



Available online at:

<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/16968>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i2.16968>

Implementasi Senam Irama Dalam Karnaval Kebudayaan Terhadap Kualitas Kesehatan Masyarakat

Luthfie Lufthansa^{1*}, Ary Artanty¹, Laila Nur Rohmah¹, Yulianto Dwi Saputro¹, Hendi Imam Fadoli²

¹Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Insan Budi Utomo, Indonesia

²Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, SMK Al-Firdaus, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2023-09-09

Revised 2023-10-31

Accepted 2023-11-05

Available 2023-11-07

Keywords:

Senam Irama, Kualitas Kesehatan

Abstract

Bareng Village is a densely populated area in the Klojen sub-district of Malang City. Based on observation data by pengabdian, the data obtained is that physical activity in the form of rhythmic gymnastics is very rarely carried out in the Kauman village area. This is due to the lack of knowledge about how the rhythmic gymnastics movement itself. The purpose of this service is to provide physical activity rhythmic gymnastics which has been combined with several movements of archipelago regional dances. This PKM approach uses a Participatory Action Research (PAR) approach, which aims to learn to solve problems and fulfill the practical needs of the community, science and is oriented towards empowerment. The method used is the demonstration method of rhythmic gymnastics movements. Data from the results of the service obtained that as many as 90% of the Kauman urban village community participated in this gymnastics activity with enthusiasm, who answered that they were forced to participate in gymnastics activities as much as 5% and who answered that they did not participate in gymnastics, namely 5%. Then as many as 85% of the people of Kauman village assessed this gymnastic activity as very satisfied, those who answered moderately to gymnastic activities were 14% and those who answered were not satisfied were 1%. The conclusion in this service is that this activity is followed by the Kauman village community with various age groups can run smoothly and the demonstration of rhythmic gymnastics movements can be conveyed well and the community can carry out rhythmic gymnastics movements independently enthusiastically with various obstacles that exist.

Kata Kunci:

Senam Irama, Kualitas Kesehatan

Desa Bareng merupakan wilayah padat penduduk di kecamatan Klojen Kota Malang. Berdasarkan data observasi oleh pengabdian, didapatkan data yakni sangat jarang dilaksanakannya aktivitas fisik berupa senam irama di wilayah kelurahan Kauman. Hal ini dikarenakan minimnya pengetahuan tentang bagaimana gerakan senam irama itu sendiri. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan aktivitas fisik senam irama yang telah dikombinasikan dengan beberapa gerakan tarian daerah nusantara. Pendekatan PKM ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research (PAR)*, yang bertujuan untuk pembelajaran dalam mengatasi masalah dan pemenuhan kebutuhan praktis masyarakat, ilmu pengetahuan dan berorientasi pada pemberdayaan. Metode yang digunakan yaitu metode demonstrasi gerakan senam irama. Data hasil pengabdian diperoleh bahwa sebanyak 90% masyarakat kelurahan kauman mengikuti kegiatan senam ini dengan semangat, yang menjawab terpaksa mengikuti kegiatan senam sebanyak 5% dan yang menjawab tidak mengikuti senam yakni sebanyak 5%. Kemudian sebanyak 85% masyarakat kelurahan kauman menilai kegiatan senam ini dengan sangat puas, yang menjawab cukup terhadap kegiatan senam sebanyak 14% serta yang menjawab tidak puas adalah 1%. Kesimpulan dalam pengabdian ini adalah kegiatan ini diikuti masyarakat kelurahan Kauman dengan berbagai golongan usia bisa berjalan lancar dan demonstrasi gerakan senam irama bisa tersampaikan secara baik serta masyarakat dapat melaksanakan gerakan senam irama secara mandiri secara antusias dengan berbagai hambatan yang ada.

