

GERAKAN SENAM CERIA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DI PANTI ASUHAN JIREH SEMENIFESTARA

Heka Maya Sari¹, Darinda Tanjung², Ester Duha³, Refaulina Saragih⁴, Priti Silalahi⁵, Nelsya Siahaan⁶, Odoria Haro⁷

¹Universitas Katolik Santo Thomas, Indonesia; heka_sembiring@ust.ac.id

²Universitas Katolik Santo Thomas, Indonesia; darinda_tanjung@ust.ac.id

³Universitas Katolik Santo Thomas, Indonesia; ester.duha@gmail.com

⁴Universitas Katolik Santo Thomas, Indonesia; refaulina.saragih@gmail.com

⁵Universitas Katolik Santo Thomas, Indonesia; priti.silalahi@gmail.com

⁶Universitas Katolik Santo Thomas, Indonesia; nelsya.siahaan@gmail.com

⁷Universitas Katolik Santo Thomas, Indonesia; odoria.haro@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2026-04-14

Revised 2026-04-23

Accepted 2026-07-30

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, kemampuan motorik, serta membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Berdasarkan hasil observasi di Panti Asuhan Jireh Semenifestara, kegiatan olahraga belum dilaksanakan secara terjadwal sehingga diperlukan program yang mampu meningkatkan aktivitas fisik anak melalui kegiatan yang menarik dan menyenangkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak melalui program Gerakan Senam Ceria. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi tahap observasi, koordinasi dengan pengurus panti, pelaksanaan senam bersama, pemberian edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, serta evaluasi melalui pengamatan terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Program dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2026 dengan melibatkan anak-anak Panti Asuhan Jireh Semenifestara sebagai peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak mengikuti seluruh rangkaian senam dengan antusias, mampu mengikuti setiap gerakan dengan baik, serta menunjukkan peningkatan semangat dalam melakukan aktivitas fisik. Selain memberikan manfaat terhadap kebugaran jasmani, kegiatan ini juga menumbuhkan rasa percaya diri, kedisiplinan, kebersamaan, dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui olahraga secara rutin. Dengan demikian, Gerakan Senam Ceria dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus menanamkan pola hidup sehat pada anak-anak di lingkungan panti asuhan..

Kata Kunci: Gerakan Senam Ceria, Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik, Anak, Pengabdian Kepada Masyarakat.

ABSTRACT

Physical fitness is a crucial aspect supporting optimal child growth and development. Regular physical activity can help improve endurance and motor skills, and foster healthy lifestyle habits from an early age. Based on observations at the Jireh Semenifestara Orphanage, sports activities were not

yet regularly scheduled, necessitating a program that could increase children's physical activity through engaging and enjoyable activities. This community service activity aims to improve children's physical fitness through the "Gerakan Senam Ceria" (Ceria Gymnastics Movement) program. The implementation method included observation, coordination with the orphanage administrators, group gymnastics, education on the importance of physical activity, and evaluation through observation of participant participation throughout the activity. The program was implemented on June 25, 2026, involving children from the Jireh Semenifestara Orphanage. Results showed that the children enthusiastically participated in the entire series of gymnastics, were able to follow each movement effectively, and demonstrated increased enthusiasm for physical activity. In addition to providing benefits to physical fitness, this activity also fostered self-confidence, discipline, togetherness, and awareness of the importance of maintaining health through regular exercise. Thus, the Cheerful Gymnastics Movement can be an effective alternative activity to improve physical fitness while instilling a healthy lifestyle in children in orphanages.

Keyword: Cheerful Gymnastics Movements, Physical Fitness, Physical Activity, Children, Community Service.

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Heka Maya Sari
Universitas;

1. PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa dalam menerapkan ilmu pengetahuan secara nyata di tengah masyarakat (Tsalisafriana, 2024). Melalui kegiatan ini, mahasiswa diharapkan mampu memberikan kontribusi positif dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang ditemukan di lingkungan masyarakat sesuai dengan bidang keilmuannya (Kasyifa, Rahfiludin, & Suroto, 2018).

