



Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/21903>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v6i2.21903>

Pelatihan Senam Anak Indonesia Hebat 2025 untuk Instruktur Senam

Donny Anhar Fahmi*, Muh Isna Nurdin Wibisana, Tubagus Herlambang, Utvi Hinda Zhannisa, Purwadi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2025-07-02

Revised 2025-07-08

Accepted 2025-07-09

Available 2025-07-24

Keywords:

*Gymnastic; Instruktur; Aerobic;
Kendal*

Kata Kunci:

Senam; Instruktur; Anak Indonesia
Hebat; Aerobik; Kendal

Abstract

Kendal Regency is a regency that has a myriad of gymnastics studios. There have been many gymnastics instructors who are alumni/students of the Novheee Gymnastics Instructor Course and Skills Institute in Kendal Regency. However, of the many instructors, when teaching gymnastics, they still often use the old SKJ gymnastics with participants who take part in gymnastics. So that gymnastics learning cannot be carried out optimally. Therefore, the community service team provides Great Indonesian Children's Gymnastics Training for gymnastics learning at all levels of schools, studios and agencies. The methods used are providing teaching materials, practice, video tutorials and movement techniques. The output of this community service is in the form of providing legal certificates to participants as participants in the Great Indonesian Children's Gymnastics training. This activity was published in the mass media. This activity was attended by 30 gymnastics instructors in Kendal Regency. The result of this community service is a video of the Great Indonesian Children's Gymnastics teaching practice, so that the instructors produced from the LKP are truly qualified and have the skills to be able to compete.

Kabupaten Kendal merupakan kabupaten yang memiliki segudang sanggar senam. Sudah banyak instruktur senam yang menjadi alumni/siswa dalam Lembaga Kursus dan Keterampilan Instruktur Senam Novheee di Kabupaten Kendal. Namun dari banyaknya instruktur tersebut, ketika sedang mengajar senam masih sering menggunakan senam SKJ yang lama dengan peserta yang ikut senam. Sehingga pembelajaran senam tidak dapat dilakukan secara maksimal. Oleh karena itu tim pengabdian memberikan Pelatihan Senam Anak Indonesia Hebat untuk pembelajaran senam di semua tingkatan sekolah, sanggar dan instansi. Metode yang digunakan adalah pemberian materi ajar, praktik, video tutorial dan teknik gerak. Luaran dalam pengabdian ini adalah berupa pemberian sertifikat legal kepada peserta sebagai pesertapelatihan Senam Anak Indonesia Hebat. Kegiatan ini dipublikasikan pada media massa. Kegiatan ini diikuti oleh 30 instruktur senam di Kabupaten Kendal. Hasil pengabdian ini adalah Video praktik mengajar Senam Anak Indonesia Hebat, agar instruktur yang dihasilkan dari LKP benar-benar berkualitas dan mempunyai skill keterampilan untuk dapat bersaing.

✉ Correspondence Address : Jl. Gajah Raya No.40, Sambiroto,

Semarang, Jawa Tengah

E-mail : donnyanhar@upgris.ac.id

<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia adalah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah. Kondisi kualitas pengajaran pendidikan jasmani yang memprihatinkan di sekolah dasar, sekolah lanjutan, dan bahkan di perguruan tinggi telah dikemukakan dan ditelaah dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat pendidikan jasmani dan olahraga (Rohmah & Muhammad, 2021).

Kondisi sebagaimana disebutkan di atas disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah terbatasnya kemampuan guru Pendidikan Jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani (Prenger, 2019)

Pada umumnya, kualitas para instruktur senam di Kabupaten Kendal masih kurang memadai. Mereka kurang mampu melaksanakan profesinya secara kompeten. Mereka belum berhasil melaksanakan tanggung jawabnya untuk mendidik para member secara sistematis di sanggar senam. Gaya mengajar yang dilakukan dalam pembelajaran senam cenderung tradisional. Model, metode, pendekatan, dan strategi yang dilakukan masih terpusat pada guru/instruktur (*Teacher Centered*) di mana para member melakukan latihan senam berdasarkan contoh yang diberikan oleh guru/instruktur (Kim, 2020). Latihan-latihan tersebut hampir tidak pernah dilakukan oleh member sesuai dengan inisiatif sendiri (*Student Centered*).

