COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI SISWA MELALUI KEGIATAN SENAM BERSAMA DI SD INPRES LAKA, FLORES TIMUR

Antonius Harun Ruron[1], Margiana Dewi Maria Madonna Maran[2], Donatus Daga[3]
Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka[1,2,3]
e-mail: maranmargiana22@gmail.com

Diterima: *29/10/2026*; Direvisi: *10/11/2026*; Diterbitkan: *15/11/2026*

ABSTRAK

Pembiasaan aktivitas fisik di lingkungan sekolah dasar merupakan salah satu upaya untuk mengenalkan pola hidup aktif dan mendukung perkembangan jasmani peserta didik. Namun, kegiatan olahraga di sekolah perlu dikemas melalui aktivitas yang mudah diikuti, melibatkan siswa secara langsung, dan dapat dilaksanakan secara bersama-sama. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pengalaman aktivitas jasmani melalui senam bersama sekaligus mendorong terbentuknya kebiasaan positif di SD Inpres Laka, Flores Timur. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan dan koordinasi dengan pihak sekolah, pengenalan gerakan dasar, pemanasan, praktik senam bersama, serta evaluasi pelaksanaan. Pada tahap praktik, tim pengabdian memberikan contoh gerakan secara langsung, kemudian siswa mengikuti dan mengulanginya dengan pendampingan. Hasil kegiatan memperlihatkan bahwa siswa menunjukkan antusiasme dalam mengikuti rangkaian aktivitas, berpartisipasi selama senam berlangsung, serta mampu menirukan dan mempraktikkan gerakan yang diperagakan. Keterlibatan guru turut mendukung kelancaran kegiatan dan menciptakan suasana aktivitas fisik yang kondusif. Kegiatan ini memberikan pengalaman praktis bagi siswa mengenai pelaksanaan senam bersama sebagai bagian dari aktivitas sekolah. Dengan demikian, senam bersama dapat dikembangkan sebagai kegiatan rutin untuk membangun kebiasaan hidup aktif, meskipun dampaknya terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa masih memerlukan pengukuran lebih lanjut.

Kata Kunci: *Kesegaran Jasmani, Senam Bersama, Aktivitas Fisik, Siswa Sekolah Dasar, Pengabdian Kepada Masyarakat.*

ABSTRACT

Establishing physical activity habits in elementary schools is one way to introduce an active lifestyle and support students' physical development. However, school sports activities need to be designed in ways that are accessible, engaging, and encourage students to participate collectively. This community service program aimed to provide students with practical experience in physical activity through group gymnastics while encouraging the development of positive habits at SD Inpres Laka, East Flores. The program employed a participatory approach and consisted of several stages, including preparation and coordination with the school, introduction to basic movements, warm-up exercises, group gymnastics practice, and activity evaluation. During the practice session, the community service team demonstrated each movement, which the students then imitated and repeated under guidance. The results indicated that students demonstrated enthusiasm throughout the activities, actively participated in the gymnastics sessions, and were able to imitate and perform the demonstrated movements. Teacher involvement also contributed to the smooth implementation of the program and helped create a supportive environment for physical activity. This program provided students with practical experience of group gymnastics as part of school activities. Therefore, group

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16778

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

gymnastics can be developed into a regular school activity to foster an active lifestyle, although its impact on students' physical fitness levels requires further measurement.
Keywords: *Physical Fitness, Group Gymnastics, Physical Activity, Elementary School Students, Community Service.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki kedudukan strategis karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan kemampuan fisik sekaligus membangun kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Proses pendidikan tidak cukup hanya diarahkan pada pencapaian kompetensi akademik, tetapi juga perlu memperhatikan perkembangan jasmani yang mendukung kesiapan anak dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan karena berkaitan dengan kemampuan tubuh melakukan berbagai kegiatan tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Dalam konteks tersebut, aktivitas fisik di lingkungan sekolah dapat menjadi sarana pembelajaran yang mempertemukan kebutuhan perkembangan fisik anak dengan pembentukan perilaku positif. Hubungan antara aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan keterampilan motorik peserta didik sekolah dasar juga menjadi perhatian Satriawan et al. (2024), yang menempatkan aktivitas fisik sebagai salah satu aspek penting dalam perkembangan kemampuan gerak anak.

