

Implementasi Senam Komerling untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani dan Pelestarian Budaya Lokal di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma

Said Afil Umam^{1*}, Noviria Sukmawati²

^{1,2} Program Studi Pendidikan olahraga, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Palembang, Indonesia

Email: ^{1*}saidafilumam62@gmail.com

Abstract

This community service program aimed to implement Komerling Gymnastics as a culture-based physical exercise model to improve students' physical fitness while fostering awareness of local cultural preservation. The program was conducted at Universitas Bina Darma, involving students of the Physical Education Study Program as the target community. The activities were carried out routinely every Friday through several stages, including the socialization of Komerling culture, gymnastics training, movement demonstrations, and direct practice integrated into campus activities. Program evaluation was conducted using simple methods, such as observing participation levels, students' ability to perform the movement sequences, and reflective feedback on cultural understanding. The results indicated a high level of student participation and improvements in coordination, flexibility, and physical endurance through continuous practice of Komerling Gymnastics. In addition, students demonstrated increased understanding and awareness of the importance of preserving Komerling culture as part of local wisdom. This community service activity contributed positively to addressing partner-related issues, namely the limited availability of culture-based physical exercise and the low level of students' knowledge of local culture. The implementation of Komerling Gymnastics serves as an educational and culturally valuable alternative for physical fitness activities in academic settings and is recommended for sustainable development in physical education learning and similar community service programs.

Keywords: *Komerling Gymnastics, physical fitness, local culture, physical education, cultural preservation.*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mengimplementasikan Senam Komerling sebagai model latihan fisik berbasis budaya lokal untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus menumbuhkan kesadaran mahasiswa terhadap pelestarian budaya daerah. Kegiatan dilaksanakan di Universitas Bina Darma dengan mitra mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga sebagai komunitas sasaran. Program pengabdian dilaksanakan secara rutin setiap hari Jumat melalui tahapan sosialisasi budaya Komerling, pelatihan gerak senam, demonstrasi, serta praktik langsung yang terintegrasi dalam aktivitas kampus. Evaluasi kegiatan dilakukan secara sederhana melalui observasi tingkat partisipasi, kemampuan mahasiswa dalam mengikuti rangkaian gerak, serta refleksi pemahaman terhadap nilai-nilai budaya lokal. Hasil pelaksanaan menunjukkan tingkat keterlibatan mahasiswa yang tinggi serta

adanya peningkatan kemampuan koordinasi, fleksibilitas, dan ketahanan fisik dalam mengikuti Senam Komerling secara berkelanjutan. Selain itu, mahasiswa menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesadaran terhadap pentingnya pelestarian budaya Komerling sebagai bagian dari kearifan lokal. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam mengatasi permasalahan mitra, yaitu minimnya latihan fisik berbasis budaya dan rendahnya pemahaman mahasiswa terhadap budaya lokal. Implementasi Senam Komerling berkontribusi sebagai alternatif aktivitas kebugaran jasmani yang edukatif dan bernilai budaya di lingkungan akademik serta direkomendasikan untuk dikembangkan secara berkelanjutan dalam pembelajaran pendidikan olahraga.

Kata Kunci: Senam Komerling, kebugaran jasmani, budaya lokal, pendidikan olahraga

A. PENDAHULUAN

Senam sebagai aktivitas fisik terstruktur merupakan salah satu bentuk latihan yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani, meliputi daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi gerak (Divanca et al., 2023; Ruslan et al., 2023). Dalam konteks pendidikan olahraga, senam tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kondisi fisik, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang mendukung penguasaan keterampilan motorik dan kesiapan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan praktik lapangan (Hardiyono & Septaliza, 2025; Tafuy et al., 2025). Oleh karena itu, pengembangan model latihan senam yang kontekstual, aplikatif, dan relevan dengan karakter peserta didik menjadi kebutuhan penting dalam pembelajaran pendidikan olahraga.

