



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/23571>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v6i2.23571>

Pelatihan Senam Sehat Bugar Bagi Peserta Didik Tingkat Sekolah Menengah Atas di Jakarta Timur

Kevin Ramadhan*, M. Hafid Qolbi, Veny Elisyah, Annisa Sulistianingsih, Fikra Azahra⁵

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, (Universitas Pamulang), Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2025-06-28

Revised 2025-07-01

Accepted 2025-07-23

Available 2025-07-24

Keywords:

*Training, Gymnastics, Health, Fitness,
Students*

Kata Kunci:

Pelatihan, Senam, Kesehatan,
Kebugaran, Peserta didik,

Abstract

The program's implementation is based on the goal of increasing students' awareness and ability to maintain physical fitness through a series of structured, fun, and easy-to-practice exercise movements. The training lasted two days and was aimed at students of State Senior High School (SMAN) 48 Jakarta, with the main focus on implementing healthy and fit exercise among teenagers. This training involved 60 high school students from SMAN 48 Jakarta as participants. The method used in this community service activity was a live demonstration-based training approach. Over the two days, activities were conducted interactively and made as interesting as possible to increase participant enthusiasm. The training series consisted of several material sessions, namely: an initial stage with an introduction to the program, followed by a second stage with exercise practice, and a final stage with evaluation and group discussion. Evaluation was carried out through observation, filling out questionnaires, and short interviews. Based on the evaluation results, approximately 92% of students expressed satisfaction with the training material and process, while observations showed that approximately 78% of participants were able to imitate and repeat the movements correctly. Interviews with physical education teachers also showed full support, with 100% of teachers stating that this activity was very positive and hoped for the program's continuation. By making healthy and fit gymnastics a part of their routine activities, it is hoped that students can gain various benefits that support their overall physical and mental development.

Pelaksanaan program ini dilandasi oleh tujuan untuk meningkatkan kesadaran serta kemampuan peserta didik dalam menjaga kebugaran tubuh melalui rangkaian gerakan senam yang terstruktur, menyenangkan, dan mudah dipraktikkan. Kegiatan pelatihan berlangsung selama dua hari dan ditujukan kepada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 48 Jakarta, dengan fokus utama pada penerapan senam sehat bugar di kalangan remaja. Pelatihan ini melibatkan 60 siswa tingkat SMA dari SMAN 48 Jakarta sebagai peserta. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pendekatan pelatihan berbasis demonstrasi langsung. Selama dua hari, kegiatan dilakukan secara interaktif dan dibuat semenarik mungkin agar peserta lebih antusias. Rangkaian pelatihan terdiri dari beberapa sesi materi, yaitu: tahap awal dengan pengenalan program, lalu dilanjutkan tahap kedua dengan praktik senam, serta tahap terakhir dengan evaluasi dan diskusi bersama. Evaluasi dilakukan melalui observasi, pengisian angket, dan wawancara singkat. Berdasarkan hasil evaluasi, sekitar 92% siswa menyatakan puas terhadap materi dan proses pelatihan, sementara hasil observasi menunjukkan bahwa sekitar 78% peserta mampu menirukan dan mengulang gerakan dengan tepat. Wawancara dengan guru olahraga juga menunjukkan dukungan penuh, dengan 100% guru menyatakan kegiatan ini sangat positif dan mengharapkan adanya keberlanjutan program. Dengan menjadikan senam sehat bugar sebagai bagian dari aktivitas rutin, diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai manfaat yang mendukung perkembangan fisik dan mental mereka secara menyeluruh.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di tingkat sekolah menengah atas memiliki peran krusial dalam mengembangkan potensi individu secara menyeluruh. Hal ini terlihat dari pemanfaatan aktivitas fisik sebagai media untuk bermain dan berolahraga yang mencerminkan pendekatan yang bersifat holistik dan komprehensif (Ismail & Said, 2024). Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan proses pembelajaran yang dirancang secara sistematis untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan, serta kebutuhan perilaku siswa. Karena tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh dan membutuhkan waktu yang tidak singkat, maka diperlukan perumusan sasaran jangka pendek sebagai langkah bertahap menuju pencapaian tujuan utama yang telah ditetapkan (Agung et al., 2021). Pendidikan jasmani memberikan peluang bagi peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai bentuk pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, permainan, dan olahraga yang disusun secara terstruktur, terfokus, dan dirancang dengan perencanaan yang matang (Gunawan et al., 2024). Pendidikan merupakan upaya yang dilakukan secara sadar dan sistematis guna mengembangkan pengetahuan, kemampuan, sikap, serta perilaku peserta didik. Melalui beragam kegiatan pembelajaran yang terarah, proses ini bertujuan membentuk individu yang cerdas, kompeten, dan siap bersaing (Fadila et al., 2022). Pendidikan adalah proses transformasi yang berlangsung melalui kegiatan pembelajaran nyata, yang bertujuan membentuk karakter individu ke arah yang lebih baik serta menggali dan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Melalui proses ini, diharapkan peserta didik mampu menunjukkan sikap dan perilaku positif yang memberi manfaat, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungan sosialnya (Sari et al., 2024). Pada dasarnya, pendidikan bertujuan untuk mengembangkan dan membentuk manusia secara keseluruhan, meliputi aspek peradaban, pengetahuan, perilaku sosial, dan akhlak. Selain itu, pendidikan juga berperan dalam menggali dan memunculkan potensi yang dimiliki setiap individu, sehingga mereka dapat menjadi warga negara yang baik dan bertanggung jawab dalam menjalani kehidupan (Iswanto & Widayati, 2021). Pendapat beberapa peneliti di atas terkait pendidikan jasmani yaitu dapat memainkan peran yang sangat vital dalam memperkuat pelaksanaan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung sepanjang hayat. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memegang peranan penting dalam mencapai tujuan pendidikan nasional. Melalui pendidikan ini, siswa dapat mengembangkan sikap, perilaku, disiplin, kejujuran, serta kerja sama, sekaligus meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan mereka.