Kebutuhan untuk membangun kebiasaan berolahraga sejak usia sekolah semakin relevan seiring dengan perubahan pola aktivitas anak yang tidak selalu memberikan kesempatan cukup untuk bergerak secara aktif. Sekolah memiliki posisi penting dalam menyediakan lingkungan yang mendukung keterlibatan peserta didik dalam kegiatan fisik secara teratur. Aktivitas olahraga yang dirancang sesuai karakteristik perkembangan anak tidak hanya memberikan pengalaman gerak, tetapi juga membantu membangun kedisiplinan, keberanian, kerja sama, dan tanggung jawab. Ma'arif et al. (2023) mengkaji keterkaitan antara indeks massa tubuh, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar, sehingga memperlihatkan relevansi pembahasan aktivitas fisik dalam memahami kondisi kebugaran anak. Selain itu, Angga et al. (2023) melalui program edukasi gizi dan aktivitas fisik memperlihatkan bahwa pembentukan perilaku hidup sehat pada anak sekolah dasar dapat dilakukan melalui kegiatan edukatif yang mengintegrasikan pemahaman kesehatan dengan pembiasaan aktivitas fisik. Kedua kajian tersebut memberikan landasan bahwa pengembangan kebugaran jasmani sebaiknya tidak dilepaskan dari upaya membangun lingkungan sekolah yang mendorong perilaku sehat.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang relatif mudah diterapkan dalam lingkungan pendidikan dasar adalah senam bersama. Kegiatan ini memungkinkan siswa melakukan berbagai gerakan tubuh secara terstruktur dengan mengikuti irama musik dan arahan instruktur, sehingga pelaksanaannya dapat disesuaikan dengan kemampuan peserta didik. Senam pagi juga dapat dikembangkan sebagai kegiatan kolektif yang mempertemukan siswa, guru, dan pendamping dalam suasana pembelajaran yang menyenangkan. Azy'Ari et al. (2025) mengangkat program senam gembira setiap pagi sebagai upaya optimalisasi kesehatan dan kebugaran anak sekolah dasar, sedangkan Siregar (2022) membahas penyuluhan senam sehat bagi anak di lingkungan sekolah. Kedua kegiatan tersebut memberikan gambaran mengenai pemanfaatan senam sebagai salah satu pendekatan untuk memperkenalkan aktivitas fisik dan membangun kebiasaan hidup sehat pada anak. Dengan demikian, senam bersama memiliki potensi untuk dikembangkan bukan hanya sebagai kegiatan olahraga sesaat, melainkan sebagai bagian dari budaya aktivitas fisik di sekolah.

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16778

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

Keberhasilan kegiatan olahraga di sekolah tidak hanya ditentukan oleh tersedianya aktivitas fisik, tetapi juga oleh tingkat keterlibatan peserta didik selama proses berlangsung. Siswa perlu memperoleh pengalaman yang mendorong mereka untuk berpartisipasi secara aktif, memahami instruksi, dan mencoba gerakan sesuai kemampuan masing-masing. Mulyana et al. (2024) membahas strategi pembelajaran aktif untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani dan olahraga, yang memperkuat pandangan bahwa keterlibatan peserta didik merupakan unsur penting dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga. Sejalan dengan hal tersebut, Putri et al. (2025) mengkaji komitmen siswa dalam partisipasi aktif pada pelajaran olahraga, sedangkan Drijvers et al. (2022) membahas partisipasi siswa dalam program aktivitas fisik pada waktu istirahat sekolah menengah. Perspektif tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan program aktivitas fisik perlu dilihat tidak hanya dari terlaksananya kegiatan, tetapi juga dari kesempatan siswa untuk terlibat dan mengambil bagian secara langsung. Keterlibatan guru dan pendamping juga diperlukan agar siswa memperoleh arahan, contoh gerakan, serta dukungan selama mengikuti kegiatan.

Aktivitas senam juga mempunyai keterkaitan dengan perkembangan kemampuan gerak anak yang menjadi bagian penting dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar. Gerakan yang dilakukan secara berulang dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali koordinasi tubuh, mengendalikan gerakan, serta menyesuaikan respons motoriknya terhadap instruksi. Atqiya dan Pratama (2024) mengkaji pelaksanaan kegiatan senam dalam menstimulasi perkembangan fisik motorik anak usia dini, sedangkan Satriawan et al. (2024) membahas hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik peserta didik sekolah dasar. Temuan dan fokus kajian tersebut memberikan dasar untuk memahami bahwa aktivitas senam dapat ditempatkan sebagai salah satu bentuk stimulasi gerak yang relevan bagi perkembangan anak. Di sisi lain, Syafira et al. (2025) mengkaji respons guru dan siswa terhadap implementasi program senam rutin di sekolah dasar, sehingga memperlihatkan pentingnya memperhatikan penerimaan dan keterlibatan warga sekolah dalam pelaksanaan program. Zulfikri et al. (2025) juga mengangkat sosialisasi kebiasaan anak Indonesia hebat dan senam anak Indonesia sebagai bentuk pengenalan aktivitas fisik kepada siswa sekolah dasar.

