
PELATIHAN PEMBELAJARAN MODIFIKASI BERMAIN PADA RUANG LINGKUP AKTIVITAS SENAM DALAM PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMAN 1 SUTERA PESISIR SELATAN

Ali Mardius¹, Alfiquroam Kumar², Ary Suud Cahyo Alben³, Apriyanti Rahmalia⁴, Mustika
Mardhatilah⁵

Universitas Bung Hatta¹²³⁴⁵

Email: alimardius@bunghatta.ac.id

Abstrak

Tingkat kebugaran masyarakat Indonesia semakin mengkhawatirkan, di mana hanya 5,86% masyarakat memiliki kebugaran baik, sedangkan sekitar 76% berada pada kategori rendah hingga sangat rendah. Kondisi ini menuntut solusi melalui kegiatan olahraga, termasuk pada lingkungan sekolah, namun pembelajaran pendidikan jasmani di SMAN 1 Sutera Pesisir Selatan masih berjalan secara konvensional sehingga pembelajaran menjadi monoton dan kurang memotivasi siswa. Berdasarkan analisis situasi tersebut, permasalahan utama yang dihadapi mitra adalah belum adanya model pembelajaran yang inovatif dan menarik dalam aktivitas senam untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung mengenai modifikasi bermain dalam ruang lingkup aktivitas senam, khususnya keterampilan rol ke depan dan rol ke belakang. Pelatihan dilaksanakan satu hari dengan penyampaian materi di kelas kemudian dilanjutkan praktik di lapangan berbasis permainan. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme siswa yang tinggi, suasana pembelajaran menjadi lebih menyenangkan, dan siswa mampu menerapkan teknik senam dasar sesuai tahapan yang diberikan. Pembelajaran berbasis permainan juga mendorong peningkatan keterlibatan fisik siswa yang berdampak positif terhadap unsur kebugaran seperti kelenturan, kekuatan, dan daya tahan.

Pembahasan menunjukkan bahwa pendekatan modifikasi bermain dalam pembelajaran aktivitas senam mampu menjadi alternatif solusi terhadap rendahnya motivasi belajar selama ini dan berpotensi mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa. Model ini tidak bertentangan dengan tujuan pembelajaran, tetapi memperkaya proses dan memberikan pengalaman belajar yang lebih variatif, interaktif, dan aplikatif di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Modifikasi Bermain; Senam; Kebugaran Jasmani; Pembelajaran (PJOK)

Abstract

The physical fitness level of the Indonesian population is increasingly concerning, with only 5.86% of the population categorized as having good fitness, while approximately 76% fall into the low to very low categories. This condition requires solutions through sports activities, including within the school environment. However, physical education learning at SMAN 1 Sutera, Pesisir Selatan, still follows a conventional approach, resulting in monotonous instruction and low student motivation. Based on this situation analysis, the main problem faced by the partner school is the absence of an innovative and engaging learning model in gymnastics activities to improve students' physical fitness.

This community service activity was carried out through counseling, demonstrations, and hands-on practice on game-based modifications within gymnastics activities, particularly forward roll and backward roll skills. The training was conducted in one day, beginning with classroom material delivery followed by game-based practice sessions on the field. The results indicate high student enthusiasm, a more enjoyable learning atmosphere, and students' ability to perform basic gymnastics techniques according to the provided stages. Game-based learning also increased students' physical engagement, positively contributing to fitness components such as flexibility, strength, and endurance.

The discussion shows that the game-modified approach in gymnastics learning can serve as an alternative solution to the longstanding issue of low learning motivation and has the potential to support improvements in students' physical fitness. This model does not conflict with the learning objectives; instead, it enriches the process and provides a more varied, interactive, and applicable learning experience at school.

