

Gerakan Remaja Bugar melalui Pelatihan Senam Penjas-UNG 22 di SMA Negeri 1 Telaga

Ella H Tumuloto¹, Suriyadi Datau¹, Ruslan¹, Sarjan Mile¹

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo
e-mail: ella.tumuloto@ung.ac.id

Abstract

The low level of physical activity among secondary school adolescents has become one of the contributing factors to declining physical fitness, increasing sedentary behavior, and limited awareness of the importance of a healthy lifestyle. Preliminary observations indicate that school gymnastics activities remain monotonous, lack innovative instructional models, and are not implemented consistently. These conditions have reduced students' motivation to participate in regular physical activity. Therefore, a community service program was designed through the Penjas-UNG 22 Gymnastics training as an innovative, easy-to-learn, engaging, and age-appropriate exercise model for secondary school students. This community service initiative aims to enhance students' knowledge, practical skills, and active participation, while strengthening the competencies of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) teachers in implementing Penjas-UNG 22 Gymnastics as a sustainable school-based healthy lifestyle program. The implementation methods included partner needs assessment, program socialization, theoretical and practical training on Penjas-UNG 22 Gymnastics, implementation mentoring, monitoring, and evaluation. Program effectiveness was evaluated through pre- and post-tests of participants' knowledge, observation of movement skills, and assessment of participation levels throughout the activities. The expected outcomes include improved competencies of teachers and students in performing Penjas-UNG 22 Gymnastics, the development of a school gymnastics implementation guide, the establishment of a routine gymnastics program as part of a healthy school culture, publication of scientific articles in community service journals, dissemination through mass media, production of activity documentation videos, and strengthened collaboration between the Gorontalo State University and partner schools. The program is expected to contribute to improving adolescents' physical fitness, fostering discipline, teamwork, and responsibility, while promoting a sustainable culture of active and healthy living within the school environment.

Keywords: Penjas-UNG 22 Gymnastics, Physically Fit Adolescents, Secondary School, Physical Fitness

Abstrak

Rendahnya tingkat aktivitas fisik pada remaja sekolah menengah menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap menurunnya tingkat kebugaran jasmani, meningkatnya perilaku sedentari, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa kegiatan senam di sekolah masih bersifat monoton, belum memiliki model yang inovatif, dan belum dilaksanakan secara berkelanjutan. Permasalahan tersebut berdampak pada rendahnya motivasi peserta didik untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan suatu program pemberdayaan melalui pelatihan Senam Penjas-UNG 22 sebagai model senam yang inovatif, mudah dipelajari, menarik, dan sesuai dengan karakteristik remaja sekolah menengah. pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan partisipasi aktif peserta didik serta kompetensi guru PJOK dalam mengimplementasikan Senam Penjas-UNG 22 sebagai kegiatan pembiasaan hidup sehat di sekolah. Metode pelaksanaan meliputi identifikasi kebutuhan mitra, sosialisasi program, pelatihan teori dan praktik Senam Penjas-UNG 22, pendampingan implementasi, monitoring, dan evaluasi. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest pengetahuan, observasi keterampilan gerak, serta penilaian tingkat partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Luaran yang ditargetkan meliputi meningkatnya kompetensi guru dan peserta didik dalam melaksanakan Senam Penjas-UNG 22, tersusunnya panduan pelaksanaan senam di sekolah, terbentuknya program senam rutin sebagai budaya sekolah sehat, publikasi ilmiah pada jurnal pengabdian kepada masyarakat, publikasi media massa, dokumentasi video kegiatan, serta peningkatan kerja sama antara Universitas Negeri Gorontalo dan sekolah mitra. Program ini diharapkan mampu mendukung peningkatan kebugaran jasmani remaja, menumbuhkan karakter disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab, serta memperkuat budaya hidup aktif dan sehat di lingkungan sekolah secara berkelanjutan.