Pendekatan yang dilakukan oleh para instruktur tradisional perlu mendapat variasi. Salah satunya dengan menyisipkan Senam Anak Indonesia Hebat di dalam proses pembelajaran olahraga di sanggar. Senam Anak Indonesia Hebat sangat bermanfaat untuk diajarkan di sekolah dasar. Senam Anak Indonesia Hebat adalah suatu bentuk latihan fisik yang menggabungkan irama latihan aerobik dengan peregangan dan kekuatan pelatihan rutin dengan tujuan untuk meningkatkan semua unsur kebugaran (fleksibilitas, kekuatan otot, dan *cardio-vascular*) (Wibisana et al., 2024). Senam aerobik dapat dilakukan dengan iringan musik dalam kelompok yang dipimpin oleh seorang instruktur profesional kebugaran. Namun ada kalanya Senam Anak Indonesia Hebat dilakukan secara solo dan tanpa iringan musik.

Senam Anak Indonesia Hebat dalam pendidikan jasmani efektif lebih baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Pengajaran tersebut pada hakikatnya merupakan proses sistematis yang diarahkan pada pengembangan pribadi anak seutuhnya. Senam Indonesia Hebat adalah salah satu program yang diperkenalkan oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) untuk mendukung Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Peluncuran ini bersamaan dengan Album Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk mengedukasi dan menginspirasi generasi muda melalui media yang kreatif dan menyenangkan. Dikutip dari siaran pers nomor 657/sipers/A6/XII/2024, Kemendikdasmen meluncurkan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada 27 Desember di Jakarta, sebagai bagian dari visi pemerintah untuk menciptakan generasi unggul Indonesia menuju 2045 (Habe & Ahiruddin, 2017). Program ini bertujuan menanamkan tujuh kebiasaan positif pada anak-anak, yakni bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

Faktanya, anak-anak dan remaja perlu melakukan latihan aerobik untuk memperkuat otot serta tulang. Mereka yang berusia 5—18 tahun disarankan melakukan berbagai aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat setidaknya 60 menit setiap hari sepanjang minggu. Selain itu, anak dan remaja dalam rentang usia tersebut harus mengurangi duduk atau berbaring dalam waktu lama. Alih-alih goleran untuk *scrolling* media sosial, ada

baiknya beraktivitas di ruang terbuka. Kamu bisa mengajak anak berjalan santai, melompat, menari, dan kegiatan apa pun yang menggerakkan tubuhnya.

Apa itu Senam Anak Indonesia Hebat merupakan program dasar pemerintah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran anak Indonesia. Meski sederhana, manfaatnya sangat besar, baik secara fisik dan mental. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen), meluncurkan program Senam Indonesia Hebat. Program ini sebagai upaya mendukung Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Program ini dirancang untuk mendorong siswa-siswi di seluruh Indonesia agar melakukan aktivitas fisik. Tujuan utamanya memberikan manfaat kesehatan, dan meningkatkan konsentrasi siswa, dengan cara yang menyenangkan (Gudmundsdottir & Hatlevik, 2018). Sebagai bagian dari Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, program ini juga diharapkan dapat membentuk karakter, meningkatkan kedisiplinan, dan menumbuhkan semangat belajar. Senam ini wajib, dilaksanakan dan diharapkan menjadi rutinitas harian di semua jenjang pendidikan, dari PAUD hingga SMA. Ini resmi dimulai pada awal tahun 2025.