Keywords: Game Modification; Gymnastics; Physical Fitness; Physical Education Learning (PJOK)

PENDAHULUAN

Tingkat kebugaran masyarakat Indonesia semakin mengawatirkan, hanya 5,86% masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran yang baik, dan sisanya sekitar 76% memiliki tingkat kebugaran yang rendah hingga sangat rendah. Data ini diperoleh dari Laporan Nasional Sport Development Index (SDI) tahun 2021. Untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah dengan berolahraga. Sedangkan kesadaran dan kebiasaan masyarakat Indonesia untuk berolahraga masih sangat rendah. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga dapat dimunculkan dengan bentuk olahraga yang variatif, inovatif, menyenangkan dan dapat dimulai sejak usia anak-anak. Hal ini dapat terlaksana jika semua stake holder mulai dari guru, dosen, pemerintah, dan masyarakat mau bekerjasama dalam membudidayakan olahraga.

Kebugaran jasmani dapat digambarkan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama dan tubuh memiliki stok energi yang banyak untuk melakukan pekerjaan lainnya (Darmawan, 2017). Memiliki kebugaran yang baik, tubuh akan terasa lebih ringan dan nyaman disaat melakukan aktivitas (Karra & Prasad, 2020), (Blair et al., 2001). Selain dari pada itu, memiliki kebugaran yang baik akan meningkatkan daya tahan tubuh (Toresdahl et al., 2020), mengurangi resiko cedera (Leandro et al., 2007), dan meningkatkan kesehatan jiwa (Rumlah, 2022). Kondisi tubuh seperti ini adalah kondisi tubuh yang ideal dan seharusnya dimiliki oleh setiap orang termasuk siswa.

Siswa di Indonesia rata-rata banyak menghabiskan waktu di sekolah. Tidak hanya di Sekolah, bahkan setelah jam pelajaran di Sekolah selesai beberapa diantara siswa menambah kegiatan diluar sekolah seperti mengikuti ekstrakurikuler dan belajar privat di rumah. Sehingga, dibutuhkan kondisi

tubuh yang bugar oleh siswa untuk menyelesaikan banyak kegiatan setiap harinya. Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas tubuh yang paling signifikan untuk meningkatkan kebugaran siswa (Ilyas & Almunawar, 2020).

Program latihan untuk meningkatkan kebugaran sudah banyak diteliti dan secara signifikan dapat meningkatkan kebugaran. Contohnya adalah latihan dengan metode High-Intensity Interval Training (HIIT) (Ilyas & Almunawar, 2020), latihan dengan menggunakan berat badan tubuh (Listyarini, 2012), senam dan masih banyak lainnya yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran. Namun bentuk program yang diberikan sangat monoton, sehingga dapat mengurangi daya tarik siswa untuk melakukan olahraga tersebut (Nasrulloh et al., 2022). Pembelajaran olahraga merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang dipelajari oleh siswa di sekolah. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU-SKN) pasal 1 ayat 11 yang menjelaskan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan merupakan bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Hal ini menjelaskan bahwa pembelajaran PJOK menjadi salah satu pembelajaran wajib pada semua tingkat satuan pendidikan, salah satunya tingkat satuan pendidikan menengah atas (SMA/MA/). Pada Pembelajaran PJOK di tingkat SMA, fokus pembelajaran tidak hanya kepada pembelajaran dasar dalam olahraga, tetapi sudah meluas kepada pembelajaran tingkat lanjut dalam mata pelajaran PJOK. Tujuannya adalah untuk pengembangan kondisi fisik dan jasmani siswa di sekolah. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK wajib diikuti oleh semua siswa di sekolah. Dengan harapan pembelajaran PJOK yang selama ini dilakukan dapat diikuti siswa dengan baik dan mampu mencapai tujuan dari pembelajaran yang telah dirumuskan oleh guru, yang mana tidak hanya fokus kepada pencapaian fisik, tetapi juga fokus kepada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa.

Salah satu permasalahan dalam proses pengajaran pendidikan jasmani di sekolah saat ini adalah karena rendahnya kualitas pembelajaran yang dilakukan di sekolah pada mata pelajaran ini karena terbatasnya kemampuan guru dan sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pendidikan jasmani di sekolah (Suherman, 2001). Hal ini karena dalam proses pengajaran di sekolah, kebanyakan guru hanya menggunakan satu metode dalam proses pembelajarannya atau hanya menggunakan metode konvensional yang telah sejak lama dipraktekkan dalam proses pembelajaran di Indonesia. Dengan penggunaan metode pembelajaran konvensional ini membuat siswa cenderung mudah bosan dan tidak serius dalam proses pembelajarannya. Hal ini ditemui salah satunya dalam proses pembelajaran di SMAN 1 Sutera Pesisir Selatan. Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani di SMAN 1 Sutera Pesisir Selatan masih menggunakan metode konvensional. Guru pendidikan jasmani mengajarkan materi dengan cara menjelaskan kemudian siswa diminta untuk praktek berdasarkan penjelasan guru.