A. PENDAHULUAN

Salah satu upaya untuk menjaga, meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi masyarakat adalah dengan melakukan olahraga. Olahraga yang sangat baik dan dapat dilakukan terutama bagi masyarakat agar aliran darah menjadi lancar ialah senam (Sari, 2023). Olahraga ialah aktivitas jasmani yang dilaksanakan oleh manusia dengan kemampuan otot serta dikendalikan oleh manusia itu sendiri yang mana dapat diperlombakan serta gerakannya harus selaras terhadap irama yang mengiringinya baik itu dengan alat maupun tanpa alat (Rizqianti, 2018) (Basri, 2019) Senam irama terdapat sebagian unsur yang dikuasai yakni keseimbangan, berputar, melompat, keterampilan menggunakan alat serta tanpa alat serta ekspresi hingga kesesuaian musik. Senam irama dibuat sebagai olahraga dimana memiliki nilai eksotis dengan adanya kombinasi antara senam, balet hingga tari yang diiringi dengan musik dengan tujuan untuk meningkatkan kondisi fisik (Islamia, 2019) (Asri, 2022) (Resita, 2020) (Yuniarni, 2019). Media yakni berupa sebuah alat penghantar sebuah pesan, kemudian musik yakni komponen seni dimana mempergunakan suara dalam sebuah alat pembuatannya (Nurrita, 2018) (Ikhsan, 2020).

Kesehatan serta olahraga tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan seseorang. Supaya menjadi sehat, diperlukan aktivitas olahraga. Beberapa efek positif berolahraga yaitu: meningkatkan imunitas tubuh, meningkatkan kinerja otak, mengurangi rasa stress hingga menurunkan kadar kolestrol (Dlis, 2020). Pengetahuan tentang gaya hidup sehat bisa mencegah munculnya penyakit. Bagi individu terkena masalah penyakit, dengan menerapkan pola sehat dengan aktivitas jasmani sangat membantu dalam menekan penyakit yang dialami hingga akhirnya bisa memperbaiki kualitas hidupnya.

Indonesia dikenal sebagai negara akan kaya dengan berbagai aspek, bukan hanya kaya hasil alam, melainkan kaya akan budaya. Maka unuk lebih menarik antusias minat masyarakat dalam melaksanakan kegiatan olahraga senam, maka gerakan senam akan dimasukkan dalam kegiatan acara kebudayaan salah satunya ialah kegiatan karnaval. Karnaval merupakan pertunjukan, adapun pertunjukannya dapat berupa fashion, budayanya hingga hasil alam (Azizah, 2020). Memang pada karnaval akhir-akhir ini yakni karnaval budaya, akan tetapi budaya yang terkandung dikemas secara modern. Budaya seperti ini merupakan warisan yang patut kita jaga dengan tujuan dalam membangun hubungan serta kerukunan sesama (Rodhiyah, 2022). Budaya pada hakikatnya cerminan dari kehidupan manusia yang berinteraksi sosial (Mulyaningsih, 2017). Proses pelaksanaannya membentuk masyarakat menjadi lebih baik terhadap tatanan sikap, nilai hingga tujuan merupakan prioritas utamanya. Hal tersebut termasuk juga berdampak pada pola sosial budaya melalui Senam irama yang dilaksanakan.

Festival budaya seperti ini merupakan dimana sedang *booming* di Indonesia termasuk pada bidang pariwisata kebudayaan (Rodhiyah, 2022). Para aparatur pemerintahan dalam hal ini sukses dalam melaksanakan rangkaian karnaval kebudayaan serta mampu memadukan budaya lokal yang dikemas secara modern (Harmawan, 2017). Kesuksesan ini tidak lepas dari dukugan dari berbagai pihak yang terlibat. Pola kerjasama dimana tersusun antara pemerintah setempat dengan *stakeholder* non-pemerintah yang bersifat sebatas kerjasama (Harmawan, 2017). Sebagai seni pertunjukan, karnaval kebudayaan ini memiliki banyak faktor penunjang diantaranya: tema dari sebuah cerita, watak suatu tokoh, gerakan hingga alunan musik (Azizah, 2020).