Meskipun berbagai kajian telah membahas senam, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan partisipasi siswa, pelaksanaan program tersebut tetap memerlukan penyesuaian terhadap kondisi sekolah, karakteristik peserta didik, serta dukungan lingkungan setempat. Kegiatan senam yang efektif secara pelaksanaan tidak cukup hanya mengandalkan instruksi gerakan, tetapi perlu memperhatikan kesederhanaan gerakan, pemberian contoh secara langsung, pengulangan latihan, dan pendampingan agar siswa mampu mengikuti aktivitas dengan baik. Dalam konteks SD Inpres Laka, Flores Timur, kegiatan pengabdian diarahkan untuk memberikan pengalaman aktivitas fisik secara bersama melalui pengenalan gerakan dasar, pemanasan, dan praktik senam dengan pendampingan tim pengabdian. Pelaksanaan kegiatan ini menjadi relevan karena memberikan ruang bagi siswa untuk mempraktikkan gerakan secara langsung sekaligus mendorong keterlibatan guru dalam aktivitas olahraga di sekolah. Nilai pembeda kegiatan ini terletak pada penerapan senam bersama yang disertai pengenalan gerakan dasar dan pendampingan langsung, dengan memperhatikan keterlibatan siswa serta kondisi lingkungan sekolah mitra. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis terhadap pengembangan pembiasaan aktivitas fisik di sekolah dasar.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan dan melaksanakan aktivitas senam bersama sebagai salah satu upaya

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16778

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat bagi siswa SD Inpres Laka, Flores Timur. Kegiatan ini juga diarahkan untuk mendorong partisipasi siswa dalam aktivitas olahraga melalui pengenalan gerakan dasar, pemberian contoh, dan praktik senam secara bersama-sama. Selain itu, keterlibatan guru diharapkan dapat mendukung keberlanjutan kegiatan sehingga aktivitas senam tidak berhenti sebagai program pengabdian yang bersifat sementara. Kontribusi kegiatan ini diharapkan terletak pada penguatan pembiasaan aktivitas fisik melalui kegiatan sederhana yang dapat diterapkan secara berkala dalam lingkungan sekolah. Dengan demikian, senam bersama diposisikan sebagai salah satu alternatif kegiatan edukatif untuk mendukung pengembangan budaya hidup sehat dan kepedulian terhadap kebugaran jasmani peserta didik sejak usia sekolah dasar.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di SD Inpres Laka, Kecamatan Tanjung Bunga, Kabupaten Flores Timur, Nusa Tenggara Timur, dengan sasaran kegiatan berupa siswa sekolah dasar. Pelaksanaan program menggunakan pendekatan partisipatif yang menempatkan siswa sebagai peserta aktif dalam setiap rangkaian aktivitas senam bersama. Prosedur pengabdian disusun melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah untuk menentukan lokasi kegiatan, mempersiapkan peserta, serta memastikan kesiapan lingkungan pelaksanaan. Tim pengabdian juga berkoordinasi dengan pihak sekolah agar siswa membawa air minum dan mengenakan pakaian olahraga, sekaligus menyiapkan perlengkapan pendukung yang diperlukan selama kegiatan berlangsung.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pengarahan kepada siswa mengenai tujuan dan manfaat aktivitas olahraga, khususnya senam bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Setelah pengarahan, siswa diarahkan menuju lapangan sekolah untuk mengikuti pemanasan selama kurang lebih 15 menit sebagai persiapan sebelum melakukan aktivitas inti. Selanjutnya, tim pengabdian memperkenalkan beberapa gerakan dasar senam melalui demonstrasi langsung yang dilakukan secara bertahap dan berulang agar siswa dapat memahami serta mengingat urutan gerakannya. Pada kegiatan inti, empat orang anggota tim bertugas memperagakan gerakan dari barisan depan sebagai contoh bagi peserta, sedangkan anggota tim lainnya bergabung di antara barisan siswa untuk memberikan pendampingan dan memperhatikan pelaksanaan gerakan. Pola pendampingan tersebut diterapkan agar siswa memperoleh arahan secara langsung dan dapat mengikuti setiap gerakan sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap keterlibatan siswa selama mengikuti rangkaian kegiatan serta tanya jawab pada akhir pelaksanaan. Aspek yang diperhatikan meliputi partisipasi siswa, antusiasme dalam mengikuti aktivitas senam, kemampuan menirukan gerakan yang diperagakan, dan keterlibatan guru selama kegiatan berlangsung. Pada sesi penutup, tim pengabdian mengumpulkan peserta untuk memperoleh tanggapan mengenai kegiatan yang telah dilaksanakan serta memberikan apresiasi kepada siswa yang menunjukkan praktik gerakan terbaik. Hasil pengamatan dan tanggapan peserta digunakan sebagai bahan evaluasi deskriptif untuk menggambarkan respons siswa dan keterlaksanaan program pengabdian. Seluruh rangkaian kegiatan kemudian diakhiri dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk beristirahat setelah mengikuti aktivitas fisik bersama.

