



**PELATIHAN SENAM POCO-POCO OLAHRAGA UNTUK MENINGKATKAN
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

Poco-Poco Sports Training to Improve Physical Fitness in Elementary School Students

Muhammad Rusli*, Suhartiwi, Marsuna

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Halu Oleo

Jalan HEA Mokodompit, Kampus Bumi Tridharma Anduonohu Kendari

*Alamat Korespondensi : muhrusli@uho.ac.id

(Tanggal Submission: 16 Oktober 2022, Tanggal Accepted : 21 Desember 2022)



Kata Kunci :

*Pelatihan,
Senam, Poco-
Poco Olahraga,
Kebugaran
Jasmani*

Abstrak :

Pendidikan jasmani merupakan tujuan yang dilakukan melalui aktifitas fisik yang dapat mengembangkan kualitas manusia dalam mencapai tujuan. Latihan yang dilaksanakan secara rutin akan meningkatkan kebugaran jasmani. Peserta didik yang memiliki kebugaran akan memiliki daya tahan tubuh dan konsentrasi dalam mengatasi beban belajar yang semakin meningkat. Latihan dapat dikembangkan dengan mengikuti aktivitas gerak salah satunya yaitu melalui senam poco-poco olahraga. Tujuan kegiatan senam poco-poco olahraga yaitu untuk memberikan edukasi tentang senam poco-poco sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor siswa sekolah dasar. Metode pelaksanaan pelatihan ini menggunakan metode demonstrasi, adapun tempat pelaksanaan pelatihan ini dilaksanakan di balai desa Watumeeto, kecamatan Lainya, kabupaten Konawe Selatan, Sulawesi Tenggara. Pelatihan di ikuti oleh siswa sekolah dasar yang terdiri dari dua sekolah, yaitu SD Negeri 3 Lainya dan SD Negeri 4 Lainya yang berjumlah kurang lebih 60 orang siswa serta guru pendamping masing-masing sekolah sebanyak dua orang. Proses pelaksanaannya selama 1 (satu) hari yaitu dilaksanakan pada tanggal 1 Oktober 2022. Berdasarkan hasil pengabdian peserta yang mengikuti pelatihan sangat antusias dan bersemangat siswa atau peserta lebih mengenal gerakan senam poco-poco olahraga yang terdiri dari gerakan atletik, sepak bola, tinju, bulutangkis, renang, bola basket, pencak silat, bola voli dan angkat besi. Seluruh gerakan yang dilakukan tanpa alat tetapi dikemas dalam gerakan poco-poco olahraga, dimana gerakan ini diawali dengan step poco-poco dua langkah kekanan dan dua langkah ke kiri, dengan hitungan 8 x 8 jumlah pengulangan. Sehingga kesimpulan kegiatan ini dapat menghasilkan instruktur cilik yang dapat memandu senam poco-poco olahraga dilingkungan sekolah maupun dilingkungan masyarakat dan peserta mengharapkan ada lagi kegiatan pelatihan kembali terkait dengan pelatihan senam lainnya

Key word :

*Training,
Gymnastics,
Poco-Poco
Sports, Physical
Fitness.*

Abstract :

Physical education is a goal that is carried out through physical activity that can develop human qualities in achieving goals. Exercise that is carried out regularly will improve physical fitness. Students who have fitness will have endurance and concentration in dealing with an increasing learning load. Exercise can be developed by participating in motion activities, one of which is through sports poco-poco gymnastics. the purpose of poco-poco sports activities is to provide education about poco-poco gymnastics as an effort to improve physical fitness and the cognitive, affective and psychomotor abilities of elementary school students. The method of implementing this training uses the demonstration method, while the place for this training is held at the village hall of Watumeeto, Lainea sub-district, Konawe Selatan district, Southeast Sulawesi. The training was attended by elementary school students consisting of two schools, namely SD Negeri 3 Lainea and SD Negeri 4 Lainea with a total of approximately 60 students and two accompanying teachers from each school. The implementation process lasted for 1 (one) day, which was carried out on October 1, 2022. Based on the results of the dedication of the participants who took part in the training, they were very enthusiastic and enthusiastic, students or participants were more familiar with the poco-poco sports gymnastic movements which consisted of athletic movements, football, boxing, badminton, swimming, basketball, martial arts, volleyball and weightlifting. All movements that are performed without tools but packaged in sports poco-poco movements, where this movement begins with poco-poco steps, two steps to the right and two steps to the left, with a count of 8 x 8 repetitions. So that the conclusion of this activity can produce little instructors who can guide poco-poco gymnastics in the school environment and in the community environment and participants hope that there will be more training activities related to other gymnastics training.

