

Sosialisasi Senam Komerling Sebagai Program Edukasi Kebugaran Berbasis Budaya di SMP Quraniah 1 Palembang

^{1*}M Fathir Alfadillah, Selvi Melianty², Noviria Sukmawati³

^{1,3}Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Palembang, indonesia

² Pendidikan Jasmani, Program Pascasarjana, Universitas Bina Darma, Palembang, Indonesia

Email Corresponding: fathirsalsa09@gmail.com

Abstract

This community service program aimed to socialize Komerling Gymnastics as a culture-based fitness education program at SMP Quraniah 1 Palembang. The program was motivated by low student participation in structured physical activities and a declining appreciation of local culture. Komerling Gymnastics, which adapts traditional movement patterns of the Komerling community in South Sumatra, was utilized as a medium to integrate cultural values into physical education (PJOK) learning. The program was implemented over four months, from August 2025 to November 2025, involving 16 students through stages of socialization, guided practice, mentoring, and evaluation. Data were collected using observation, questionnaires, interviews, documentation, and simple physical fitness tests. The results indicated an increase in student activeness, improved understanding of local cultural values, and enhancements in physical fitness components, including coordination, flexibility, and endurance. Teachers and school stakeholders responded positively, noting that the program enriched PJOK learning and strengthened students' cultural identity. This program concludes that Komerling Gymnastics is feasible as an alternative culture-based fitness education program in junior high schools.

Keywords: *Komerling gymnastics, culture-based education, physical fitness program, local culture integration, PJOK innovation.*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mensosialisasikan Senam Komerling sebagai program edukasi kebugaran berbasis budaya di SMP Quraniah 1 Palembang. Latar belakang kegiatan adalah rendahnya partisipasi siswa dalam aktivitas fisik terstruktur serta menurunnya apresiasi terhadap budaya lokal. Senam Komerling, yang mengadaptasi pola gerak tradisional masyarakat Komerling di Sumatera Selatan, digunakan sebagai media integrasi nilai budaya dalam pembelajaran PJOK. Kegiatan dilaksanakan selama empat bulan (Agustus 2025–November 2025) dengan melibatkan 16 siswa, melalui tahapan sosialisasi, praktik terarah, pendampingan, dan evaluasi. Metode pengumpulan data meliputi observasi, angket, wawancara, dokumentasi, dan tes kebugaran jasmani sederhana. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan keaktifan siswa, pemahaman nilai budaya lokal, serta perbaikan aspek kebugaran jasmani (koordinasi, kelenturan, dan daya tahan). Guru dan pihak sekolah memberikan respons positif terhadap program ini karena dinilai memperkaya pembelajaran PJOK dan memperkuat identitas budaya siswa. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa Senam

Komering layak diterapkan sebagai alternatif program edukasi kebugaran berbasis budaya di sekolah menengah pertama.

Kata kunci: Senam Komering, pendidikan berbasis budaya, program kebugaran jasmani, integrasi budaya lokal, inovasi PJOK.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta sikap dan nilai positif peserta didik (Imaduddin, 2022). Aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan terbukti mampu meningkatkan kesehatan fisik, kesiapan belajar, serta kesejahteraan psikologis siswa usia sekolah menengah pertama (Rozi M F, 2023). Namun, dalam praktiknya, pembelajaran PJOK di sekolah masih menghadapi tantangan rendahnya partisipasi aktif siswa, terutama ketika aktivitas yang diberikan bersifat monoton dan kurang kontekstual dengan kehidupan mereka.

Seiring perkembangan teknologi dan globalisasi, pola aktivitas fisik siswa mengalami pergeseran. Banyak siswa lebih banyak menghabiskan waktu pada aktivitas sedentari seperti penggunaan gawai, sehingga frekuensi aktivitas fisik menurun secara signifikan. Kondisi ini berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK (Rozi M F, 2023). Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran, tetapi juga mampu menarik minat dan keterlibatan siswa secara aktif.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah mengintegrasikan unsur budaya lokal ke dalam aktivitas fisik. Aktivitas gerak berbasis budaya, seperti senam atau tari tradisional, terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus memperkuat aspek afektif dan sosial peserta didik (Biahimo R.F, Ella H. Tumuloto, 2024; Iلسya M, 2025). Pendekatan ini juga sejalan dengan upaya pelestarian budaya lokal di tengah arus budaya global yang semakin dominan, khususnya di kalangan remaja.