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16778

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Kegiatan

SD Inpres Laka merupakan salah satu sekolah dasar negeri yang berlokasi di Kecamatan Tanjung Bunga, Kabupaten Flores Timur, Nusa Tenggara Timur. Sekolah ini didirikan pada 18 Juli 1986 dan berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Berdasarkan informasi profil sekolah, SD Inpres Laka memiliki 99 siswa yang didukung oleh 10 tenaga pendidik. Kondisi tersebut menjadi salah satu pertimbangan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diarahkan pada pengenalan aktivitas fisik melalui senam bersama.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim pengabdian terlebih dahulu melakukan survei lokasi dan koordinasi dengan pihak sekolah. Tahap ini bertujuan untuk mengenali kondisi lingkungan sekolah, menentukan tempat pelaksanaan kegiatan, serta membangun komunikasi dengan kepala sekolah dan guru. Hasil koordinasi menunjukkan adanya penerimaan positif dari pihak sekolah terhadap rencana pelaksanaan program senam bersama.



Gambar 1. Survey Lokasi Kegiatan

2. Pengenalan dan Latihan Dasar Gerakan Senam

Setelah tahap persiapan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan mengumpulkan siswa di lapangan sekolah. Tim pengabdian memberikan penjelasan mengenai manfaat aktivitas olahraga dan senam bagi kesehatan serta kebugaran jasmani. Sebelum memasuki kegiatan inti, siswa diarahkan melakukan pemanasan selama kurang lebih 15 menit untuk mempersiapkan tubuh menghadapi aktivitas fisik. Selanjutnya, tim memperkenalkan sejumlah gerakan dasar senam yang dapat diikuti oleh siswa sesuai dengan kemampuan masing-masing. Pengenalan gerakan dilakukan secara bertahap melalui pemberian contoh dan pengulangan praktik. Pendekatan ini dimaksudkan agar siswa dapat mengenali urutan gerakan, memahami instruksi, serta memiliki kesempatan untuk mencoba setiap gerakan sebelum mengikuti senam secara bersama-sama.

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16778

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community



Gambar 2. Latihan Dasar Gerakan Senam

Sebagaimana ditampilkan pada Gambar 2, tim pengabdian memberikan contoh gerakan dasar senam kepada siswa melalui demonstrasi langsung. Siswa mengikuti arahan dengan memperhatikan dan mempraktikkan gerakan yang diperagakan oleh pendamping. Proses pengulangan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengingat pola gerakan dan menyesuaikan koordinasi tubuh dengan instruksi yang diberikan. Tahap ini menjadi bagian penting dalam mempersiapkan siswa agar dapat mengikuti kegiatan senam bersama dengan lebih terarah.

3. Pelaksanaan Senam Bersama

Setelah siswa memperoleh pengenalan mengenai gerakan dasar, kegiatan dilanjutkan dengan praktik senam bersama. Pada tahap ini, empat orang anggota tim pengabdian menempati barisan depan untuk memperagakan gerakan yang harus diikuti oleh siswa. Sementara itu, anggota tim lainnya bergabung di antara barisan peserta untuk memberikan pendampingan sekaligus mengamati keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Guru-guru SD Inpres Laka juga turut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut sehingga pelaksanaan senam berlangsung dengan melibatkan unsur pendidik dan peserta didik.



Gambar 3. Kegiatan Senam Bersama

Gambar 3 memperlihatkan pelaksanaan senam bersama yang melibatkan siswa, tim pengabdian, dan guru di lingkungan SD Inpres Laka. Berdasarkan pengamatan selama kegiatan, siswa menunjukkan antusiasme dalam mengikuti gerakan yang diperagakan oleh tim

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16778

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

pendamping. Keterlibatan anggota tim yang berada di tengah barisan juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk memperoleh arahan secara langsung ketika mengalami kesulitan mengikuti gerakan. Partisipasi guru dalam kegiatan tersebut memperlihatkan adanya dukungan lingkungan sekolah terhadap pelaksanaan aktivitas fisik bersama.

Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan memperlihatkan bahwa pengenalan gerakan dasar, demonstrasi, dan pendampingan langsung dapat membantu siswa mengikuti aktivitas senam secara lebih terarah. Respons positif siswa dan keterlibatan guru menjadi capaian pelaksanaan program yang dapat dijadikan landasan untuk mendorong pembiasaan aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Meskipun demikian, antusiasme dan kemampuan mengikuti gerakan belum dapat digunakan sebagai bukti kuantitatif peningkatan kebugaran jasmani karena kegiatan ini tidak disertai pengukuran kebugaran sebelum dan sesudah pelaksanaan program.

Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan senam bersama di SD Inpres Laka memperlihatkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara kolektif dapat menjadi sarana untuk memperkenalkan kebiasaan hidup aktif kepada siswa sekolah dasar. Capaian yang terlihat selama kegiatan meliputi keterlibatan siswa dalam mengikuti pemanasan, kemampuan menirukan gerakan dasar, serta partisipasi guru dan tim pengabdian dalam mendampingi aktivitas senam. Respons tersebut memperlihatkan bahwa penerapan kegiatan olahraga dengan demonstrasi langsung dapat memberikan pengalaman belajar gerak yang lebih mudah diikuti oleh peserta didik. Kondisi ini sejalan dengan pembahasan Rusli et al. (2022) mengenai efektivitas latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018 terhadap kesegaran jasmani, yang menempatkan latihan senam sebagai salah satu bentuk aktivitas untuk mendukung kondisi fisik. Wulandari et al. (2025) juga mengangkat senam pagi sebagai upaya meningkatkan kesehatan anak usia sekolah dasar. Kedua kajian tersebut memberikan landasan bahwa kegiatan senam dapat dimanfaatkan sebagai pendekatan praktis untuk memperkenalkan aktivitas fisik secara teratur di lingkungan pendidikan, meskipun dampak kebugaran pada peserta kegiatan di SD Inpres Laka belum diukur secara langsung.

Pelaksanaan senam bersama yang diawali dengan pemanasan, pengenalan gerakan, dan praktik secara berulang memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyesuaikan kemampuan tubuh dengan aktivitas yang dilakukan. Pengulangan gerakan membantu peserta mengenali urutan aktivitas dan mengikuti instruksi yang diberikan oleh pendamping. Dalam konteks ini, kegiatan senam tidak hanya diposisikan sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai pengalaman pembelajaran yang melibatkan koordinasi gerak dan keterlibatan aktif siswa. Hasmara et al. (2025) membahas peningkatan kebugaran jasmani melalui kegiatan senam pagi berbasis sekolah pada anak berusia 10–12 tahun, sehingga relevan untuk memperkuat argumentasi mengenai potensi aktivitas senam dalam lingkungan pendidikan. Sementara itu, Simamora et al. (2024) mengkaji pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik anak. Kedua penelitian tersebut memperlihatkan relevansi senam dalam pembahasan kebugaran dan perkembangan kemampuan gerak, sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan kegiatan senam yang disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Kemampuan siswa mengikuti gerakan yang diperagakan oleh tim pengabdian juga memperlihatkan pentingnya pemberian contoh secara langsung dalam pelaksanaan aktivitas fisik. Strategi demonstrasi memungkinkan peserta mengamati pola gerakan sebelum mencoba mempraktikkannya, sehingga proses pengenalan aktivitas tidak hanya bergantung pada

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16778

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

instruksi verbal. Pendekatan tersebut sesuai dengan kebutuhan pembelajaran gerak pada anak yang memerlukan kesempatan untuk mengamati, mencoba, dan mengulangi aktivitas. Panhelova et al. (2023) membahas pengaruh program pendidikan terpadu terhadap kesiapan psikofisik anak dalam menghadapi pendidikan sekolah, yang memberikan perspektif mengenai keterkaitan stimulasi pendidikan dengan kesiapan fisik dan psikologis anak. Di sisi lain, Manojlovic et al. (2023) melalui kajian sistematis membahas intervensi aktivitas fisik berbasis sekolah dan kaitannya dengan kebugaran fisik serta kesehatan kardiometabolik anak dan remaja penyandang disabilitas. Meskipun karakteristik subjek penelitian tersebut berbeda dengan peserta kegiatan di SD Inpres Laka, kajian ini memperluas pemahaman mengenai pentingnya penyediaan aktivitas fisik yang terstruktur dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik.

