

## Pemberdayaan Guru Dengan Postural Control Dan Critical Learning Dalam Pembelajaran Online

Jerry Maratis<sup>1</sup>, Alfian<sup>2</sup>, Mulyo Wiharto<sup>3</sup>, Ainur Rosyid<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Esa Unggul

Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat

E-mail: [jerry.maratis@esaunggul.ac.id](mailto:jerry.maratis@esaunggul.ac.id)<sup>1</sup>, [alfian@esaunggul.ac.id](mailto:alfian@esaunggul.ac.id)<sup>2</sup>,  
[mulyo.wiharto@esaunggul.ac.id](mailto:mulyo.wiharto@esaunggul.ac.id)<sup>3</sup>, [ainur.rosyid@esaunggul.ac.id](mailto:ainur.rosyid@esaunggul.ac.id)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk pemberdayaan guru dengan memberikan edukasi dan penerapan *postural control* yang baik dan menambah wawasan terhadap evaluasi pembelajaran online, serta dengan penambahan edukasi konsep *critical learning*, senam rhythmic auditory stimulation (RAS) dan senam otak. Lingkup pengabdian masyarakat ini dikhususkan pada guru-guru di SMPIT Ummu'l Quro Depok. Kegiatan yang dilakukan meliputi edukasi dan praktik dengan *postural control* dan *critical learning*, evaluasi pembelajaran online dan senam RAS dan senam otak. Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan meliputi edukasi, praktik dengan pendampingan senam RAS dan senam otak. Evaluasi kegiatan yang digunakan adalah aspek pengetahuan dan keterampilan. Kemampuan guru-guru dalam memahami materi dan mempraktikkan senam RAS dan senam otak didapat hasil 90% para guru dapat memahami materi yang diberikan oleh penyaji dan dapat mempraktikkannya dengan baik dengan nilai rata-rata dari nilai 60 saat *pre-test* menjadi 80 saat *post-test*. Kesimpulan PKM ini adalah adanya peningkatan pengetahuan *postural control*, *critical learning* dalam pembelajaran *online*, dan keterampilan para guru tentang senam RAS dan senam otak.

**Kata Kunci:** Pemberdayaan guru, *postural control*, *critical learning*, pembelajaran *online*

### ABSTRACT

The purpose of this community service was to empower teachers by providing education and the application of good *postural control* and adding insight to the evaluation of online learning, as well as by adding education on the concept of *critical learning*, rhythmic auditory stimulation (RAS) gymnastics and brain exercises. The scope of this community service is devoted to teachers at SMPIT Ummu'l Quro Depok. Activities carried out include education and practice with *postural control* and *critical learning*, evaluation of online learning and RAS gymnastics and brain exercises. The method of implementing the activities carried out includes education, practice with the assistance of RAS gymnastics and brain exercises. Evaluation of the activities used is the aspect of knowledge and skills. The ability of the teachers to understand the material and to practice RAS and

brain gymnastics showed that 90% of the teachers could understand the material given by the presenter and could practice it well with an average score of 60 during the pre-test to 80 during the post-test. The conclusion of this PKM was that there was an increase in knowledge of postural control, critical learning in online learning, and the skills of teachers about RAS and brain exercises.

**Keywords:** Teacher empowerment, postural control, critical learning, online learning

## 1. PENDAHULUAN

Pada masa Pandemi COVID-19, SMPIT Ummu'l Quro Depok menjalani periode adaptasi sekolah dengan *new normal* (kebiasaan baru), yaitu menerapkan protokol kesehatan saat *Work From Office* (WFO) untuk guru-guru dan tenaga kependidikan, sedangkan murid-murid *School From Home* (SFH). Guru-guru harus menyiapkan bahan ajar secara online. Bahan ajar ini meliputi modul, video, quiz, dan tugas. Untuk mempersiapkan bahan ajar ini dibutuhkan tenaga dan pikiran yang lebih besar dan duduk yang lama didepan komputer dan laptop, serta HP dalam posisi duduk menetap dalam waktu yang lama dibanding tatap muka. Dampaknya adalah posisi duduk menetap lebih dominan saat pembelajaran *online* untuk guru-guru dan juga muridnya. Jika duduknya berlangsung lama dan berulang kali dapat mengakibatkan terjadinya ketegangan dan kaku otot-otot di leher, pundak dan pinggang, yang dapat menyebabkan nyeri leher dan pinggang sehingga kesehatan terganggu berdampak pada menurunnya produktivitas kerja

untuk membuat bahan ajar yang mengharuskan untuk duduk lama dan membutuhkan konsentrasi.