Kata kunci: Senam Penjas-UNG 22, Remaja Bugar, Sekolah Menengah, Kebugaran Jasmani

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat sehingga memerlukan aktivitas fisik yang cukup untuk mendukung kesehatan, kebugaran jasmani, serta perkembangan fisik, mental, dan sosial. Namun, perkembangan teknologi digital, meningkatnya penggunaan gawai, serta perubahan pola hidup telah menyebabkan aktivitas fisik remaja cenderung menurun dan perilaku sedentari semakin meningkat. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan, seperti menurunnya kebugaran jasmani, meningkatnya risiko obesitas, gangguan postur tubuh, hingga penurunan konsentrasi belajar.

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mendukung perkembangan fisik, psikologis, sosial, dan kognitif remaja. Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat yang akan berpengaruh hingga usia dewasa. Menurut Bull et al. (2020), remaja dianjurkan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat selama minimal 60 menit setiap hari untuk memperoleh manfaat kesehatan yang optimal. Selain meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan kesehatan muskuloskeletal, aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap kesehatan mental, kualitas tidur, dan kemampuan belajar peserta didik (Bull et al., 2020; Guthold et al., 2020; WHO, 2020).

Meskipun manfaat aktivitas fisik telah banyak dibuktikan, berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Secara global, lebih dari 80% remaja belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian (Guthold et al., 2020). (Alhumary et al., 2025; Ridha, 2025). Penelitian Alhumary et al. (2025) menunjukkan bahwa hanya sekitar seperempat siswa sekolah menengah yang memenuhi rekomendasi aktivitas fisik WHO, sedangkan hampir separuh siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang tidak memadai.

Sekolah memiliki peran strategis dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani yang berkualitas tidak hanya mengembangkan keterampilan gerak, tetapi juga membangun motivasi, kepercayaan diri, dan kebiasaan hidup aktif sepanjang hayat (McLennan & Thompson; UNESCO, 2021). Pendekatan tersebut sejalan dengan konsep *physical literacy* yang menempatkan kemampuan gerak, motivasi, pengetahuan, dan kepercayaan diri sebagai fondasi partisipasi seseorang dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan (Whitehead, 2019; Maulana et al., 2025; Ridha, 2025).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah adalah senam. Senam memiliki karakteristik sederhana, ekonomis, dapat dilakukan secara berkelompok, dan mampu meningkatkan berbagai komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kelentukan, dan kelincahan. Selain itu, aktivitas senam yang dipadukan dengan musik terbukti meningkatkan motivasi belajar, keterlibatan peserta didik, dan suasana pembelajaran yang menyenangkan (Fepriyanto, 2025; Suryadi et al., 2025). Oleh karena itu, senam dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pembiasaan aktivitas fisik di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal pada sekolah mitra, pelaksanaan kegiatan senam masih bersifat insidental, menggunakan gerakan yang monoton, serta belum memiliki model yang sesuai dengan karakteristik remaja sekolah menengah. Kondisi tersebut menyebabkan rendahnya antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan senam. Guru PJOK juga memerlukan model aktivitas fisik yang inovatif, mudah dipelajari, aman diterapkan, serta dapat mendukung implementasi pembelajaran yang aktif dan menyenangkan

Konsep *physical literacy* semakin mendapat perhatian dalam pendidikan jasmani modern karena tidak hanya menekankan kemampuan gerak, tetapi juga motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, dan pemahaman untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hayat.

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat literasi fisik peserta didik masih berada pada kategori sedang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis kelamin, dukungan keluarga, dan lingkungan sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya inovasi pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi peserta didik untuk aktif bergerak melalui aktivitas fisik yang menarik, mudah dilakukan, dan sesuai dengan karakteristik usia remaja.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif diterapkan di sekolah adalah senam. Senam memiliki berbagai keunggulan karena dapat dilakukan secara berkelompok, tidak membutuhkan fasilitas yang rumit, mudah dimodifikasi sesuai karakteristik peserta, serta mampu melatih komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, koordinasi, keseimbangan, kelentukan, kekuatan, dan kelincahan. Selain memberikan manfaat fisiologis, aktivitas senam yang dipadukan dengan musik juga terbukti mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan peserta didik, serta menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program senam aerobik di lingkungan sekolah memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani, perilaku hidup sehat, dan pengendalian risiko obesitas pada peserta didik.