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

Rusli, M., Suhartiwi, & Marsuna. (2022). Pelatihan Senam Poco-Poco Olahraga Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Abdi Insani*, 9(4), 1781-1788. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i4.796>

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai fungsi membentuk karakter dan mencerdaskan kehidupan bangsa dan menjadikan seseorang menjadi generasi yang mempunyai potensi menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa. Pendidikan jasmani merupakan tujuan yang dilakukan melalui aktifitas fisik yang dapat mengembangkan kualitas manusia dalam mencapai tujuan (Canggih *et al.*, 2018). Pendidikan jasmani mempunyai aspek dalam memfokuskan pengembangan peningkatan kebugaran jasmani maupun keterampilan bergerak baik untuk menstabilkan emosional maupun dapat menciptakan keterampilan sosial dan meningkatkan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan melibatkan otot besar melalui olahraga permainan dan latihan (Afif Rafiun, 2022).

Latihan yang dilaksanakan secara rutin akan meningkatkan kebugaran jasmani (Sari, 2020; Sabik & Rahayu, 2022; Rasiman, 2022). Karena kebugaran mempunyai peranan yang sangat penting untuk menunjang pemenuhan gerak siswa untuk meningkatkan derajat kesehatan, jika memiliki aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari kebugaran jasmani akan terjaga (Ma'arif & Prasetyo, 2021). Setiap siswa sekolah dasar harus memiliki kebugaran jasmani sebab dengan adanya kebugaran jasmani yang baik akan berdampak positif dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari (Wardani, 2020; Wulandari & Jariono, 2022; Darmawan, 2017). Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam bidang kehidupan, memiliki tingkat kebugaran jasmani tentu akan memiliki produktivitas yang tinggi serta dapat bekerja secara efektif dan efisien. Peserta didik yang memiliki kebugaran akan memiliki daya



tahan tubuh dan konsentrasi dalam mengatasi beban belajar yang semakin meningkat (Meirony, 2017).

Latihan dapat dikembangkan dengan mengikuti aktivitas gerak salah satunya yaitu melalui senam poco-poco olahraga, dimana senam ini selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani dapat pula mengembangkan kreativitas dan menarik minat siswa, karena senam poco-poco olahraga dapat diintegrasikan ke dalam materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) Dengan adanya senam ini disamping meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran dapat pula meningkatkan pemahaman siswa tentang teknik-teknik dasar yang ada pada senam poco-poco olahraga, karena didalam senam ini terdapat sembilan gerakan cabang olahraga diantaranya atletik, sepak bola, tinju, renang, angkat besi, bola voli, pencak silat, bulutangkis dan bola basket, dengan latihan senam poco-poco olahraga dapat mengembangkan inovasi dan meningkatkan kemampuan kognitif, sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dalam pembelajaran (Canggih *et al.*, 2018). Senam memiliki pengaruh terhadap perkembangan anak dan yang harus kita ketahui bahwa kebugaran jasmani yang baik akan dapat dimanfaatkan dalam beraktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Muchlisin *et al.*, 2019).

Hal tersebut dapat dapat menunjang tercapainya manusia dengan derajat kesehatan dan kebugaran yaitu sehat secara jasmani maupun rohani. Melalui cabang olahraga yang terdapat dalam senam poco-poco olahraga dapat mendorong siswa aktif dalam bergerak, sehingga diperlukan pembinaan setelah pelatihan dilaksanakan melalui motivasi guru dan kepala sekolah sehingga senam poco-poco olahraga dapat dilaksanakan disekolah-sekolah secara bersama-sama minimal satu kali dalam seminggu yang tujuannya untuk mengembangkan kebugaran jasmani (Sugihartono, 2019).

Senam poco-poco merupakan warisan budaya Indonesia yang harus dikembangkan, oleh sebab itu dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan senam poco-poco olahraga dapat memberikan pemahaman siswa maupun guru tentang pentingnya dalam menjaga kebugaran melalui senam poco-poco olahraga. Seperti yang kita ketahui bahwa pelaksanaan senam ini akan dilaksanakan pada siswa SD di kecamatan Lainea, Kabupaten Konawe Selatan yang akan dikuti oleh dua sekolah yaitu SD Negeri 3 Lainea dan SD Negeri 4 Lainea, alasan akan mengadakan ditempat ini karena senam ini belum pernah diadakan pelatihan maupun sosialisasi baik ditingkat kecamatan maupun tingkat kabupaten setempat, serta selama masa pandemi *covid* 19 siswa hanya melakukan aktivitas dirumah dan jarang melaksanakan aktivitas olahraga, karena siswa membutuhkan gerak yang akan meningkatkan kebugaran tubuh karena tanpa adanya gerak, kebugaran tubuh siswa akan mudah mengalami penurunan, sehingga dalam menerima pembelajaran kurang bersemangat, disebabkan oleh kurangnya konsentrasi.