Ketegangan otot di pundak ini dapat diatasi dengan menerapkan *postural control* (Hubble, Naughton, Silburn, & Cole, 2014) yang baik dengan mengupayakan duduk dengan postur tegak. Agar dalam pembuatan bahan ajar bisa lebih baik dan efektif maka diperlukan adanya konten bahan ajar yang baik, benar, dan menyenangkan, serta menarik dengan lebih mudah dipahami.

Menjaga konsentrasi tidaklah mudah dengan banyaknya tugas yang harus dikerjakan. Ketika ketegangan otot terjadi, badan bisa merasakan kelelahan sehingga menurunkan konsentrasi. Apalagi pembelajaran online, dimana secara praktikal guru dominan banyak posisi duduk di depan komputer/laptop. Hal ini menyebabkan sedikitnya gerak badan sehingga mudah menyebabkan ketegangan otot dan menurunkan konsentrasi.

Berdasarkan hal di atas, diperlukan juga adanya critical learning dan senam otak serta senam RAS (Maratis, Angkasa, Malabay, & Amir, 2019), agar

pembelajaran online dapat berlangsung optimal.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, maka perlu dilakukan PKM “Pemberdayaan Guru dengan *Postural control* dan *Critical Learning* dalam Pembelajaran Online”. sebagai pengabdian masyarakat dalam rangka meningkatkan efektivitas penyelenggaraan pembelajaran online.

## 2. PERMASALAHAN

Masalah utama yang dihadapi Mitra adalah:

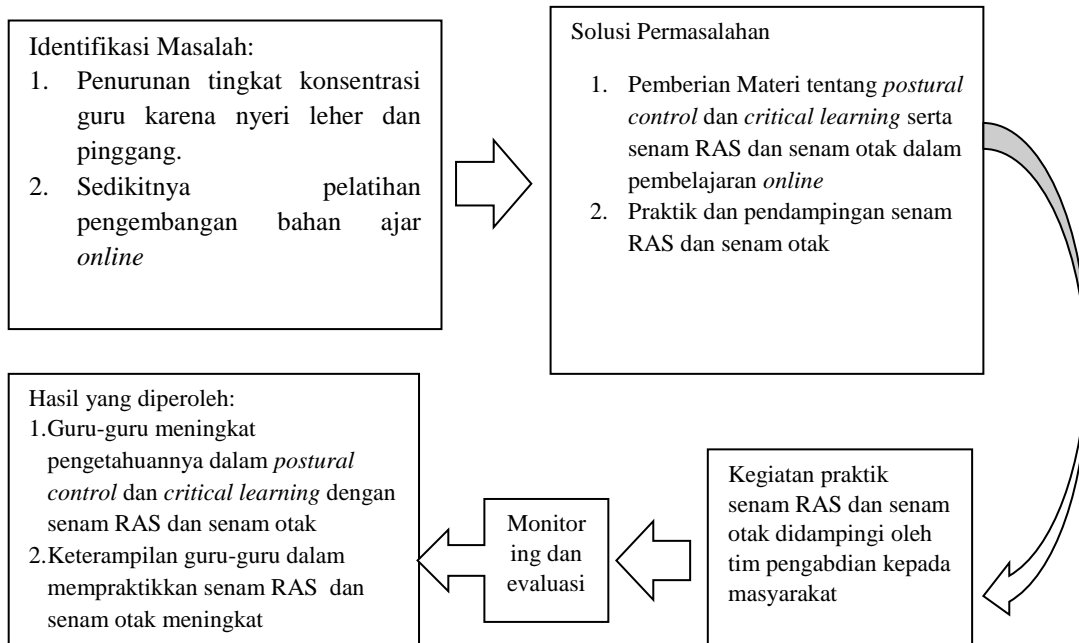
- 1) Penurunan tingkat konsentrasi guru karena lelah, nyeri leher, pundak, dan pinggang karena lamanya duduk saat pembelajaran online dan aktivitas mempersiapkan bahan ajar yang membutuhkan waktu lama
- 2) Sedikitnya pelatihan tentang pengembangan bahan ajar yang menarik, interaktif, partisipasi aktif dari siswa, dikarenakan perubahan pembelajaran yang dulunya tatap muka berubah menjadi *full online*.