Dalam konteks sebuah seni tradisional, biasanya pawai dilaksanakan secara mengarak benda pusaka hingga para tokoh tertentu (Azizah, 2020). Karnaval Kebudayaan bisa dikatakan seni dimana menyuguhkan keestetikan sebuah imajinasi tata busana hingga tersajikan dengan peragaan dengan dukungan seni tari, teater, music hingga seni rupa (Ayu, 2017). Kegiatan pengabdian ini bertujuan guna melatih senam irama dalam upaya hidup sehat serta mengimplementasikan kualitas gerak warga kelurahan kauman melalui senam irama. Adapun intensitas gerakan senam kepada masyarakat ialah bersifat *low impact*, hal ini dikarenakan rata-rata warga berumur 35 tahun ke atas (Saputro, 2022). Dalam mewujudkan masyarakat sehat, pemerintah melakukan suatu gebrakan inovasi dengan mengeluarkan program gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan, swasta, akademisi dan sektor-sektor lainnya agar dapat berperan dalam pembangunan kesehatan dengan menekankan pada upaya promotif dan preventif (Ahmad, 2023).

Berdasarkan pada permasalahan tersebut serta setelah dilakukan obeservasi pada masyarakat kelurahan Kauman didapati Desa Bareng sangat jarang melakukan senam irama dan hanya melakukan sebanyak satu kali dalam seminggu. Kemudian masalah lain dalam memberikan senam irama yakni harus mempertimbangkan gerakan, hal ini dikarenakan kebanyakan yang mengikuti senam irama sudah berusia lanjut yang sangat antusias mengikuti senam irama. Dalam hal ini memberikan pelatihan senam irama serta memberikan kontribusi terhadap acara karnaval kebudayaan. Harapan pada kegiatan pengabdian ini ialah untuk memberikan dalam bentuk gerakan senam irama yang telah disesuaikan dengan kebutuhan yakni tetap melaksana rutinitas senam irama secara berkelanjutan setelah berkahirnya pengabdian ini terhadap para warga kelurahan Kauman, sehingga para warga memiliki taraf hidup yang lebih baik.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pendekatan PKM ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), dimana pendekatan ini prosesnya bertujuan untuk pembelajaran dalam mengatasi masalah dan pemenuhan kebutuhan praktis masyarakat, ilmu pengetahuan dan proses perubahan sosial keagamaan. PKM dengan pendekatan ini bisa dikatakan PKM Transformatif. Hal ini karena merupakan proses riset yang berorientasi pada pemberdayaan dan perubahan. Argumentasi ini didasarkan pada bahwa proses riset transformatif berarti merupakan: 1) Sebuah proses penumbuhan kekuasaan dan kemampuan diri kelompok masyarakat yang miskin/lemah, terpinggirkan, dan tertindas, 2) Proses dari, oleh dan untuk masyarakat. Posisi masyarakat didampingi/difasilitasi dalam mengambil keputusan dan berinisiatif agar lebih mandiri dalam mengembangkan kualitas kehidupannya, 3) Menempatkan masyarakat beserta institusi-institusinya sebagai kekuatan dasar bagi peningkatan ekonomi, politik, sosial, budaya, dan agama, 4) Upaya melepaskan berbagai bentuk dominasi budaya, tekanan politik, eksploitasi ekonomi, dan hegemoni institusi agama yang membelenggu dan menghalangi upaya masyarakat menentukan cara hidup dan meningkatkan kualitas kehidupannya, 5) Pilihan riset yang bertujuan transformasi sosial ini, maka digunakan istilah yang lebih familier dengan PAR, maka proses riset dilaksanakan dengan upaya sistematis, kolaboratif, dan berkelanjutan dalam rangka menciptakan transformasi sosial.

Dalam hal ini yang menjadi subjek sasarannya ialah para masyarakat kelurahan kauman dilingkungan RW 08. Adapun proses pengumpulan data menggunakan penyebaran angket hingga analisis keterampilan senam. Program Pengabdian latihan gerakan senam irama, harapannya agar dapat lebih meningkatkan kualitas kesehatan. Program ini dilakukan dengan metode pelaksanaan dimana dapat memberikan pemahaman tentang akan pentingnya aktivitas fisik melalui senam irama agar imunitas tubuh menjadi lebih baik. Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara: 1) Demonstrasi berupa gerakan senam irama, yang tentunya disesuaikan dengan kondisi para peserta yang mengikuti senam irama, 2) Masyarakat melakukan gerakan senam irama dengan estimasi pelaksanaan 12 menit, 3) Memberikan arahan terkait pelaksanaan karnaval kebudayaan. Tahap awal yakni menyusun program yang nantinya dilakukan. Proses ini meliputi identifikasi keunggulan serta kelemahan serta membuat rancangan kegiatan. Kegiatan tahap awal ini mula-mula dengan survei ke lapangan masyarakat kelurahan Kauman. Perwakilan dari tim dari pengabdian melaksanakan musyawarah bersama para masyarakat Bareng terkait rencana pelaksanaan. Tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan kegiatan pengabdian di desa Bareng kurang lebih dua bulan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