Antusiasme siswa selama mengikuti kegiatan menjadi salah satu capaian penting karena partisipasi merupakan unsur yang menentukan keberlangsungan aktivitas olahraga di lingkungan sekolah. Siswa tidak hanya hadir sebagai peserta, tetapi juga terlibat dalam mengikuti pemanasan, memperhatikan demonstrasi, dan mencoba gerakan yang diperagakan oleh pendamping. Suparman (2025) mengkaji dampak keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap aktivitas fisik harian siswa madrasah ibtidaiyah, sehingga memberikan perspektif bahwa kesempatan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dapat menjadi bagian dari pembiasaan aktivitas fisik. Musto et al. (2025) menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran PJOK yang inovatif melalui metode permainan dapat meningkatkan aktivitas fisik, partisipasi, dan motivasi siswa sekolah menengah atas. Temuan tersebut menegaskan bahwa variasi strategi pembelajaran yang melibatkan aktivitas gerak secara langsung dapat mendorong keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Walaupun konteks dan jenjang pendidikan kedua penelitian tersebut tidak sepenuhnya sama dengan kegiatan di SD Inpres Laka, keduanya memperkuat argumentasi bahwa rancangan aktivitas yang memberikan ruang keterlibatan peserta merupakan aspek penting dalam penyelenggaraan program olahraga di sekolah.

Keterlibatan guru dan tim pengabdian selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa pembiasaan olahraga memerlukan dukungan dari lingkungan pendidikan, bukan hanya partisipasi siswa secara individual. Empat anggota tim yang memperagakan gerakan di bagian depan dan anggota lainnya yang mendampingi siswa di dalam barisan memberikan pola pendampingan yang memungkinkan peserta memperoleh arahan secara langsung. Keikutsertaan guru juga memperlihatkan adanya dukungan dari pihak sekolah terhadap kegiatan yang diselenggarakan. Mukarromah et al. (2025) membahas pemberdayaan guru sekolah dasar melalui implementasi *Aerobic Gymnastics for Kids* dan pola hidup sehat, sedangkan Jasmani et al. (2025) mengangkat penguatan program kebugaran jasmani sekolah dasar melalui kolaborasi guru, orang tua, dan komunitas. Kedua kajian tersebut memberikan pemahaman bahwa keberlanjutan aktivitas kebugaran di sekolah memerlukan keterlibatan berbagai unsur pendukung. Dengan demikian, partisipasi guru dalam kegiatan di SD Inpres Laka dapat dipandang sebagai modal awal untuk membangun kebiasaan olahraga yang lebih terorganisasi di lingkungan sekolah.

Kegiatan senam bersama juga perlu dipahami dalam kaitannya dengan pengembangan perilaku hidup sehat dan kesiapan siswa menjalani aktivitas pendidikan sehari-hari. Pembiasaan bergerak melalui kegiatan yang terjadwal dapat memberikan pengalaman positif kepada anak dalam mengenali pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Setiawandi et al. (2025) mengkaji hubungan status gizi, kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan hasil belajar PJOK pada siswa sekolah dasar, sehingga memberikan perspektif bahwa kondisi fisik dan aspek pembelajaran

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16778

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

merupakan bagian yang relevan untuk dikaji secara bersamaan. Namun, hubungan antaraspek tersebut tidak dapat langsung disimpulkan terjadi pada peserta kegiatan di SD Inpres Laka karena pengabdian ini tidak melakukan pengukuran motivasi belajar maupun hasil belajar siswa. Oleh sebab itu, antusiasme peserta selama mengikuti senam lebih tepat dimaknai sebagai respons positif terhadap pelaksanaan aktivitas fisik, bukan sebagai bukti langsung peningkatan prestasi akademik atau kebugaran jasmani. Pemahaman ini penting agar interpretasi hasil kegiatan tetap sesuai dengan bukti yang benar-benar diperoleh di lapangan.