## 3. METODOLOGI

Berdasarkan justifikasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi Mitra maka ditetapkan skala prioritas dan tahapan-tahapan yang dilakukan selama 6 (enam) bulan dalam kegiatan pengabdian

masyarakat ini dengan 5 tahap kegiatan. Kegiatan ini terdiri dari:

- 1) Edukasi penerapan *postural control* dan *diafragmatic breathing exercise* (DBE) serta senam RAS (Maratis, 2020) secara online, 2) Analisis, perancangan, dan pengembangan konten bahan ajar, 3) Pendampingan dan praktek metode bobath *postural control* secara tatap muka, 4) Praktek senam otak (brain gym), 5) Monitoring dan Evaluasi.



Gambar 1. Skema Metode Pelaksanaan PKM



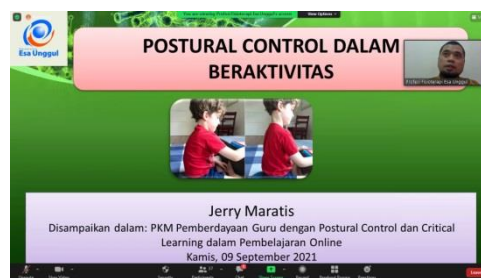
Gambar 2. Edukasi Critical learning



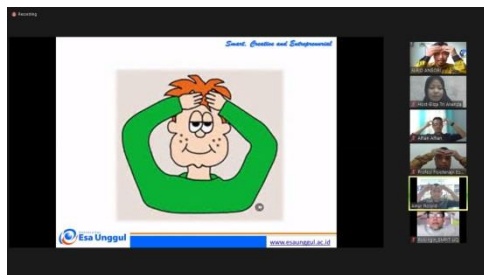
Gambar 4. Materi Evaluasi Pembelajaran online oleh Kepala LPP UEU Bp. Drs. Mulyo Wiharto, MM



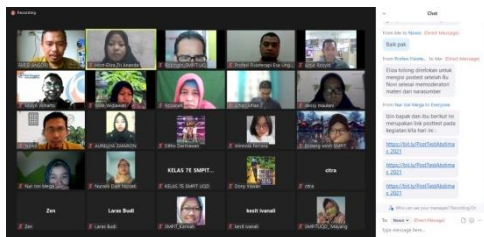
Gambar 3. Materi Critical learning oleh Pak Alfian, S.Pd., M.Pd



Gambar 5. Materi *Postural Control* dalam Beraktivitas oleh Jerry Maratis, S.Ft., M.Fis



Gambar 6. Materi Senam Otak oleh Pak Ainur Rosyid, S.Pd.I., M.A



Gambar 7. Diskusi dan tanya jawab bersama guru-guru SMPIT Ummu'l Quro Depok



Gambar 8. Penyerahan Plakat ke Kepala Sekolah SMPIT Ummu'l Quro Depok



Gambar 9. Penyerahan Laporan ke Kepala Sekolah SMPIT Ummu'l Quro Depok

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim Abdimas Universitas Esa Unggul melakukan kegiatan Program kemitraan masyarakat (PKM) di SMPIT Ummu'l Quro Depok berupa pemberian materi secara virtual melalui zoom online dengan kegiatan edukasi dan praktik secara virtual, diikuti oleh 28 guru. PKM ini dilaksanakan dalam tempo 6 bulan mulai April sampai September 2021. Kegiatan abdimas ini dilaksanakan penyampaian materi penerapan *postural control* dalam aktivitas pembuatan bahan ajar pada guru dan edukasi *critical learning* dalam pembelajaran online serta senam otak.

Peyampaian materi dimulai guru-guru mengisi *pre-test* ,setelah materi selesai dilanjutkan dengan *post-test* dengan tujuan mengukur kemampuan memahami guru. Hasil *pre-test* & *post-test* sebagai tolok ukur keberhasilan *team* dalam proses pemberian edukasi kepada guru-guru dan untuk mengetahui tingkat pemahaman guru-guru.

Kegiatan PKM ini telah berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru-guru dalam melaksanakan penerapan *postural control* dan *critical learning* dalam pembelajaran *online* serta senam otak. Hal ini dapat kita lihat dari kemampuan guru-guru dalam memahami *postural control* dan *critical learning* (Ruutmann, 2019) dalam pembelajaran *online* secara kuantitatif didapat peningkatan nilai dari 60 menjadi 80 para guru dapat memahami materi yang disampaikan oleh *team* dosen sehingga dapat melakukan praktik *postural control*, *critical learning*, senam RAS dan senam otak.