Mengacu kepada hal tersebut, maka perlu adanya perubahan terhadap proses pembelajaran jasmani di sekolah. Salah satunya dengan menerapkan metode yang berbeda dari proses pembelajaran sebelumnya agar pembelajaran selanjutnya menjadi pembelajaran yang menyenangkan, baik bagi guru maupun bagi siswa. Untuk bisa menjadikan pembelajaran olahraga sebagai pembelajaran yang menyenangkan, maka diperlukan metode pembelajaran yang menarik untuk menjadikan pembelajaran olahraga sebagai pelajaran yang diminati oleh siswa. Salah satunya dengan menggunakan metode permainan. Metode permainan ini bertujuan untuk menjadikan pembelajaran olahraga menjadi pembelajaran yang tidak hanya mengajarkan materi mengenai olah fisik dan jasmani, tetapi mampu menjelaskan pembelajaran dengan cara yang menarik dan kreatif kepada siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Metode permainan bertujuan untuk mengajarkan materi dengan menggunakan metode bermain tanpa mengabaikan materi inti pembelajaran (Situmorang et al., 2024).

Hal ini bertujuan agar pembelajaran pendidikan jasmani menjadi pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi siswa dengan harapan tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal. Metode bermain merupakan salah satu metode yang mengajarkan materi dengan mengutamakan permainan kepada siswa.

Metode ini diterapkan untuk meningkatkan kemampuan dan pemahaman siswa dalam proses pembelajaran. Tujuan utama dari penerapan metode ini adalah guru dan siswa bisa mengalami proses pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Hal ini dipertegas oleh pendapat (Situmorang et al., 2024) bahwa metode bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan berusngguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari kegiatan tersebut. Berdasarkan penjelasan ahli tersebut maka metode bermain dapat digunakan dalam proses pembelajaran PJOK dengan tujuan siswa dapat mengalami proses pembelajaran yang menyenangkan tetapi juga dapat mencapai tujuan dari pembelajaran PJOK. Penggunaan metode bermain dalam proses pembelajaran jasmani dan kesehatan di sekolah bisa diterapkan dalam setiap materi. Salah satunya pada materi pengembangan kondisi fisik. Materi pengembangan kondisi fisik menjelaskan mengenai Kekuatan, Daya Tahan, Kecepatan, Kelentukan, Kelincahan.

Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan ini adalah siswa SMAN 1 Sutera Pesisir Selatan. Pada saat ini siswa yang berada di Sekolah Menengah Atas berjumlah 80 orang. Adapun permasalahan yang dihadapi oleh mitra pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut: 1) Pembelajaran masih menggunakan metode konvensional yang tidak berfokus kepada kebutuhan siswa sehingga siswa dalam belajar banyak kurang termotivasi karna tidak ada pengembangan dan terlihat membosankan. 2) Selama ini belum adanya metode pengembangan pembelajaran yang dapat meningkatkan minat siswa dalam belajar pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMAN 1 Sutera Pesisir Selatan. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini akan diberikan pendidikan/pelatihan metode modifikasi bermain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan. Melalui pendidikan/pelatihan yang akan dilakukan selama 2 hari, dimana kegiatan akan berisikan materi teori dan praktek Modifikasi Bermain dalam ruang lingkup Aktivitas Senam. Setelah selesainya kegiatan pelatihan modifikasi bermain ini diharapkan siswa SMAN 1 Sutera Pesisir Selatan, mempunyai pengetahuan dalam mendapatkan pengalaman pengembangan dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Dalam penyelesaian terhadap permasalahan yang dihadapi dalam pengabdian maka solusi yang ditawarkan adalah dengan memberikan penyuluhan secara langsung secara praktek tentang pengajaran aktifitas pengembangan melalui modifikasi bermain kepada siswa SMAN 1 Sutera Pesisir Selatan. Setelah penyuluhan secara praktek maka dengan bentuk bagaimana bentuk aplikasi kegiatannya dengan mengajarkan beberapa rangkaian gerakan dalam mempertahankan meningkat kondisi fisik siswa.

