestarian Budaya Melalui Pendidikan. Menurut Sukardi (2020), pendidikan berbasis kearifan lokal memiliki peran ganda: pada satu sisi memperkaya konten pembelajaran, di sisi lain menjadi instrumen pelestarian budaya. Hal ini sejalan dengan visi Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa (BP3), yang mendorong integrasi seni dan budaya lokal di sekolah sebagai upaya menjaga warisan budaya (BP3, 2021). Studi oleh Rahma (2022) menunjukkan bahwa komunitas siswa aktif dalam mempromosikan budaya tradisional ketika mereka mendapatkan akses pembelajaran yang menyeluruh dan bermakna.

Sebagai provinsi dengan kekayaan budaya yang melimpah, Sumatera Selatan memiliki beragam tarian, musik, dan gerakan tradisional yang khas. Senam Sumatera Selatan adalah kreasi baru yang mengadaptasi unsur-unsur gerak budaya asli (seperti Tari Gending Sriwijaya, Tari Sekapur Sirih, Tari Tangguk, atau Tari Pagar Pengantin), dikemas secara sistematis untuk memudahkan pengajaran dalam mata pelajaran senam irama (Rusydiana, 2018; Jaya & Wardani, 2021). Musik pengiringnya menggunakan instrumen tradisional—seperti gendang, suling bambu, dan talempong—serta lagu-lagu berbahasa Melayu atau Palembang, sehingga dapat memperkuat identitas budaya daerah bagi siswa (Harahap, 2019).

Senam irama merupakan salah satu kompetensi dasar dalam pembelajaran PJOK di SMP. Dalam praktiknya, banyak sekolah mengandalkan model senam konvensional

yang kurang memotivasi siswa dan tidak mencerminkan identitas budaya setempat. Sumatera Selatan memiliki kekayaan budaya yang dapat dimanfaatkan dalam pengembangan model senam irama berbasis kearifan lokal, salah satunya melalui Senam Sumatera Selatan. SMP Negeri 30 Palembang sebagai sekolah yang terletak di ibu kota provinsi Sumatera Selatan memiliki potensi untuk menjadi pelopor dalam mengintegrasikan budaya lokal ke dalam pembelajaran. Melalui kegiatan sosialisasi ini, diharapkan siswa tidak hanya memperoleh manfaat fisik dari senam, tetapi juga mampu mengenali dan melestarikan budaya daerahnya. Melalui kegiatan sosialisasi di SMP Negeri 30 Palembang, guru dan siswa diperkenalkan dengan Senam Sumatera Selatan, dengan harapan dapat menumbuhkan kecintaan terhadap budaya lokal sekaligus menjadi metode pengajaran yang menarik dan bermakna dalam pendidikan jasmani.

### **Metode Kegiatan**

Sosialisasi dilakukan di SMP Negeri 30 Palembang pada tanggal 7 Maret 2025 sampai dengan 7 Juni 2025 dengan melibatkan:

1. Guru PJOK SMP Negeri 30 Palembang
2. Siswa kelas VIII

Tahapan kegiatan meliputi:

1. Pembukaan dan pengenalan materi senam daerah
2. Demonstrasi gerakan Senam Sumatera Selatan
3. Latihan bersama siswa
4. Diskusi dan refleksi
5. Integrasi ke dalam RPP PJOK oleh guru

Dalam kegiatan ini adapun tahapan yang dilaksanakan, yaitu :

Persiapan:

1. Koordinasi dengan Kepala Sekolah dan Tim Kurikulum SMPN 30 Palembang.
2. Penyusunan modul dan media pembelajaran (lembar gerak, video tutorial singkat, musik pengiring).
3. Pelatihan preparasi bagi narasumber (penyamaan persepsi konsep).

Tahap Sosialisasi:

1. Sesi 1 (Teori dan Konteks Budaya): Pengenalan makna senam irama, sejarah Senam Sumatera Selatan, dan kaitannya dengan budaya Palembang.

2. Sesi 2 (Demonstrasi dan Praktik Awal): Narasumber memperagakan gerakan dasar Senam Sumsel, diikuti siswa secara bertahap.
3. Sesi 3 (Latihan Intensif): Praktik gerakan lengkap.
4. Sesi 4 (Refleksi dan Diskusi): Wawancara kelompok kecil dan refleksi tertulis siswa/guru tentang pengalaman belajar.

Evaluasi:

1. Melakukan observasi praktik senam irama setelah empat minggu menggunakan instrumen penilaian.
2. Menganalisis hasil angket perbandingan sebelum-sesudah (pretest-posttest).
3. Melaporkan hasil wawancara dan merekam rekomendasi.

### **HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK**

Kegiatan sosialisasi mendapatkan sambutan positif dari pihak sekolah seperti Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Guru serta siswa. Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi karena gerakan senam terasa lebih menarik dan mudah diikuti. Guru PJOK mengakui bahwa senam ini memiliki struktur gerak yang sesuai dengan kurikulum dan dapat dengan mudah diintegrasikan ke dalam pembelajaran. Selain manfaat fisik, siswa juga mendapatkan pemahaman tentang nilai-nilai budaya lokal, seperti gerak tari dan irama musik khas Sumatera Selatan yang menyatu dalam gerakan senam.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti sosialisasi. Sebagian besar siswa mampu mengikuti gerakan dengan irama secara baik setelah beberapa kali latihan. Guru pendidikan jasmani menyatakan ketertarikannya untuk mengintegrasikan Senam Sumatera Selatan ke dalam RPP sebagai alternatif senam irama.

