



PENINGKATAN KEBUGARAN DAN KETERAMPILAN DIGITAL SISWA DENGAN PELATIHAN SENAM RHYTHMIC AUDITORY STIMULATION

*Improving Students Fitness And Digital Skills With Rhythmic Auditory Stimulation
Gymnastics Training*

Jerry Maratis^{1*}, Harlinda Syofyan², Rian Adi Pamungkas³, Duta Liana⁴, Riya Widayanti⁵, Nadaa Septya Dwi Ananda¹, Mutia Fauzi Khaerina¹

¹Fisioterapi, Universitas Esa Unggul, ²Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Esa Unggul, ³Keperawatan, Universitas Esa Unggul, ⁴Magister Administrasi Rumah Sakit, Universitas Esa Unggul, ⁵Sistem Informasi, Universitas Esa Unggul

Jl. Arjuna Utara No. 9 Kebon Jeruk Jakarta Barat

*Alamat Korespondensi : jerry.maratis@esaunggul.ac.id

(Tanggal Submission: 12 Desember 2024, Tanggal Accepted : 20 Februari 2025)



Kata Kunci :

kebugaran, keterampilan digital siswa, senam rhythmic auditory stimulation (RAS), pembelajaran interaktif berbasis aplikasi (PIBA)

Abstrak :

Pasca Pandemi COVID-19, terjadi perubahan besar dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, dengan kebijakan belajar dari rumah (SFH) yang beralih ke pembelajaran tatap muka. Dampak pasca-pandemi tidak hanya dirasakan oleh guru, tetapi juga siswa, yang mengalami penurunan kebugaran akibat tugas sekolah yang banyak dilakukan secara online dan peningkatan penggunaan gadget untuk bermain game. Meskipun di sekolah diterapkan aturan tidak menggunakan HP selama pelajaran, setelah pulang sekolah, banyak siswa yang bermain game hingga larut malam dan jarang berolahraga. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kebugaran siswa melalui senam RAS yang aman dan sehat, yang dipraktikkan dengan bimbingan Tim PKM dosen dan mahasiswa. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengatasi penurunan kebugaran dan keterampilan digital siswa dengan senam RAS dan pembelajaran interaktif berbasis aplikasi (PIBA), yang melibatkan mahasiswa untuk belajar langsung di masyarakat bersama dosen. Kegiatan ini terdiri dari lima tahapan: 1) Sosialisasi dan edukasi senam RAS dan PIBA, 2) Pelatihan praktik senam RAS dan PIBA, 3) Penerapan teknologi dalam senam RAS dan PIBA, 4) Pendampingan dan evaluasi, 5) Keberlanjutan program. Program pengabdian masyarakat ini telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran dan keterampilan digital siswa. Berdasarkan data karakteristik mitra, mayoritas siswa berada dalam rentang usia 11 tahun, dengan proporsi perempuan sebesar 89,7%. Setelah mengikuti program, terjadi peningkatan yang signifikan pada aspek kebugaran dan keterampilan digital.



Luaran yang diharapkan adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa di bidang kesehatan, publikasi di media massa, dan pembuatan hak cipta.

Key word :

Fitness, student's digital skills, rhythmic auditory stimulation (RAS) gymnastics, interactive learning based on applications (PIBA)

Abstract :

Post-COVID-19 pandemic, significant changes occurred in various fields, including education, with the shift from school-from-home (SFH) to in-person learning. The impact of the pandemic affected not only teachers but also students, leading to decreased fitness due to online school tasks and increased gadget use for gaming. While schools implemented no-phone rules during classes, many students continued to play games late into the night after school and rarely exercised. Therefore, it is essential to improve student fitness through safe and healthy RAS exercises, guided by the PKM team of lecturers and students. This community service activity aims to address the decline in fitness and digital skills of students through RAS exercises and interactive app-based learning (PIBA), involving students in learning directly in the community with lecturers. The activities consist of five stages: 1) Socialization and education on RAS exercises and PIBA, 2) Hands-on RAS and PIBA training, 3) Technology application for RAS and PIBA, 4) Guidance and evaluation, 5) Program sustainability. This community service program has significantly improved students' fitness and digital skills. Based on partner characteristics data, most students are 11 years old, with a female proportion of 89.7%. After participating in the program, there was a significant improvement in both fitness and digital skills. The expected outcomes include increased student knowledge and skills in health, media publications, and copyright creation.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Maratis, J., Syofyan, H., Pamungkas, R. A., Liana, D., Widayanti, R., Ananda, N. S. D., & Khaerina, M. F. (2025). Peningkatan Kebugaran Dan Keterampilan Digital Siswa Dengan Pelatihan Senam Rhythmic Auditory Stimulation. *Jurnal Abdi Insani*, 12(2), 796-807. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i2.2322>