Namun demikian, pendekatan aktivitas fisik yang mengintegrasikan unsur budaya lokal di lingkungan perguruan tinggi masih relatif terbatas penerapannya (Sukmawati et al., 2023). Padahal, pendidikan berbasis kearifan lokal memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, memperkuat identitas budaya, serta menumbuhkan rasa kepemilikan terhadap budaya daerah (Haromain et al., 2023; Suarningsih, 2019). Ketidakhadiran unsur budaya lokal dalam aktivitas fisik berpotensi menyebabkan pembelajaran olahraga bersifat homogen, kurang kontekstual, dan minim kontribusi terhadap upaya pelestarian budaya.

Urgensi integrasi budaya lokal dalam aktivitas fisik semakin menguat di tengah tantangan globalisasi dan menurunnya minat generasi muda terhadap budaya daerah. Berbagai laporan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa generasi muda cenderung lebih mengenal budaya populer dibandingkan budaya lokalnya sendiri (Hidayat & Lestari, 2021). Jika tidak direspons melalui pendekatan edukatif yang inovatif dan dekat dengan kehidupan mahasiswa, maka budaya lokal berisiko semakin terpinggirkan dalam lingkungan akademik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nyata melalui program pengabdian yang mampu mengintegrasikan kebugaran jasmani dengan penguatan nilai budaya lokal secara simultan.

Provinsi Sumatera Selatan memiliki kekayaan budaya yang beragam, salah satunya budaya Komerling yang kaya akan unsur gerak, ritme, dan ekspresi artistic (Rosihan et al., 2020). Karakteristik tersebut sangat potensial untuk dikembangkan menjadi senam kreasi berbasis budaya lokal. Namun, hasil survei awal terhadap mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum memahami makna gerak dan nilai budaya Komerling, serta belum pernah terlibat dalam aktivitas fisik yang mengintegrasikan budaya tersebut. Temuan ini memperkuat urgensi perlunya intervensi melalui program pengabdian yang bersifat edukatif dan aplikatif.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma sebagai mitra kegiatan memiliki kebutuhan akan variasi model latihan yang inovatif dan kontekstual. Sebagai calon pendidik olahraga, mahasiswa dituntut tidak hanya menguasai aspek teknis kebugaran, tetapi juga mampu mengembangkan model pembelajaran yang kreatif dan berbasis nilai lokal. Namun demikian, kegiatan perkuliahan dan latihan fisik yang selama ini dilakukan masih cenderung bersifat umum dan belum banyak mengakomodasi unsur budaya daerah sebagai bagian dari proses pembelajaran.

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan utama mitra dalam kegiatan pengabdian ini meliputi rendahnya implementasi aktivitas fisik berbasis budaya lokal di lingkungan kampus, terbatasnya variasi model latihan yang kontekstual, serta rendahnya pemahaman dan partisipasi mahasiswa dalam pelestarian budaya Komerling. Permasalahan ini menunjukkan perlunya sebuah program pengabdian kepada masyarakat yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan untuk menjawab kebutuhan mitra.

Kegiatan pengabdian ini menawarkan kebaruan berupa implementasi Senam Komerling sebagai model latihan kebugaran berbasis budaya lokal yang dikembangkan dan diterapkan secara langsung dalam konteks pendidikan olahraga di perguruan tinggi. Program ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga mengintegrasikan nilai budaya Komerling ke dalam struktur gerak senam dan aktivitas rutin kampus. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa, memperluas pemahaman dan apresiasi terhadap budaya Komerling, serta menghasilkan model senam berbasis budaya daerah yang dapat diterapkan secara berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan memberikan kontribusi nyata dalam penguatan pembelajaran pendidikan olahraga sekaligus mendukung peran perguruan tinggi dalam pelestarian budaya lokal.

B. PELAKSAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan kampus Universitas Bina Darma dengan mitra mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga. Program dirancang menggunakan pendekatan pelatihan partisipatif berbasis budaya lokal, dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa sekaligus menumbuhkan pemahaman dan kepedulian terhadap budaya Komerling. Kegiatan dilaksanakan secara rutin setiap hari Jumat selama satu semester sebagai bagian dari aktivitas fisik mingguan kampus. Jumlah peserta bersifat dinamis, dengan rata-rata peserta berasal dari mahasiswa mata kuliah praktik olahraga dan komunitas olahraga kampus.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi observasi awal dan diskusi dengan dosen pengampu mata kuliah praktik. Hasil observasi menunjukkan bahwa mahasiswa masih didominasi oleh latihan fisik umum dan memiliki keterbatasan pemahaman terhadap budaya lokal, sehingga diperlukan model latihan yang inovatif dan kontekstual. Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian menyusun rancangan Senam Komerling yang dimodifikasi sesuai dengan karakteristik dan kemampuan mahasiswa.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan sosialisasi budaya Komerling yang mencakup pengenalan sejarah singkat, filosofi gerak, serta nilai-nilai budaya yang terkandung dalam pola ritme dan gerakan. Selanjutnya, instruktur melakukan demonstrasi gerakan Senam Komerling yang telah dimodifikasi dari segi intensitas, durasi, dan kompleksitas gerak agar sesuai dengan prinsip latihan kebugaran jasmani. Mahasiswa kemudian mengikuti praktik langsung secara berkelompok dengan pendampingan instruktur dan

tim pengabdian. Sesi inti dilakukan melalui pengulangan rangkaian gerak untuk melatih daya tahan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi, kemudian ditutup dengan pendinginan dan refleksi singkat.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara sederhana melalui observasi tingkat partisipasi dan keaktifan mahasiswa, kemampuan mengikuti rangkaian gerak senam, serta umpan balik lisan pada sesi refleksi. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar perbaikan pelaksanaan pada pertemuan berikutnya. Melalui metode pelatihan, sosialisasi budaya, demonstrasi, dan praktik langsung ini, kegiatan pengabdian diharapkan memberikan dampak berkelanjutan terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa serta penguatan kesadaran akan pentingnya pelestarian budaya Komerling melalui aktivitas fisik terstruktur.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui implementasi Senam Komerling dilaksanakan di lingkungan kampus Universitas Bina Darma pada semester genap tahun akademik berjalan. Kegiatan dilaksanakan secara rutin setiap hari Jumat selama satu semester Tahun Ajaran Ganjil 2024/2025, dengan durasi ± 60 menit pada setiap pertemuan. Sasaran kegiatan adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga yang mengikuti mata kuliah praktik serta mahasiswa yang tergabung dalam kegiatan olahraga kampus.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara terstruktur, diawali dengan sesi pemanasan, dilanjutkan dengan sosialisasi singkat budaya Komerling yang mencakup pengenalan sejarah, filosofi gerak, dan nilai-nilai budaya yang terkandung dalam Senam Komerling. Selanjutnya, instruktur dan tim pengabdian memberikan demonstrasi gerakan Senam Komerling yang telah dimodifikasi dari segi intensitas dan kompleksitas gerak agar sesuai dengan kemampuan mahasiswa. Pada sesi inti, mahasiswa mengikuti praktik langsung dengan pengulangan rangkaian gerak untuk melatih daya tahan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi, kemudian ditutup dengan pendinginan serta refleksi singkat.

Hasil observasi selama pelaksanaan menunjukkan bahwa tingkat partisipasi dan keterlibatan mahasiswa tergolong tinggi. Mahasiswa mengikuti kegiatan secara aktif dan menunjukkan antusiasme yang baik pada setiap pertemuan. Dari aspek kebugaran jasmani, mahasiswa mengalami peningkatan kemampuan dalam mengikuti rangkaian gerak senam. Kesulitan koordinasi dan keseimbangan yang muncul pada pertemuan awal berangsur berkurang seiring dengan pelaksanaan kegiatan secara berkelanjutan.