Siswa juga mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih bangga dan senang karena dapat belajar senam yang mencerminkan budaya daerah mereka. Selain itu, iringan musik tradisional yang digunakan dianggap menambah semangat dan keseruan dalam pembelajaran.

Integrasi budaya lokal ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani sejalan dengan konsep kontekstual teaching and learning. Senam Sumatera Selatan mampu mengakomodasi berbagai kompetensi dasar senam irama seperti ritme, koordinasi

gerak, dan ekspresi tubuh. Penggunaan musik dan gerakan yang familiar secara budaya meningkatkan pemahaman serta kedekatan emosional siswa terhadap materi.

Kegiatan ini juga menjadi bentuk pelestarian budaya lokal melalui pendekatan edukatif. Dalam konteks Kurikulum Merdeka, pendekatan ini sangat sesuai karena mendorong pembelajaran yang relevan dengan latar belakang siswa dan lingkungan sosial-budaya mereka.

Dukungan guru dalam kegiatan ini menjadi kunci keberlanjutan implementasi. Dengan adanya pelatihan dan dokumentasi gerak senam yang sistematis, guru dapat mengadaptasi senam ini sebagai bagian rutin dari kegiatan pembelajaran.

Beberapa dampak positif dari kegiatan ini antara lain:

1. Peningkatan minat siswa terhadap senam irama.
2. Pelestarian budaya lokal melalui media edukatif.
3. Inovasi metode pembelajaran yang lebih kontekstual dan menyenangkan.
4. Peningkatan partisipasi guru dalam mengembangkan pembelajaran berbasis kearifan lokal.



Gambar 1. Pengenalan Materi Senam Sumatera Selatan



Gambar 2. Demonstrasi Senam Sumatera Selatan



Gambar 3. Latihan Bersama Senam Sumatera Selatan

### **Kesimpulan**

Integrasi budaya lokal dalam pembelajaran senam irama melalui Senam Sumatera Selatan terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi, keterampilan motorik, serta kecintaan terhadap budaya daerah. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip “contextual learning” yang menyatakan bahwa pembelajaran akan lebih bermakna jika dikaitkan dengan pengalaman dan lingkungan siswa (Johnson, 2007).

Guru PJOK mendapat manfaat dari modul gerak yang terstruktur, sehingga mampu mengembangkan kegiatan serupa secara mandiri. Kolaborasi dengan komunitas budaya juga menjadi bentuk model kerja sama yang dapat direplikasi di sekolah lain.

Sosialisasi Senam Sumatera Selatan di SMP Negeri 30 Palembang menunjukkan bahwa senam berbasis budaya lokal dapat menjadi media pembelajaran senam irama yang efektif dan bermakna. Kegiatan ini bukan hanya menambah variasi dalam pembelajaran PJOK, tetapi juga menjadi sarana edukatif dalam memperkenalkan dan melestarikan budaya daerah kepada generasi muda.

### **Rekomendasi**

1. Disarankan agar kegiatan ini dijadikan program rutin tahunan di sekolah-sekolah yang ada di Sumatera Selatan.
2. Dinas Pendidikan dapat mengembangkan modul atau video pembelajaran Senam Sumatera Selatan.
3. Perlu dukungan kebijakan agar senam daerah masuk dalam muatan lokal pendidikan jasmani.

### **Referensi**

- Arief, D. (2021). *Pelestarian Budaya Lokal Melalui Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Harahap, Z. (2019). "Implementasi Musik Tradisional dalam Pengajaran Senam Irama pada Sekolah Menengah Pertama." *Jurnal Seni dan Pendidikan*, 4(1), 22–31.
- Jaya, M., & Wardani, S. (2021). "Senam Kreasi Daerah sebagai Alternatif Pembelajaran PJOK Berbasis Kearifan Lokal." *Jurnal Olahraga*, 6(2), 114–126.
- Kartini, R. (2023). *Kesetaraan Gender dalam Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa, E. (2017). *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurhasan. (2001). *Pendidikan Jasmani dalam Konteks Pendidikan Nasional*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Rahma, S. (2022). "Peran Komunitas Budaya dalam Pendidikan Pelestarian Seni Tradisional." *Jurnal Kebudayaan Nusantara*, 3(1), 9–18.
- Rahman, F., & Pramono, A. (2020). "Kendala Teknis Penyelenggaraan Senam Irama di Sekolah Menengah Pertama Kota Besar." *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(3), 45–57.
- Rusydiana, A. (2018). *Senam Sumatera Selatan: Konsep dan Teknik Dasar*. Palembang: Pustaka Warisan.
- Samsudin, A. (2020). "Senam Tradisional sebagai Alternatif Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Kearifan Lokal." *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 5(2), 45–53.
- SMPN 30 Palembang. (2025). *Laporan Survei Minat Seni Budaya Siswa*. Palembang: Arsip Sekolah.
- Sugiyanto. (2009). *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sukardi. (2020). *Pendidikan Berbasis Kearifan Lokal: Teori dan Aplikasi*. Bandung: UPI Press.