PENDAHULUAN

Pasca pandemi COVID-19, berbagai bidang mengalami perubahan signifikan, termasuk dalam sektor pendidikan, terutama terkait kebijakan untuk kembali belajar secara tatap muka di sekolah. Sebelumnya, sekolah menerapkan program Pemerintah untuk belajar dari rumah (school from home/SFH), yang kini telah beralih ke pembelajaran langsung di sekolah. Dampak dari situasi pascapandemi ini dirasakan tidak hanya oleh guru tetapi juga siswa, terutama dalam hal kebugaran fisik yang mengalami penurunan. Hal ini disebabkan oleh dominasi aktivitas pembelajaran yang dilakukan secara daring melalui platform seperti Google Meet dan Zoom, yang mengurangi kesempatan siswa untuk bergerak secara aktif. Selain itu, meningkatnya penggunaan perangkat seperti handphone dan laptop untuk bermain game di kalangan siswa sekolah dasar (SD) juga menjadi perhatian. Kebiasaan ini berdampak pada berkurangnya interaksi sosial dan komunikasi secara langsung (offline). Siswa SD cenderung lebih tertarik pada permainan online dibandingkan dengan pembelajaran daring, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan belajar mereka. Penurunan tersebut terlihat terutama pada kemampuan mengevaluasi dan menjelaskan, dengan persentase nilai yang kurang dari 50%.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan proporsi penduduk Indonesia berusia di atas 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik, yaitu dari



26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018. Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang sederhana namun memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Dalam hal ini, olahraga sebagai bentuk aktivitas fisik perlu dilakukan dengan cara yang tepat. Olahraga yang benar sebaiknya dimulai dengan pemanasan, termasuk peregangan, selama 5-10 menit, diikuti dengan latihan inti selama 20-60 menit, dan diakhiri dengan pendinginan selama 5-10 menit.

Penelitian yang dilakukan oleh Susilowati (2019) menunjukkan bahwa rata-rata keterampilan berpikir kritis siswa berada pada angka 51,60% yang termasuk dalam kategori rendah. Persentase kemampuan pada aspek interpretasi adalah 54,87% dengan kategori rendah, analisis 46,56% juga termasuk rendah, evaluasi 54,58% rendah, kesimpulan 49,24% rendah, penjelasan 43,83% rendah, dan pengaturan diri 60,44% yang masuk dalam kategori cukup.

SDIT Ummu'l Quro memiliki visi untuk menjadi lembaga pendidikan yang menginspirasi di abad 21, dengan fokus membentuk generasi yang Qur'ani, unggul, dan peduli. Adapun misi sekolah ini mencakup: menanamkan nilai-nilai akhlak islami di kalangan seluruh warga sekolah dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, menyediakan layanan pendidikan yang sesuai dengan berbagai karakteristik peserta didik, membentuk peserta didik yang mencintai ilmu, berwawasan global, serta memiliki kemampuan memanfaatkan teknologi dengan bijak, mengembangkan kreativitas, kemampuan berpikir kritis, literasi digital, dan keterampilan hidup, meningkatkan kesadaran terhadap isu global, kebangsaan, masyarakat, dan lingkungan, serta membangkitkan semangat berlomba-lomba dalam hal kebaikan

Pembentukan dokcil oleh Surat Keputusan Kepala Sekolah ini sudah dibuat pada tahun 2023 berjumlah 23 dokcil sampai sekarang tahun 2024 sudah berjumlah 14 dokcil. Dokcil merupakan kepanjangan dari Unit Kesehatan Sekolah yang sudah dibekali dan dilatih terkait program kesehatan di dalam diri, dan teman-teman, sertalingkungan bersih.

Siswa-siswi dapat membuat power point (PPT) yang bagus dan menarik oleh tim pengusul secara aktif partisipatif sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara interaktif dan menyenangkan juga menjadi lebih terampil, karena mempraktikkan langsung gerakan senam dan meningkat keterampilan digital dengan adanya materi kesehatan disertai kuis dan permainan dan berkompetisi dalam evaluasi pemahaman materi kesehatan seperti kahoot yang dapat diikuti melalui aplikasi-aplikasi pembelajaran seperti website edukasi digital fisioterapi, dan dokter kecil di SDIT Ummu'l Quro Depok mampu membuat PPT kesehatan yang nantinya dipresentasikan di depan kelas hasil karya dokcil dalam membuat PPT dan poster dengan disertai diskusi tanya jawab. Diharapkan selain kebugaran siswa juga mampu meningkatkan keterampilan digital dalam literasi pembelajaran kesehatan.

Agar dalam pembelajaran bisa lebih baik dan efektif maka pembelajaran hendaknya dilakukan secara interaktif dan berbasis aplikasi. Hal ini dapat diajarkan dan dilatih cara membuat PPT yang baik, benar, dan menyenangkan,serta menarik dengan lebih mudah dan cepat dipahami oleh siswa-siswi SD, kemudian dirancang serta dikembangkan mengikuti literasi yang up to date, serta siswa diajak untuk partisipatif dan aktif bergerak sehingga lebih sehat, sesuai dengan program Pemerintah dalam bidang kemandirian kesehatan.