Selain dampak fisik, kegiatan ini juga memberikan hasil positif terhadap pemahaman dan kesadaran mahasiswa terhadap budaya Komerling. Melalui sesi refleksi dan diskusi singkat, mahasiswa menyatakan memperoleh pengetahuan baru terkait makna gerak dan nilai budaya lokal yang sebelumnya kurang dikenal. Hal ini menunjukkan bahwa Senam Komerling berfungsi tidak hanya sebagai aktivitas kebugaran, tetapi juga sebagai media edukasi budaya di lingkungan akademik.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa implementasi Senam Komerling sebagai model latihan berbasis budaya lokal dapat diterapkan secara efektif dalam konteks pendidikan olahraga di perguruan tinggi. Pelaksanaan yang dilakukan secara rutin dan terstruktur berkontribusi terhadap tingginya tingkat partisipasi mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan pendapat (Tumaloto et al., 2024) yang menyatakan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara terjadwal dan berkelanjutan mampu meningkatkan motivasi serta konsistensi partisipasi peserta didik.

Peningkatan kemampuan koordinasi, fleksibilitas, dan daya tahan fisik mahasiswa menunjukkan bahwa Senam Komerling memenuhi prinsip-prinsip dasar latihan kebugaran jasmani. Rangkaian gerak yang bersifat ritmis dan dilakukan secara berulang memungkinkan terjadinya adaptasi fisik secara bertahap. Dari sisi edukatif dan kultural, meningkatnya pemahaman mahasiswa terhadap budaya Komerling menunjukkan bahwa integrasi budaya lokal dalam aktivitas fisik memberikan nilai tambah dalam proses pembelajaran. Senam berbasis budaya tidak hanya meningkatkan aspek psikomotor, tetapi juga berkontribusi pada penguatan aspek kognitif dan afektif mahasiswa, sebagaimana dilaporkan oleh (Rahayu et al., 2025) dalam pengembangan senam sebagai bahan ajar alternatif di lingkungan pendidikan.

Sebagai calon pendidik olahraga, mahasiswa memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan model latihan yang inovatif dan kontekstual. Pengalaman ini penting dalam membekali mahasiswa dengan kemampuan mengembangkan pembelajaran berbasis kearifan lokal, sebagaimana ditegaskan oleh (Tumaloto H. Ella, Andika Lasimpala, 2022) bahwa pendidikan berbasis budaya lokal berperan strategis dalam pembentukan karakter dan identitas peserta didik.

Dengan demikian, implementasi Senam Komerling tidak hanya berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa, tetapi juga berkontribusi terhadap upaya pelestarian budaya lokal melalui pendekatan yang aplikatif dan edukatif. Program ini memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut serta direplikasi pada konteks pendidikan dan kegiatan pengabdian serupa di perguruan tinggi lain, dengan penyesuaian karakteristik peserta dan lingkungan pelaksanaan.

D. PENUTUP

Simpulan

Pelaksanaan implementasi Senam Komerling pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma memberikan dampak positif baik dalam peningkatan kebugaran jasmani maupun pemahaman terhadap budaya lokal. Mahasiswa menunjukkan antusiasme tinggi dan mampu mengikuti rangkaian gerak dengan baik, yang mencerminkan adanya peningkatan koordinasi, fleksibilitas, dan ketahanan fisik. Selain itu, kegiatan ini berhasil mengenalkan dan menanamkan nilai-nilai budaya Komerling kepada mahasiswa, sehingga berkontribusi pada upaya pelestarian budaya lokal di lingkungan kampus. Faktor pendukung kegiatan meliputi keterlibatan aktif mahasiswa, kemudahan pelaksanaan di lingkungan kampus, serta desain gerak senam yang sederhana dan menarik. Adapun kendala yang muncul berupa ketidakkonsistenan jumlah peserta dan perbedaan kemampuan fisik antar mahasiswa.