Salah satu aspek penting yang perlu mendapat perhatian adalah kesehatan dan kebugaran jasmani anak. Masa anak-anak merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat menentukan kualitas kesehatan pada masa selanjutnya. Anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih aktif, memiliki daya tahan tubuh yang lebih optimal, mampu berkonsentrasi dalam belajar, serta memiliki kondisi psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik (Suryadi & Rubiyanto, 2022).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya (Rifqi Aufan & Handokko, 2022). Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik diperlukan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan teratur. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah diterapkan kepada anak-anak adalah senam (Ardilla, Wiguno, Kurniawan, & Mu'arifin, 2021).

Senam merupakan aktivitas olahraga yang mengombinasikan berbagai gerakan tubuh secara sistematis dan dilakukan mengikuti irama musik. Bagi anak-anak, kegiatan senam tidak hanya

memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik, tetapi juga dapat meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kelincahan, kekuatan otot, fleksibilitas, serta rasa percaya diri. Apabila dikemas secara menarik dan menyenangkan, senam mampu meningkatkan antusiasme anak untuk aktif bergerak (Purba, Widowati, & Daya, 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di Panti Asuhan Jireh Semenifestara, ditemukan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan anak-anak masih belum terjadwal secara rutin. Sebagian besar kegiatan sehari-hari lebih banyak diisi dengan belajar, bermain di dalam ruangan, dan aktivitas lainnya yang belum sepenuhnya melibatkan gerak tubuh secara optimal. Selain itu, masih terdapat beberapa anak yang terlihat mudah lelah ketika mengikuti permainan yang membutuhkan aktivitas fisik dalam waktu yang cukup lama (Novitasari & Setiyo Hartoto, 2020).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan suatu kegiatan yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani anak melalui aktivitas yang menyenangkan, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan secara berkelanjutan. Salah satu alternatif yang dipilih adalah pelaksanaan Gerakan Senam Ceria. Kegiatan ini dirancang menggunakan gerakan-gerakan sederhana yang disesuaikan dengan usia anak sehingga mudah diikuti oleh seluruh peserta (Jiwa, Kebugaran, & Lansia, 2022).

Gerakan Senam Ceria tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membangun kebiasaan hidup sehat, meningkatkan semangat, menumbuhkan kerja sama, disiplin, serta menciptakan suasana yang menyenangkan selama kegiatan berlangsung. Melalui kegiatan tersebut diharapkan anak-anak memperoleh pengalaman positif mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga yang dilakukan secara rutin.

Berdasarkan hasil observasi awal di Panti Asuhan Jireh Semenifestara, diketahui bahwa anak-anak belum memiliki jadwal olahraga yang dilaksanakan secara rutin. Aktivitas sehari-hari lebih banyak didominasi oleh kegiatan belajar, beribadah, dan bermain sehingga kesempatan melakukan aktivitas fisik masih relatif terbatas. Kondisi tersebut mendorong tim pengabdian untuk melaksanakan program Gerakan Senam Ceria sebagai salah satu bentuk kegiatan yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas yang menyenangkan dan mudah diterapkan (Prasetyanto & Suherman, 2022).

Pelaksanaan program ini juga menjadi sarana bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan dalam merancang program pengabdian kepada masyarakat yang sesuai dengan kebutuhan mitra. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat bagi kedua belah pihak, baik bagi mahasiswa sebagai pelaksana maupun bagi anak-anak di Panti Asuhan Jireh Semenifestara sebagai peserta kegiatan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2026 di Panti Asuhan Jireh Semenifestara dengan sasaran seluruh anak yang berada di lingkungan panti. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini bersifat partisipatif, yaitu melibatkan peserta secara langsung dalam setiap tahapan kegiatan sehingga mereka dapat memperoleh pengalaman belajar melalui praktik (Faqih, 2017).