Kegiatan dokcil di SDIT Ummu'l Quro Depok dibina secara rutin tiap bulan oleh petugas Unit Kesehatan Sekolah (UKS) terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), kesehatan lingkungan, kesehatan gigi,pemeriksaan tinggi badan, kuku, dan pemberian obat cacing. Untuk itu Tim PKM ingin memberikan tambahan pengetahuan dan keterampilan secara terukur dengan penilaian dan evaluasi terkait kesehatan kemampuan digitalisasi dalam pembelajaran dengan senam RAS dengan Pound Fit melalui sosialisasi, penyuluhan kesehatan diri, masyarakat, dan lingkungan, dan pelatihan keterampilan melakukan senam RAS dan PIBA.

Masalah utama yang dihadapi Mitra (SDIT Ummu'l Quro, Depok) adalah (1) penurunan kebugaran pada siswa karena kurangnya gerak saat sebelumnya pembelajaran online dan bermain game bersama serta aktivitas duduk yang menetap dalam waktu lama; (2) Rendahnya keterampilan digital siswa dalam literasi pembelajaran kesehatan.

Selain masalah yang berkaitan dengan fisik dan wawasan kesehatan, siswa-siswa di SDIT Ummu'l Quro Depok juga mengalami dampak pada kondisi mental atau psikis mereka, yang berkontribusi pada penurunan kebugaran. Hal ini berdampak pada penurunan kesehatan hingga menyebabkan gangguan kesehatan, akibat minimnya aktivitas fisik serta durasi duduk yang terlalu lama di depan laptop untuk mengerjakan tugas dari guru dan bermain game online selama empat tahun terakhir. Pergantian antara pembelajaran online dan offline membuat siswa harus sering duduk menghadap laptop, baik di sekolah maupun di rumah. Selain itu, kebiasaan untuk tetap berada di dalam rumah sesuai anjuran Pemerintah guna menghindari bepergian, menyebabkan berkurangnya paparan sinar matahari yang dapat menunjang asupan vitamin D.

Permasalahan yang telah diidentifikasi tersebut telah dibahas bersama mitra dalam kunjungan observasi dan rapat awal antara Tim Pengusul dan Mitra. Mitra menyatakan bahwa terjadi penurunan kebugaran siswa pascapandemi COVID-19 serta kurangnya pengetahuan siswa dalam literasi digital.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengatasi dua permasalahan yang telah diidentifikasi, sehingga dapat meningkatkan kebugaran dan keterampilan literasi digital (Rahmawati *et al.*, 2022) siswa melalui penggunaan web Physio PIBA. Kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa untuk belajar di luar kampus dengan langsung terjun ke masyarakat bersama dosen. Hasil penelitian dosen dapat diterapkan di masyarakat, sekaligus memberikan kesempatan bagi dosen untuk melaksanakan kegiatan di luar kampus.

Solusi dan Target Luaran

Solusi menghadapi tiga permasalahan yaitu:

- 1) Memberikan edukasi dan praktik senam RAS

Senam *Rhythmic Auditory Stimulation* (RAS) adalah suatu bentuk latihan yang memanfaatkan pengaruh fisiologis dari irama auditori terhadap sistem motorik untuk meningkatkan kontrol gerakan dalam aktivitas fungsional, sehingga membantu tubuh bergerak dengan lebih lancar (Maratis, 2020). Dosen fisioterapi memberikan demonstrasi gerakan yang tepat dengan duduk di atas bola besar untuk menjaga postur tubuh tetap tegak. Mahasiswa fisioterapi juga ikut serta dan mendampingi siswa-siswi dalam melaksanakan senam RAS bersama-sama.

- 2) Menyampaikan edukasi kesehatan reproduksi (Muh *et al.*, 2020) dan literasi digital siswa dengan pembelajaran interaktif berbasis aplikatif (PIBA) dengan menggunakan Physio PIBA. Dosen Prodi Teknik Informatika memberikan materi terkait pentingnya mengikuti perubahan dan perkembangan teknologi digital pada masa sekarang.
- 3) Memberikan pendampingan senam RAS dengan Pound Fit Stik. Dosen Prodi Magister Fisioterapi dan mahasiswa bersama-sama melakukan senam RAS dan langsung dipraktikkan oleh dokcil dan guru pembimbing dokcil, sehingga dapat meningkatkan kebugaran dokcil.

Target luaran

Kegiatan yang diikuti oleh siswa SDIT Ummu'l Quro Depok dapat memperluas pengetahuan dan keterampilan mereka dalam melaksanakan senam RAS. Materi mengenai manfaat senam RAS membantu siswa memahami tujuan dari kegiatan ini, sehingga kebugaran mereka dapat tercapai, yang juga didukung dengan pembelajaran interaktif berbasis aplikasi. Hal ini tentu saja akan meningkatkan kebugaran siswa dan kemampuan berpikir kritis mereka, serta menghasilkan publikasi di jurnal nasional terakreditasi SINTA, hak cipta, media massa, dan dokumentasi video dari kegiatan tersebut.