Mendikdasmen juga memperkenalkan "Gerakan Senam Indonesia Hebat," sebuah aktivitas pagi yang mencakup senam pagi, menyanyikan lagu kebangsaan, dan doa bersama sebelum pembelajaran dimulai "Gerakan ini hanya memakan waktu 10 menit, tetapi dampaknya diharapkan dapat meningkatkan semangat positif anak-anak," imbuh Mendikdasmen. Gerakan dan lagu pengiring Senam Anak Indonesia Hebat bisa dilihat di kanal YouTube Kemendikdasmen. Atau bisa klik tautan ini. Sebagai bagian dari upaya ini, Abdul Mu'ti juga mengapresiasi dukungan Menteri Dalam Negeri yang mendorong pengadaan ruang bermain bersama di lingkungan masyarakat melalui surat edaran. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah mengambil peran strategis dalam mewujudkan visi besar Bersama Indonesia Maju Menuju Indonesia Emas 2045 dan delapan misi yang disebut Asta Cita yang ditetapkan oleh Pemerintahan Presiden Prabowo Subianto. Mendukung terwujudnya visi tersebut, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah mengemban tugas untuk mempersiapkan sumber daya manusia (SDM) unggul yang selaras dengan misi Asta Cita keempat yakni memperkuat pembangunan sumber daya manusia, sains, teknologi, pendidikan, kesehatan, prestasi olahraga, kesetaraan gender, serta penguatan peran perempuan, pemuda, dan penyandang disabilitas. SDM unggul tersebut harus mempunyai delapan karakter utama bangsa yakni: religius, bermoral, sehat, cerdas dan kreatif, kerja keras, disiplin dan tertib, mandiri, serta bermanfaat. Delapan karakter utama bangsa ini dapat tercapai melalui pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari sehingga membudaya. Jika kebiasaan ini diterapkan bertahun-tahun maka akan terinternalisasi pada diri anak menjadi karakter.

Belum pernah diadakanya pelatihan Senam Anak Indonesia Hebat di Lembaga Kursus dan Pelatihan Instruktur Senam Novhee Kendal, karena baru launching dari kementerian. Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) adalah senam yang dirancang khusus untuk anak-anak Indonesia agar mereka aktif, sehat, dan ceria. Senam ini biasanya diiringi musik yang enerjik dan memiliki gerakan yang mudah diikuti, sehingga cocok untuk kegiatan di sekolah atau komunitas.

Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi para instruktur di Kabupaten Kendal seperti yang tertera di atas, maka para pengabdian memberikan pelatihan Senam Anak Indonesia Hebat untuk pembelajaran senam. Dalam pelatihan ini akan diadakan dalam 3 kegiatan yang akan dilalui oleh para instruktur:

Pembekalan Peserta, pada tahapan pertama ini seluruh instruktur akan dikumpulkan dalam satu ruangan

untuk mendapatkan ilmu baru tentang bagaimana cara melakukan Senam Anak Indonesia Hebat. Praktik Tutorial, pada tahapan kedua yaitu praktik, nantinya para instruktur akan praktek menggunakan video tutorial cara melakukan Senam Anak Indonesia Hebat dan memberikan. Manfaat Senam Anak Indonesia Hebat

- a. Meningkatkan kebugaran fisik – Membantu anak-anak menjadi lebih sehat dan aktif.
- b. Melatih keseimbangan & koordinasi – Mengembangkan motorik kasar dan halus.
- c. Meningkatkan rasa percaya diri – Anak-anak lebih percaya diri dalam bergerak dan berinteraksi.
- d. Menanamkan kebiasaan hidup sehat – Membiasakan anak untuk aktif sejak dini.

Penilaian, pada tahapan terakhir yaitu penilaian. Pada tahapan ini panitia/ mentor akan menilai keseluruhan kegiatan yang sudah dilakukan para instruktur mulai dari sisi keilmuan pada saat praktik mengajar Senam Anak Indonesia Hebat dengan teknik yang benar.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pada dasarnya bagian ini menjelaskan pelaksanaan dan metode pengabdian. Uraian pelaksanaan kegiatan meliputi lokasi, waktu, latar belakang peserta, dan banyak peserta. Sedangkan, uraian metode kegiatan meliputi metode dan materi yang disampaikan. Pilih salah satu atau mengkombinasikan beberapa metode kegiatan antara lain: (1) *training/* pelatihan terkait barang maupun jasa, difusi ipteks, substitusi ipteks (ipteks terbaru), atau simulasi ipteks; (2) Pendidikan berkelanjutan; (3) penyadaran/peningkatan pemahaman terhadap suatu masalah; (4) konsultasi/pendampingan/mediasi. Sebaiknya hindari pengorganisasian penulisan ke dalam “anak sub-judul” pada bagian ini. Namun, jika tidak bisa dihindari, cara penulisannya dapat dilihat pada bagian “Hasil dan Pembahasan” (Afandi et al., 2022).