Tahap pertama adalah observasi, yang dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi awal serta kebutuhan anak-anak terkait aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Hasil observasi menjadi dasar dalam penyusunan program Gerakan Senam Ceria yang disesuaikan dengan karakteristik peserta.

Tahap kedua adalah koordinasi dengan pengurus panti asuhan mengenai waktu pelaksanaan, jumlah peserta, serta sarana dan prasarana yang diperlukan selama kegiatan berlangsung. Selanjutnya

tim pengabdian menyiapkan perlengkapan berupa perangkat audio, musik senam, serta rangkaian gerakan yang sesuai dengan usia anak (Ahmad Hafas Rasyidi, Dassucik, Agusti, & Syaiful Bahri, 2023).

Tahap ketiga merupakan pelaksanaan kegiatan, yang diawali dengan pembukaan oleh perwakilan mahasiswa dan pengurus panti. Selanjutnya dilakukan pengenalan untuk membangun suasana yang akrab sehingga anak-anak merasa nyaman mengikuti seluruh rangkaian kegiatan (Arief, Kurniawan, & Kurniawan, 2021).



Gambar 1. Mahasiswa memberikan pengarahan sebelum kegiatan senam dimulai

Sebelum senam dimulai, peserta melakukan pemanasan selama kurang lebih 10 menit untuk mempersiapkan otot dan persendian agar terhindar dari cedera. Gerakan pemanasan meliputi peregangan otot leher, bahu, tangan, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki.



Gambar 2. Anak-anak mengikuti gerakan senam ceria bersama tim pengabdian

Setelah pemanasan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan Gerakan Senam Ceria yang berlangsung sekitar 30–40 menit. Senam dilakukan dengan iringan musik yang ceria sehingga anak-anak terlihat antusias mengikuti setiap gerakan. Gerakan yang digunakan merupakan gerakan sederhana seperti berjalan di tempat, melompat ringan, mengayunkan tangan, menekuk lutut, menggerakkan bahu, serta latihan keseimbangan yang disesuaikan dengan usia anak (Suryadi & Rubiyatno, 2022).

Selama kegiatan berlangsung, mahasiswa mendampingi peserta dan memberikan contoh gerakan secara langsung (Suhartoyo et al., 2019). Apabila terdapat anak yang mengalami kesulitan mengikuti gerakan, mahasiswa memberikan arahan secara perlahan sehingga seluruh peserta tetap dapat berpartisipasi.



Gambar 3. Mahasiswa mendampingi anak-anak selama pelaksanaan senam

Setelah senam selesai, kegiatan ditutup dengan pendinginan yang bertujuan mengembalikan kondisi tubuh secara bertahap. Selanjutnya mahasiswa memberikan edukasi singkat mengenai pentingnya olahraga, menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan bergizi, serta membiasakan hidup sehat sejak usia dini.

Tahap berikutnya adalah edukasi, yaitu penyampaian materi singkat mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani, manfaat olahraga bagi kesehatan, serta pembiasaan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. (Dwianti, Julianti, & Rahayu, 2021).

Tahap terakhir adalah evaluasi, yang dilakukan melalui observasi terhadap tingkat partisipasi, antusiasme, kemampuan peserta dalam mengikuti gerakan, serta tanggapan dari pengurus panti terhadap pelaksanaan kegiatan. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menilai ketercapaian tujuan program sekaligus menjadi bahan perbaikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian selanjutnya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema "Gerakan Senam Ceria untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak di Panti Asuhan Jireh Semenifestara" berlangsung dengan baik dan mendapat sambutan yang positif dari pengurus maupun anak-anak panti. Seluruh rangkaian kegiatan mulai dari pembukaan, pemanasan, pelaksanaan senam, pendinginan, hingga pemberian edukasi dapat terlaksana sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan (Indonesia, 2023).

Pada awal kegiatan, sebagian besar anak terlihat antusias dan penasaran dengan kegiatan yang akan dilaksanakan. Mahasiswa terlebih dahulu melakukan pendekatan melalui perkenalan dan permainan singkat agar tercipta suasana yang akrab. Pendekatan tersebut berhasil membuat anak-anak merasa lebih nyaman sehingga mereka mengikuti kegiatan dengan penuh semangat (Abadi & Sudijandoko, 2021).