METODE KEGIATAN

Berdasarkan analisis terhadap permasalahan yang dihadapi oleh Mitra, ditentukan skala prioritas serta tahapan-tahapan yang akan dilaksanakan selama 8 (delapan) bulan dalam program pengabdian masyarakat ini, yang terdiri dari 5 tahap kegiatan, yaitu: 1) Edukasi senam RAS, 2) Edukasi literasi digital siswa dengan pembelajaran interaktif berbasis aplikatif (PIBA), 3) Pendampingan senam



RAS secara tatap muka dengan *pound fit*, 4) Praktik senam RAS, 5) Praktik PIBA dengan web Physio PIBA 6) Monitoring dan evaluasi.

1. Edukasi Senam *Rhythmic Auditory Stimulation* (RAS)

Ketua pelaksana memberikan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas tubuh melalui gerakan. Gerakan tubuh dapat dilakukan dengan adanya irama yang ritmis, yang membantu dalam menjaga ketepatan kontrol waktu serta kelancaran selama pelaksanaan aktivitas. Proses ini terjadi karena stimulasi auditori berperan sebagai sarana untuk memperkuat rangsangan pada neuron motorik spinal melalui jalur retikulospinalis, sehingga otot dapat merespons perintah motorik dengan lebih efisien. (Maratis *et al.*, 2020).

2. Edukasi pembelajaran interaktif berbasis aplikatif (PIBA)

Anggota pengusul dari dosen prodi PGSD dan Teknik informatika memberikan materi terkait pentingnya mengikuti perubahan dan perkembangan teknologi digital pada masa sekarang.

3. Pendampingan dan Praktik senam RAS

Pendampingan dan pelatihan senam RAS dilakukan setelah siswa mendapatkan pemahaman mengenai pentingnya senam RAS, sehingga mereka sudah memahami gerakan-gerakan yang efektif untuk mempertahankan postur tubuh yang tegak dan seimbang saat melakukan aktivitas. Tim dosen pengusul memberikan demonstrasi gerakan yang benar, dimulai dengan latihan pernapasan dan peregangan, lalu mahasiswa mengikuti instruksi dosen untuk melakukan gerakan tersebut, kemudian mempraktikkannya sambil mendampingi siswa-siswi. Siswa-siswi melakukan gerakan sesuai dengan contoh dari instruktur, dengan pendampingan dan koreksi apabila terdapat gerakan yang kurang tepat. Praktik langsung dengan cara yang benar akan menghasilkan gerakan yang selektif, efektif, dan kreatif, sehingga keseimbangan tubuh dapat meningkat. (Septiyani, 2016). Praktik senam RAS ini dipimpin oleh tim pengusul di awal kunjungan dilakukan pada hari selasa dan jum'at selama empat kali, dan dapat dilihat di link youtube <https://www.youtube.com/watch?v=9MdlyUiQ-rU>. Sehingga bisa dipraktekkan secara rutin tiap minggu walaupun kegiatan abdimas ini sudah selesai.

4. Praktik digital literasi dengan Physio PIBA

Dosen dan mahasiswa prodi PGSD dan Teknik Informatika memberikan cara-cara dan Langkah-langkah menggunakan Physio PIBA.

5. Pendampingan dan praktik melakukan senam RAS dengan Pound Fit Stick di *Playground* SDIT Ummu'l Quro Depok.

6. Monitoring dan Evaluasi

Seluruh kegiatan tersebut selalu dipantau dan dievaluasi melalui daftar hadir, pre dan post-test, serta formulir observasi untuk mengukur tingkat keaktifan siswa. Daftar hadir digunakan untuk mengamati motivasi siswa, sementara pre dan post-test bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Formulir observasi digunakan untuk menilai perkembangan pemahaman dan keterampilan siswa dalam melakukan senam dan pembelajaran berbasis aplikatif.

Mahasiswa yang berpartisipasi dalam kegiatan Pemberdayaan Berbasis Masyarakat ini akan memperoleh pengakuan setara dengan 6 Sistem Kredit Semester (SKS) untuk mata kuliah Psikologi Kesehatan (2 SKS), Terapi Latihan Fungsional (2 SKS), dan Manajemen Mutu (3 SKS). Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki durasi 8 bulan dengan Skema Pemberdayaan Berbasis Masyarakat, sebagaimana tercantum dalam surat keputusan Dekan Fakultas.

Gambaran IPTEKS yang ditransfer

Ringkasan tentang keseluruhan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ialah sebagai berikut:

1. Input
 - a. Penurunan kebugaran siswa karena kurang
 - b. bergerak
 - c. Rendahnya keterampilan digital siswa

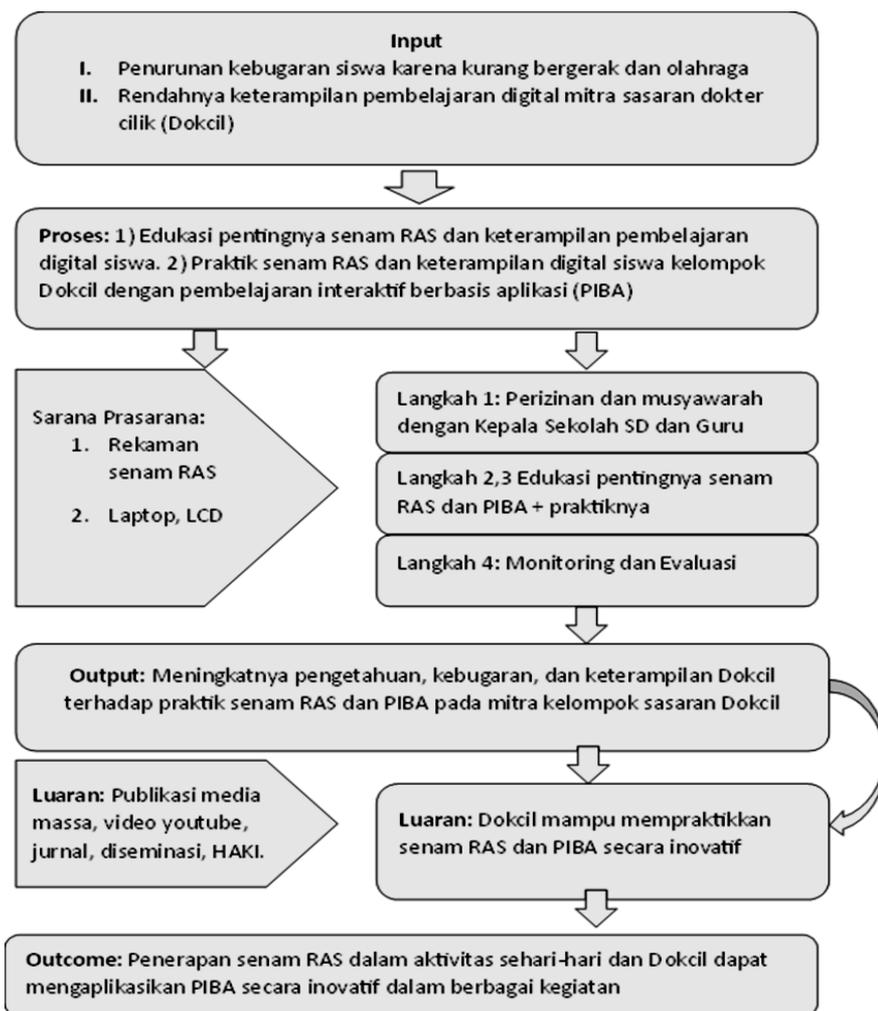


2. Proses
 - a. Edukasi pentingnya senam RAS
 - b. Praktek senam RAS
 - c. Edukasi PIBA
 - d. Praktek penerapan Physio PIBA
 - e. Pendampingan Senam RAS dengan Pound Fit
3. Output

Meningkatnya pengetahuan dan kebugaran siswa serta keterampilan digital siswa terhadap praktek senam RAS dan penggunaan Physio PIBA.
4. Outcome

Penerapan senam RAS dalam pembelajaran olahraga dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari
5. Evaluasi Abdimas

Pemahaman senam RAS, web Physio PIBA, dan keterampilan senam RAS.



Gambar 1: IPTEK yang diimplementasikan pada siswa berupa edukasi Kesehatan dan keterampilan digital siswa tentang peningkatan kebugaran dan pembelajaran interaktif berbasis aplikatif serta pendampingan senam RAS dan pelatihan Physio PIBA dalam penerapan digital siswa. Senam RAS merupakan modifikasi dari hasil penelitian ketua tim yang telah terdaftar HaKI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendahuluan dimulai pada hari Jumat, 1 Oktober 2024. Siswa-siswa dari SDIT Ummu'l Quro Depok yang tergabung dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa duta sehat perwakilan kelas yang berjumlah 29 siswa. Kegiatan ini dimulai atas usulan dari perwakilan guru SDIT Ummu'l Quro Depok bagian humas. Selanjutnya, Tim Pelaksana PKM mengadakan musyawarah dengan Kepala Sekolah SDIT Ummu'l Quro Depok untuk menyelenggarakan kegiatan edukasi dan praktik senam RAS serta edukasi keterampilan digital siswa di ruang guru SDIT Ummu'l Quro Depok secara offline pada tanggal 1 Oktober 2024. Alhamdulillah, semua peserta hadir dan sangat antusias mengikuti presentasi yang disampaikan oleh narasumber dari tim Abdimas Universitas Esa Unggul.

Peningkatan Kebugaran Siswa dengan Senam Rhythmic Auditory Stimulation (RAS)

Senam Rhythmic Auditory Stimulation (RAS) terbukti memberikan dampak positif terhadap kebugaran siswa. Program ini dirancang dengan memanfaatkan isyarat auditori untuk meningkatkan kontrol motorik. Hasil dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam RAS dapat meningkatkan fleksibilitas otot, kekuatan, serta koordinasi gerakan tubuh melalui stimulasi jalur retikulospinalis. Senam ini juga memfasilitasi sinkronisasi gerakan dengan irama musik, sehingga memberikan efek relaksasi dan efisiensi energi selama aktivitas fisik.

Dalam konteks siswa SDIT Ummu'l Quro, penurunan kebugaran akibat kebiasaan sedentari selama pandemi COVID-19 diatasi melalui pelatihan senam RAS yang terstruktur. Program ini mencakup pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan selama 30-40 menit per sesi. Evaluasi menggunakan *Functional Reach Test* (FRT) menunjukkan peningkatan rata-rata fleksibilitas dari 37,83 cm menjadi 40,69 cm setelah partisipasi dalam program.