Senam aerobik merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani remaja. Kajian literatur oleh Arfanda (2025) menyimpulkan bahwa program senam aerobik yang dilakukan secara teratur selama 8–12 minggu mampu meningkatkan kapasitas kardiorespirasi (VO_2max), memperbaiki komposisi tubuh, serta meningkatkan kualitas hidup peserta. Selain itu, penelitian Arfanda et al. (2022) menunjukkan bahwa latihan low-impact aerobic dance secara signifikan meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kelentukan, dan konsentrasi pada remaja perempuan dengan gaya hidup sedentari. Penelitian lanjutan Arfanda et al. (2025) juga melaporkan bahwa frekuensi latihan tiga kali per minggu dengan durasi 45–60 menit selama delapan minggu memberikan peningkatan VO_2max yang bermakna dibandingkan kelompok kontrol.

Efektivitas senam aerobik tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis, tetapi juga memberikan manfaat psikologis. Penelitian Kurniati et al. (2025) menunjukkan bahwa aerobic dance lebih efektif dibandingkan latihan bersepeda dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja putri, terutama pada peserta yang memiliki tingkat kebugaran yang baik. Hasil meta-analisis Carcelén-Fraile et al. (2025) juga menegaskan bahwa aktivitas fisik aerobik secara signifikan mampu meningkatkan kesehatan mental, mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan harga diri anak dan remaja. Sejalan dengan itu, Fu et al. (2025) menemukan bahwa intervensi aktivitas fisik aerobik di sekolah yang dilaksanakan tiga kali atau lebih setiap minggu selama 15–60 menit memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan kompetensi sosial peserta didik sekolah menengah.

Sebagai salah satu inovasi yang dikembangkan di Universitas Negeri Gorontalo, Senam Penjas-UNG 22 dirancang sebagai model senam aerobik yang mengintegrasikan unsur kebugaran jasmani, koordinasi gerak, ritme musik, dan pembelajaran yang menyenangkan. Model ini diharapkan mampu meningkatkan partisipasi peserta didik dalam aktivitas fisik sekaligus menjadi alternatif inovasi pembelajaran PJOK di sekolah menengah. Melalui kegiatan Gerakan Remaja Bugar melalui Pelatihan Senam Penjas-UNG 22 di Sekolah Menengah, guru dan peserta didik diberikan pelatihan serta pendampingan sehingga program dapat diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari budaya sekolah sehat.

Meskipun berbagai penelitian tersebut membuktikan efektivitas senam aerobik dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan remaja, sebagian besar intervensi masih menggunakan model senam aerobik umum yang belum disesuaikan dengan karakteristik budaya lokal, kebutuhan pembelajaran PJOK, maupun konteks sekolah di Indonesia. Hingga saat ini, masih terbatas model senam yang dikembangkan oleh perguruan tinggi sebagai inovasi pembelajaran sekaligus media pemberdayaan sekolah.