Selama pelaksanaan Gerakan Senam Ceria, anak-anak mengikuti setiap gerakan yang dicontohkan oleh mahasiswa dengan antusias. Gerakan yang sederhana dan diiringi musik yang ceria membuat suasana menjadi lebih menyenangkan. Beberapa anak yang pada awalnya terlihat malu dan kurang percaya diri mulai berani mengikuti gerakan bersama teman-temannya. Mahasiswa juga memberikan motivasi dan semangat kepada peserta sehingga seluruh anak tetap aktif hingga kegiatan selesai. (Kementerian Pendidikan Riset, dan Teknologi, 2021).



Gambar 4. Antusiasme anak-anak mengikuti gerakan senam ceria

Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan berlangsung, terlihat adanya perubahan yang positif pada anak-anak. Mereka menjadi lebih aktif bergerak, lebih bersemangat, serta mampu bekerja sama dengan teman-temannya selama mengikuti senam. Selain itu, anak-anak juga mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga yang dilakukan secara rutin.

Melalui kegiatan ini, anak-anak memperoleh pengalaman baru bahwa olahraga tidak selalu dilakukan dalam suasana yang serius, tetapi juga dapat dikemas menjadi aktivitas yang menyenangkan. Hal tersebut terlihat dari ekspresi gembira dan semangat peserta selama mengikuti kegiatan. Bahkan setelah kegiatan selesai, beberapa anak masih meminta untuk kembali melakukan senam bersama pada kesempatan berikutnya (Mayar & Putri, 2021).

Tidak hanya memberikan manfaat bagi anak-anak, kegiatan ini juga memberikan pengalaman yang berharga bagi mahasiswa. Mahasiswa belajar menyusun program kegiatan, membagi tugas dalam kelompok, berkomunikasi dengan anak-anak, serta menghadapi berbagai kondisi yang terjadi selama kegiatan berlangsung. Pengalaman tersebut menjadi bekal yang sangat bermanfaat dalam mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik sekolah dasar.

Secara keseluruhan, tujuan kegiatan dapat dikatakan tercapai. Anak-anak mengikuti kegiatan dengan baik, memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani, serta menunjukkan respon positif terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Pengurus panti juga memberikan apresiasi terhadap program yang dilaksanakan karena dinilai memberikan manfaat bagi kesehatan dan perkembangan anak-anak.

Pembahasan

Kegiatan Gerakan Senam Ceria merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat diterapkan kepada anak-anak untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini. Senam dipilih karena memiliki gerakan yang sederhana, mudah dipelajari, tidak memerlukan peralatan khusus, serta dapat dilakukan secara bersama-sama sehingga menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak sangat antusias mengikuti seluruh rangkaian senam. Antusiasme tersebut terlihat dari semangat peserta dalam mengikuti setiap gerakan, kemampuan mereka menyesuaikan gerakan dengan irama musik, serta keaktifan mereka selama kegiatan berlangsung. Kondisi ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran melalui aktivitas fisik yang dikemas secara menyenangkan mampu meningkatkan partisipasi anak dalam mengikuti kegiatan.

Selain meningkatkan aktivitas fisik, Gerakan Senam Ceria juga memberikan dampak terhadap perkembangan sosial anak. Selama kegiatan berlangsung, anak-anak belajar mengikuti aturan, bekerja

sama, saling memberikan semangat, dan menghargai teman (Yudho, 2021). Interaksi yang terjalin selama kegiatan menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tubuh, tetapi juga mampu membentuk karakter positif seperti disiplin, tanggung jawab, dan kebersamaan (Sari & Usman, 2021).