Luaran yang diharapkan dalam setiap solusi yang pertama tercapainya kebugaran jasmani siswa sehingga secara implisit dapat berdampak pada afektif dan efisisen terhadap setiap kegiatan yang dilakukan siswa karna kalau kebugaran bagus maka akan mampu melakukan pekerjaan dalam relative lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Artinya siswa tidak gampang lelah walaupun pembelajaran disekolah lebih dari 6 jam lebih yang memang meminta kondisi fisik yang bagus untuk bertahan selama itu. Untuk kegiatan bentuk praktek kondisi fisik dalam meningkat kebugaran jasmani. Pada kegiatan ini diharapkan siswa memang dapat melaksanakan gerakan-gerakan yang akan meningkatkan kekuatan masa otot, daya tahan otor dalam bekerja, kapasitas jantung dalam memompakan darah dan bagaimana pernafasan dapat berjalan dengan normal. Kalau semua unsur kondisi fisik dapat di tingkatkan maka akan dapat menghasilkan ketahanan yang lama dan tidak gampang lelah karna pemulihan tubuh sangat cepat bagi orang yang memiliki kebugaran yang bagus. Kalau sudah merasakan nikmatnya bugar maka seseorang akan rutin melakukan kegiatan olahraga

karana pemahaman seseorang akan timbul dengan sendirinya dan dapat menjadikan aktivitas yang rutin minimal 3 kali dalam seminggu untuk mempertahankan kebugaran jasmani dan apabila akan meningkatkan maka kegiatan harus rutin dilakukan 5 sampai 7 kali dalam seminggu.

Selain itu Kebugaran jasmani menggambarkan seperangkat atribut fisiologis yang dimiliki atau dicapai seseorang, dalam memberikan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan yang tidak semestinya. Kegiatan dapat berkisar dari tugas sehari-hari hingga kegiatan rekreasi. Komponen kebugaran fisik yang paling penting adalah pekerjaan formuscular yang bertanggung jawab, sebagai berikut: 1) Kebugaran Cardiorespirasi adalah kemampuan untuk mengangkut dan menggunakan oksigen, dan biasanya dinyatakan sebagai pengambilan oksigen maksimal (VO₂max). Kebugaran kardiorespirasi memberikan “daya tahan”, yaitu kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik untuk jangka waktu yang lama. 2) Kekuatan otot mengacu pada kemampuan kelompok otot atau otot tertentu untuk mengerahkan kekuatan. Kekuatan dikaitkan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan kuat seperti mendorong atau mengangkat. 3) Kekuatan otot juga mengacu pada tingkat di mana kerja otot dapat dilakukan selama kontraksi eksplosif tunggal. Kekuasaan dikaitkan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan yang kuat, khususnya gerak dinamis.

METODE

Kegiatan PKM ini dilaksanakan dengan metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung. Pelatihan berlangsung selama satu hari di SMA Negeri 1 Sutera, Pesisir Selatan, dengan melibatkan guru dan siswa sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi di kelas tentang senam, khususnya teknik rol ke depan dan ke belakang, serta modifikasi pembelajaran senam dalam bentuk permainan. Setelah materi disampaikan, kegiatan dilanjutkan dengan praktik di lapangan. Peserta melakukan pemanasan terlebih dahulu yang dipandu oleh instruktur, kemudian mencoba langsung bentuk-bentuk aktivitas senam yang telah dimodifikasi. Metode ini bertujuan agar peserta memahami materi secara teori dan praktik secara menyenangkan dan interaktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada beberapa rangkaian Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “Pelatihan Pembelajaran Modifikasi Bermain Pada Ruang Lingkup Aktivitas Senam Dalam Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sutera ” yang telah dilaksanakan. Pada tanggal 5 Juli 2025 bertempat di SMA Negeri 1 Sutera pesisir Selatan. Penyampaian materi mengenai modifikasi aktivitas pembelajaran senam, khususnya pada indikator gerakan guling ke depan dan ke belakang, dilaksanakan di lapangan SMA Negeri 1 Sutera, Kabupaten Pesisir Selatan. Pelatihan ini berlangsung selama satu hari, dengan fokus utama pada pengembangan materi senam yang dimodifikasi ke dalam bentuk permainan agar lebih menarik dan aplikatif bagi siswa. Kegiatan dimulai dengan penyampaian materi di kelas yang mencakup pemahaman umum tentang senam serta penjelasan khusus mengenai teknik rol ke depan dan ke belakang sebagai bagian dari capaian pembelajaran yang harus dikuasai siswa. Setelah sesi materi, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilanjutkan dengan praktik di lapangan. Sebelum memulai aktivitas inti, peserta terlebih dahulu melakukan sesi pemanasan yang dipimpin oleh instruktur guna mempersiapkan tubuh dan menghindari cedera saat praktik berlangsung.

