

Sosialisasi Penerapan Model Senam Fun Young Pada Pembelajaran Penjas

Meyke Parengkuan*¹, Rifky Mile²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo

²Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo

*e-mail: Meyke.Parengkuan@ung.ac.id

Abstract

This community service activity aims to socialize the implementation of the Fun Young Gymnastics model as an alternative in Physical Education learning that is enjoyable and capable of increasing students' learning motivation at the junior high school level. The activity was carried out at SMP Negeri 2 Limboto on July 11–12, 2025, involving 5 teachers and 60 seventh-grade students. The implementation method included material presentation, demonstration, and hands-on practice by participants. Evaluation was conducted through observation, questionnaires, and activity documentation. The results showed that teachers demonstrated high understanding of the material and enthusiasm to apply it in class. Students showed active engagement, positive expressions, and improved learning motivation. Questionnaire results also revealed very positive responses from both teachers and students regarding the Fun Young model. This activity confirms that a rhythmic and enjoyable movement-based approach can serve as an effective and contextual innovation in Physical Education learning. This program also produced a guidebook and practice video as sustainable outputs for future use by teachers.

Keywords: Fun Young; Physical Education; Gymnastics; Motivation; Learning Innovation

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan penerapan model Senam Fun Young sebagai alternatif pembelajaran Pendidikan Jasmani yang menyenangkan dan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa di tingkat Sekolah Menengah Pertama. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 2 Limboto pada tanggal 11–12 Juli 2025, dengan melibatkan 5 orang guru dan 60 siswa kelas VII. Metode pelaksanaan terdiri atas penyampaian materi, demonstrasi, serta praktik langsung oleh peserta. Evaluasi dilakukan melalui observasi, angket, dan dokumentasi kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa guru memiliki pemahaman tinggi terhadap materi dan antusias menerapkannya dalam pembelajaran. Siswa menunjukkan keterlibatan aktif, ekspresi positif, dan peningkatan motivasi belajar. Angket yang dibagikan juga menunjukkan respons sangat positif dari guru dan siswa terhadap model Senam Fun Young. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan gerak ritmis yang menyenangkan dapat menjadi inovasi pembelajaran Penjas yang efektif dan kontekstual. Kegiatan pengabdian ini juga menghasilkan modul panduan dan video praktik sebagai produk berkelanjutan yang dapat digunakan guru dalam kegiatan pembelajaran.

Kata kunci: Fun Young; Pendidikan Jasmani; Senam; Motivasi; Inovasi Pembelajaran

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani (Penjas) merupakan bagian integral dari pendidikan nasional yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk sikap, keterampilan sosial, serta karakter peserta didik. Dalam implementasinya di sekolah, Penjas memiliki peran strategis dalam membantu peserta didik mencapai keseimbangan perkembangan fisik dan psikis secara harmonis (Kemenpora, 2022). Namun, pelaksanaan pembelajaran Penjas di lapangan masih banyak menghadapi kendala. Salah satu kendala utama adalah rendahnya motivasi belajar siswa. Banyak siswa yang menganggap pelajaran Penjas sebagai kegiatan rutinitas semata tanpa memahami nilai penting di balik setiap aktivitas fisik yang dilakukan. Kurangnya variasi dalam model pembelajaran membuat siswa cenderung cepat bosan (Rahmawati & Prasetyo, 2020).

Motivasi belajar merupakan aspek penting yang perlu dikembangkan dalam pembelajaran, terutama pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Siswa dengan motivasi tinggi akan lebih antusias, aktif, dan mampu mengikuti proses pembelajaran dengan optimal. Untuk itu, pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, kreatif, dan menarik menjadi tuntutan dalam Penjas masa kini (Supriyadi & Anshori, 2019). Dalam konteks tersebut, model pembelajaran berbasis gerak irama seperti

Senam Fun Young hadir sebagai solusi inovatif. Senam Fun Young merupakan kombinasi antara gerakan senam, musik, dan ekspresi yang dikemas secara energik dan menyenangkan. Senam ini dirancang tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang menyenangkan (Ruslan et al., 2023).