Berdasarkan hasil observasi, beberapa anak yang pada awal kegiatan terlihat pasif mulai menunjukkan keberanian untuk mengikuti setiap gerakan. Perubahan tersebut terjadi karena mahasiswa terus memberikan motivasi, contoh gerakan secara langsung, serta menciptakan suasana yang nyaman bagi seluruh peserta (Tresnowati, Panggraita, & Putri, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan dari pendamping memiliki peran penting dalam meningkatkan rasa percaya diri anak ketika mengikuti aktivitas Bersama (Sya'roni, Rahayu, & Rumini, 2021).

Pelaksanaan kegiatan ini juga memberikan manfaat bagi mahasiswa sebagai pelaksana pengabdian. Mahasiswa memperoleh pengalaman dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi suatu program yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat. Selain itu, mahasiswa juga belajar berkomunikasi dengan anak-anak, bekerja sama dalam tim, serta mengembangkan kemampuan memecahkan masalah ketika menghadapi berbagai situasi selama kegiatan berlangsung.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Hakim, Ulpi, dan Hasyim (Pradana, Putri, Wahyuni, & Yuliawan, 2025) yang menyatakan bahwa kegiatan senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta membuat anak lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Penelitian Sari dan Usman (2021) juga menjelaskan bahwa senam merupakan salah satu bentuk olahraga yang efektif untuk meningkatkan kesehatan, koordinasi gerak, dan semangat belajar anak. Selain itu, penelitian Pradana dkk. (2025) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang positif dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga perlu dibiasakan sejak usia dini.

Dengan demikian, pelaksanaan Gerakan Senam Ceria dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan yang mudah diterapkan di lingkungan panti asuhan maupun sekolah dasar. Program ini tidak membutuhkan biaya yang besar, mudah dilaksanakan, serta memberikan manfaat bagi perkembangan fisik, sosial, dan emosional anak. Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan dapat dilaksanakan secara rutin agar kebiasaan hidup sehat dan aktif dapat terus tertanam pada diri anak-anak (Sukmawati, Dlis, & Pelana, 2021).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul "Gerakan Senam Ceria untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak di Panti Asuhan Jireh Semenifestara", dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini telah terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan.

Program Gerakan Senam Ceria mampu meningkatkan partisipasi anak-anak dalam melakukan aktivitas fisik melalui kegiatan yang menarik dan menyenangkan. Anak-anak mengikuti kegiatan dengan antusias, menunjukkan semangat yang tinggi, serta mampu mengikuti setiap gerakan senam sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Selain memberikan manfaat terhadap kebugaran jasmani, kegiatan ini juga menumbuhkan kebiasaan hidup sehat, meningkatkan rasa percaya diri, mempererat kebersamaan, serta memberikan edukasi mengenai pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan tubuh.

Bagi mahasiswa, kegiatan ini menjadi sarana untuk menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan sekaligus meningkatkan kemampuan bekerja sama, berkomunikasi, dan mengembangkan kepedulian terhadap masyarakat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat

yang positif baik bagi anak-anak di Panti Asuhan Jireh Semenifestara maupun bagi mahasiswa sebagai pelaksana kegiatan.³

Menumbuhkan kesadaran terhadap masyarakat desa dalam memanfaatkan fasilitas yang ada di lingkungan sekitar demi perkembangan Kelurahan Haranggaol yang nantinya menjadi harapan dan penerus dalam pembangunannya.

Saran

Kegiatan Gerakan Senam Ceria diharapkan dapat dilaksanakan secara rutin sebagai salah satu program pembinaan kesehatan di Panti Asuhan Jireh Semenifestara. Pengurus panti dapat menjadikan kegiatan senam sebagai aktivitas mingguan agar kebugaran jasmani anak tetap terpelihara. Selain itu, mahasiswa maupun perguruan tinggi diharapkan dapat terus mengembangkan program pengabdian yang inovatif dan berkelanjutan sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh masyarakat secara lebih luas. Kegiatan serupa juga dapat diterapkan di sekolah dasar maupun lembaga sosial lainnya sebagai upaya membangun kebiasaan hidup sehat sejak usia dini.