Senam Komering merupakan salah satu bentuk aktivitas gerak berirama yang dikembangkan dari pola gerak tradisional masyarakat Komering di Sumatera Selatan. Senam ini memadukan unsur ritme, koordinasi, kelenturan, dan kekuatan otot, sehingga berpotensi meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh. Selain itu, setiap rangkaian gerak Senam Komering mengandung nilai-nilai budaya seperti kebersamaan, disiplin, dan penghargaan terhadap kearifan lokal, yang relevan untuk ditanamkan dalam proses pendidikan (Umam said afil, 2025).

Keunikan dan kebaruan Senam Komering dibandingkan dengan senam irama atau program PJOK berbasis budaya lainnya terletak pada integrasi eksplisit antara unsur gerak tradisional lokal dengan struktur latihan kebugaran yang disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah menengah pertama. Berbeda dari senam irama umum yang cenderung berorientasi pada aspek fisik semata, Senam Komering dirancang sebagai media edukatif yang menggabungkan latihan jasmani, pengenalan budaya lokal, dan pembentukan nilai karakter secara simultan. Hingga saat ini, implementasi Senam Komering dalam pembelajaran PJOK di sekolah masih sangat terbatas dan belum banyak dilaporkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Namun demikian, penerapan senam berbasis budaya di lingkungan sekolah hingga saat ini masih belum optimal. Banyak guru PJOK belum memanfaatkan potensi budaya lokal sebagai media pembelajaran karena keterbatasan referensi dan contoh penerapan praktis di lapangan. Padahal, beberapa studi menunjukkan bahwa aktivitas senam dan tari tradisional yang dikemas secara edukatif mampu meningkatkan motivasi belajar,

kebugaran jasmani, serta sikap positif siswa terhadap pembelajaran PJOK (Parengkuan et al., 2025; Sukmawati, 2023).

SMP Quraniah 1 Palembang sebagai lembaga pendidikan tingkat menengah pertama menghadapi permasalahan serupa, yaitu rendahnya partisipasi siswa dalam aktivitas fisik terstruktur dan belum optimalnya pemanfaatan budaya lokal dalam pembelajaran PJOK. Berdasarkan hasil observasi awal, siswa cenderung kurang antusias mengikuti kegiatan kebugaran yang bersifat rutin dan kurang variatif. Kondisi ini menunjukkan perlunya program edukatif yang inovatif, aplikatif, dan sesuai dengan karakteristik siswa serta lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk mensosialisasikan Senam Komerling sebagai program edukasi kebugaran berbasis budaya di SMP Quraniah 1 Palembang. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan keaktifan dan kebugaran jasmani siswa, menumbuhkan pemahaman serta apresiasi terhadap budaya lokal, serta memberikan alternatif model pembelajaran PJOK yang kontekstual dan berkelanjutan bagi guru dan sekolah.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Quraniah 1 Palembang selama empat bulan, yaitu Agustus–November 2025, dengan melibatkan 16 siswa sebagai peserta. Program bertujuan mensosialisasikan Senam Komerling sebagai bentuk edukasi kebugaran jasmani berbasis budaya lokal dalam pembelajaran PJOK. Penentuan peserta dilakukan berdasarkan rekomendasi guru PJOK serta kesediaan siswa untuk mengikuti kegiatan secara berkelanjutan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan pelaporan. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan jadwal kegiatan, serta penyiapan sarana pendukung dan instrumen observasi. Tahap pelaksanaan dilakukan dua kali dalam satu minggu melalui kegiatan sosialisasi, demonstrasi, dan praktik Senam Komerling secara bertahap dengan pendampingan langsung. Tahap evaluasi dilaksanakan untuk menilai ketercapaian program melalui observasi keaktifan siswa, angket persepsi, wawancara singkat dengan siswa dan guru, serta tes kebugaran jasmani sederhana. Tahap pelaporan dilakukan dengan penyusunan laporan kegiatan dan rekomendasi keberlanjutan program kepada pihak sekolah.