Pelaksanaan senam RAS tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membantu siswa mengembangkan kontrol postur tubuh yang lebih baik. Kegiatan ini dilakukan secara kolaboratif antara tim dosen, mahasiswa, dan guru pembimbing sehingga memastikan gerakan dilakukan secara benar dan aman. Dengan demikian, program ini relevan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa yang sempat berkurang selama masa pembelajaran daring.

Tabel 1 menggambarkan hasil pre-test dan post-test siswa dalam memahami manfaat senam RAS. Nilai pre-test menunjukkan rata-rata 70, sementara post-test meningkat menjadi rata-rata 90. Hal ini mencerminkan keberhasilan program dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya kebugaran fisik melalui senam RAS.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Siswa

No	Pre-test	Post-test
1	70	90

Pengembangan Keterampilan Digital Melalui Pembelajaran Interaktif Berbasis Aplikasi (PIBA)

Selain meningkatkan kebugaran fisik, program ini juga dirancang untuk meningkatkan keterampilan digital siswa melalui penggunaan aplikasi Physio PIBA. Teknologi ini mendukung pembelajaran interaktif yang berbasis gamifikasi, seperti kuis menggunakan Kahoot dan desain presentasi menggunakan PowerPoint. Dengan metode ini, siswa tidak hanya memahami manfaat kesehatan dari senam RAS tetapi juga mempraktikkan keterampilan digital yang relevan dengan kebutuhan abad ke-21.

Metode pembelajaran yang diterapkan menggunakan pendekatan interaktif berbasis proyek, di mana siswa dilibatkan dalam kegiatan menciptakan materi digital. Misalnya, pembuatan poster kesehatan dan presentasi hasil program menggunakan perangkat lunak seperti Canva. Hal ini sejalan dengan misi SDIT Ummu'l Quro untuk membangun keterampilan global dan kecakapan hidup siswa. Penerapan Physio PIBA sebagai alat bantu pembelajaran telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan minat dan partisipasi siswa. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata post-test

keterampilan digital siswa, yaitu dari 70 menjadi 90. Metode ini juga memungkinkan evaluasi pembelajaran secara real-time sehingga guru dapat memberikan umpan balik yang konstruktif.

Karakteristik Sampel

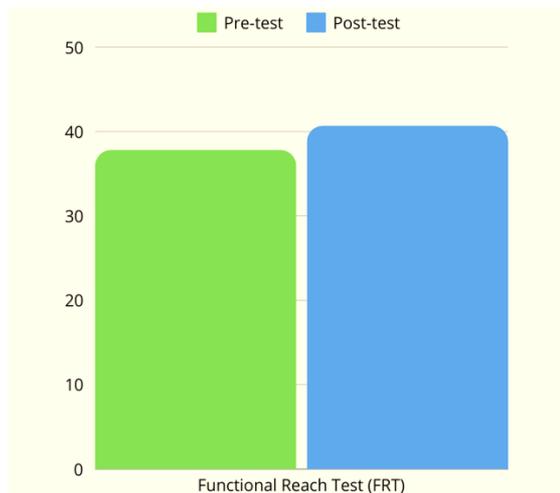
Tabel 2 menunjukkan karakteristik sampel siswa yang terlibat dalam program ini. Total partisipan adalah 29 siswa, dengan mayoritas perempuan (89,7%). Mayoritas siswa berusia 11 tahun (51,7%) dan memiliki berat badan dalam rentang 29-38,5 kilogram (37,6%). Tinggi badan siswa sebagian besar berada dalam rentang 141-150,5 cm (41%).

Tabel 2. Karakteristik Doksil SDIT Ummu'l Quro Depok

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	3	10,3
Perempuan	26	89,7
Usia (tahun)		
9	5	17,2
10	5	17,2
11	15	51,7
12	4	13,8
Berat Badan (kilogram)		
19,0 – 28,5	6	20,4
29,0 – 38,5	11	37,6
39,0 – 48,5	7	23,9
49,0 – 58,5	4	13,7
59,0 – 68,5	1	3,4
Tinggi Badan (<i>centimeter</i>)		
121 – 130,5	6	20,5
131 – 140,5	8	27,3
141 – 150,5	12	41
151 – 160,5	3	10,2
TOTAL	29	100

Hasil Implementasi Program dan Evaluasi

Program pengabdian masyarakat ini telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran dan keterampilan digital siswa. Berdasarkan data karakteristik mitra, mayoritas siswa berada dalam rentang usia 11 tahun, dengan proporsi perempuan sebesar 89,7%. Setelah mengikuti program, terjadi peningkatan yang signifikan pada aspek kebugaran dan keterampilan digital.



Gambar 2. Grafik Hasil fleksibilitas kebugaran dokcil

Gambar 2 menunjukkan hasil peningkatan fleksibilitas siswa berdasarkan *Functional Reach Test* (FRT). Sebelum program, rata-rata fleksibilitas siswa adalah 37,83 cm. Setelah program, nilai ini meningkat menjadi 40,69 cm, mencerminkan peningkatan signifikan dalam kebugaran fisik siswa.