Olahraga memiliki berbagai manfaat, salah satunya adalah menjaga serta meningkatkan kondisi kesehatan dan kebugaran tubuh. Lewat aktivitas olahraga, seseorang tidak hanya melatih kemampuan fisiknya, tetapi juga turut mengembangkan aspek mental, emosional, spiritual, dan intelektual. Salah satu jenis olahraga yang efektif untuk mendukung kebugaran jasmani adalah senam, terutama jika dilakukan secara tepat dan teratur. Di era sekarang, olahraga telah menjadi bagian dari gaya hidup banyak individu, bahkan dianggap sebagai kebutuhan esensial dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik ini sangat penting karena berperan langsung dalam mendukung berbagai aktivitas harian secara optimal (Wulandari & Jariono, 2022). Kebugaran jasmani merupakan kapasitas fisik seseorang untuk menjalankan berbagai aktivitas harian secara optimal dan berkelanjutan tanpa cepat merasa lelah atau kehabisan energi (Khamami & Sudarmono, 2023). Kebugaran jasmani merupakan kesesuaian kondisi fisik seseorang dalam menjalankan berbagai tugas yang harus dilakukan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani memiliki sifat yang relatif, yang

berarti bahwa kebugaran ini tidak bersifat independen, melainkan saling terkait, baik secara anatomis maupun fisiologis (Ramadhan et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani seseorang sangat bergantung pada faktor-faktor tersebut (Wulandari & Jariono, 2022). Kebugaran jasmani adalah salah satu komponen penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kesegaran jasmani mencerminkan kemampuan seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan, tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Selain itu, seseorang yang bugar masih memiliki cukup energi untuk bersantai di waktu luang dan menghadapi situasi darurat yang mungkin muncul (Soemaryoto, 2023). Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebih. Kondisi kebugaran ini menjadi faktor penting dalam mendukung pelaksanaan kegiatan sehari-hari secara efisien dan optimal. Bagi peserta didik, kebugaran jasmani berperan dalam menjaga kesehatan tubuh serta mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Oleh sebab itu, pengembangan kebugaran jasmani di kalangan siswa sangat diperlukan guna menunjang efektivitas dan keberhasilan proses belajar mengajar melalui pendidikan jasmani. Ketika siswa memiliki tingkat kebugaran yang baik, mereka cenderung lebih siap dan mampu menjalankan berbagai aktivitas dengan lebih maksimal. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, siswa akan mampu melaksanakan berbagai aktivitas dengan lebih baik.