Indikator ketercapaian program ditentukan berdasarkan tingkat partisipasi dan keaktifan siswa selama kegiatan, pemahaman terhadap nilai budaya lokal dalam Senam Komerling, serta perubahan kebugaran jasmani secara umum. Ketercapaian tersebut dinyatakan secara deskriptif menggunakan persentase kehadiran dan keaktifan siswa, serta tanggapan siswa dan guru dari hasil observasi, angket, dan wawancara. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan refleksi untuk menilai kebermanfaatan kegiatan dan sebagai dasar pengembangan program Senam Komerling secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Penyusunan program sosialisasi agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi teratur dan terarah. Program ini meliputi semua hal-hal bersifat manajerial dan penjadwalan (time schedule). Kegiatan itu dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 sampai bulan November 2025. Jadwal ditetapkan dua kali dalam satu minggu dengan setiap pertemuan. Penyusunan jadwal dilakukan dengan menyesuaikan kegiatan belajar mengajar sekolah

sehingga program dapat berjalan tanpa mengganggu mata pelajaran lain. Adapun jadwal kegiatannya:

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

NO	NAMA KEGIATAN	WAKTU
1	Pembukaan	08.00 – 09.00 WIB
2	Materi Senam Komerling	09.00 – 09.30 WIB
3	Praktik Senam Komerling	09.30 – 10.30 WIB

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan program senam komering di SMP Quraniah 1 Palembang meliputi pembukaan, penyampaian materi, praktik pelatihan, serta kegiatan pendukung berupa wawancara dan angket. Pada tahap pembukaan, saya menjelaskan tujuan kegiatan Senam Komerling, manfaat Senam Komerling, serta menyiapkan alat dan kondisi fisik siswa melalui pemanasan. Tahap penyampaian materi berisi penjelasan singkat mengenai sejarah, nilai budaya, serta contoh rangkaian gerakan Senam Komerling.



Gambar 1. Penyampaian materi kepada siswa

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi Senam Komerling di SMP Quraniah 1 Palembang menunjukkan ketercapaian program yang baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan tingkat keaktifan yang meningkat pada setiap pertemuan. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar siswa terlibat secara aktif dalam mengikuti rangkaian kegiatan, mulai dari penyampaian materi, demonstrasi, hingga praktik gerakan Senam Komerling. Siswa yang pada awal kegiatan tampak kurang percaya diri dan ragu dalam melakukan gerakan, secara bertahap mampu mengikuti rangkaian senam dengan lebih lancar dan berani.

Tahap praktik pelatihan dilakukan dengan membagi siswa ke beberapa kelompok agar latihan lebih terarah. Setiap kelompok mempraktikkan gerakan secara bertahap dan

memperoleh bimbingan langsung untuk memastikan ketepatan posisi, ritme, dan koordinasi. Kegiatan diakhiri dengan pendinginan dan refleksi. Selain kegiatan inti, saya melakukan wawancara dengan kepala sekolah dan siswa untuk mengetahui respons, pengalaman, dan persepsi mereka terhadap program. Siswa juga mengisi angket untuk menilai pemahaman budaya dan manfaat Senam Komerling bagi kebugaran jasmani. Seluruh kegiatan didokumentasikan sebagai bagian dari data penelitian.



Gambar 2. Wawancara dan Pengisian Angket

Ketercapaian kegiatan juga terlihat dari meningkatnya pemahaman siswa terhadap nilai budaya lokal yang terkandung dalam Senam Komerling. Hasil angket dan wawancara menunjukkan bahwa siswa memperoleh pengetahuan baru mengenai asal-usul Senam Komerling, makna gerakan, serta nilai kebersamaan dan kedisiplinan yang terkandung di dalamnya. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa kegiatan ini menarik dan berbeda dari aktivitas PJOK yang biasa mereka lakukan, sehingga mendorong mereka untuk lebih antusias mengikuti pembelajaran. Guru PJOK menilai bahwa Senam Komerling dapat menjadi media pembelajaran yang kontekstual dan relevan untuk mengenalkan budaya lokal kepada siswa.