Tabel pre-test dan post-test menunjukkan perbaikan pemahaman siswa tentang pentingnya senam RAS dan penggunaan aplikasi Physio PIBA. Siswa yang semula kurang memahami pentingnya aktivitas fisik dan penggunaan teknologi secara bijak, kini mampu mengintegrasikan keduanya dalam aktivitas sehari-hari. Keberhasilan ini tidak terlepas dari dukungan guru, orang tua, serta ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai. Selain hasil langsung pada siswa, program ini juga memberikan manfaat jangka panjang. Dokumentasi dan publikasi hasil program, baik melalui media sosial maupun jurnal, berkontribusi pada diseminasi pengetahuan dan dapat menjadi model untuk sekolah lain. Hal ini sejalan dengan tujuan program untuk menghasilkan luaran berupa hak cipta, artikel ilmiah, dan materi edukasi digital yang inovatif.

Keberhasilan Program

Keberhasilan program ini dapat diukur dari beberapa aspek utama:

1. Peningkatan Kebugaran Fisik

Peningkatan rata-rata fleksibilitas siswa dari 37,83 cm menjadi 40,69 cm menunjukkan efektivitas senam RAS dalam meningkatkan kebugaran fisik. Selain itu, evaluasi tambahan menunjukkan adanya peningkatan kekuatan otot dan daya tahan tubuh siswa, sebagaimana diukur melalui tes kebugaran standar.

2. Peningkatan Keterampilan Digital

Nilai rata-rata post-test keterampilan digital siswa meningkat dari 70 menjadi 90, mencerminkan keberhasilan pembelajaran berbasis aplikasi. Penggunaan teknologi interaktif selama program tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga mendorong siswa untuk lebih percaya diri menggunakan alat digital dalam kehidupan sehari-hari.

3. Tingkat Partisipasi

Sebagian besar siswa (85%) aktif mengikuti program, dengan tingkat antusiasme yang tinggi pada setiap sesi kegiatan. Partisipasi siswa juga mencakup keterlibatan mereka dalam diskusi kelompok, presentasi hasil belajar, dan kolaborasi tim dalam menyelesaikan proyek digital, yang menunjukkan keterlibatan yang menyeluruh.

4. Peningkatan Pemahaman

Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terkait manfaat aktivitas fisik dan keterampilan digital. Siswa mampu mengidentifikasi manfaat langsung dari program ini, seperti perbaikan kesehatan dan

peningkatan kemampuan dalam penggunaan perangkat lunak, serta memahami cara mengintegrasikan keterampilan ini dalam kehidupan sehari-hari.

5. Dukungan Komunitas

Program ini didukung penuh oleh guru, orang tua, dan pihak sekolah, yang turut berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung keberlanjutan program. Selain itu, kolaborasi dengan komunitas lokal dan sponsor membantu menyediakan sumber daya tambahan, seperti perangkat digital dan alat olahraga, yang meningkatkan kualitas pelaksanaan program.

Keberhasilan ini tidak hanya berdampak pada siswa tetapi juga memberikan kontribusi positif bagi sekolah dalam membangun reputasi sebagai institusi yang mendukung pengembangan holistik siswa. Dengan keberhasilan ini, sekolah diharapkan dapat menjadi model inspiratif bagi institusi lain dalam menjalankan program serupa yang mengintegrasikan aktivitas fisik dan keterampilan digital.

Tantangan dan Strategi Keberlanjutan Program

Dalam pelaksanaan program ini, beberapa tantangan yang dihadapi termasuk kurangnya motivasi awal siswa untuk berpartisipasi dalam senam dan kendala teknis seperti keterbatasan perangkat teknologi di sekolah. Namun, melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan siswa secara aktif dalam setiap tahap kegiatan, tantangan tersebut berhasil diatasi. Pelibatan orang tua dan guru juga menjadi kunci keberhasilan program ini. Mereka diberikan edukasi untuk mendukung siswa agar terus menjalankan kebiasaan hidup sehat dan memanfaatkan teknologi dengan bijak.

Strategi keberlanjutan program meliputi pembentukan kelompok "Duta Kebugaran" di setiap kelas yang bertugas mengajak teman-temannya untuk aktif bergerak. Selain itu, aplikasi Physio PIBA terus diperbarui dengan materi dan fitur baru yang menarik bagi siswa. Monitoring berkala juga dilakukan untuk memastikan program ini tetap berjalan dengan baik setelah masa pengabdian selesai. Pendekatan ini memastikan bahwa dampak positif dari program tidak hanya dirasakan sementara, tetapi juga memberikan manfaat berkelanjutan bagi siswa dan komunitas sekolah.