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh (Dwijayanti & Sari, 2025). Pembelajaran Senam adalah salah satu materi wajib disekolah, namun untuk memperkenalkan olahraga Senam kepada siswa tentunya tidak sama dengan saat melatih atlet

dalam melakukan pembejaran senam (SYAM et al., 2024). Diperlukan strategi-stragei kusus untuk memperkenalkan kepada siswa. Dalam hal ini adalah metode yang sangat cocok diberikan adalah dalam bentuk bermain. Setiap teknik-teknik yang diajarkan akan dibagi dan dimodifikasi dalam bentuk permainan. Berikut ini adalah bentuk pengenalan aktifitas gerak kelentukan pada siswa dalam model bermain.



Gambar 1. Model Permainan 1

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan membagi siswa ke dalam enam kelompok. Masing-masing kelompok kemudian diminta untuk berbaris di lokasi yang telah ditentukan oleh instruktur. Peserta yang berada di posisi paling belakang dalam barisan kelompok berdiri menyamping dan mulai mengoper hulahup, dimulai dari tangannya sendiri, melewati tubuh, lalu diteruskan ke teman di depannya. Proses pengoperan dilakukan dengan tetap menjaga tangan kiri memegang tangan kanan teman, sehingga hulahup harus dipindahkan tanpa melepaskan pegangan.

Setelah hulahup mencapai peserta paling depan, ia mengembalikannya ke belakang dengan cara yang sama. Kegiatan ini terus berlangsung hingga semua anggota kelompok telah menyelesaikan proses pemindahan hulahup dari belakang ke depan dan kembali lagi. Kelompok yang menyelesaikan tugas paling akhir akan mendapatkan "fun punishment" dari instruktur sebagai bagian dari keseruan kegiatan.

Selain memperkenalkan bentuk kelentukan dalam posisi awak rol kedepan, teknik selanjutnya adalah rol kebelakang. Pelaksanaannya tetap dalam bentuk kelompok melentukkkkan badan. Namun, awalan untuk memulai permainan tersebut dilakukan dengan posisi yang berbeda yaitu duduk. Diantaranya adalah posisi duduk, berbaring dan mengangkat kaki kebelakang.



Gambar 2. Model Permainan 2

Setelah setiap teknik dasar senam diberikan, langkah selanjutnya adalah melakukan teknik Senam yang mengarah padagerakan rol kedepan dan kebelakang dengan media bola dan ditambah dengan gerakan Hanstand dan meroda.



Figure 3. Model Permainan 3

Setelah seluruh aktivitas dilakukan, peserta melakukan pendinginan yang dipandu oleh instruktur. Akir kegiatan, ketua pengabdian memberikan evaluasi sekaligus menutup kegiatan pada hari tersebut.

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Penyuluhan Model Bermain dalam Pembelajaran Penjasorkes pada Ruang Lingkup Aktivitas Senam untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sutera, Pesisir Selatan” merupakan langkah konkret yang bertujuan untuk mendukung pencapaian tujuan pembelajaran, khususnya pada materi aktivitas senam, terutama gerakan rol ke depan dan rol ke belakang di sekolah. Dalam kegiatan ini, diperkenalkan beberapa modifikasi permainan yang dirancang untuk meningkatkan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Melalui pendekatan bermain, bergerak, dan bersenang-senang, diharapkan siswa dapat lebih aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran.