Berdasarkan kondisi tersebut, dikembangkan Senam Penjas-UNG 22 sebagai inovasi Sanggar Senam Penjas dan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani angkatan 2022, Universitas Negeri Gorontalo yang dirancang untuk mengintegrasikan prinsip latihan aerobik, gerak fungsional, ritme musik, dan nilai-nilai budaya lokal sehingga lebih menarik, mudah diterapkan, serta sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah menengah. Program ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga mendukung penguatan karakter, pembiasaan gaya hidup aktif, serta implementasi pembelajaran PJOK yang inovatif dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan pada sekolah mitra yaitu SMA Negeri 1 Talaga, pelaksanaan kegiatan senam masih menghadapi beberapa kendala. Kegiatan senam umumnya hanya dilaksanakan pada momen tertentu, menggunakan gerakan yang monoton, belum memiliki model baku yang menarik bagi remaja, serta belum terintegrasi sebagai bagian dari pembiasaan budaya hidup sehat di sekolah. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan senam. Selain itu, guru PJOK masih membutuhkan model aktivitas fisik yang inovatif, mudah dipelajari, aman diterapkan, dan dapat digunakan baik dalam pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan partisipasi aktif peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik melalui pelatihan Senam Penjas-UNG 22, sekaligus meningkatkan kompetensi guru PJOK dalam mengimplementasikan model senam sebagai inovasi pembelajaran dan pembiasaan hidup sehat di sekolah. Program ini diharapkan dapat menjadi salah satu model pemberdayaan sekolah dalam mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), memperkuat budaya sekolah sehat, serta meningkatkan kebugaran jasmani remaja secara berkelanjutan.

2. METODE

Kegiatan dilaksanakan di salah satu sekolah menengah di Provinsi Gorontalo dengan sasaran utama guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta peserta didik. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas lima tahapan, yaitu persiapan, sosialisasi, pelatihan, pendampingan, serta monitoring dan evaluasi.

- 1) Tahap persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak sekolah SMA Negeri 1 Talaga, identifikasi kebutuhan mitra melalui observasi dan wawancara dengan guru PJOK, penyusunan jadwal kegiatan, penyusunan modul pelatihan Senam Penjas-UNG 22, serta penyediaan sarana dan prasarana pendukung.
- 2) Tahap sosialisasi, yaitu pemberian edukasi kepada guru dan peserta didik mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan, manfaat senam aerobik terhadap kebugaran jasmani, serta pengenalan konsep dan tujuan pengembangan Senam Penjas-UNG 22 sebagai inovasi aktivitas fisik berbasis sekolah.
- 3) Tahap pelatihan Senam Penjas-UNG 22. Pada tahap ini peserta memperoleh penjelasan mengenai struktur gerakan, teknik dasar, irama, tempo, keselamatan latihan, dan manfaat setiap rangkaian gerakan. Selanjutnya tim pengabdian memberikan demonstrasi gerakan yang diikuti dengan praktik secara bertahap (*drill method*) hingga seluruh peserta mampu melakukan rangkaian senam secara benar dan serempak.
- 4) Tahap pendampingan implementasi. Guru PJOK bersama peserta didik melaksanakan Senam Penjas-UNG 22 secara rutin dengan pendampingan dari tim pengabdian. Pendampingan dilakukan untuk memastikan ketepatan teknik gerak, kesesuaian intensitas latihan, pengelolaan waktu pelaksanaan, serta memberikan umpan balik terhadap kendala yang dihadapi selama implementasi.
- 5) Tahap terakhir adalah monitoring dan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui ketercapaian program melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan menggunakan

pretest dan posttest pengetahuan tentang aktivitas fisik dan Senam Penjas-UNG 22, observasi keterampilan gerak menggunakan lembar penilaian, serta pengukuran tingkat partisipasi peserta selama pelatihan. Evaluasi kualitatif dilakukan melalui wawancara, diskusi kelompok, dan penyebaran angket kepuasan mitra untuk memperoleh masukan mengenai pelaksanaan program dan keberlanjutannya.

