



OPTIMALISASI KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PELATIHAN SENAM KARET DI SDN JATINEGARA KAUM 07 PAGI JAKARTA TIMUR

Oleh

Fahmy Fachrezzy¹, Uzizatun Maslikah², Masnur Ali³, Sri Indah Ihsani⁴, Gatot Jariono⁵,
Krischayani Kurniawan⁶, Tri Ragil Saputra⁷

^{1,6,7}Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta

²Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

³Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta

⁴Biomekanika Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

⁵Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Surakarta

E-mail: ¹fahmyfachrezzy@unj.ac.id

Article History:

Received: 23-06-2025

Revised: 30-06-2025

Accepted: 26-07-2025

Keywords:

Senam Karet, Kebugaran
Jasmani, Sekolah Dasar,
Pelatihan, Pengabdian
Masyarakat

Abstract: Rendahnya tingkat kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar menjadi isu penting yang perlu segera ditangani melalui pendekatan edukatif dan menyenangkan. Pengabdian masyarakat ini difokuskan pada pengenalan dan pelatihan senam karet sebagai alternatif aktivitas fisik yang sederhana, murah, dan efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya olahraga, serta memberikan keterampilan dasar senam karet yang dapat dilakukan secara mandiri di lingkungan sekolah maupun rumah. Metode pengabdian menggunakan pendekatan partisipatif dengan strategi pelatihan langsung dan demonstrasi praktik. Kegiatan dilaksanakan di SDN Jatinegara Kaum 07 Pagi, Jakarta Timur, melibatkan siswa kelas IV dan V sebagai peserta utama. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan antusiasme siswa terhadap aktivitas fisik, pemahaman dasar tentang gerakan senam karet, serta adanya perubahan perilaku positif dalam rutinitas harian siswa terkait kebugaran jasmani. Kegiatan ini diharapkan menjadi model awal penerapan senam karet di sekolah-sekolah dasar sebagai sarana pembinaan kebugaran yang menyenangkan dan berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam tumbuh kembang anak usia sekolah dasar. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SDN Jatinegara Kaum 07 Pagi Jakarta Timur, diketahui bahwa sebagian besar siswa belum memiliki rutinitas aktivitas fisik terstruktur. Guru PJOK setempat mengungkapkan bahwa kurangnya variasi dalam kegiatan olahraga menyebabkan siswa cepat bosan dan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran jasmani. Hal ini diperkuat oleh wawancara dengan 3 guru dan 15 siswa kelas



IV dan V yang menyebutkan bahwa kegiatan fisik yang dilakukan cenderung monoton dan terbatas pada permainan tradisional atau gerak dasar tanpa alat bantu.

Data kualitatif ini juga didukung oleh pengamatan kuantitatif sederhana terhadap 30 siswa, di mana hanya 28% siswa yang memenuhi kategori “cukup bugar” berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani dasar seperti lari 20-meter, sit-up, dan loncat tali¹. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat kebugaran yang perlu ditingkatkan. Isu utama yang diangkat adalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa serta kurangnya model latihan yang inovatif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar.

Urgensi Program Pengabdian Kepada Masyarakat Wilayah Binaan Fakultas (PPM-WBF) melalui PKM Publikasi: (1) Penguatan Kurikulum Merdeka Belajar Guru PJOK Desa Bobojong Kabupaten Cianjur², (2) The Influence of The Role of Parents, The Role of The Teacher and Learning Motivation on Learning Outcomes³, (3) P2M-WBF : Pelatihan Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Pelatnas Taekwondo Indonesia di POPKI Cibubur⁴, (4) PKM-KDUPIP : Sosialisasi Senam Indonesia Cinta Tanah Air (Sicita) di Sanggar Studio Segar Sleman Yogyakarta⁵, (5) Physical Training Methods to Improve the Physical Condition Components of Elite Taekwondo Athletes in The Kyorugi Category : A Systematic Review⁶, (6) Pelatihan model project-based learning pada Guru PJOK Desa Bobojong Cianjur⁷

¹ Gatot Jariono and others, 'Analisis Kondisi Fisik Menggunakan Software Kinovea Pada Atlet Taekwondo Dojang Mahameru Surakarta', *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16.2 (2020), 133–44 <<https://doi.org/https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>>.