Dari aspek kebugaran jasmani, ketercapaian kegiatan ditunjukkan melalui perubahan positif pada kemampuan gerak siswa. Hasil tes kebugaran jasmani sederhana dan pengamatan selama praktik menunjukkan adanya perbaikan pada aspek koordinasi, kelenturan, dan daya tahan siswa setelah mengikuti Senam Komerling secara rutin. Selain itu, siswa tampak lebih bersemangat dan tidak mudah lelah saat mengikuti aktivitas fisik. Respons positif juga diberikan oleh pihak sekolah, yang menilai bahwa kegiatan sosialisasi Senam Komerling tidak hanya bermanfaat bagi siswa, tetapi juga memberikan alternatif program kebugaran berbasis budaya yang dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam pembelajaran PJOK.

Pembahasan

Pelaksanaan sosialisasi Senam Komerling menunjukkan tingkat ketercapaian kegiatan yang baik, khususnya pada aspek keaktifan dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Selama kegiatan berlangsung, siswa terlibat secara aktif dalam setiap tahapan, mulai dari penyampaian materi hingga praktik gerakan. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis budaya mampu menghadirkan suasana pembelajaran yang lebih menarik dan bermakna bagi siswa. Senam Komerling yang dikemas dengan gerakan sederhana dan berirama membuat siswa lebih mudah mengikuti kegiatan tanpa merasa

terbebani, sehingga berdampak positif terhadap motivasi dan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik (Hidayat et al., 2025).

Dari sisi pemahaman nilai budaya lokal, hasil kegiatan memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengenali dan memahami makna budaya yang terkandung dalam rangkaian gerakan Senam Komerling. Integrasi unsur budaya ke dalam pembelajaran PJOK memberikan pengalaman belajar yang bersifat holistik, karena tidak hanya menekankan aspek kebugaran jasmani, tetapi juga penguatan aspek afektif dan kognitif siswa. Temuan ini memperkuat pendapat (Jochum et al., 2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berbasis budaya dan tari dapat meningkatkan kesadaran budaya serta membangun identitas peserta didik. Dengan demikian, Senam Komerling berperan sebagai media edukatif yang efektif dalam menanamkan nilai kearifan lokal di lingkungan sekolah.

Pada aspek kebugaran jasmani, ketercapaian kegiatan ditunjukkan melalui adanya perbaikan kemampuan gerak siswa, khususnya pada koordinasi, kelenturan, dan daya tahan. Pelaksanaan Senam Komerling secara rutin dan bertahap membantu siswa beradaptasi dengan aktivitas fisik secara positif serta meningkatkan kesiapan fisik mereka dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Temuan ini sejalan dengan (Wang et al., 2022) yang menyatakan bahwa latihan fisik terstruktur berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar siswa. Selain itu, senam irama juga terbukti efektif sebagai bentuk latihan fisik yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik peserta didik usia sekolah menengah (Rahayu et al., 2025).