Berdasarkan masalah di atas tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra yaitu Lembaga Kursus dan Pelatihan Novhee bupaten Kendal mengadakan pelatihan Senam Anak Indonesia Hebat bagi instruktur-instruktur senam di Kabupaten Kendal antara lain : 1. Memberikan bekal pelatihan IPTEK dalam mengajar senam anak Indonesia Hebat 2. Membekali keterampilan dalam sistematika mengajar senam anak Indonesia hebat 3. Pengabdian ini dilaksanakan 3 bulan dengan rincian kegiatan awal pembuatan usul pengabdian, persiapan pelaksanaan pelatihan, Latihan tahap 1, tahap 2, tahap 3.

Program pelaksanaan yang dibuat melalui tahapan terperinci dengan pencatatan setiap kegiatan sehingga peningkatan kegiatan dapat dievaluasi dengan baik. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai solusi terhadap permasalahan yang muncul dirumuskan sebagaimana tersaji dalam tabel 1 berikut;

Tabel 1. Solusi terhadap permasalahan yang muncul

Permasalahan Mitra	Solusi	Partisipasi Mitra
Banyaknya instruktur senam di Kabupaten Kendal belum tahu tentang Senam Anak Indonesia Hebat	Memberikan Pelatihan Senam Anak Indonesia Hebat Kepada instruktur-instruktur senam di Kabupaten Kendal	Menyediakan tempat untuk menyelenggarakan pelatihan
Banyak Instruktur yang mengajar tidak sesuai dengan sistematika yang benar	Pelatihan Tutorial Sistematika Senam Anak Indonesia Hebat	Menjadi penyalur informasi pelatihan untuk instruktur instruktur yang berada di Kabupaten Kendal

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk nyata dari tridarma perguruan tinggi yang berorientasi pada penerapan ilmu pengetahuan, keterampilan, dan teknologi secara langsung kepada masyarakat luas. Salah satu isu penting dalam pengembangan sumber daya manusia di bidang olahraga dan kesehatan adalah kurangnya pelatihan terstruktur bagi para instruktur senam, khususnya yang menangani anak-anak usia dini. Senam Anak Indonesia Hebat adalah salah satu program senam yang dirancang untuk mendukung perkembangan motorik kasar dan halus anak-anak, sekaligus menanamkan nilai-nilai karakter positif, disiplin, dan keceriaan. Program ini menjadi penting untuk disosialisasikan dan dipraktikkan oleh para instruktur senam yang aktif membina anak-anak di berbagai lingkungan seperti sekolah dasar, taman kanak-kanak, sanggar olahraga, maupun lembaga pelatihan nonformal.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan bersama peserta PKM



Gambar 2. Pemaparan materi pelaksanaan PKM

Kegiatan pelatihan ini diselenggarakan sebagai bentuk kontribusi dalam upaya peningkatan kualitas pembinaan senam anak di Kabupaten Kendal, khususnya melalui pelatihan teknis dan metodologis kepada para instruktur senam. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas dan kompetensi para instruktur senam di Kabupaten Kendal dalam mengajarkan Senam Anak Indonesia Hebat. Pelatihan dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2025 bertempat di LKP Novhee Kendal dan diikuti oleh 30 orang peserta yang merupakan para instruktur senam dari berbagai kecamatan di wilayah Kabupaten Kendal.

Pelatihan diawali dengan pembukaan dan sambutan dari panitia serta perwakilan Dinas Pemuda dan Olahraga setempat. Selanjutnya, peserta mendapatkan materi teori mengenai pentingnya senam bagi perkembangan fisik dan mental anak usia dini, filosofi gerakan Senam Anak Indonesia Hebat, serta strategi mengajar yang menyenangkan dan aman bagi anak-anak.

Sesi praktik menjadi bagian utama dari pelatihan ini. Para peserta diajak mempraktikkan langsung rangkaian gerakan Senam Anak Indonesia Hebat dengan iringan musik, dipandu oleh narasumber berpengalaman. Mereka juga mendapatkan sesi pelatihan *microteaching*, di mana setiap peserta berlatih menyampaikan materi senam seolah sedang melatih anak-anak, lalu mendapatkan umpan balik dari fasilitator dan rekan sejawat.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan antusiasme tinggi dari para peserta, ditandai dengan partisipasi aktif dalam diskusi dan latihan. Evaluasi akhir menunjukkan peningkatan pemahaman dan kemampuan peserta dalam menyampaikan gerakan senam secara benar, menarik, dan edukatif. Para instruktur menyatakan siap untuk mengimplementasikan ilmu yang diperoleh di tempat mereka masing-masing, baik di sekolah, sanggar, maupun lembaga pelatihan olahraga. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam mendorong peningkatan kualitas pembinaan senam anak di Kabupaten Kendal, serta menjadi model pelatihan berkelanjutan bagi instruktur senam lainnya di wilayah Jawa Tengah.