Guru sebagai tenaga pendidik sangat mengharapkan agar siswa bersemangat dalam belajar, kerena setelah aktiviats belajar dilakukan dirumah pada masa pandemi, siswa sudah mulai aktif ke sekolah menerima pembelajaran diberikan oleh guru, banyak siswa mengalami penurunan dalam belajar. Pelaksanaan pembelajaran siswa sering mengantuk dan terlihat lelah, sehingga melalui pengabdian kepada masyarakat dengan pelatihan senam poco-poco olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta pemahaman tentang pentingnya olahraga. Sehingga dengan adanya aktivitas pelatihan dapat meningkatkan minat selain itu dapat menghilangkan rasa jenuh, mereshfresh pikiran karena senam ini merupakan senam yang akan memberikan pengalaman siswa untuk terus semangat karena telah dirancang dengan gerakan yang mudah dipahami serta akan menimbulkan rasa gembira bagi pelakunya, sehingga tujuan kegiatan senam poco-poco olahraga yaitu untuk memberikan edukasi tentang senam poco-poco sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor siswa sekolah dasar. Tim pengabdian kepada masyarakat mengharapkan agar setelah pelaksanaan pelatihan senam poco-poco olahraga untuk terus laksanakan secara rutin sebagai rutinitas kegiatan sekolah, yaitu melaksanakan senam poco-poco olahraga secara massal atau bersama-sama karena dengan aktif melaksanakan kegiatan tersebut bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran, minat dan semangat siswa dalam berolahraga.

METODE KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan senam poco-poco olahraga yaitu tahap persiapan pelaksanaan pelatihan senam dilakukan dengan cara mempersiapkan secara matang baik dari segi administrasi maupun dari bahan-bahan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan harus dilakukan secara efisien dan secara efektif. Dengan melibatkan seluruh anggota tim serta mahasiswa satu orang, kepala sekolah dan guru, tempat pelaksanaan kegiatan serta beberapa masyarakat yang dapat membantu menyediakan bahan-bahan atau alat dalam kegiatan pelaksanaan pengabdian.

Metode pelaksanaan dalam pelatihan ini menggunakan metode demonstrasi dengan secara langsung memperagakan senam poco-poco olahraga kepada peserta dan memberikan pelatihan dengan mengajarkan gerakan senam poco-poco secara bertahap dengan satu persatu yang terdiri dari sembilan gerakan dalam cabang olahraga yaitu gerakan atletik, sepak bola, tinju, bulutangkis, renang, bola basket, pencak silat, bola voli dan angkat besi. Adapun tempat pelaksanaan pelatihan ini dilaksanakan di balai desa Watumeeto, kecamatan Lainea, provinsi Sulawesi Tenggara. Pelatihan ini diikuti oleh siswa sekolah dasar yang terdiri dari dua sekolah yang ada di kecamatan Lainea, yaitu SD Negeri 3 Lainea dan SD Negeri 4 Lainea yang berjumlah kurang lebih 60 orang siswa serta guru pendamping masing-masing sekolah sebanyak tiga orang. Proses pelaksanaannya selama 1 (satu) hari yaitu dilaksanakan pada tanggal 01 Oktober 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali dengan acara pembukaan pelatihan yang dihadiri langsung oleh tim pengabdian kepada masyarakat dari Universitas Halu Oleo, peserta yaitu siswa dan siswi, guru pendamping, kepala sekolah dan aparat desa. Pelaksanaan pelatihan diawali dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya, setelah itu pelaksanaan laporan panitia oleh anggota tim pengabdian dan pemberian sambutan oleh ketua tim pengabdian.



Gambar 1. Laporan dan Sambutan oleh Tim Pengabdian

Pelaksanaan pelatihan senam poco-poco olahraga diawali dengan memperagakan secara langsung oleh anggota tim serta dua siswa yang direkrut secara langsung, sehingga peserta yang mengikuti dapat melihat gerakan sebelum pelaksanaan pelatihan dilaksanakan, gerakan tersebut terdiri dari atletik, sepak bola, tinju, bulutangkis, renang, bola basket, pencak silat, bola voli dan angkat besi.