Saran

Kegiatan implementasi Senam Komerling disarankan untuk dilaksanakan secara rutin dan terstruktur agar manfaatnya terhadap kebugaran jasmani dan pelestarian budaya dapat lebih maksimal. Program studi diharapkan dapat menjadikan senam ini sebagai salah satu model pembelajaran dalam mata kuliah praktik, sehingga mahasiswa lebih familiar dan memiliki kompetensi untuk menerapkannya dalam konteks pendidikan olahraga. Selain itu, perlu adanya dokumentasi gerakan dan pengembangan modul

pelatihan agar senam ini dapat diperkenalkan secara lebih luas kepada masyarakat maupun institusi pendidikan lainnya. Penguatan partisipasi mahasiswa juga perlu dilakukan melalui peningkatan motivasi, sosialisasi, dan keterlibatan mahasiswa sebagai fasilitator dalam kegiatan berikutnya.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, F., & Saputra, H. (2018). *Pengaruh aktivitas senam ritmik terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 14(2), 123–131. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i2.2018>
- Divanca, J., Nurani, Y., & Hikmah, H. (2023). Senam Kreasi AHARIA untuk Menstimulasi Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 7. <https://doi.org/10.47134/paud.v1i2.66>
- Hardiyono, B., & Septaliza, D. (2025). *Sosialisasi Senam Sumatera Selatan Sebagai Media Pembelajaran Senam Irama di SMP Negeri 30 Palembang 1*. 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.63185/kita.v1i2.160>
- Haromain, Hariawan, R., & Tsamara, N. (2023). Implementasi Program Kearifan Lokal untuk Penguatan Profil Pelajar Pancasila. *Jurnal Visionary: Penelitian Dan Pengembangan Dibidang Administrasi Pendidikan*, 11(1), 122–131.
- Rahayu, E. T., Syafrida, R., & Siwi, S. R. (2025). *Sosialisasi Senam Ibing Gending Murangkalih Parahyangan (Sigempar) Berbasis Budaya Sunda bagi Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar di Kabupaten Karawang*. 6, 245–254.
- Rosihan, A., Virgiana, B., Studi, P., Komunikasi, I., Baturaja, U., & Selatan, S. (2020). *Jurnal Komunikasi dan Budaya MAKNA PESAN PADA GERAKAN TARIAN SADA DAN SABAI DALAM TRADISI BUDAYA KOMERING DI KABUPATEN OGAN KOMERING ULU TIMUR THE MEANING OF THE MESSAGE TO THE SADA AND SABAI DANCE MOVEMENTS IN THE KOMERING CULTURAL TRADITION Jurnal Komunikasi dan Budaya Volume 01 , Nomor 01 , Juni 2020 ISSN : 2723-0929*. 01, 36–45.
- Ruslan, R., Tumuloto, E. H., & Syam, A. (2023). Edukasi Senam Kreasi Gembira pada Anak Usia 4-6 Tahun di TK Se-Kelurahan Paguyaman Kecamatan Kota Tengah. *Jambura Arena Pengabdian*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.37905/jardian.v1i1.21321>
- Suarningsih, N. M. (2019). Peranan Pendidikan Berbasis Kearifan lokal dalam Pembelajaran di Sekolah. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2, 1–23.
- Sukmawati, N., Melianty, S., & Endrawan, I. B. (2023). *Development of ACIK (Cheerful and Creative Children) Gymnastics Model Through Non-Locomotor Movement for Early Childhood (Issue Yishpess)*. Atlantis Press International BV. <https://doi.org/10.2991/978-94-6463-356-6>
- Tafuy, A. Y., Nubatonis, S., & Dawi, F. K. (2025). Penerapan Senam Kreasi untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani bagi Seluruh Siswa SD Inpres Tobu. *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 10(April), 136–140.
- Tumuloto, E. H., Kadir, S. S., Ilham, A., & Syaputra, R. (2024). Evaluasi Program Latihan Fisik Atlet Tenis Meja. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 155–164. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i2.26978>
- Tumuloto H. Ella, Andika Lasimpala, D. M. (2022). Pengembangan Senam Kreasi Daerah Melalui Pemanfaatan Media Sosial (Tik-Tok Dan Youtube Kids). *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 1(Media Tiktok), 1–9. <https://doi.org/10.37905/japes.v1i1.16626>