Selanjutnya, workshop dibagi dalam beberapa sesi, antara lain:

Pembukaan (08.00 – 08.30 WIB)

Kegiatan dibuka secara resmi oleh perwakilan dari Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kendal. Sambutan juga disampaikan oleh ketua panitia pelaksana dan pimpinan LKP Novhee Kendal. Dalam sambutannya, para pihak menyampaikan apresiasi atas terselenggaranya kegiatan ini dan menggarisbawahi pentingnya pembinaan olahraga anak sejak usia dini.

Sesi Materi Teori

Materi teori disampaikan oleh narasumber dari kalangan akademisi dan praktisi senam anak. Materi meliputi: Sejarah dan pengembangan Senam Anak Indonesia Hebat, tujuan dan manfaat senam bagi anak-anak usia dini, prinsip-prinsip pedagogi dalam mengajar anak-anak, nilai karakter yang ditanamkan dalam gerakan senam.

Ice Breaking dan Senam Pagi

Untuk membangkitkan semangat dan fokus peserta, dilakukan kegiatan *ice breaking* dan senam ringan yang dipandu oleh fasilitator. Kegiatan ini juga menjadi simulasi pendekatan interaktif dalam mengajar anak-anak.

Sesi Praktik I – Pengenalan Gerakan Dasar

Peserta diajak mengenal dan mempraktikkan rangkaian gerakan dasar Senam Anak Indonesia Hebat secara sistematis. Peserta mempelajari posisi awal, transisi gerakan, penggunaan ruang dan irama, serta ekspresi wajah dalam penyampaian gerakan.

Sesi Praktik II – Simulasi Mengajar

Dalam sesi ini, peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil untuk melakukan simulasi mengajar atau *microteaching*. Setiap peserta mendapat giliran untuk menjadi instruktur dan menyampaikan gerakan

kepada peserta lain yang berperan sebagai anak-anak. Setelah itu, peserta memperoleh umpan balik dari fasilitator terkait teknik komunikasi, kejelasan instruksi, dan variasi gerakan.

Evaluasi dan Diskusi Reflektif

Peserta melakukan evaluasi kegiatan melalui pengisian angket dan diskusi terbuka. Dalam diskusi ini, para peserta berbagi pengalaman, kesulitan, dan rencana penerapan hasil pelatihan di lingkungan masing-masing.

Penutupan dan Penyerahan Sertifikat

Kegiatan ditutup dengan penyerahan sertifikat kepada seluruh peserta dan sesi foto bersama. Penutupan dilakukan oleh perwakilan penyelenggara dan tamu undangan.

Berdasarkan hasil evaluasi dan observasi selama kegiatan berlangsung, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai sasaran yang telah ditentukan. Beberapa capaian utama antara lain: Peningkatan Pengetahuan: Sebanyak 90% peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap konsep dasar dan manfaat Senam Anak Indonesia Hebat berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Peningkatan Keterampilan Praktis: Melalui sesi praktik, peserta mampu menampilkan gerakan senam secara benar dan ekspresif. Keterampilan mengajar peserta juga meningkat berdasarkan penilaian fasilitator. Antusiasme dan Keterlibatan Aktif: Seluruh peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama pelatihan. Diskusi berlangsung hidup dan interaktif. Jaringan dan Kolaborasi: Peserta menyambut baik gagasan pembentukan forum komunikasi instruktur senam anak sebagai wadah berbagi informasi, ide, dan kegiatan bersama di masa depan.

Dampak langsung dari kegiatan ini adalah meningkatnya kapasitas instruktur dalam melatih senam anak secara profesional, aman, dan menyenangkan (Palmer, 2022). Para peserta menyatakan komitmennya untuk menerapkan gerakan dan metode pelatihan yang diperoleh di lingkungan kerja masing-masing.