REFERENSI

- Abadi, J. D., & Sudijandoko, A. (2021). Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Kemampuan Olahraga Outbound. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 181–188.
- Ahmad Hafas Rasyidi, Dassucik, D., Agusti, A., & Syaiful Bahri. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga Di Balai Desa Kedungdowo Kecamatan Arjasa Situbondo. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(11), 6979–6986. <https://doi.org/10.53625/Jabdi.V2i11.5426>
- Ardilla, M. W., Wiguno, L. T. H., Kurniawan, A. W., & Mu'arifin, M. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Aplikasi Articulate Storyline. *Sport Science And Health*, 3(4), 192–205. <https://doi.org/10.17977/Um062v3i42021p192-205>
- Arief, M. G., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2021). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science And Health*, 3(2), 40–53.
- Dwianti, I. N., Julianti, R. R., & Rahayu, E. T. (2021). Pengaruh Media Powerpoint Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(4), 675–680. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.5335922>
- Faqih, A. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Indonesia, K. K. R. (2023). *Pedoman Aktivitas Fisik Untuk Anak Dan Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Jiwa, K., Kebugaran, D. A. N., & Lansia, J. (2022). *Budaya Olahraga Di Masyarakat Sebagai Fenomena Sosial Terhadap Kesehatan Jiwa Dan Kebugaran Jasmani Lansia*. 2(1), 94–100.
- Kasyifa, I. N., Rahfiludin, M. Z., & Suroto, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja. *Medical Technology And Public Health Journal*, 2(2), 133–142. <https://doi.org/10.33086/Mtphj.V2i2.566>
- Kementerian Pendidikan Riset, Dan Teknologi, K. (2021). *Panduan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Mayar, F., & Putri, Y. D. (2021). Kegiatan Senam Otak (Brain Gym) Dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 8752–8758.
- Novitasari, R., & Setiyo Hartoto. (2020). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Di Luar Jam Pelajaran Pjok Dengan Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa. *Journal Of Physical Education*.

- Pradana, I., Putri, W. L., Wahyuni, S., & Yuliawan, E. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas*, 11(1), 34–44.
- Prasetyanto, T. A., & Suherman, W. S. (2022). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 91–102. <https://doi.org/10.21831/jpok.V3i2.18005>
- Purba, J., Widowati, A., & Daya, W. J. (2020). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Variasi Latihan Sirkuit Dan Olahraga Aerobik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 10–16. <https://doi.org/10.26418/jilo.V3i1.40658>
- Rifqi Aufan, & Handokko, A. H. (2022). Design Aktifitas Fisik Dan Lafit Berbasis Android Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Para Lansia. *Journal Coaching Education Sports*, 3(1), 113–124. <https://doi.org/10.31599/jces.V3i1.1129>
- Sari, I. E. P., & Usman, K. (2021). Pengembangan Senam Kebugaran Alternatif Pada Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Handayani Pgsd Fip Unimed*, 12(2), 43–47.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa Smp Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8–17. <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2019.1.1.1995>
- Sukmawati, N., Dlis, F., & Pelana, R. (2021). Pengembangan Model Senam Ceria Untuk Meningkatkan Kebugaran Anak Di Paud. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(2), 112–124.
- Suryadi, D., & Rubiyanto. (2022). Kebugaran Jasmani Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jilo.V5i1>
- Suryadi, D., & Rubiyatno. (2022). Kebugaran Jasmani Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jilo.V5i1.51718>
- Sya'roni, A., Rahayu, S., & Rumini. (2021). Pengaruh Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1), 47–52.
- Tresnowati, I., Panggraita, G. N., & Putri, M. W. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Senam Artistik Pemula Usia 6–9 Tahun. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), 171–179.
- Tsalisafriana, A. (2024). Efektivitas Pembelajaran Pjok Dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik Siswa: Tinjauan Literatur. *Proceding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*.
- Yudho, F. H. P. (2021). Tingkat Signifikansi Jenis Aktivitas Fisik Terhadap Kondisi Indeks Massa Tubuh. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 108–116.