² Oman Unju Subandi, 'Penguatan Kurikulum Merdeka Belajar Guru PJOK Desa Bobojong Kabupaten Cianjur', *PERDULI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5.1 (2024), 19–24 <<https://doi.org/10.21009/perduli.v5i1.46419>>.

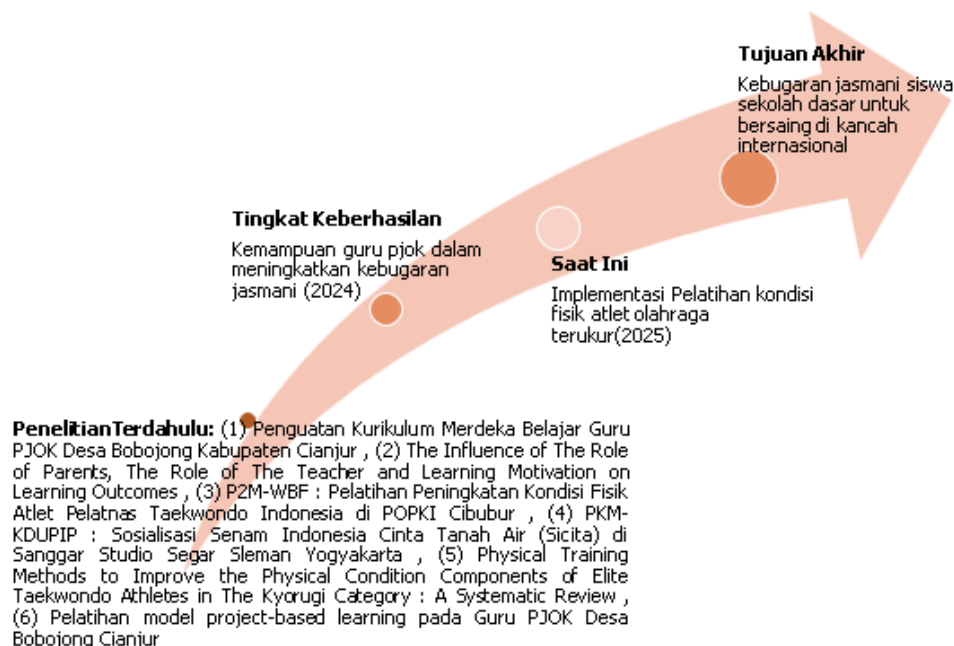
³ Hudiman Tarigan and others, 'The Influence of The Role of Parents, The Role of The Teacher and Learning Motivation on Learning Outcomes', *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14.03 (2023), 286–96 <<https://doi.org/https://doi.org/10.21009/GJIK.143.04>>.

⁴ Fahmy Fachrezzy, Uzizatun Maslikah, Masnur Ali, and Viranti Citrasari, 'P2M-WBF : Pelatihan Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Pelatnas Taekwondo Indonesia Di POPKI Cibubur', 3.3 (2023), 290–95.

⁵ Fahmy Fachrezzy, Uzizatun Maslikah, Masnur Ali, and Endy Safadilla, 'PKM-KDUPIP : Sosialisasi Senam Indonesia Cinta Tanah Air (Sicita) Di Sanggar Studio Segar Sleman Yogyakarta', *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 20.02 (2022), 343–51 <<https://doi.org/10.33369/dr.v20i2.24518>>.

⁶ Fahmy Fachrezzy, Uzizatun Maslikah, and Iwan Hermawan, 'Physical Training Methods to Improve the Physical Condition Components of Elite Taekwondo Athletes in The Kyorugi Category : A Systematic Review', *Physical Education Theory and Methodology*, 24.5 (2023), 829–41 <<https://doi.org/10.17309/tmf.v2024.5.19>>.