Keberhasilan program ditentukan berdasarkan beberapa indikator, yaitu: (1) meningkatnya pengetahuan guru dan peserta didik mengenai manfaat aktivitas fisik dan Senam Penjas-UNG 22; (2) meningkatnya keterampilan peserta dalam mempraktikkan rangkaian gerakan sesuai standar; (3) meningkatnya partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung; (4) terbentuknya komitmen sekolah untuk melaksanakan Senam Penjas-UNG 22 secara rutin; serta (5) tersusunnya modul dan video tutorial Senam Penjas-UNG 22 sebagai media pembelajaran dan diseminasi program

Tabel 1 Jadwal Kegiatan Pengabdian

Hari	Aktivitas Utama	Minggu	Minggu	Minggu	Minggu
		1	2	3	4
1	Koordinasi dengan sekolah mitra	✓			
2	Observasi dan identifikasi kebutuhan	✓	✓		
3	Penyusunan modul dan instrumen		✓	✓	
4	Sosialisasi program			✓	
5	Pelatihan Senam Penjas-UNG 22			✓	✓
6	Pendampingan implementasi				✓
7	Monitoring dan evaluasi				✓

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di sekolah SMA Negeri 1 Talaga dengan melibatkan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta peserta didik sekolah menengah. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama kepala sekolah dan guru PJOK untuk menyusun jadwal pelaksanaan, menentukan lokasi kegiatan, serta mengidentifikasi kebutuhan mitra. Hasil koordinasi menunjukkan bahwa sekolah belum memiliki model senam yang menjadi kegiatan rutin sehingga diperlukan inovasi aktivitas fisik yang menarik, mudah dipelajari, dan dapat diterapkan secara berkelanjutan.

Tahap berikutnya adalah sosialisasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, manfaat kebugaran jasmani bagi remaja, serta pengenalan Senam Penjas-UNG 22 sebagai model senam yang dikembangkan oleh Universitas Negeri Gorontalo. Pada tahap ini peserta memperoleh pemahaman mengenai manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan, kebugaran, konsentrasi belajar, serta pencegahan perilaku sedentari.

Selanjutnya dilakukan pelatihan Senam Penjas-UNG 22 melalui metode demonstrasi dan praktik langsung. Tim pengabdian memperagakan setiap rangkaian gerakan yang kemudian diikuti oleh guru dan peserta didik secara bertahap. Selama pelaksanaan pelatihan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari keaktifan dalam mengikuti setiap sesi latihan serta kesungguhan dalam mempraktikkan gerakan sesuai irama musik.

Pendampingan dilakukan selama implementasi Senam Penjas-UNG 22 sebagai kegiatan rutin sekolah. Guru PJOK diberikan kesempatan memimpin pelaksanaan senam dengan supervisi dari tim pengabdian. Pendekatan ini bertujuan meningkatkan kompetensi guru sekaligus menjamin keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian selesai.



Gambar 1 Proses Pelaksanaan Pengabdian

Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan pretest dan posttest yang berisi materi mengenai aktivitas fisik, kebugaran jasmani, serta prinsip dasar Senam Penjas-UNG 22. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Peserta

No	Indikator	Pre Test	Post Test	Peningkatan
1	Pengetahuan aktivitas fisik	65.78	80.77	14.99
2	Pengetahuan kebugaran jasmani	66.65	85.42	24.67
3	Pengetahuan Senam Penjas-UNG 22	60.75	88.75	28
Rata-Rata		64.39	84.98	67.66

Peningkatan skor menunjukkan bahwa pelatihan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik serta teknik pelaksanaan Senam Penjas-UNG 22. Hasil ini sejalan dengan penelitian Bull et al. (2020) yang menyatakan bahwa edukasi aktivitas fisik merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat pada remaja.

Keterampilan peserta dievaluasi melalui lembar observasi yang mencakup ketepatan gerakan, koordinasi, irama, keluwesan, dan kekompakan.

Tabel 3. Hasil Penilaian Keterampilan Senam Penjas-UNG 22

Aspek Penilaian	Persentase (%)	Kategori
Ketepatan gerakan	90	Sangat Baik
Koordinasi gerak	85	Baik
Ketepatan irama	92	Sangat Baik
Kekompakan kelompok	95	Sangat Baik
Kepercayaan diri	95	Sangat Baik
Rata-Rata	91.40	Sangat Baik

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti seluruh rangkaian gerakan Senam Penjas-UNG 22 dengan benar. Latihan yang dilakukan secara bertahap dan berulang mempermudah peserta dalam menguasai teknik gerak sehingga keterampilan mereka meningkat secara signifikan.