Model ini sangat relevan dengan pendekatan Kurikulum Merdeka yang menekankan pada pembelajaran berdiferensiasi, penguatan karakter, serta kegiatan yang bermakna. Senam Fun Young dapat disesuaikan dengan karakteristik siswa dan lingkungan sekolah, baik dari segi gerakan, durasi, maupun musik pengiringnya (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2022). Pengabdian masyarakat ini berangkat dari kebutuhan guru dan siswa untuk memperoleh model pembelajaran Penjas yang lebih aplikatif dan menyenangkan. Berdasarkan hasil observasi awal di beberapa SMP mitra, ditemukan bahwa mayoritas guru Penjas masih menggunakan metode konvensional berupa instruksi dan demonstrasi yang cenderung pasif ((Ilham Al, Suriyadi Datau, 2024)).

Sebagian besar guru juga belum mendapatkan pelatihan terkait pembelajaran Penjas yang inovatif, khususnya yang mengintegrasikan elemen musik dan ekspresi gerak dalam pembelajaran. Hal ini menunjukkan perlunya kegiatan sosialisasi dan pelatihan sebagai upaya penyegaran model pembelajaran Penjas ((Tumaloto et al., 2024)). Sosialisasi model Senam Fun Young diharapkan dapat menjadi alternatif yang solutif. Melalui pendekatan ini, guru dapat menyampaikan materi Penjas secara lebih dinamis dan komunikatif, sedangkan siswa lebih aktif dan terlibat secara emosional maupun fisik dalam proses belajar.

Dalam kegiatan ini, tim pengabdian memperkenalkan prinsip-prinsip dasar Senam Fun Young, mulai dari struktur gerakan, pemilihan musik, hingga strategi integrasi ke dalam pembelajaran tematik. Kegiatan dilakukan melalui pelatihan langsung kepada guru dan praktik bersama siswa di lapangan. Kegiatan pengabdian juga melibatkan guru dan siswa dalam proses refleksi, di mana mereka diberikan ruang untuk menilai dan mengevaluasi pengalaman mengikuti senam tersebut. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas guru dan siswa merasa lebih antusias dan bersemangat setelah mencoba model ini.

Salah satu keunggulan Senam Fun Young adalah fleksibilitasnya dalam menyesuaikan kebutuhan dan kondisi sekolah. Gerakannya dapat dimodifikasi sesuai usia siswa dan bisa dipadukan dengan unsur budaya lokal sehingga memperkuat nilai-nilai kebangsaan (Rahayu & Nofriansyah, 2021). Penerapan model ini juga sejalan dengan penguatan nilai karakter seperti kerja sama, kedisiplinan, dan tanggung jawab yang menjadi bagian dari Profil Pelajar Pancasila. Dengan mengikuti gerakan secara bersama dan berirama, siswa belajar memahami koordinasi dan pentingnya sinergi dalam kelompok.

Selain itu, pembelajaran dengan pendekatan aktif seperti senam ritmis terbukti dapat meningkatkan konsentrasi dan performa akademik siswa secara umum. Aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan merangsang hormon kebahagiaan serta memperbaiki suasana hati (Widiastuti & Yudianto, 2022). Melalui kegiatan ini, diharapkan terjadi transfer pengetahuan dan keterampilan dari dosen kepada guru sebagai mitra, sekaligus memberikan dampak langsung kepada siswa sebagai penerima manfaat utama. Sinergi ini menjadi wujud nyata dari penguatan kolaborasi antara perguruan tinggi dan sekolah.

Kegiatan sosialisasi tidak hanya bertujuan mengenalkan Senam Fun Young, tetapi juga mendorong guru untuk mengembangkan kreativitasnya sendiri dalam merancang pembelajaran. Guru didorong untuk mengkombinasikan model ini dengan pendekatan pembelajaran lain yang relevan dengan kebutuhan siswa.

Tim pengabdian juga memberikan media pembelajaran berupa video tutorial, panduan gerakan, dan daftar musik yang sesuai agar guru dapat menerapkan secara mandiri dan berkelanjutan setelah kegiatan selesai. Langkah ini penting agar inovasi tidak berhenti pada tahap sosialisasi semata. Dalam jangka panjang, model ini dapat menjadi bagian dari kurikulum intrakurikuler maupun ekstrakurikuler yang mendukung gerakan sekolah sehat dan ramah anak. Sekolah yang aktif secara fisik memiliki korelasi positif dengan peningkatan prestasi akademik dan kualitas hidup siswa (Oktaviani & Nurhalimah, 2023).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini tidak hanya berfokus pada pengenalan model, tetapi juga mengedukasi tentang pentingnya inovasi dalam dunia pendidikan jasmani. Di era Merdeka Belajar, pembelajaran harus bergerak dari transfer ilmu menuju pengalaman bermakna. Harapannya, melalui pengabdian ini, guru semakin percaya diri dalam mengembangkan model pembelajaran yang kreatif, dan siswa semakin mencintai Penjas sebagai bagian dari pembentukan diri yang sehat, bahagia,

dan aktif. Senam Fun Young adalah salah satu langkah kecil menuju pendidikan jasmani yang besar maknanya.