Gambar 3. Lokasi SDIT Ummu'l Quro Depok



Gambar 5. Penyampaian materi Kesehatan remaja di Depok



Gambar 6. Penyampaian materi Senam RAS dan Kesehatan remaja di SDIT Ummu'l Quro Depok



Gambar 7. Foto Bersama Tim Abdimas Dosen Mahasiswa, Kepala Sekolah dan Siswa

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami haturkan kepada DRTPM Kemedikbud ristek yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat hibah eksternal dan kepada Universitas Esa Unggul, khususnya LPPM yang memfasilitasi secara administrasi kegiatan abdimas ini, Dekan Fakultas Fisioterapi mendukung keterlibatan mahasiswa dalam abdimas ini, Bapak Dwi Nowo Imam Nugroho, S.Pd.T., M.Pd selaku Kepala Sekolah SDIT Ummu'l Quro Depok, dokcil SDIT Ummu'l Quro Depok sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, Ikatan Fisioterapi Indonesia, serta kepada Jurnal Pemberdayaan Masyarakat (JPM) Universitas Al-Azhar Indonesia atas kesempatan publikasi hasil dari kegiatan Abdimas yang telah dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

Irawan, A. M. A., Umami, Z., Yusuf, A. M., & Harna, H. (2020). Aktivitas fisik, durasi tidur dan tingkat kecukupan energi pada anak obesitas di SD Islam Al Azhar 1. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains dan Teknologi*, 5(4), 186. <https://doi.org/10.36722/sst.v5i4.424>
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Kurang aktivitas fisik berpotensi alami



- penyakit tidak menular. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19090400004/kurang-aktivitas-fisik-berpotensi-alami-penyakit-tidak-menular.html>
- Maratis, J. (2020). Pengaruh senam Rhythmic Auditory Stimulation (RAS) dengan kemampuan berjalan lansia di Desa Kohod Kabupaten Tangerang. *Jurnal Fisioterapi*, 20, 25–31.
- Maratis, J., Alfian, Wiharto, M., & Rosyid, A. (2022). Pemberdayaan guru dengan postural control dan critical learning dalam pembelajaran online. *IKRAITH-ABDIMAS*, 5(9), 14–20.
- Maratis, J., Angkasa, D., Malabay, & Amir, T. L. (2019). Peningkatan status kesehatan dengan senam Rhythmic Auditory Stimulation dan gizi seimbang lansia di Desa Kohod. *IKRAITH-ABDIMAS*, 2(1), 26–32.
- Maratis, J., Fatria, I., Meidian, A. C., Abdurrasyid, & Syah, L. O. M. G. (2020). Pelatihan Rhythmic Auditory Stimulation (RAS) dan Visual Cue Training (VCT) memperbaiki kemampuan berjalan pasien stroke. *Fisio Mu*, 1(2), 68–75. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v%vi%i.11428>
- Maratis, J., Suryadhi, N. T., Irfan, M., Studi, P., Fisiologi, M., Raga, O., & Udayana, U. (2015). Perbandingan antara Visual Cue Training dan Rhythmic Auditory Stimulation dalam meningkatkan keseimbangan berdiri dan fungsional berjalan pada pasien pasca stroke. *Jurnal Fisioterapi*, 15(2), 84–94.
- Nisa, Q., & Maratis, J. (2019). Hubungan keseimbangan postural dengan kemampuan berjalan pada pasien stroke hemiparesis. *Jurnal Fisioterapi*, 19, 83–89.
- Rahmawati, L. A., Puspa, A. R., Alfiah, E., Umami, Z., Sulaeman, S. M., & Rizkiyah, D. (2022). Pemanfaatan animasi digital sebagai media edukasi gizi seimbang sebagai upaya peningkatan pengetahuan gizi anak usia dini di TK Islam Qolbus Salim. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 5(1), 61. <https://doi.org/10.36722/jpm.v5i1.1769>
- Samosir, S., Maratis, J., Ivanali, K., Fisioterapi, F., Unggul, U. E., Arjuna, J., Nomor, U., & Jeruk, K. (2024). Efek penambahan Foot Core Stability Exercise pada intervensi Core Stability Exercise dalam peningkatan postural control pasien pasca stroke. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 7(2), 23–30.
- Sari, T. A., Hidayat, S., & Harfian, B. A. A. (2018). Analisis keterampilan berpikir kritis siswa SMA di Kecamatan Kalidoni dan Ilir Timur II. *Bioma: Jurnal Ilmiah Biologi*, 7(2), 183–195. <https://doi.org/10.26877/bioma.v7i2.2859>
- Septiyani, N. (2016). Pengaruh pemberian latihan konsep Bobath dan konsep Proprioceptive Neuromuscular Facilitation terhadap aktivitas fungsional pada pasien stroke non-hemoragik di RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo Mojokerto.
- Solihatun, S., Folastris, S., & Fitriyanti, E. (2023). Pelatihan literasi melalui layanan penguasaan konten pada anak binaan Rumah Literasi Al Fatih Desa Ginanjar Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 5(2), 97. <https://doi.org/10.36722/jpm.v5i2.1355>
- Susilowati, Sajidan, & Ramli, M. (2017). Analisis keterampilan berpikir kritis siswa Madrasah Aliyah Negeri di Kabupaten Magetan. *Prosiding SNPS (Seminar Nasional Pendidikan Sains*, 21(2000), 223–231.