Secara keseluruhan, kegiatan senam bersama di SD Inpres Laka memberikan kontribusi praktis dalam memperkenalkan aktivitas fisik melalui pola pelaksanaan yang sederhana, partisipatif, dan dapat disesuaikan dengan kondisi sekolah. Nilai pembeda kegiatan ini terletak pada penggabungan pengenalan gerakan dasar, demonstrasi langsung, pengulangan praktik, dan pendampingan siswa dengan melibatkan guru dalam satu rangkaian aktivitas bersama. Meskipun kegiatan memperoleh respons positif, pelaksanaannya masih memiliki keterbatasan karena belum disertai pengukuran kebugaran jasmani sebelum dan sesudah program, sehingga tingkat peningkatan kondisi fisik siswa belum dapat ditentukan secara objektif. Evaluasi lanjutan dapat dikembangkan dengan menggunakan instrumen kebugaran jasmani yang sesuai dengan usia peserta, pengamatan partisipasi secara terstruktur, serta pelaksanaan program dalam periode yang lebih panjang. Pihak sekolah juga dapat mempertimbangkan senam bersama sebagai kegiatan rutin dengan variasi gerakan yang sesuai kemampuan siswa. Dengan dukungan guru dan keterlibatan warga sekolah, program ini berpeluang menjadi bagian dari pembiasaan hidup aktif dan sehat sekaligus memperkuat pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui senam bersama di SD Inpres Laka, Flores Timur, telah terlaksana melalui rangkaian persiapan, pengenalan gerakan dasar, pemanasan, dan praktik senam yang melibatkan siswa serta guru. Pelaksanaan kegiatan memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi secara langsung dalam aktivitas fisik yang dilakukan secara terarah dan bersama-sama. Pendampingan melalui demonstrasi dan pengulangan gerakan membantu siswa mengikuti setiap tahapan senam sesuai dengan arahan tim pelaksana. Keterlibatan guru selama kegiatan juga menjadi unsur pendukung dalam membangun suasana aktivitas fisik yang tertib, menyenangkan, dan melibatkan seluruh peserta. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan pengalaman praktik mengenai pentingnya membiasakan aktivitas jasmani sebagai bagian dari rutinitas positif di lingkungan sekolah.

Meskipun kegiatan berlangsung dengan baik, keberhasilan pelaksanaannya belum dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan adanya peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa secara terukur karena tidak dilakukan pengukuran kondisi fisik sebelum dan sesudah kegiatan. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui dukungan pihak sekolah, keterlibatan guru, serta penjadwalan senam bersama secara rutin. Pelaksanaan berikutnya juga disarankan menggunakan indikator evaluasi yang lebih terstruktur, seperti tingkat partisipasi, kemampuan mengikuti gerakan, dan pengukuran kebugaran jasmani apabila peningkatan kondisi fisik menjadi sasaran program. Upaya tersebut diharapkan dapat memperkuat pembiasaan hidup aktif sekaligus menyediakan dasar evaluasi yang lebih objektif terhadap manfaat kegiatan. Keberlanjutan program ini menjadi langkah praktis untuk mengembangkan budaya aktivitas fisik yang positif di SD Inpres Laka.

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16778

COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7, No. 1, November 2026-April 2027
e-ISSN : 2797-0159| p-ISSN : 2797-0574
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/community

DAFTAR PUSTAKA

Angga, P. D., Makki, M., Putra, G. P., & Indraswati, D. (2023). Pregi (Program Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik): Peningkatan pemahaman perilaku hidup sehat melalui gizi seimbang dan aktivitas fisik bagi anak sekolah dasar di Kota Mataram. *Jurnal Interaktif: Warta Pengabdian Pendidikan, 3*(2), 111–125. https://jiwpp.unram.ac.id/index.php/jiwpp/article/view/103

Atqiya, Q., & Pratama, R. S. (2024). Pelaksanaan kegiatan senam dalam menstimulasi perkembangan fisik motorik anak usia dini. *Keguru: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar, 8*(2), 11–20. https://publikasi.stkippgri-bkl.ac.id/index.php/KGU/article/view/1187

Azy'Ari, M., Yusup, N. F., Azhari, H., & Hamzah, H. (2025). Optimalisasi kesehatan dan kebugaran anak sekolah dasar di SDN 2 Bagik Payung Selatan melalui program senam gembira setiap pagi. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4*(4), 834–841. https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/swarna/article/view/1732

Drijvers, H., Seghers, J., van der Mars, H., & Iserbyt, P. (2022). Student participation in physical activity recess programs in secondary schools. *International Journal of Kinesiology in Higher Education, 6*(4), 212–224. https://doi.org/10.1080/24711616.2021.1921635

Hasmara, P. S., Ma'arif, I., & Saputra, Y. D. (2025). Enhancing physical fitness through school-based morning exercise: An experimental study among children aged 10–12 years. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science, 13*(4), 781–793. https://bravos.upjb.ac.id/index.php/bravos/article/view/225

Jasmani., Sholeh, M., Sudarsono, S., Wibowo, R. A. T., Kusuma, I. A., & Batistusta, C. (2025). Penguatan program kebugaran jasmani sekolah dasar berbasis kearifan lokal melalui kolaborasi guru, orang tua, dan komunitas. https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/5786

Ma'arif, I., Nurhasan, Suroto, Setyawan, R., Basuki, Zen, M. Z., Prasetiyo, R., Saputra, Y. D., & Synthiawati, N. N. (2023). Correlation of body mass index, physical activity, and physical fitness in elementary school students. *Physical Education Theory and Methodology, 23*(1), 58–64. https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1837