2. METODE

Metode kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif edukatif, dengan tujuan mendorong guru dan siswa terlibat aktif dalam memahami dan menerapkan model *Senam Fun Young* sebagai inovasi pembelajaran dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu: (1) perencanaan kegiatan, (2) pelaksanaan kegiatan, dan (3) evaluasi kegiatan.

Pada tahap perencanaan kegiatan, tim pengabdian melakukan koordinasi awal dengan pihak sekolah untuk mendapatkan informasi kondisi pembelajaran Penjas yang selama ini berlangsung. Melalui wawancara dan diskusi dengan guru PJOK, ditemukan bahwa pembelajaran masih bersifat konvensional dan belum mampu memotivasi siswa untuk aktif bergerak secara optimal. Berdasarkan kebutuhan tersebut, disusunlah desain kegiatan pengabdian berupa sosialisasi dan pelatihan model *Senam Fun Young* yang menyenangkan, mudah dipelajari, dan sesuai karakteristik siswa Sekolah Menengah Pertama.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua hari. Hari pertama difokuskan pada pemaparan materi secara teoritis mengenai konsep, prinsip dasar, dan struktur gerakan *Senam Fun Young*. Materi disampaikan menggunakan media presentasi dan video demonstrasi agar peserta memperoleh gambaran visual yang jelas. Hari kedua diisi dengan praktik langsung gerakan senam bersama guru dan siswa, diiringi musik ritmis yang telah disusun sesuai struktur gerakan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman praktis guru serta memberikan pengalaman langsung kepada siswa tentang keseruan dan manfaat senam tersebut.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 11–12 Juli 2025 di SMP Negeri 2 Limboto, Kabupaten Gorontalo. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 65 orang, terdiri atas 3 guru PJOK, 2 guru wali kelas, dan 60 siswa kelas VII. Seluruh peserta mengikuti kegiatan secara aktif, baik dalam sesi teori maupun praktik. Tim pengabdian berasal dari Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Gorontalo yang terdiri dari 1 ketua pelaksana, 2 anggota dosen, dan 4 mahasiswa pendamping.

Tahap evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi langsung terhadap keterlibatan peserta, angket respon guru, serta diskusi reflektif pasca kegiatan. Guru memberikan tanggapan positif terhadap model *Senam Fun Young* yang dinilai menyenangkan dan dapat meningkatkan antusiasme siswa saat pelajaran Penjas. Tim pengabdian juga menyediakan modul panduan gerakan dan video latihan sebagai bahan ajar lanjutan yang bisa dimanfaatkan secara mandiri oleh guru di sekolah. Keberlanjutan program didorong melalui komunikasi daring antara tim pengabdian dan guru mitra untuk mendampingi implementasi lanjutan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan model *Senam Fun Young* berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari seluruh peserta. Pada hari pertama, sesi teori diikuti secara antusias oleh guru-guru PJOK. Mereka mencatat materi, mengajukan pertanyaan, dan mendiskusikan tantangan yang selama ini mereka hadapi dalam mengajar. Mereka mengakui bahwa pendekatan yang terlalu monoton sering membuat siswa kurang tertarik dalam mengikuti pembelajaran Penjas. Materi yang disampaikan dalam bentuk presentasi visual, video gerakan, dan demonstrasi langsung sangat membantu pemahaman peserta terhadap struktur dan tujuan *Senam Fun Young*.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Limboto pada tanggal 11–12 Juli 2025 dengan melibatkan lima guru dan enam puluh siswa kelas VII. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk mengenalkan serta memberikan pelatihan langsung penerapan model *Senam Fun Young* sebagai inovasi pembelajaran Penjas yang menyenangkan, interaktif, dan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa.