Respons peserta dan guru terhadap pelaksanaan pengabdian diukur menggunakan angket kepuasan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program memperoleh respons yang sangat positif.

Tabel 4. Hasil Angket Kepuasan Mitra

Indikator	Persentase (%)
Materi mudah dipahami	95
Gerakan mudah diikuti	93
Kegiatan menarik	96
Meningkatkan motivasi berolahraga	94
Layak diterapkan secara rutin	98
Rata-Rata	95.2

Guru PJOK menyampaikan bahwa Senam Penjas-UNG 22 dapat dijadikan alternatif kegiatan pembiasaan sebelum pembelajaran maupun pada kegiatan sekolah lainnya. Peserta didik juga menyatakan bahwa gerakan yang dinamis dan iringan musik membuat mereka lebih bersemangat mengikuti aktivitas fisik dibandingkan senam yang biasa dilakukan sebelumnya.

Pelaksanaan program menunjukkan bahwa pelatihan Senam Penjas-UNG 22 memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan partisipasi peserta didik dalam aktivitas fisik. Keberhasilan tersebut didukung oleh metode pelatihan yang mengombinasikan ceramah, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan sehingga peserta memperoleh pengalaman belajar yang aktif.

Temuan ini sejalan dengan Carl et al. (2022) yang menyatakan bahwa intervensi aktivitas fisik berbasis sekolah mampu meningkatkan physical literacy, motivasi, dan kebugaran jasmani peserta didik. Selain itu, Grauduszus et al. (2024) menjelaskan bahwa program aktivitas fisik yang dilaksanakan secara rutin di sekolah memberikan dampak positif terhadap keterampilan gerak, kebugaran, dan kebiasaan hidup aktif.

Keunggulan Senam Penjas-UNG 22 dibandingkan senam konvensional terletak pada integrasi gerakan aerobik, koordinasi, ritme musik, dan pendekatan pembelajaran PJOK yang disesuaikan dengan karakteristik remaja. Inovasi ini tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang mendukung penguatan karakter, kerja sama, disiplin, dan kepercayaan diri peserta didik.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sekolah mitra menyatakan komitmen untuk menjadikan Senam Penjas-UNG 22 sebagai program rutin dalam kegiatan sekolah sebagai bagian dari pembiasaan gaya hidup aktif dan sehat. Keberlanjutan program diharapkan mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik sekaligus memperkuat budaya sekolah sehat melalui kolaborasi antara Universitas Negeri Gorontalo dan sekolah mitra.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Gerakan Remaja Bugar melalui Pelatihan Senam Penjas-UNG 22 di SMA Negeri 1 Talaga, telah terlaksana dengan baik melalui tahapan sosialisasi, pelatihan, pendampingan, serta monitoring dan evaluasi. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, meningkatkan keterampilan guru PJOK dan peserta didik dalam mempraktikkan rangkaian gerakan Senam Penjas-UNG 22, serta meningkatkan partisipasi peserta dalam kegiatan aktivitas fisik di lingkungan sekolah.

Senam Penjas-UNG 22 sebagai inovasi yang dikembangkan oleh tim pengabdian terbukti mudah dipelajari, aman diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah menengah. Model senam ini juga memperoleh respons positif dari guru PJOK karena dapat dijadikan alternatif pembelajaran yang inovatif sekaligus sebagai program pembiasaan aktivitas fisik di sekolah. Implementasi Senam Penjas-UNG 22 diharapkan mampu mendukung peningkatan kebugaran jasmani, membentuk karakter disiplin, kerja sama, tanggung jawab, serta menumbuhkan budaya hidup aktif dan sehat di lingkungan sekolah.