Gambar 3. Peragaan Senam Poco-Poco Olahraga

Kegiatan selanjutnya pelatihan yang dipimpin langsung oleh anggota tim pengabdian. Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan pemahaman terlebih dahulu kepada peserta terkait gerakan yang terkandung dalam senam poco-poco olahraga, setelah memberikan pemahaman anggota tim langsung memberikan praktek dengan menggunakan metode demonstrasi yaitu dimulai dari gerakan pertama gerakan atletik yang terdiri lempar cakram dan lempar lembing yang dilakukan secara berkesinambungan sesuai dengan irama musik serta gerakan kaki dan tangan yang seirama. Kedua gerakan sepak bola yang terdiri dari dua teknik dasar yaitu gerakan menjaga gawang dan gerakan menendang bola menggunakan punggung kaki. Ketiga gerakan tinju yang terdiri dari tinju arah depan sasaran dada, arah bawah sasaran dagu dan arah samping sasaran pipi. Keempat gerakan bulutangkis yang terdiri teknik menerima servis dan *smash*. Kelima gerakan renang yang terdiri dari dua teknik dasar yaitu renang gaya kupu-kupu dan renang gaya dada. Keenam gerakan bola basket yang terdiri dari tiga teknik dasar yaitu *dribbling* bola, *chest pass* dan shooting ke keranjang. Ketujuh gerakan pencak silat. Kedelapan gerakan bola voli yang terdiri dari tiga teknik dasar yaitu *passing* atas, *passing* bawah dan *smash*. Kesembilan yaitu gerakan angkat besi dari mulai mengambil besi sampai besi tersebut diangkat. Seluruh gerakan yang dilakukan tanpa alat tetapi dikemas dalam gerakan poco-poco olahraga, dimana gerakan ini diawali dengan step poco-poco dua langkah kekanan dan dua langkah ke kiri, dilanjutkan dengan gerakan poco-poco olahraga. Hitungan 8 x 8 jumlah pengulangan.



Gambar 4. Proses Pelaksanaan Pelatihan

Tim PKM memonitoring gerakan yang dilakukan peserta yang telah diberi pelatihan sebelum meninggalkan lokasi, yaitu dengan metode pendekatan senam bersama dan memilih 5 peserta terbaik untuk diberikan hadiah atau bingkisan sebagai kenang-kenangan dan 5 peserta favorit diberikan hadiah uang saku, sehingga siswa sebagai peserta sangat termotivasi dan merasa sangat bersemangat dalam mengikuti pelatihan.



Gambar 5. Penyerahan Hadiah Peserta Terbaik dan FAVORIT oleh Tim Pengabdian

Pelaksanaan pelatihan senam poco-poco olahraga selesai peserta diberikan CD/DVD yang dapat diputar kembali setelah pelatihan dilaksanakan agar siswa dapat mengembangkan dan meningkatkan keterampilannya mengenai gerakan senam tersebut.



Gambar 6. Penyerahan Kaset DVD oleh Tim Pengabdian kepada Perwakilan Sekolah Dasar

Pelaksanaan senam poco-poco olahraga merupakan usaha yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat untuk melaksanakan tri dharma perguruan tinggi dibidang pengabdian. Pada proses pelaksanaannya dapat meningkatkan gerak siswa dan dapat berdampak pada meningkatnya kebugaran tubuh dan semangat dalam belajar. Seperti yang diungkapkan oleh Rafiun & Yamin (2022), menyatakan bahwa senam poco-poco jika dilaksanakan secara rutin akan dapat meningkatkan kerja otot yang bermanfaat dalam peningkatan kebugaran jasmani. Pendapat tersebut dipertegas oleh Enisah *et al* (2019), yang menyatakan bahwa senam poco-poco olahraga memberikan manfaat terhadap kesehatan jasmani maupun rohani. Dan menurut Rubiana *et al.*, (2020), pelatihan akan berdampak pada pemahaman pengetahuan peserta didik maupun pada masyarakat tentang pentingnya bergerak untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, masyarakat pada umumnya senang dengan aktivitas olahraga, karena olahraga sangat bermanfaat untuk menunjang kehidupan untuk tetap bugar. Apalagi pada anak-anak jika dilaksanakan dapat meningkatkan prestasi di bidang olahraga dan meningkatkan aktivitas gerak yang dapat bermanfaat pada pertumbuhan dan perkembangannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu pelatihan senam poco-poco olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD di Kecamatan Lainea, Kabupaten Konawe Selatan, Sulawesi Tenggara, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini menghasilkan instruktur cilik yang dapat memandu senam poco-poco olahraga di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat dan peserta mengharapkan ada lagi kegiatan pelatihan kembali terkait dengan pelatihan senam lainnya.