Saat ini terdapat berbagai jenis senam dengan beragam nama, seperti senam pagi, senam kesegaran jasmani, senam jantung sehat, senam untuk lansia, senam otak, hingga senam yang bersifat edukatif. Setiap jenis senam tersebut dirancang secara sistematis dengan gerakan dan latihan tertentu sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Masing-masing memiliki karakteristik gerakan yang unik dan selaras dengan peruntukannya. Secara umum, senam merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di atas permukaan datar atau dengan bantuan alat, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran melalui pengembangan daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelenturan, kelincahan, koordinasi gerak, dan kemampuan mengendalikan diri (Suyamto & Aprilia, 2024). Menentukan batasan yang tepat mengenai senam tidaklah mudah, mengingat banyaknya pengertian dan aspek yang terkandung di dalamnya. Namun demikian, penting untuk menetapkan definisi yang mendekati kebenaran. Senam bugar atau olahraga memiliki dampak positif pada sistem kardiovaskuler, terutama dalam meningkatkan fungsi dan kemampuan kerja jantung. Melalui kegiatan fisik, banyak pembuluh darah terbentuk dalam jaringan yang aktif, sehingga dapat memperbaiki pasokan nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh (Wardani & Nurudin, 2020). Selain itu, gerakan tubuh saat berolahraga membantu membakar lemak berlebih di dalam sistem dan mencegah penumpukan lemak dalam pembuluh darah, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko terjadinya trombosis. Tujuan utama dari kegiatan senam ini adalah untuk menunjang kesehatan fisik pada kalangan remaja. Secara umum, senam memiliki karakteristik dan prinsip-prinsip tertentu, yakni setiap gerakannya dirancang secara sadar dengan sasaran yang jelas, seperti meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperbaiki postur dan estetika, mengembangkan keterampilan motorik, serta mendukung kesehatan secara menyeluruh. Selain itu, rangkaian gerakan senam harus disusun secara terstruktur dan berurutan (Suriani et al., 2024). Kegiatan senam bagi remaja usia sekolah berperan sebagai media untuk mendorong perkembangan secara menyeluruh, mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, emosional, hingga moral. Dengan mengikuti

latihan senam, siswa dapat memperluas keterampilan gerak mereka sekaligus meningkatkan tingkat kebugaran tubuh. Berdasarkan analisis dan situasi terkait di lapangan SMAN 48 Jakarta, kebugaran fisik pada remaja untuk generasi saat ini terbilang masih sangat rendah dengan hasil data tes kebugaran yang dilakukan oleh guru PJOK di sekolah tersebut dikarenakan banyaknya faktor yang menjadikan turunnya kebugaran fisik selain dari pengaruh lingkungan dan keluarga, maka tim pengabdian masyarakat merencanakan program pelatihan senam sehat bugar terhadap peserta didik tingkat SMA di Jakarta Timur dalam meningkatkan kondisi kebugaran peserta didiknya terutama di tingkat sekolah dengan memberikan sosialisasi diharapkan mampu memberikan gambaran akan arti kebugaran fisik yang dapat dilakukan dengan gerakan yang menyenangkan.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di Jakarta Timur, tepatnya di Sekolah Menengah Atas Negeri 48 Jakarta. Penggunaan metode dalam kegiatan pengabdian ini berupa sosialisasi dan pelatihan partisipatif yang menggabungkan penyampaian materi secara informatif dengan melibatkan aktif peserta melalui diskusi, demonstrasi, praktik langsung, dan evaluasi (Nirtha et al., 2021). Metode ini bersifat interaktif dan mengedepankan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran. Pelatihan dilaksanakan selama 2 hari kepada peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 48 Jakarta yang berfokus untuk penerapan senam sehat bugar di kalangan remaja. Pelatihan dilaksanakan dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Instruktur senam menunjukkan berbagai gerakan, sementara peserta didik dengan penuh semangat mengikuti contoh tersebut. Setiap sesi pun ditambahkan dengan alunan musik yang membuat suasana semakin meriah dan menambah antusiasme peserta didik. Peserta dalam pelatihan ini adalah peserta didik di tingkat sekolah menengah atas yang berada di Sekolah Menengah Atas Negeri 48 Jakarta. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan ini adalah sebanyak 60 peserta didik. Pelatihan senam sehat bugar ini terdiri dari beberapa sesi dengan materi sebagai berikut:

1. Sosialisasi Program

Sosialisasi merupakan langkah awal untuk memastikan bahwa peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 48 Jakarta sudah memahami tujuan, manfaat dan cara pelaksanaan dari program ini. Tahapan sosialisasi akan dilaksanakan melalui beberapa kegiatan berikut ini:

- **Sosialisasi materi**

Penyampaian materi mengenai manfaat senam dan pentingnya aktifitas fisik di kalangan remaja dan penyampaian informasi terkait tata cara senam yang baik secara tepat

2. Sosialisasi Praktik Senam Sehat Bugar

Praktik secara langsung dengan mengikuti instruktur dengan gerakan bertema senam sehat bugar yang diikuti oleh peserta didik, guru dan warga sekolah. Tahapan alur senam sehat bugar seperti berikut: Kegiatan senam yang dimulai dengan sesi pemanasan yang bertujuan untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan aktivitas fisik utama. Pada tahap ini, peserta didik diajak melakukan gerakan ringan dan terkontrol untuk mengaktifkan otot serta meningkatkan suhu tubuh, sehingga mengurangi risiko cedera saat latihan ini berlangsung. Setelah tubuh siap, kegiatan dilanjutkan dengan senam dasar, yaitu serangkaian gerakan sederhana yang dirancang agar mudah diikuti oleh seluruh

peserta. Gerakan ini berfungsi sebagai pengenalan terhadap pola gerak senam dan bertujuan untuk meningkatkan koordinasi, fleksibilitas, serta daya tahan tubuh secara bertahap. Untuk menjaga antusiasme dan suasana yang menyenangkan, sesi berikutnya diisi dengan permainan aktif. Kegiatan ini melibatkan aktivitas fisik yang dikemas dalam bentuk permainan yang seru dan interaktif, sehingga mampu meningkatkan semangat, kekompakan, serta kerja sama antarpeserta. Sebagai penutup, kegiatan ditutup dengan sesi pendinginan yang terdiri dari gerakan ringan dan peregangan. Tahapan ini penting untuk membantu tubuh kembali ke kondisi semula, menstabilkan detak jantung, serta mengurangi kemungkinan nyeri otot setelah berolahraga.

Dapat juga dengan menggunakan metode kedua seperti berikut ini adalah dengan memberikan pengetahuan tentang senam sehat bugar dan berikut ini adalah langkah-langkah kreasi senam sehat bugar tersebut: Berikut langkah-langkah dalam gerakan senam: Kegiatan senam dimulai dengan gerakan langkah biasa, di mana peserta diminta untuk berdiri tegak sambil merentangkan kedua tangan ke samping. Setelah itu, mereka melangkahkan kaki kiri ke depan, diikuti oleh kaki kanan secara berurutan. Gerakan ini bertujuan untuk melatih koordinasi dasar tubuh serta menjadi awalan sebelum memasuki variasi gerakan lainnya. Selanjutnya, dilakukan gerakan langkah rapat. Dalam posisi awal berdiri tegak, peserta melangkahkan kaki kanan ke depan, lalu disusul oleh kaki kiri. Setelah itu, kedua kaki dirapatkan kembali. Pola gerak ini melatih keseimbangan sekaligus membiasakan gerak berpola irama yang sederhana. Gerakan berikutnya adalah langkah keseimbangan, yang dimulai dengan posisi berdiri sambil merentangkan kedua tangan. Pada hitungan pertama, kaki kiri dilangkahkan ke depan, diikuti oleh kaki kanan. Namun, saat kaki kanan mulai melangkah, tumitnya tetap terangkat sebagai latihan menjaga keseimbangan tubuh. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan ayunan tangan ke belakang. Dalam posisi berdiri tegak, peserta diminta mengayunkan kedua lengan secara bersamaan ke belakang pada hitungan pertama, lalu mengayunkannya kembali ke depan pada hitungan kedua. Gerakan ini membantu melenturkan otot bahu dan lengan. Latihan berikutnya adalah mengayunkan lengan dari depan ke samping. Peserta berdiri dengan posisi tegak dan kedua tangan direntangkan ke depan. Saat hitungan pertama, kedua lengan diayunkan ke arah kanan, kemudian pada hitungan selanjutnya ke arah kiri. Gerakan ini melatih keluwesan otot bahu dan punggung atas. Sebagai penutup, dilakukan gerakan ayunan lengan ke samping disertai pemindahan berat badan. Dengan posisi berdiri tegak, peserta mengayunkan badan ke arah kiri pada hitungan pertama, lalu ke kanan pada hitungan kedua. Bersamaan dengan itu, lengan juga ikut diayunkan mengikuti arah gerakan tubuh secara bergantian. Gerakan ini bertujuan untuk melatih fleksibilitas tubuh sekaligus meningkatkan koordinasi antara anggota gerak atas dan bawah.