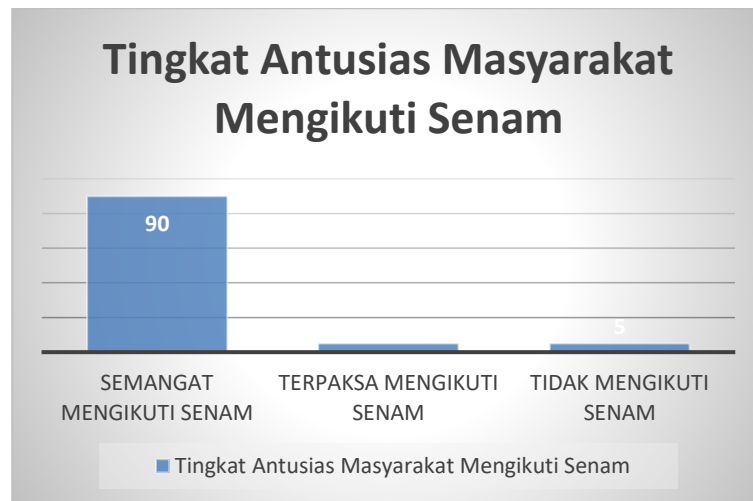
Selama pelaksanaan di kelurahan Kauman yang dilaksanakan kurang lebih dua bulan, program kerja memenuhi capaian secara menyeluruh dari total program kerja. Adapun program kerja yang awal yakni mendemonstrasikan gerakan senam irama yang telah dikombinasikan dengan beberapa gerakan tarian daerah nusantara yang dapat dilakukan oleh semua golongan usia serta memberikan arahan terkait pelaksanaan karnaval kebudayaan yang bersamaan dengan hari Kemerdekaan Republik Indonesia.

1. Tahapan Persiapan

Latihan senam irama dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu, biasanya latihan dilaksanakan pada malam hari. Alasan dilaksanakan latihan pada malam hari yakni mengingat mulai pagi hingga sore hari kebanyakan masyarakat kelurahan Kauman sedang bekerja. Durasi latihan senam irama ini kurang lebih 1-2 jam setiap pertemuan. Salah satu kendala yang dialami saat melakukan latihan senam irama yakni ruang gerak yang terbatas, hali ini disebabkan minimnya lahan yang cukup luas untuk melakukan latihan senam irama.



Gambar 1. Latihan Senam Irama



Grafik 1. Tingkat Antusias Masyarakat

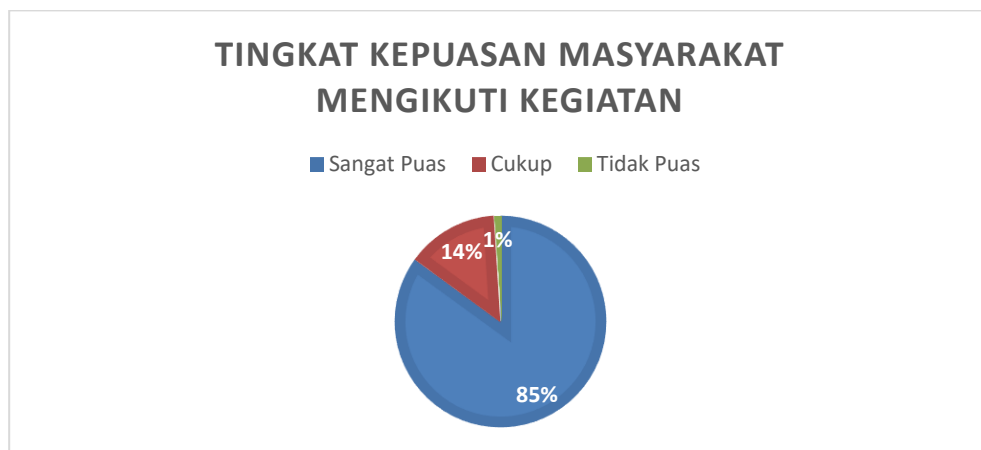
Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 90% masyarakat kelurahan kauman mengikuti kegiatan senam ini dengan semangat. Dengan salah satu alasan yakni dengan melaksanakan kegiatan senam ini para masyarakat dapat lebih menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan. Kemudian yang menjawab terpaksa mengikuti kegiatan senam sebanyak 5%, dengan salah satu alasan yakni apabila tidak mengikuti kegiatan yang bersifat sosial dikhawatirkan akan menimbulkan kesenjangan sosial. Kemudian yang menjawab tidak mengikuti senam yakni sebanyak 5%, dengan alasan pertimbangan usia yang sudah tidak memungkinkan untuk mengikuti senam hingga faktor lainnya.

