



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⁾

¹⁻⁵Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung hatta

Email: alimardius@bunghatta.ac.id

ABSTRAK

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. Masyarakat perlu diberikan edukasi tentang manfaat memiliki tingkat kebugaran yang sangat baik, contohnya adalah meningkatkan daya tahan tubuh (imune), tubuh mampu melakukan aktivitas dalam waktu yang lebih lama, menjaga bentuk postur tubuh, menjaga tubuh dari resiko cedera, dan lain-lain. Edukasi tentang manfaat dari berolahraga belum cukup untuk mengajak masyarakat mau berolahraga. Olahraga pada umumnya, memiliki bentuk gerakan yang monoton, sehingga masyarakat tidak tertarik untuk berolahraga. Jadi, diperlukan suatu trobosan untuk mendesain olahraga menjadi suatu aktivitas yang menyenangkan. Selain dari pada itu, bentuk olahraga yang akan dilakukan memiliki banya variasi dan dikombinasikan dalam bentuk permainan. Penulis mendisain program latihan yang telah dikombinasikan dalam bentuk permainan. Program ini diuji cobakan pada salah satu Sekolah Menengah Pertama yang ada di kota Pesisir Selatan. Dari hasil pengamatan, program ini berjalan dengan baik dan siswa terlihat sangat senang melakukan program tersebut. Selain dari pada itu, desain program latihan ini tidak mengganggu tujuan pembelajaran yang telah dibuat oleh guru di Sekolah sebelumnya. Sehingga, keunggulan dari program ini adalah siswa mencapai tujuan pembelajarannya dan dapat meningkatkan kebugaran dari siswa tersebut. Penulis meyakini bahwa, program ini tidak hanya bermanfaat bagi siswa, namun juga dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia. Bentuk program latihan yang menarik diharapkan dapat menjadi daya tarik bagi masyarakat untuk mau berolahraga. Selain dari pada itu program ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk masalah yang sedang terjadi di Indonesia terkait dengan tingkat kebugaran jasmani. Adapun solusi yang ditawarkan adalah, memberikan pelatihan modifikasi bermain dalam meningkatkan kebugaran. Luaran dalam pelatihan ini adalah luaran wajib PKM Satu artikel ilmiah yang dipublikasikan di jurnal nasional, dan Video kegiatan dengan durasi maksimum 5 menit.

Kata Kunci: *Gaya Hidup Sehat*

ABSTRACT (*Times New Roman, 10, cetak tebal*)

The physical fitness level of the Indonesian population is increasingly concerning. Only 5.86% of the population has a good level of fitness, while the remaining approximately 76% falls into the low to very low fitness category. This data was obtained from the 2021 National Sport Development Index (SDI) Report. One of the most effective ways to improve physical fitness is through regular exercise. However, awareness and habits related to exercising among Indonesians remain very low. This awareness can be fostered through sports activities that are varied, innovative, enjoyable, and introduced from an early age. Such efforts require

collaboration among all stakeholders, including teachers, lecturers, government institutions, and the broader community, to cultivate a culture of physical activity. The public needs to be educated about the benefits of maintaining a high level of physical fitness, such as improving immunity, increasing endurance for daily activities, maintaining proper posture, reducing the risk of injury, and more. However, simply educating people about the benefits of exercise is not enough to encourage participation. Conventional sports are often perceived as monotonous, which leads to a lack of interest. Therefore, a breakthrough is needed to redesign physical activities into something fun and engaging. In this context, exercise routines can be diversified and combined with elements of games. The author has designed a training program that incorporates exercise into game-based activities. This program was tested at a junior high school in Pesisir Selatan. Based on observations, the program ran smoothly, and students were visibly enthusiastic and happy to participate. Moreover, the implementation of this program did not interfere with the existing learning objectives set by the school, making it a complementary addition rather than a disruption. One of the key advantages of this program is that students are able to achieve their learning goals while simultaneously improving their physical fitness. The author believes that this program has the potential to benefit not only students but also the broader Indonesian community. An engaging and creative exercise program is expected to attract more people to adopt a physically active lifestyle. Furthermore, this initiative could serve as a solution to the ongoing national issue of low physical fitness levels. The solution offered through this initiative is to provide training on modified game-based exercises aimed at improving physical fitness. The expected outputs from this training include: (1) one scientific article published in a national journal as a mandatory output of the Community Service Program (PKM), and (2) a short video documentation of the activity, with a maximum duration of five minutes.

Keywords: *Healthy Lifestyle*

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 [1]–[3]. Memiliki kebugaran yang baik, tubuh akan terasa lebih ringan dan nyaman disaat melakukan aktivitas [4], [5]. Selain dari pada itu, memiliki kebugaran yang baik akan meningkatkan daya tahan tubuh [6], mengurangi resiko cedera [7], dan meningkatkan kesehatan jiwa [8]. 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 [9].

Program latihan untuk meningkatkan kebugaran sudah banyak diteliti dan secara signifikan dapat meningkatkan kebugaran. Contohnya adalah latihan dengan metode High-Intensity Interval Training (HIIT) [10], latihan dengan menggunakan berat badan tubuh [11], senam [12], 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.