Kegiatan ini sangat bagus sekali dilakukan di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat untuk meningkatkan kebugaran dan kegembiraan siswa agar tidak mudah bosan dalam aktivitas pembelajaran di sekolah, dan setelah pelaksanaan pelatihan peserta dapat menjadi instruktur secara bergantian di sekolah masing-masing.

Saran

Kegiatan ini sangat bagus sekali dilakukan di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat untuk meningkatkan kebugaran dan kegembiraan siswa agar tidak mudah bosan dalam aktivitas pembelajaran di sekolah, dan setelah pelaksanaan pelatihan peserta dapat menjadi instruktur secara bergantian di sekolah masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Halu Oleo, Dekan FKIP Universitas Halu Oleo, serta Lembaga Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas Halu Oleo yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Kepada peserta pelatihan yaitu siswa-siswi SD Negeri 3 Lainea dan SD Negeri 4 Lainea, Guru-Guru dan Kepala Sekolah yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Rafiun, M. Y. (2022). Pengaruh Senam Poco-Poco terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 03 Sila. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 01(01), 14–17. <https://doi.org/https://jurnal.habi.ac.id/index.php/Pior>
- Canggih, H. M., Sugihartono, T., & Defliyanto, D. (2018). Perbedaan Hasil Latihan Senam Poco-Poco Olahraga Menggunakan Metode Konvensional Dan Instruksional Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Di Sdn 75 Kota Bengkulu. *Jurnal Kinestetik*, 2(2), 202–214. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8743>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Enisah, E., Lugina, G., Ernawati, D., Puspita, D. R., Rachmawati, E., Noviantari, F., Minarti, M., Arfan, S., Suparji, S., & Zakiah, Y. (2019a). The Effect of Aerobics and Poco-poco Gymnastics to Physical Energy Distribution on Schizophrenia Patients: A Systematic Review. *Science Midwifery*, 7(2, April), 45–50. <https://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/19>
- Enisah, E., Lugina, G., Ernawati, D., Puspita, D. R., Rachmawati, E., Noviantari, F., Minarti, M., Arfan, S., Suparji, S., & Zakiah, Y. (2019b). The Effect of Aerobics and Poco-poco Gymnastics to Physical Energy Distribution on Schizophrenia Patients: Effect of Aerobics and Poco-poco Gymnastics to Physical Energy Distribution on Schizophrenia Patients. *Journal of Midwifery and Nursing*, 1(3), 1–6. <https://www.ejournal.iocscience.org/index.php/JMN/article/view/61>
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/1418>
- Meirony, L. O. dan A. (2017). RETRACTED: Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang. *Journal Sport Area*, 2(1), 168–174. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).591](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).591)
- Muchlisin, A., Pasaribu, N., & Mashuri, H. (2019). Peranan senam irama terhadap kebugaran jasmani

- untuk siswa sekolah dasar The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 89–97. <http://repository.uharajaya.ac.id/3276/>
- Rafiun, A., & Yamin, M. (2022). Pengaruh Senam Poco-Poco terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 03 Sila. *PIOR: Pendidikan Olahraga*, 1(1), 14–17. <http://jurnal.habi.ac.id/index.php/Pior/article/view/54>
- Rasiman, N. B. (2022). Pengenalan Senam Kesegaran Jasmani pada Masyarakat Dusun 1 Desa Loru Kecamatan Biromaru Kabupaten Sigi. *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 852–858. <https://doi.org/10.47710/abdimasnu.v2i2.146>
- Rubiana, I., Mulyana, F. R., & Priana, A. (2020). Memasyarakatkan Olahraga Dan Mengolahragakan Masyarakat Melalui Senam Umum. *Abdimas Siliwangi*, 3(1), 130–137. <https://doi.org/10.22460/as.v3i1p%25p.3507>
- Sabik, R., & Rahayu, E. T. (2022). Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani terhadap Kemampuan Teknik Dasar Shooting Permainan Sepakbola Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 194–199. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3613>
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 133–138. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/160>
- Sugihartono, T. (2019). Model Problem Based Learning Meningkatkan Keterampilan Senam Irama pada Pembelajaran Penjas. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 15–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8274>
- Wardani, D. dan A. N. (2020). Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2, 100–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3330>
- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>