3. Tahap Evaluasi dan Diskusi

Evaluasi dan diskusi tanya jawab setelah kegiatan praktik akan mengukur pemahaman dan respon peserta didik setelah melakukan kegiatan senam sehat bugar serta akan memberikan masukan balik terhadap program yang sudah dijalani sehingga langkah kedepannya akan menjadi lebih baik.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pelaksanaan melalui tahapan sosialisasi terlebih dahulu dengan memberikan pemahaman konseptual yang dipahami oleh peserta terutama dalam senam sehat bugar, selanjutnya dilakukan sosialisasi materi dengan melakukan penyampaian materi secara lengkap baik dari manfaat dan gerakan senam sehat bugar yang akan dilaksanakan, selanjutnya sosialisasi praktik dengan melakukan arahan, selanjutnya sesi praktik dengan didampingi oleh instruktur dan terakhir adalah tahap evaluasi dan diskusi (Sianto et al., 2025).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa “Pelatihan Senam Sehat Bugar Bagi Peserta Didik Tingkat Sekolah Menengah Atas di Jakarta Timur”, dilaksanakan atas dasar tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan peserta didik dalam menjaga kebugaran tubuhnya melalui gerakan senam yang sistematis, menyenangkan dan mudah dipraktikkan. Pelatihan dilaksanakan selama dua hari kepada peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 48 Jakarta yang berfokus untuk penerapan senam sehat bugar di kalangan remaja. Pelatihan dilaksanakan dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Instruktur senam menunjukkan berbagai gerakan, sementara peserta didik dengan penuh semangat mengikuti contoh tersebut. Setiap sesi pun ditambahkan dengan alunan musik yang membuat suasana semakin meriah dan menambah antusiasme peserta didik. Peserta dalam pelatihan ini adalah peserta didik di tingkat sekolah menengah atas yang berada di Sekolah Menengah Atas Negeri 48 Jakarta. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan ini adalah sebanyak 60 peserta didik yang terdiri dari kelas X dan XI.

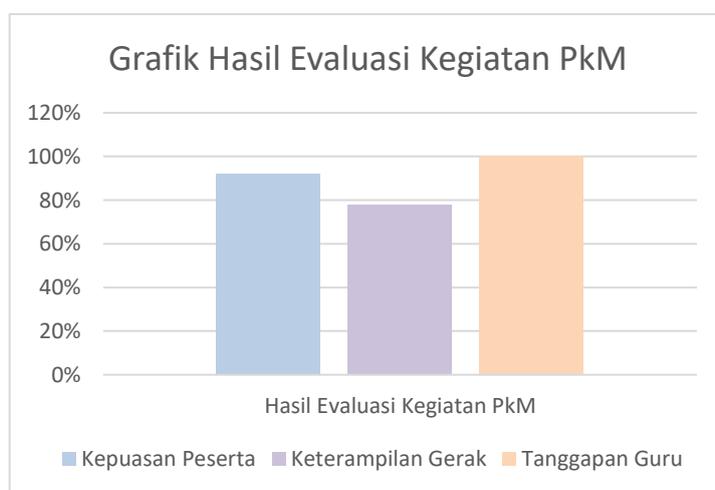
1. Hasil Kegiatan

Pelatihan dibagi menjadi beberapa sesi seperti, a) sesi pembukaan dan motivasi terkait penjelasan tentang pentingnya senam sehat bugar dalam menunjang kesehatan fisik dan mental, b) sesi teori, materi tentang konsep kebugaran jasmani, manfaat senam, serta prinsip latihan, c) sesi praktik/