2. Kegiatan

Setelah melaksanakan latihan senam irama yang telah dikombinasikan dengan beberapa gerakan tarian daerah kurang lebih satu setengah bulan, pada akhirnya para masyarakat kelurahan Kauman menampilkan persembahannya bertepatan dengan hari Kemerdekaan Republik Indonesia. Sebelum acara karnaval kebudayaan dilaksanakan, terlebih dahulu masing-masing kelompok menampilkan senam irama didepan panggung. Harapannya dengan dilaksanakan senam irama sebelum acara karnaval kebudayaan yakni para masyarakat kelurahan Kauman menjadi lebih semangat serta menambah imun tubuh saat parade karnaval kebudayaan yang memerlukan banyak energi. Senam irama ini tidak hanya ditampilkan sebelum acara karnaval kebudayaan saja, melainkan saat parade dijalan raya juga para masyarakat kelurahan Kauman menampilkan senam irama. Hal ini dilakukan agar parade tidak selalu monoton saja, melainkan dapat menghibur para penonton yang menyaksikan sepanjang jalan saat acara ini dilakukan seperti pada gambar 2.



Gambar 2. Penampilan Senam Irama



Grafik 2. Tingkat Kepuasan Masyarakat Mengikuti Kegiatan

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 85% masyarakat kelurahan kauman menilai kegiatan senam ini dengan sangat puas. Dengan salah satu alasan yakni banyak sekali manfaat yang didapatkan dari kegiatan ini. Kemudian yang menjawab cukup terhadap kegiatan senam sebanyak 14%, dengan salah satu alasan yakni masih banyak lagi yang perlu diperbaiki kedepannya. Kemudian yang menjawab tidak puas mengikuti senam yakni sebanyak 1%, dengan alasan waktu yang diberikan relatif singkat.

3. Evaluasi

Dengan berjalannya serta telah terlaksananya seluruh program kerja, didapatkan hasil yang memuaskan. Dengan antusiasnya serta melakukan senam irama dengan penuh suka cita dapat menambah kualitas kesehatan, menambah daya imun, menjadikan masyarakat lebih bugar hingga lebih terjalin rasa sosial antar sesama masyarakat kelurahan Kauman menjadi lebih baik lagi. Harapannya menjadikan para masyarakat lebih sadar terhadap kesehatan hingga hidup bersosial dilingkungan bermasyarakat.

Pembahasan

Masalah utama bagi para masyarakat ialah pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan, oleh karena itu perlu adanya pelayanan dalam upaya meningkatkan kesehatan yang lebih mengutamakan upaya peningkatan, pencegahan dan pemeliharaan kesehatan disamping upaya penyembuhan dan pemulihan (Sari et al., 2023).

Langkah-langkah konkrit yang harus dilaksanakan secara berkesinambungan dalam rangka peningkatan derajat kesehatan, mandiri, aktif, produktif dan berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat. Minat mempunyai peran penting dan dampak positif yang memberikan kepuasan pada diri seseorang untuk mencapai potensi jasmani dan potensi rohani. Perwujudan dari potensi jasmani yaitu kesehatan jasmani yang terhindar dari penyakit (Farid et al., 2022). Kesehatan rohani dapat ditunjukkan dengan adanya perasaan senang dan kebahagiaan ketika melakukan kegiatan olahraga.