Keberlanjutan program perlu didukung melalui pelaksanaan Senam Penjas-UNG 22 secara rutin sebagai bagian dari kegiatan sekolah, peningkatan kapasitas guru PJOK melalui pelatihan lanjutan, serta perluasan implementasi ke sekolah-sekolah lain di Provinsi Gorontalo. Selain itu, diperlukan evaluasi berkala menggunakan instrumen kebugaran jasmani yang

terstandar agar efektivitas program dapat diukur secara objektif dan menjadi dasar pengembangan Senam Penjas-UNG 22 sebagai salah satu inovasi pembelajaran PJOK yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfanda, P. E. (2025). *The benefits of aerobic dance on physical fitness: A literature review*. Jurnal Ilmu Keolahragaan.
- Arfanda, P. E., Wiriawan, O., Setijono, H., Kusnanik, N. W., Muhammad, H. N., Puspodari, P., et al. (2022). *The effect of low-impact aerobic dance exercise video on cardiovascular endurance, flexibility, and concentration in females with sedentary lifestyle*. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(3), 303–308.
- Arfanda, P. E., Aprilo, I., Mappaompo, M. A., Arimbi, & Badaru, B. (2025). *The impact of frequency and duration of aerobic dance on cardiorespiratory fitness in adolescent girls*. *Journal Physical Health Recreation*, 6(1), 132–139
- Alhumary, F. M., Rahayu, T., Akhiruyanto, A., Junaidi, S., & Setyawati, H. (2025). Evaluating the impact of physical education on sedentary lifestyles in Indonesian students. *Retos*, 67, 1174–1190. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.114134>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Carcelén-Fraile, M. C., et al. (2025). *Aerobic training on mental health in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis*. *Applied Sciences*, 15(17), 9572.
- Fu, Q., et al. (2025). *The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: A systematic review and meta-analysis*. *BMC Public Health*
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants*. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hadi, S. R., Fufu, R. D. A., Rosmi, Y. F., & Utamayasa, I. G. D. (2023). Profile of sedentary lifestyle, physical activity and obesity in physical education students. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 5(1), 123–126. <https://doi.org/10.55338/saintek.v4i3.1227>
- He, H., Yang, Y., Sun, J., Wang, F., Zhang, W., & Zhu, F. (2025). Effects of school-based physical activity on academic achievement in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*
- Kemendikbudristek. 2022. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi. 2025. *Panduan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*. Jakarta: Kemendiktisaintek.
- Kurniati, R., Broto, D. P., Paramitha, S. T., Taroreh, B. S., Rasyono, & Saleh, R. A. P. (2025). *The comparative effect of aerobic dance and cycling on the psychological well-being of adolescent girls*. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 8(2), 89–105.
- Maulana, R. A., Wibowo, Y. A., Priambadha, A. A., & Ries, F. (2025). Differences in physical literacy levels of students based on gender and parental education level. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(2), 130–139.
- Mitić, P., et al. (2024). Enhancing adolescent physical fitness and well-being through school-based high-intensity interval training. *Sports*, 9(4), 279.
- Ridha, S., Mashud, Warni, H., & Arifin, S. (2025). Physical literacy in Indonesian school physical education: A systematic review of concepts, assessment, and implementation. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 6(3), 285–301. [https://doi.org/10.25299/esijope.2025.vol6\(3\).17622](https://doi.org/10.25299/esijope.2025.vol6(3).17622)

- UNESCO. (2021). *Quality Physical Education (QPE): Policy Project*. Paris: UNESCO
- Whitehead, M. (Ed.). (2019). *Physical literacy across the world*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203702697>
- World Health Organization. 2020. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- Wu, J., et al. (2023). *Comparative effectiveness of school-based exercise interventions on physical fitness in children and adolescents: A systematic review and network meta-analysis*. *Sports Medicine*.