Manojlovic, M., Roklicer, R., Trivic, T., Milic, R., Maksimović, N., Tabakov, R., Sekulic, D., Bianco, A., & Drid, P. (2023). Effects of school-based physical activity interventions on physical fitness and cardiometabolic health in children and adolescents with disabilities: A systematic review. *Frontiers in Physiology, 14*, 1180639. https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2023.1180639/full

Mulyana, I. I., Shofiyah, H., Komara, D., & Hambali, B. (2024). Strategi pembelajaran aktif untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani dan olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit, 24*(2), 112–120. https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/3611

Mukarromah, S. B., Junaidi, S., Ali, M. A., Anggita, G. M., Izzudian, D., Jazaalaufa, A., Sulistiyanto, L. M., Meyrdiansyah, R., Prasetyarini, D. W., & Safitri, C. L. (2025). Pemberdayaan guru sekolah dasar melalui implementasi *Aerobic Gymnastics for Kids* dan pola hidup sehat di MI Ma'arif Tumenggungan Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia, 4*(4), 168–173. https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/jipmi/article/view/828

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16778

Musto, A., Darussalam, A., Dillah, M. S. U., Triputri, Y., Sabrin, L. O. M., & Ibrahim, I. (2025). Peningkatan aktivitas fisik siswa melalui pembelajaran PJOK yang inovatif di sekolah menengah atas. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia, 6*(2), 188–195. https://doi.org/10.55081/joki.v6i2.4767

Panhelova, N., Pyvovar, A., Kravchenko, T., Panhelova, M., Ruban, V., & Chuprun, N. (2023). The influence of the integrated education program on the psycho-physical readiness of children for school education. *Sport i Turystyka, 6*(3), 63–82. https://czasopisma.ujd.edu.pl/index.php/sport/en/article/view/1894

Putri, F. A. K., Fakih, M. A., & Hidayat, Y. (2025). Komitmen siswa dalam partisipasi aktif pada pelajaran olahraga di sekolah MTs NWDI Selebung Ketangga. *Essor: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1*(3). https://gumpublisher.id/index.php/essor/article/view/39

Rusli, M., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas latihan senam kebugaran jasmani 2018 terhadap peningkatan kesegaran jasmani. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 5*(1), 125–131. https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/article/view/7414

Satriawan, F. R., Pratama, B. A., Yuliawan, D., & Kurniawan, W. P. (2024). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan motorik peserta didik sekolah dasar. *Jambura Journal of Sports Coaching, 6*(1), 45–52. https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/23745

Setiawandi, S., Amiruddin, A., Marlina, Y., & Razali, R. (2025). Pengaruh status gizi, kebugaran jasmani, motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK SD. *Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1*(1), 58–68. https://journal.sepercenter.org/index.php/asyifa/article/view/143

Simamora, A. N., Sigalingging, G. P., Naipospos, Y. A., Situmorang, F., & Siregar, F. S. (2024). Pengaruh senam irama terhadap perkembangan motorik anak. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan, 1*(3), 153–161. https://journal.lpkd.or.id/index.php/Hardik/article/view/443

Siregar, R. A. (2022). Penyuluhan tentang senam sehat pada anak di SDN Desa Labuhan Lebo Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA), 4*(1). https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/738

Suparman, S. (2025). Analisis dampak keterlibatan ekstrakurikuler olahraga terhadap aktivitas fisik harian siswa madrasah ibtidaiyah. *Praktisi Nusantara, 1*(2), 1–10. https://ejournal.baleliterasi.org/index.php/praktisi/article/view/1346

Syafira, A., Azizi, K., Wildan, R. F. R., Septianto, A. B., Rosyidah, U., Fathurrahman, M., Rifai, M. H., Puspitasati, E. E., & Puryanto. (2025). Analisis respons guru dan siswa terhadap implementasi program senam rutin di SD Negeri Bringin 01. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia, 4*(2), 968–975. https://jpion.org/index.php/jpi/article/view/509

Wulandari, N., Haifaturrahmah, & Rezkillah, I. I. (2025). Efektivitas senam pagi sebagai upaya meningkatkan kesehatan anak usia dini di sekolah dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10*(4), 310–327. https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/36305

Zulfikri, M. A. H., Hamzah, M. A., & Cahyadi, A. (2025). Sosialisasi 7 kebiasaan anak Indonesia hebat dan senam anak Indonesia pada siswa Sekolah Dasar Gajah Mada Medan. *Marga: Journal of Innovation and Creativity, 2*(1), 6–11. https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/marga/article/view/3727

Copyright (c) 2026 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://doi.org/10.51878/community.v7i1.16778