demonstrasi oleh instruktur, pelaksanaan langsung senam sehat bugar, yang terdiri dari pemanasan, inti (gerakan senam), dan pendinginan, d) sesi refleksi dan diskusi, evaluasi pemahaman siswa dan kesan mereka terhadap kegiatan. Tujuan yang tercapai pada saat kegiatan PKM ini berlangsung adalah a) meningkatkan kesadaran peserta didik akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh sejak dini, b) mengajarkan teknik dasar senam sehat bugar yang benar dan aman, c) mendorong siswa agar aktif bergerak dan menjadikan senam sebagai kebiasaan harian. Dari hasil pengamatan dan evaluasi, lebih dari 85% siswa menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan, dan 90% mampu mengikuti seluruh rangkaian gerakan dengan baik hingga hari terakhir. Metode yang digunakan dalam kegiatan PKM menggunakan pendekatan, demonstrasi secara langsung oleh instruktur, partisipatif oleh peserta didik yang mencoba mempraktikkan setiap gerakan, lalu diskusi kelompok yaitu dengan kegiatan refleksi bersama dan tanya jawab setelah sesi praktik. Instruktur pelatihan terdiri dari dosen Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang dan dua mahasiswa dari Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang. Dampak dan respon peserta baik dilihat dari respon positif yang peserta didik merasa senam membuat tubuh lebih ringan, meningkatkan fokus belajar dan bersemangat untuk memulai hari, lalu dilihat juga dari pengetahuan yang bertambah terkait bahwa senam bukan hanya olahraga ringan tapi salah satu bagian dari pola hidup sehat, yang terakhir adalah komitmen berkelanjutan yang mana hal ini menjadi tugas baik dari Kepala Sekolah, Guru ataupun masyarakat lingkungan sekolah untuk selalu merutinkan kegiatan senam sehat bugar sebagai salah satu program sekolah wajib setiap satu Minggu sekali. Tantangan yang dihadapi dalam kegiatan PKM terdapat beberapa peserta didik yang mempraktikkan gerakan masih kurang bersemangat atau malu-malu, lalu cuaca yang sedikit panas yang menyebabkan sesi praktik agak sedikit kurang kondusif, namun adanya tantangan tersebut dapat diatas dengan beberapa pendekatan yang menyenangkan dan fleksibilitas waktu pelaksanaan.

2. Pembahasan

Berikut histogram dari hasil evaluasi kegiatan PkM yang peneliti ambil melalui tahap obeservasi baik secara pengisian angket dan wawancara langsung terhadap guru terkait maka dihasilkan data histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Hasil Evaluasi Kegiatan PkM

Dari hasil analisis evaluasi kegiatan dalam PKM ini berupa pengisian angket yang mengatakan kepuasan peserta didik sekitar 92% puas terhadap materi dan pelaksanaannya, sedangkan untuk observasi keterampilan gerak sekitar 78% peserta didik dapat meniru dan mengulang gerakan dengan benar, dan terakhir wawancara singkat dengan guru olahraga sekitar 100% sangat mendukung dan mereka menyambut baik akan kegiatan ini dan ingin program yang berkelanjutan. Berikut juga dilampirkan beberapa kegiatan dokumentasi dalam kegiatan pelatihan senam sehat bugar.



Gambar 3. Sosialisasi Pelatihan Terkait Senam Sehat Bugar



Gambar 4. Praktik Pelatihan Terkait Senam Sehat Bugar



Gambar 5. Evaluasi dan Diskusi Terkait Senam Sehat Bugar

Kegiatan pengabdian ini menghasilkan manfaat yang berdampak bagi para peserta didik, baik dalam hal pengetahuan dasar dan pengetahuan secara praktik, bahwasanya melakukan kegiatan yang membutuhkan kebugaran fisik tidak perlu dengan hanya berlari saja namun dapat diaplikasikan dengan modifikasi senam. Pelatihan ini memperkenalkan konsep kebugaran jasmani secara menyeluruh dan aplikatif, sehingga siswa memahami pentingnya olahraga teratur dalam menjaga kesehatan tubuh dan pencegahan penyakit sejak dini., menumbuhkan akan pentingnya kebiasaan hidup sehat. Meningkatkan kemampuan motorik, mengurangi stress dan sarana edukatif di lingkungan sekolah (Ramadhani et al., 2024). Untuk keberlanjutan kami selaku pihak pengabdian melakukan kunjungan dan pendampingan dalam hal ini supaya kegiatan ini selalu berkelanjutan dan menjadi kegiatan rutin di sekolah terkait yang mana kedepannya kegiatan ini akan disosialisasikan ke sekolah dan tingkatan yang lainnya.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diinisiasi oleh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, berlangsung dengan baik berkat adanya sinergi yang kuat antara seluruh pemangku kepentingan. Kolaborasi yang terjalin antara pihak universitas dan pihak sekolah menjadi faktor utama keberhasilan kegiatan ini. Program pengabdian ini dilaksanakan sebagai wujud nyata kontribusi perguruan tinggi, khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang, dalam mengimplementasikan ilmu pengetahuan secara langsung di tengah masyarakat. Melalui kegiatan ini, para dosen tidak hanya menerapkan keahliannya, tetapi juga turut berperan dalam mengembangkan bidang keilmuan dan memberikan manfaat yang signifikan, terutama kepada sekolah-sekolah mitra yang menjadi sasaran utama program sesuai dengan bidang kompetensi para pengajar.

Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat terus dilanjutkan dengan melibatkan kolaborasi antara dosen dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pamulang. Pelibatan mahasiswa akan memperkaya proses pelaksanaan program serta menjadi sarana pembelajaran langsung yang berdampak positif. Selain itu, keberlanjutan program ini sangat penting dalam mendorong kreativitas serta mendukung upaya pembangunan pendidikan melalui kemitraan yang optimal antara perguruan tinggi dan institusi pendidikan maupun lembaga lain yang relevan. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan mendukung jalannya kegiatan ini dari awal hingga akhir, sehingga program pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan lancar dan memberikan hasil yang baik.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A., Putra, N., & Adnyana, I. W. (2021). *Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Passing Bola Voli*. 7(1), 141–149.
- Fadila, H. N., Heynoek, F. P., Kurniawan, R., & Amiq, F. (2022). *Survei Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Se-Kota Malang*. 4(11), 1040–1048. <https://doi.org/10.17977/um062v4i112022p1040-1048>
- Gunawan, I. K., Sucita, N. P. D., Gunarto, P., & Artanayasa, I. W. (2024). *Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI Sekolah Dasar*. 12(2), 133–139.
- Ismail, A. A., & Said, H. (2024). *Implementasi Pembelajaran Penjas Melalui Lembar Kerja Peserta Didik The Implementation of Physical Education Learning through Student Worksheets*. 1(1), 48–55.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). *PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI YANG EFEKTIF DAN BERKUALITAS*. 27(1), 13–17.
- Khamami, & Sudarmono, M. (2023). *Model Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani melalui Permainan Puzzle Run*. 4(2), 385–393.
- Nirtha, E., Ismanto, B., & Sulasmono, B. S. (2021). *LCL Model Experiential Learning based Training Model Development to Improve Teacher Competence in Designing Learning*. 10(3), 430–440. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v10i3.33832>
- Ramadhan, K., Waskita, G. I., Azahra, F., & Qolbi, M. H. (2025). *HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI TIM EKSTRAKURIKULER SOFTBALL*. 12(April), 11–18.
- Ramadhani, I. F., Rasyid, W., Febrian, M., & Kunci, K. (2024). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sman 1 Tilatang Kamang*. 7(12), 2656–2664.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., Ilmu, F., Universitas, K., & Padang, N. (2024). *PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR*. 6(2), 478–488.
- Sianto, M. I., Agusman, M., & Sardiman. (2025). *Sosialisasi dan Pelatihan Sport Massage bagi Guru PJOK se-Kota Palu dalam Meningkatkan Profesionalisme Pendidikan Jasmani*. 6(1).

- Soemaryoto. (2023). *Peningkatan Motivasi Belajar Kebugaran Jasmani melalui Model Circuit Training Berbantuan Video Pembelajaran*. 8(1), 112–119.
- Suriani, I., Syahira, Darmawan, Suryanti, S., Feti, A., & Iyai, R. (2024). *PELATIHAN SENAM SEHAT BAGI ANAK-ANAK DI KAMPUNG MANGGUPI*. 6(2), 329–336.
- Suyamto, & Aprilia, E. N. (2024). *EFEKTIFITAS SENAM BUGAR LANSIA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN FISIK DALAM MENDUKUNG LANSIA TANGGUH*. 6, 15–20.
- Wardani, D., & Nurudin, A. (2020). *Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP*. 2.
- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw*. 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>