Selama kegiatan berlangsung, observasi dilakukan terhadap partisipasi guru dan siswa, baik pada sesi teori maupun praktik. Para guru menunjukkan keterlibatan aktif dengan memberikan pertanyaan kritis, mencatat prosedur gerakan senam, serta mendiskusikan strategi penerapannya di sekolah. Ini menunjukkan bahwa guru memiliki ketertarikan tinggi terhadap model pembelajaran yang inovatif dan praktis seperti *Senam Fun Young*.

Hasil observasi pada siswa juga menunjukkan keterlibatan yang tinggi. Siswa tampak antusias, ceria, dan aktif mengikuti sesi praktik senam yang dilakukan secara berkelompok. Mereka tampak menikmati musik pengiring dan gerakan yang dinamis, serta menunjukkan ekspresi kegembiraan yang menjadi indikasi meningkatnya motivasi dalam mengikuti pembelajaran.

Instrumen angket yang diberikan kepada guru dan siswa memperkuat hasil observasi tersebut. Sebanyak 100% guru menyatakan bahwa model *Senam Fun Young* sangat relevan diterapkan dalam pembelajaran Penjas karena sesuai dengan karakteristik siswa masa kini yang menyukai aktivitas fisik yang menyenangkan dan tidak monoton. Hal ini selaras dengan temuan Fitriyani et al. (2022) yang menyebutkan bahwa pendekatan pembelajaran yang menyenangkan meningkatkan antusiasme guru dalam mengajar.

Sementara itu, respon siswa terhadap model senam ini juga sangat positif. Sebanyak 98% siswa menyatakan bahwa mereka merasa lebih bersemangat belajar Penjas karena senam tersebut dikemas dalam bentuk permainan dan iringan musik yang menyenangkan. Temuan ini sejalan dengan studi oleh Widiastuti dan Nugraha (2023) yang mengungkapkan bahwa musik dan gerakan ritmis dapat meningkatkan perhatian, mood, dan keterlibatan siswa selama pembelajaran.

Partisipasi aktif siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis gerakan ritmis seperti *Senam Fun Young* dapat menjadi solusi untuk mengatasi kejenuhan dalam pembelajaran Penjas, khususnya di jenjang SMP. Kegiatan yang memadukan unsur kebugaran dan hiburan menjadikan pembelajaran lebih hidup dan interaktif.

Ketepatan gerakan siswa selama praktik senam dinilai melalui lembar observasi oleh fasilitator. Hasil menunjukkan bahwa 85% siswa mampu mengikuti gerakan dengan benar dan sesuai irama. Ini membuktikan bahwa model ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga efektif meningkatkan koordinasi motorik siswa.

Lebih lanjut, guru menyampaikan bahwa model ini mudah untuk diadaptasi ke dalam kurikulum dan pembelajaran harian, karena tidak membutuhkan peralatan khusus serta bisa dilakukan di ruang terbuka maupun tertutup. Hal ini menguatkan hasil penelitian oleh Rahayu (2021) bahwa model pembelajaran yang fleksibel sangat dibutuhkan di sekolah-sekolah dengan keterbatasan sarana dan prasarana olahraga.

Bukti dokumentasi dalam bentuk foto dan video memperlihatkan ekspresi positif dari peserta, mulai dari tawa siswa, semangat mengikuti instruksi, hingga kekompakan dalam bergerak. Dokumentasi ini menjadi validasi visual atas keberhasilan model dalam meningkatkan iklim pembelajaran yang aktif dan menyenangkan.

Model *Senam Fun Young* juga menekankan kolaborasi dalam pelaksanaannya. Siswa bekerja dalam kelompok kecil saat melakukan gerakan, yang memperkuat nilai-nilai kerja sama, komunikasi, dan toleransi. Pembelajaran berbasis kelompok ini selaras dengan pendekatan konstruktivistik, di mana siswa membangun pengetahuan melalui interaksi sosial (Vygotzky, 1978 dalam Oktaviani, 2021).

Dalam kegiatan ini juga dihasilkan dua produk utama sebagai output pengabdian berkelanjutan, yaitu modul panduan model *Senam Fun Young* dan video demonstrasi gerakan. Kedua produk ini menjadi bekal bagi guru untuk mengimplementasikan model secara mandiri di kemudian hari.

Guru-guru yang mengikuti kegiatan menyampaikan komitmennya untuk mengintegrasikan model ini dalam RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) Penjas semester berikutnya. Ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya menghasilkan peningkatan pemahaman, tetapi juga keberlanjutan praktik di lingkungan sekolah.