Pendidikan kesehatan bagi masyarakat yang dapat dilakukan melalui berbagai lembaga dan organisasi masyarakat. Adapun hasil dari pendidikan kesehatan tersebut, yaitu dalam bentuk perilaku yang menguntungkan kesehatan (Gumilar, 2023). Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup (Aspar, 2023). Latihan senam secara teratur memiliki banyak manfaat terutama bagi kaum wanita, seperti memiliki bentuk tubuh yang ideal, berpenampilan menarik, dan menarik orang lain untuk mengikuti kegiatan olahraga (Subekti, 2023).

Senam irama jika dilakukan secara rutin dan dengan intensitas yang sesuai, dapat meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru serta memberikan banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Dengan melakukan senam secara teratur dan dengan teknik yang benar, seseorang dapat memperoleh manfaat kebugaran yang signifikan. Masyarakat umumnya yang biasa letih, lesu kurang bersemangat akan mengalami kebugaran (Nurchahyo et al., 2023). Gerakan tersebut memiliki hubungan yang erat dengan kondisi fisik dan bahkan mental atau spiritual. Dengan melakukan gerakan secara rutin, aliran darah menjadi lancar, tubuh menjadi sehat, dan kita dapat melakukan kegiatan lain yang membutuhkan keahlian khusus (Usman, 2023).

D. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data dari hasil yang telah dipaparkan sebelumnya dengan tema Implementasi Senam Irama Dalam Karnaval Kebudayaan Masyarakat Desa Bareng, dapat diambil kesimpulan: 1) Kegiatan ini diikuti masyarakat kelurahan Kauman dengan berbagai golongan usia bisa berjalan lancar, 2) Demonstrasi gerakan senam irama bisa tersampaikan secara baik, 3) Masyarakat dapat melaksanakan gerakan senam irama secara mandiri secara antusias dengan berbagai hambatan yang ada.

Ucapan Terimakasih

Dengan telah usainya kegiatan pengabdian ini, kami selaku pengabdian menyampaikan banyak terimakasih khususnya kepada masyarakat kelurahan Kauman yang mana telah berpartisipasi serta berkontribusi ikut andil hingga selesai. Adapun harapan besar kami agar masyarakat kelurahan Kauman bisa menerapkan ilmu yang diperoleh hingga diterapkan pada kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Hafas Rasyidi, Dassucik, D., Agusti, A., & Syaiful Bahri. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga Di Balai Desa Kedungdowo Kecamatan Arjasa Situbondo. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(11), 6979–6986.
<https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i11.5426>