Selain memberikan dampak positif bagi siswa, materi penyuluhan ini juga memberikan manfaat bagi guru olahraga SMA Negeri 1 Sutera. Guru memperoleh wawasan baru mengenai pengembangan model pembelajaran Penjasorkes yang inovatif, kreatif, dan berfokus pada keterlibatan aktif peserta didik. Kegiatan ini tidak hanya mampu menumbuhkan motivasi belajar siswa, tetapi juga secara tidak langsung meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Siswa terlibat dalam berbagai aktivitas fisik dengan intensitas yang cukup tinggi, namun tidak terasa melelahkan karena dikemas dalam bentuk permainan dan modifikasi aktivitas senam yang menyenangkan. Dengan demikian, pembelajaran Penjasorkes menjadi lebih menarik, efektif, dan bermanfaat untuk kesehatan fisik maupun mental siswa.

PKM Penyuluhan Model Bermain dalam Pembelajaran Senam pada Ruang Lingkup aktivitas Senam masih memerlukan pengembangan lanjutan, khususnya melalui penelitian yang lebih mendalam untuk mengetahui sejauh mana efektivitas program ini dalam meningkatkan motivasi belajar, keterampilan motorik, serta kebugaran jasmani siswa. Selain itu, pengembangan materi ajar juga sangat dibutuhkan agar model pembelajaran ini menjadi lebih variatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik di berbagai jenjang pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada masyarakat (LPPM) Universitas Bung Hatta yang telah membiayai dengan dana anggaran pengembangan dan pengabdian pada masyarakat dengan mata anggaran nomor: 06.02.13.05.2025 tanggal 16 januari 2025 sehingga kegiatan ini sehingga dapat terlaksana dengan baik dan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Blair, S. N., Cheng, Y., & Holder, J. S. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6), S379–S399. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.10.003>
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Dwijayanti, K., & Sari, Y. K. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Menggunakan Video Interaktif pada Gerakan Senam Lantai untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 11(1), 37–49. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v11i1.4410>
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Karra, A. S., & Prasad, D. V. (2020). Effects of physical conditioning in improving high density lipoprotein cholesterol (HDL-c) level among trained and untrained women. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3686322>
- Leandro, C. G., Castro, R. M. de, Nascimento, E., Pithon-Curi, T. C., & Curi, R. (2007). Mecanismos adaptativos do sistema imunológico em resposta ao treinamento físico. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 13, 343–348.
- Listyarini, A. E. (2012). Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Medikora*. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4654>
- Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., Yuniana, R., Dev, R. D. O., & Yudhistira, D. (2022). Developing self body weight training methods to improve physical fitness in the covid-19 era: Aiken validity. *Journal of Hunan University Natural Sciences*, 49(6). <https://doi.org/10.55463/issn.1674-2974.49.6.14>
- Rumlah, S. (2022). Budaya olahraga di masyarakat sebagai fenomena sosial terhadap kesehatan jiwa dan kebugaran jasmani lansia. *JEJAK: Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah*, 2(1), 94–100.
- Situmorang, R. M., Siregar, S., Panggabean, F., & Wiyanti, D. (2024). Permasalahan Yang Dihadapi Guru Dalam Pelaksanaan Pembelajaran PJOK. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 2(02), 60–63.
- Suherman, W. S. (2001). Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani. *Yogyakarta: Fik Uny*.
- SYAM, A., YASIN, I., & SYAHRUDDIN, S. (2024). Alat Bantu Matras untuk Pembelajaran Senam Guling Depan dan Belakang Bagi Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar. *ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 4(3), 160–172. <https://doi.org/10.51878/elementary.v4i3.3055>
- Toresdahl, B. G., McElheny, K., Metzl, J., Ammerman, B., Chang, B., & Kinderknecht, J. (2020). A randomized study of a strength training program to prevent injuries in runners of the New York City Marathon. *Sports Health*, 12(1), 74–79. <https://doi.org/10.1177/1941738119877180>