Sebagai tindak lanjut, beberapa agenda yang direncanakan adalah:

1. Penyusunan modul pelatihan lanjutan untuk level intermediate.
2. Pembentukan forum komunikasi daring antar instruktur senam di Kendal.
3. Kegiatan monitoring dan evaluasi di lapangan dalam tiga bulan ke depan.
4. Kolaborasi lanjutan dengan Dinas Pendidikan dan lembaga PAUD.

Pembahasan

Pelatihan *Senam Anak Indonesia Hebat 2025* yang diselenggarakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan pendekatan yang lebih terstruktur dibandingkan dengan kegiatan sejenis sebelumnya. Pada beberapa kegiatan pelatihan terdahulu, materi lebih berfokus pada peningkatan kebugaran umum anak, tanpa memperhatikan integrasi nilai-nilai karakter dan aspek perkembangan motorik anak secara menyeluruh (Hadi & Wibisana, 2023). Dalam pelatihan kali ini, pendekatan yang digunakan menggabungkan unsur kebugaran jasmani, perkembangan motorik kasar, serta pendidikan karakter melalui gerakan yang dirancang sesuai dengan kebutuhan usia dini (Wibisana, 2020). Hal ini menunjukkan adanya inovasi dalam kurikulum pelatihan dan penyampaian materi bagi para instruktur senam anak.

Dari perspektif teori pendidikan jasmani, kegiatan ini memiliki relevansi kuat dengan teori perkembangan motorik yang dikemukakan oleh Gallahue dan Ozmun, yang menekankan pentingnya pemberian stimulasi gerak sesuai fase perkembangan anak (Patisson, 2021; Purwasih, 2020). Selain itu,

pelatihan ini juga sejalan dengan pendekatan konstruktivistik dalam pembelajaran, di mana anak-anak belajar secara aktif melalui pengalaman langsung dan aktivitas fisik. Instruktur senam yang dilatih diarahkan untuk memahami karakteristik gerak anak usia dini dan mengadaptasi metode pengajaran sesuai dengan teori pembelajaran yang berbasis aktivitas (*active learning*) (Nuankaew, 2020).

Kontribusi kegiatan ini cukup signifikan dalam meningkatkan kompetensi instruktur senam, terutama dalam hal pemahaman terhadap desain gerakan yang sesuai dengan nilai-nilai lokal dan nasional. Materi senam yang digunakan tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga mengandung unsur edukatif yang dapat menumbuhkan rasa cinta tanah air, disiplin, dan kerja sama. Hal ini berdampak positif terhadap kualitas program senam yang akan diterapkan kepada anak-anak di berbagai lembaga pendidikan dan komunitas olahraga anak (Fahmi et al., 2019). Dengan pelatihan ini, para instruktur tidak hanya menjadi pelatih gerak, tetapi juga fasilitator pembelajaran nilai melalui aktivitas fisik (Vladimir, 2014).

Tindak lanjut dari kegiatan ini diarahkan pada pendampingan berkelanjutan bagi para peserta pelatihan dalam menerapkan modul *Senam Anak Indonesia Hebat 2025* di tempat mereka masing-masing. Selain itu, direncanakan pengembangan jejaring komunitas instruktur senam anak sebagai wadah berbagi praktik terbaik dan inovasi Gerakan (Flores, 2022). Dalam jangka panjang, kegiatan ini akan dikembangkan dalam bentuk *training of trainers* (ToT) untuk memperluas jangkauan pelatihan di daerah-daerah yang belum memiliki instruktur senam anak yang kompeten.

Dengan demikian, kegiatan PKM ini tidak hanya bersifat jangka pendek sebagai pelatihan satu kali, tetapi merupakan bagian dari upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas layanan pendidikan jasmani anak usia dini di Indonesia. Keberhasilan kegiatan ini juga dapat menjadi model bagi pelatihan serupa di bidang lain yang membutuhkan penguatan kapasitas instruktur berbasis pendekatan holistik dan kontekstual.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pelatihan "Senam Anak Indonesia Hebat untuk Para Instruktur Senam di Kabupaten Kendal" berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat yang signifikan bagi para peserta. Dukungan dari berbagai pihak, mulai dari LKP Novhee, Dinas Pemuda dan Olahraga, narasumber, serta peserta pelatihan sangat berperan dalam kesuksesan kegiatan ini.