Dalam praktek senam otak, ditemukan bahwa terdapat salah satu guru yang sudah menerapkan senam otak ini, namun ketika diperhatikan,

gerakan yang dilakukan masih kurang tepat, sehingga perlu dibenahi. Selain itu, ditemukan salah satu peserta secara langsung merespon dan mengatakan bahwa setelah praktik senam otak ini, dia benar benar merasakan ketegangan otak dan ototnya menurun, serta merasakan rileks, sehingga bisa konsentrasi kembali. Memang senam otak berpengaruh secara signifikan terhadap konsentrasi (Fajriani & Rosyid, 2020)

Selama dilakukan pelatihan guru-guru sangat responsif & aktif berpartisipasi dalam kegiatan PKM ini. Terbukti dari jumlah kehadiran peserta guru-guru mencapai 90% dari jumlah yang diundang. Mereka dengan sungguh-sungguh dan penuh perhatian memperhatikan materi edukasi berkaitan *postural control* dan *critical learning* dalam pembelajaran *online* yang telah disajikan oleh *team* dosen. Saat praktik tingkat antusiasme guru-guru sangat besar, dengan banyak pertanyaan dan berminat untuk praktik.

Kegiatan abdimas ini berhasil berkat dukungan dari berbagai pihak :

- 1) Adanya dukungan dari Kepala Sekolah dan Wakil Kepala Sekolah SMPIT Ummu'l Quro Depok
- 2) Adanya dukungan dari Dekan Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul (UEU)
- 3) Semangat panitia dan peserta guru dalam rangka mengikuti pelatihan pemberdayaan guru dengan *postural control* dan *critical learning* dalam pembelajaran *online*
- 4) Sarana prasarana yang disediakan oleh Fakultas Fisioterapi UEU.

Kegiatan penutupan diisi dengan penyerahan laporan dan plakat serta pengisian kuesioner terkait kegiatan abdimas dan kesan serta saran dari peserta selama kegiatan PKM berlangsung untuk perbaikan kegiatan berikutnya. Panitia Pelaksana dan Pematery juga memotivasi kepada para

guru agar terus mempraktikkan keterampilan yang didapat agar dapat terus mempertahankan dan meningkatkan status kesehatan guru-guru.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan PKM Pemberdayaan Guru dengan *Postural control* dan *Critical Learning* dalam Pembelajaran Online selama 6 bulan dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu:

- 1) Peningkatan tingkat konsentrasi guru karena tidak nyeri leher, pundak, dan pinggang dengan penerapan *postural control* posisi duduk saat pembelajaran online dalam aktivitas mempersiapkan bahan ajar yang membutuhkan waktu lama
- 2) Penambahan pelatihan pengembangan dan evaluasi bahan ajar yang menarik, interaktif, partisipasi aktif dari siswa, dengan *critical learning* dan senam otak serta evaluasi pembelajaran *online*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fajriani, P. N., & Rosyid, A. (2020). Pengaruh Penerapan Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V A di SD Katolik Ricci 2. *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan Dan Multi Disiplin 3 (SNIPMD 3)*, 338–352. Retrieved from <https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/snip/article/viewFile/48/54>
- Hubble, R. P., Naughton, G. A., Silburn, P. A., & Cole, M. H. (2014). Trunk muscle exercises as a means of improving postural stability in people with Parkinson's disease: a protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open*, 4(12), e006095. <https://doi.org/10.1136/bmjopen->

2014-006095

- Maratis, J. (2020). Pengaruh Senam Rhythmic Auditory Stimulation ( RAS ) Dengan Kemampuan Berjalan Lansia Di Desa Kohod Kabupaten Tangerang. *Jurnal Fisioterapi*, 20, 25–31.
- Maratis, J., Angkasa, D., Malabay, & Amir, T. L. (2019). Peningkatan Status Kesehatan Dengan Senam Rhythmic Auditory Stimulation Dan Gizi Seimbang Lansia Di Desa Kohod. *IKRAITH-ABDIMAS*, 2(1), 26–32.
- Ruutmann, T. (2019). *Development of Critical Thinking and Reflection*. (May). <https://doi.org/10.1007/978-3-030-11935-5>