- Aspar, Muhammad., Mulyanto, Taufik Yudi., Jumaiyah, W. (2023). Sosialisasi Senam Jantung Untuk Usia Lanjut Di Pamulang , Kota Tangerang Selatan. *Maroones: Jurnal Pengabdian Keapada Masyarakat*, 3(3), 1–4.
- Asri, A. I. S. (2022). Pengaruh Motivasi Terhadap Kemampuan Lemparan Simpai Senam Ritmik Atlet Daradaeng Gymnastic Club. *Sportify Journal*, 2(1), 1–8.
- Ayu Proborini, C. (2017). Jember Fashion Carnaval (JFC) Dalam Industri Pariwisata Di Kabupaten Jember. *MUDRA Jurnal Seni Budaya*, 262–274.
- Azizah, M., Danial, N., Fahrizal, R., Putri, N. K., & Noersyah, P. (2020). Dinamika Budaya Tahunan Jember Fashion Carnaval (JFC). *AESTHETICS: Jurnal Fakultas Sastra Universitas Gresik*, 9(1), 1–9.
- Basri, B. (2019). Meningkatkan Perkembangan Motorik melalui Senam Ritmik pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(3), 387.
<https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i3.12160>
- Dlis, F., Halim, A., Haqiyah, A., Hidayah, N., & Riyadi, D. N. (2020). Sosialisasi Budaya Hidup Sehat dan Senam Kebugaran untuk Warga Kepulauan Seribu. *MADDANA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 8–12. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/maddana/index>
- Farid, M., Pengabdian, J., Masyarakat, K., Pendidikan, :, Mental, K., Mengembangkan, U., Dalam, M., Olahraga, B., Kelompok, P., Muda, M. ", Berkarya, M., Desa, ", Kecamatan, K., & Kabupaten, K. (2022). Pendidikan Kesehatan Mental untuk Mengembangkan Minat dalam Bidang Olahraga. *Inspirasi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 30–39.
<https://journal.inspirasi.or.id/jppm>
- Gumilar Mulya, Resty Agustriyani, Anggi Setia Lengkana, & Mega Widya Putri. (2023). Fitment Assistance and Training For Practices “Sedentary Lifestyle.” *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 880–888. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i1.2382>
- Harmawan, B. N., Wasiati, I., & Rohman, H. (2017). Collaborative Governance Dalam Program Pengembangan Nilai Budaya Daerah Melalui Banyuwangi Ethno Carnival. *E-Sospol*, IV(1), 50–55.
- Ikhsan, I., Wiyanto, A., Zhanisa, U. . (2020). Penerapan Media Musik Irama Melayu Terhadap Minat Siswa Dalam Materi Senam Ritmik pada Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas VIII SMP N 1 Kedungwuni. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(2), 83–88.
<https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i2.36949>
- Islamia, A., & Marhaendra, F. J. (2019). Analisis Skor Gerak Rangkaian Senam Ritmik Pada Alat Pita. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(4).
- Mulyaningsih, F. (2017). Analisis senam angguk di Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(1), 12–18. <https://doi.org/10.21831/jppi.v13i1.21023>
- Nurchahyo, A., Christiana, M., & Muhaimin, A. (2023). Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Secara Online. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 26–28.

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14672>

- Nurrta, T. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Journal Misykat*, 3(1), 171–187. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1321/2/022099>
- Resita, C., Gustiawati, R. (2020). *Bahan Ajar Didaktik Metodik Pembelajaran Senam Ritmik untuk Mahasiswa, Praktisi, dan Umum*. PT. Refika Aditama.
- Rizqianti, Y. S., Setiawan, I., & Hartono, M. (2018). Korelasi Antara Denyut Nadi Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Hasil Penampilan Atlet Senam Ritmik POPDA SD Kota Semarang Tahun 2017. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 67–74. <https://doi.org/10.17977/um040v2i1p67-74>
- Rodhiyah, A., & Sabardila, A. (2022). Gumbrekan Mahesa dan Karnaval Kerbau sebagai Wisata Budaya Perspektif Masyarakat Desa Banyubiru, Widodaren, Ngawi. *Dinamika Sosial Budaya*, 24(1), 60–69. <http://journals.usm.ac.id/index.php/jdsb>
<http://journals.usm.ac.id/index.php/jdsb>
- Saputro, Y. A., & Juntara, P. E. (2022). Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum di Masa New Normal. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 3(2), 89–95. <https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11906>
- Sari, D. N., Nelson, S., Septri, & Haris, F. (2023). Pembinaan kebugaran jasmani dan pelatihan keterampilan kreativitas sebagai upaya mencegah demensia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (Jaso)*, 3(1), 15–24. <https://doi.org/10.24036/jaso.v3i1.29>
- Subekti, Nuriska., Juhrodin., Mulyadi, Agus., Mulyadi, D. Y. N. (2023). Pemberian Olahraga Masyarakat Senam Aerobik dalam Upaya Peningkatan Kesegaran Jasmani Serta Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 54–62.
- Usman, Khairul., Irfan, M., Harahap, Agustin Sastrawan., Karo, D. K. (2023). Pembentukan Pangkalan Olahraga Tradisional Dalam Pengembangan Konsep Pendidikan Jasmani Di Desa Pematang Johar. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 106–114.
- Yuniarni, D., Sari, R. P., & Atiq, A. (2019). Pengembangan Multimedia Interaktif Video Senam Animasi Berbasis Budaya Khas Kalimantan Barat. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 290. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.331>