Respons positif yang diberikan oleh guru dan pihak sekolah menunjukkan bahwa Senam Komerling memiliki potensi untuk dikembangkan dan diterapkan secara berkelanjutan dalam pembelajaran PJOK. Guru menilai bahwa program ini memberikan alternatif model pembelajaran yang inovatif, kontekstual, dan relevan dengan budaya lokal, sehingga mampu memperkaya proses pembelajaran di sekolah. Hal ini sejalan dengan pandangan (Tumaloto H Ella, Sri N N M, Sahrul Pakaya, 2024) yang menekankan pentingnya pengembangan model senam berbasis budaya sebagai upaya peningkatan kualitas pembelajaran PJOK. Dukungan dari pihak sekolah menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan program, sehingga Senam Komerling tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani siswa, tetapi juga berperan dalam pelestarian budaya lokal.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi Senam Komerling sebagai program edukasi kebugaran berbasis budaya di SMP Quraniah 1 Palembang terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan peningkatan keaktifan dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK, disertai dengan bertambahnya pemahaman siswa terhadap nilai-nilai budaya lokal yang terkandung dalam Senam Komerling. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap aspek kebugaran jasmani siswa, khususnya pada koordinasi, kelenturan, dan daya tahan, melalui pelaksanaan senam yang dilakukan secara rutin dan terarah. Program ini tidak hanya memberikan manfaat bagi siswa, tetapi juga bagi guru dan pihak sekolah. Senam Komerling dinilai mampu menjadi alternatif model pembelajaran PJOK yang inovatif, kontekstual, dan relevan dengan karakteristik peserta didik. Dengan mengintegrasikan aktivitas fisik dan budaya lokal, kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan kualitas pembelajaran PJOK sekaligus mendukung upaya pelestarian budaya daerah di lingkungan sekolah.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan, sekolah disarankan untuk mengintegrasikan Senam Komerling ke dalam program pembelajaran PJOK atau kegiatan rutin sekolah sebagai salah satu upaya peningkatan kebugaran jasmani dan penguatan identitas budaya siswa. Guru PJOK diharapkan dapat mengembangkan variasi gerakan dan strategi pelaksanaan Senam Komerling agar kegiatan tetap menarik dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Selain itu, kegiatan pengabdian serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan melibatkan jumlah peserta yang lebih luas, sehingga manfaat program dapat dirasakan secara lebih optimal serta memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap pengembangan pembelajaran PJOK berbasis budaya lokal.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Biahimo R.F, Ella H. Tumaloto, S. S. . (2024). *Penerapan Senam Kreasi Daerah Biteya Melalui Metode Team Assisted individualization (TAI)*. 1(3), 170–177.
- Hidayat, M., Prastiwi, B. K., Isna, M., & Wibisana, N. (2025). Analisis Kebiasaan Senam Anak Indonesia Hebat terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMPN 9 Semarang. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 10(November), 262–268.
- Ilsya M, D. (2025). PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS ETNOPEDAGOGI: MENGGALI NILAI-NILAI BUDAYA UNTUK PEMBELAJARAN HOLISTIK. *Jurnal Edu Research*, 5, 195–222. <https://doi.org/10.1201/9781032622408-13>
- Imaduddin, S. (2022). Pentingnya Perencanaan Pembelajaran Pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *PIOR:Jurnal Pendidikan Olahraga*, 01(01), 9–13.
- Jochum, E., Egholm, D., Oliveira, A. S., & Jacobsen, S. L. (2024). *The effects of folk-dance in schools on physical and mental health for at-risk adolescents: a pilot intervention study*. September, 1–17. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1434661>
- Parengkuan, M., Mile, R., Gorontalo, U. N., Studi, P., Kepelatihan, P., & Gorontalo, U. N. (2025). Sosialisasi Penerapan Model Senam Fun Young Pada Pembelajaran Penjas. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Interdisipliner*, 2(3), 690–694.
- 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.
- Rozi M F, D. (2023). MOTIVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) Muhammad Fakhrrur Rozi 1 Juanda Putra 2 Suwirman 3 Arsil 4. *Wahana Didaktika*, 21(1), 143–153.
- Sukmawati, N. (2023). Sosialisasi Senam ACIK (Anak Ceria dan Kreatif) di TK Negeri Pembina 4 Palembang. *PADIMAS*, 02(02), 17–18.
- Tumaloto H Ella, Sri N N M, Sahrul Pakaya, A. P. (2024). *Pengembangan Senam Aerobik Fun and Healthy Together pada Mahasiswa Angkatan 2023*. 1(3), 180–195.
- Umam said afil, N. S. (2025). Implementasi Senam Komerling untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani dan Pelestarian Budaya Lokal di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma. *Jambura Arena Pengabdian*, 3(3), 47–52. <https://doi.org/10.37905/jardian.v3i2.35849>
- Wang, G., Zi, Y., Li, B., Su, S., Sun, L., Wang, F., Ren, C., & Liu, Y. (2022). *The Effect of Physical Exercise on Fundamental Movement Skills and Physical Fitness among Preschool Children: Study Protocol for a Cluster-Randomized Controlled Trial*. 1, 1–16.