⁷ O U Subandi and others, 'Pelatihan Model Project-Based Learning Pada Guru PJOK Desa Bobojong Cianjur', *MADDANA: Jurnal ...*, 3.1 (2023), 16–20 <<https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/maddana/article/view/5652%0Ahttps://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/maddana/article/download/5652/3174>>.



Gambar 1. Road Map PPM-WBF

Pelatihan senam karet dipilih sebagai solusi karena memiliki karakteristik fleksibel, murah, dan mudah dilakukan, serta mampu melibatkan seluruh kelompok otot melalui gerakan yang dinamis dan terstruktur. Menurut penelitian oleh Andrew Sortwell et.al, (2024), senam dengan media sederhana seperti karet elastis dapat meningkatkan koordinasi motorik dan daya tahan otot pada anak⁸. Selain itu, literatur oleh Hardman & Green (2011) menegaskan pentingnya pendekatan aktif dan menyenangkan dalam pendidikan jasmani^{9,10}.

Subyek pengabdian dipilih karena SDN Jatinegara Kaum 07 Pagi merupakan sekolah negeri di kawasan urban padat penduduk dengan keterbatasan sarana olahraga, namun memiliki semangat tinggi untuk menerapkan inovasi pembelajaran jasmani. Tujuan utama kegiatan ini adalah mendorong peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui pelatihan senam karet secara berkala, yang diharapkan mampu menciptakan perubahan sosial berupa peningkatan kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif dan sehat sejak usia dini.

METODE

Metode pengabdian ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang mengedepankan partisipasi aktif antara tim pengabdian, pihak sekolah, guru PJOK, serta peserta didik. Pendekatan ini memungkinkan kegiatan pengabdian tidak hanya bersifat

⁸ Andrew Sortwell and others, 'Associations Between Fundamental Movement Skills, Muscular Fitness, Self-Perception and Physical Activity in Primary School Students', *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9.4 (2024), 1-19 <<https://doi.org/10.3390/jfmk9040272>>.

⁹ Chengliang Wang and others, 'Education Reform and Change Driven by Digital Technology: A Bibliometric Study from a Global Perspective', *Humanities and Social Sciences Communications*, 11.1 (2024) <<https://doi.org/10.1057/s41599-024-02717-y>>.

¹⁰ Radenko M. Matic and others, 'Editorial: Understanding and Promoting Factors Which Affect Healthy Ageing: Physical Activity, Sleep Patterns and Nutritional Habits', *Frontiers in Public Health*, 12.5 (2024) <<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1464360>>.



top-down, tetapi juga melibatkan komunitas sekolah secara langsung dalam proses perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi program.

1. Subjek dan Lokasi Pengabdian

Subjek pengabdian adalah siswa kelas IV dan V di SD Negeri Jatinegara Kaum 07 Pagi, Jakarta Timur, yang berjumlah sekitar 200 orang siswa. Lokasi pengabdian dilakukan di lingkungan sekolah, khususnya di lapangan sekolah dan ruang kelas yang mendukung pelaksanaan pelatihan. Guru Pendidikan Jasmani (PJOK) serta kepala sekolah dilibatkan sebagai mitra utama dalam mendampingi dan memfasilitasi kegiatan.

2. Pengorganisasian Komunitas

Pengorganisasian komunitas dimulai dari koordinasi awal dengan kepala sekolah dan guru PJOK untuk menjelaskan tujuan dan urgensi program pelatihan senam karet. Guru dan siswa diberikan ruang untuk menyampaikan kebutuhan, aspirasi, dan masukan mengenai jenis latihan yang sesuai. Seluruh komponen ini diintegrasikan ke dalam rencana pelatihan bersama. Komitmen bersama dibangun melalui forum diskusi sekolah dan penandatanganan nota kesepahaman kerja sama.