Diharapkan kegiatan ini menjadi awal dari gerakan bersama untuk menciptakan generasi anak Indonesia yang sehat, ceria, dan hebat melalui media senam yang kreatif dan edukatif. Pelatihan "Senam Anak Indonesia Hebat" yang dilaksanakan pada 27 Juni 2025 di LKP Novhee Kendal telah berhasil dilaksanakan dengan sangat baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Seluruh peserta menunjukkan peningkatan baik dari segi pengetahuan maupun keterampilan praktis dalam pengajaran senam anak. Kegiatan ini tidak hanya memberikan wawasan baru, tetapi juga membangun semangat kolaborasi dan jejaring antar instruktur senam di wilayah Kabupaten Kendal. Dengan dukungan dan tindak lanjut yang berkelanjutan, pelatihan ini diharapkan menjadi pondasi bagi pengembangan program-program senam anak yang berkualitas di masa mendatang.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, Kadir, N. A., Junaidi, S., Nur, S., Parmitasari, A., Nurdiyanah, Wahid, M., & Wahyudi, J. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat* (Suwendi, A. Basi, & J. Wahyudi (eds.); I). Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI Diterbitkan oleh: Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Fahmi, D. A., Rahayu, T., Soegiyanto, & Rustiadi, T. (2019). *The Analysis of Aerobic Gymnastic Coaching in Central Java*. 362(Acpes), 32–35. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.7>
- Flores, R. S. (2022). Psychological training online: a case of artistic gymnastics psychological block. *Revista de Psicologia Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Fisico*, 7(2). <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a10>
- Gudmundsdottir, G. B., & Hatlevik, O. E. (2018). Newly qualified teachers' professional digital competence: implications for teacher education. *European Journal of Teacher Education*, 41(2), 214–231. <https://doi.org/10.1080/02619768.2017.1416085>
- Habe, H., & Ahiruddin, A. (2017). Sistem Pendidikan Nasional. *Ekombis Sains: Jurnal Ekonomi, Keuangan Dan Bisnis*, 2(1), 39–45. <https://doi.org/10.24967/ekombis.v2i1.48>
- Hadi, H., & Wibisana, M. I. N. (2023). Physical and Motor Development of 5-6 Years Old Children at PAUD Cita Nanda. *International Journal of Research in Education*, 3(2), 248–254.
- Kim, J. (2020). My Teacher Is a Machine: Understanding Students' Perceptions of AI Teaching Assistants in Online Education. *International Journal of Human Computer Interaction*, 36(20), 1902–1911. <https://doi.org/10.1080/10447318.2020.1801227>
- Nuankaew, W. (2020). Mentoring model in an active learning culture for undergraduate projects. *Advances in Science, Technology and Engineering Systems*, 5(4), 805–815. <https://doi.org/10.25046/AJ050495>
- Palmer, C. (2022). Aesthetics and symbolism in artistic gymnastics: From martial discipline to ritual practices embodied in performance. *Training the Body: Perspectives from Religion, Physical Culture and Sport*, 111–125. <https://doi.org/10.4324/9781003224112-11>
- Patisson, J. (2021). Regulatory focus strategies and emotion: A study in artistic gymnastics. *Movement and Sports Sciences - Science et Motricite*, 2021(112), 31–40. <https://doi.org/10.1051/sm/2021015>
- Prenger, R. (2019). The Effects of Networked Professional Learning Communities. *Journal of Teacher Education*, 70(5), 441–452. <https://doi.org/10.1177/0022487117753574>
- Purwasih, Y. (2020). The Effect of Gobak Sodor and Engklek Games on Rude Motor Development and Cognitive Improvement in Class 4 Children SDN Pojok 1 Kediri. *Journal for Research in Public Health*. <https://www.jrph.org/index.php/JRPH/article/view/30>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Vladimir, P. (2014). Biomechanical Analysis of Sports Technique Key Elements in Back Double Somersault Dismount off Uneven Bars-Junior Gymnasts 12 to 14 Years Old. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 117, 203–209. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.202>
- Wibisana, M. I. N. (2020). Analisis Indeks Kelelahan dan Daya Tahan Anaerobic Atlet Futsal SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 140–144. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.26956>
- Wibisana, M. I. N., Pritama, M. A. N., & Zhannisa, U. H. (2024). A Randomized Controlled Trial Of The Effectiveness Of The FITT Principle Using Knee Tuck Jump Exercises In Increasing Leg Power. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 5, 139–145.