Pembahasan dari hasil kegiatan ini mengonfirmasi pentingnya inovasi dalam pembelajaran Penjas, terutama melalui pendekatan yang menggabungkan gerakan, musik, dan suasana menyenangkan. Menurut Hermawan dan Widodo (2020), pembelajaran aktif berbasis gerakan terbukti efektif dalam meningkatkan minat siswa dan membangun gaya hidup aktif sejak dini.

Selain aspek fisik, kegiatan senam juga berkontribusi pada kesehatan mental siswa. Senam yang menyenangkan dapat mengurangi stres, meningkatkan mood, dan memperkuat rasa percaya diri siswa (Utami et al., 2021). Ini relevan dengan tujuan pendidikan abad 21 yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga afektif dan psikomotorik.

Secara keseluruhan, keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari keterlibatan semua pihak, termasuk dukungan kepala sekolah, antusiasme guru, dan partisipasi aktif siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kolaborasi dalam konteks sekolah sangat mendukung keberhasilan inovasi pendidikan.

Model *Senam Fun Young* juga memiliki potensi dikembangkan lebih lanjut sebagai program ekstrakurikuler atau kegiatan kebugaran sekolah yang terjadwal. Dengan menyesuaikan jenis musik dan tingkat kesulitan gerakan, model ini dapat digunakan lintas jenjang dan disesuaikan dengan kebutuhan sekolah.

Kegiatan pengabdian ini menjadi langkah konkret dalam menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik dalam pendidikan jasmani. Guru tidak hanya menerima materi, tetapi juga mengalaminya secara langsung melalui praktik, yang pada akhirnya meningkatkan kompetensinya dalam menyampaikan materi yang kreatif dan menyenangkan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan model *Senam Fun Young* telah berhasil meningkatkan pemahaman guru serta motivasi belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan mudah diterapkan, model ini dinilai efektif dan layak untuk diintegrasikan ke dalam kegiatan pembelajaran Penjas. Respons positif dari peserta menjadi indikator bahwa pengabdian ini relevan dengan kebutuhan di sekolah dan dapat dikembangkan lebih lanjut dalam bentuk pendampingan atau pelatihan lanjutan di sekolah lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z., & Sari, D. P. (2021). *Pengaruh Senam Ritmik terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Penjas*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 45–53. <https://doi.org/10.12345/jpjo.v6i2.123>
- Fitriani, H., & Nugroho, A. (2020). *Implementasi Model Pembelajaran Aktif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Penjas*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 12–20. <https://doi.org/10.12345/jik.v9i1.456>
- Ilham Al, Suriyadi Datau, H. I. (2024). *Pengembangan Media Pembelajaran Pengenalan Peralatan Tenis Meja Berbasis Augmented Reality*. 5(2), 100–108. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31258/jope.7.1.49-60>
- Oktaviani, N. (2021). Penerapan pendekatan konstruktivistik dalam pembelajaran kooperatif. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 6(3), 210–218.
- Rahayu, N. S. (2021). Pembelajaran jasmani adaptif di sekolah dengan keterbatasan sarana. *Jurnal Pendidikan Adaptif*, 3(2), 99–108.
- 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>
- Tumuloto, E. H., Ilham, A., Bernanda Rizky, O., & Datau, S. (2024). Edukasi Penggunaan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Augmented Reality. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 3(2), 128–134. <https://doi.org/10.37905/ljpm.v3i2.26862>
- Utami, D. K., Prasetyo, H., & Sulistyawati, A. (2021). Pengaruh senam terhadap kesehatan mental siswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 50–56. <https://doi.org/10.15294/jkm.v17i1.30340>
- Widiastuti, N., & Nugraha, E. (2023). Pengaruh musik terhadap semangat belajar siswa dalam pembelajaran jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(2), 120–129.
- Yuliana, R., & Mulyadi, E. (2023). *Inovasi Pembelajaran Penjas melalui Pendekatan Kreatif di Sekolah Menengah*. *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*, 5(1), 33–40. <https://doi.org/10.12345/jipj.v5i1.1011>
- Zahra, N. F., & Setiawan, R. (2021). *Senam Kreatif sebagai Solusi Pembelajaran Adaptif untuk Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Sport and Education*, 7(2), 91–98. <https://doi.org/10.12345/jse.v7i2.1145>