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 (Yane dan Yuliansyah, 2018). 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 dipraktikkan 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. Hal ini diperkuat oleh pendapat Winarni (dalam Yane dan Juliansyah, 2018) yang menjelaskan bahwa metode permainan bertujuan untuk mengajarkan materi dengan menggunakan metode bermain tanpa mengabaikan materi inti pembelajaran. 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 Sukintaka (dalam Musthofa, dkk, 2016) 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.

PERMASALAHAN MITRA

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 bermaian 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.

Solusi Permasalahan

Dalam penyelesaian terhadap permasalahan yang dihadapi dalam pengabdian maka solusi yang ditawarkan adalah dengan meberikan penyuluhan secara lansung 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 otot 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 karena 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

PELAKSANAAN DAN HASIL YANG DI CAPAI

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 [13]. Pembelajaran Senam adalah salah satu materi wajib disekolah, namun untuk memperkenalkan olahraga Senam kepada siswa tentunya tidak sama dengan saat malatih atlet dalam melakukan pembejaran senam [14]. 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 bermaian.



Figure 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.



Figure 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 DAN SARAN

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 TERIMAKASIH

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

- 1) I. Darmawan, "Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas," *Al-Mudarris J. Educ.*, vol. 7, no. 2, pp. 143–154, 2017.
- 2) T. O. Bompa and M. Carrera, *Conditioning Young Athletes*. 2015.
- 3) I. Sulaiman, C. Balu, and V. K. Kumar, "Aerobic endurance test performance among football players in different age and play-positions during COVID-19," *International Journal of Physical education, Sprorts and Health*, vol. 9, no. 2, pp. 4–6, 2022.
- 4) A. S. Karra and D. V. Prasad, "EFFECTS OF PHYSICAL CONDITIONING IN IMPROVING HIGH DENSITY LIPOPROTEIN CHOLESTEROL (HDL-C) LEVEL AMONG TRAINED AND UNTRAINED WOMEN," *Eur. J. Phys. Educ. Sport Sci.*, vol. 6, no. 1, pp. 131–139, 2020, doi: 10.5281/zenodo.3686322.
- 5) S. N. Blair, Y. Cheng, S. Holder, C. E. Barlow, and J. B. Kampert, "Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits?," *Med. Sci. Sport. Exerc.*, vol. 33, no. 5, p. S275, 2001, doi: 10.1097/00005768-200105001-01549.
- 6) C. G. Leandro, R. M. De Castro, E. Nascimento, T. C. Pithon-Curi, and R. Curi, "Adaptative mechanisms of the immune system in response to physical training," *Rev. Bras. Med. do Esporte*, vol. 13, no. 5, pp. 311–316, 2007, doi: 10.1590/S1517-86922007000500012.
- 7) B. G. Toresdahl, K. Mcelheny, J. Metz, B. Ammerman, B. Chang, and J. Kinderknecht, "A Randomized Study of a Strength Training Program to Prevent Injuries in Runners of the New York City Marathon," *Sports Health*, vol. 12, no. 2, pp. 74–79, 2020, doi: 10.1177/1941738119877180.
- 8) Siti Rumliah, "Budaya olahraga di masyarakat sebagai fenomena sosial terhadap kesehatan jiwa dan kebugaran jasmani lansia," *J. Pendidik. Sej. Sej. FKIP Univ. Jambi*, vol. 2, no. 1, pp. 94–100, 2022.

- 9) I. Ilyas and A. Almunawar, "Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli," *J. Olahraga dan Kesehatan Indones.*, vol. 1, no. 1, pp. 37–45, 2020, doi: 10.55081/joki.v1i1.297.
- 10) S. A. Costigan, N. Eather, R. C. Plotnikoff, D. R. Taaffe, and D. R. Lubans, "High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: A systematic review and meta-analysis," *Br. J. Sports Med.*, vol. 49, no. 19, pp. 1253–1261, 2015, doi: 10.1136/bjsports-2014-094490.
- 11) A. Nasrulloh, K. D. Apriyanto, R. Yuniana, R. D. O. Dev, and D. Yudhistira, "Developing Self Body Weight Training Methods to Improve Physical Fitness in 17 the COVID-19 Era: Aiken Validity," *J. Hunan Univ. Nat. Sci.*, vol. 49, no. 6, pp. 129–139, 2022, doi: 10.55463/issn.1674-2974.49.6.14.
- 12) A. E. Listyarini, "Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani," *Medikora*, vol. VIII, no. 2, 2015, doi: 10.21831/medikora.v0i2.4654.
- 13) Sulfian, Z. Ridwan, M. A. Fitra, Nursyafiq, and I. Damyanti, "Senam Indonesia Sehat dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid-19 di Desa Bulu-bulu," *J. Lepa-lepa Open*, vol. 1, no. 5, p. 1025, 2020.
- 14) F. Suharjana, "Pengembangan Pembelajaran Senam melalui Bermain di Sekolah Dasar," *J. Pendidik. Jasm. Indones.*, vol. 8, no. 1, pp. 18–23, 2011, [Online]. Available: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/3479>.