3. Strategi dan Tahapan Kegiatan

Metode yang digunakan mencakup pendekatan edukatif-partisipatif dengan model pelatihan langsung, permainan aktif, dan evaluasi reflektif. Adapun tahapan kegiatan meliputi:

- a. Tahap 1: Identifikasi dan Koordinasi Awal: Diskusi dan observasi lapangan dengan guru dan pihak sekolah untuk merancang program pelatihan sesuai kebutuhan peserta didik.
- b. Tahap 2: Sosialisasi dan Persiapan: Sosialisasi kegiatan kepada siswa dan guru. Penjelasan manfaat senam karet dan demonstrasi alat yang digunakan.
- c. Tahap 3: Pelatihan Senam Karet: Pelatihan dilaksanakan secara berkala selama 3 kali pertemuan dengan pendekatan praktik langsung, diselingi permainan motorik sederhana. Adapun dokumentasi pelaksanaan pengabdian dapat dilihat pada gambar berikut:

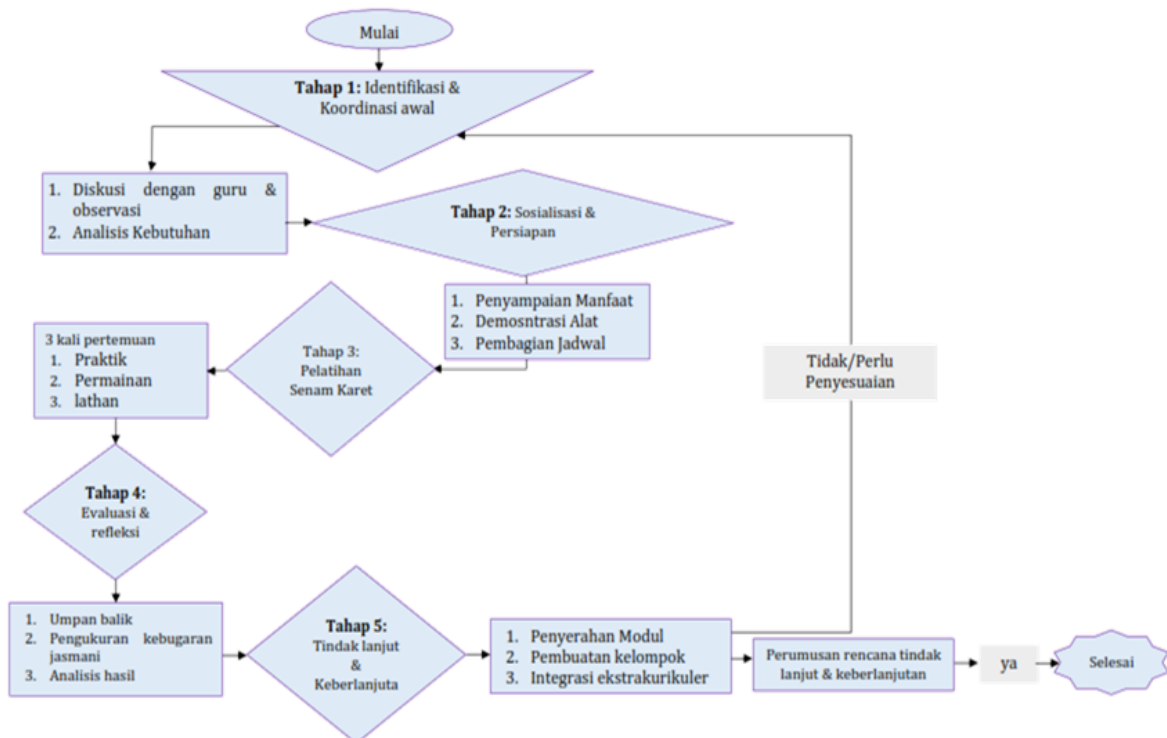


Gambar 2. Pengabdi memberikan arahan sebelum melakukan kegiatan pengabdian



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan pengabdian

- d. Tahap 4: Refleksi dan Evaluasi: Guru dan siswa memberikan umpan balik terhadap pelatihan, serta dilakukan pengukuran kebugaran jasmani secara sederhana sebelum dan sesudah pelatihan.
- e. Tahap 5: Tindak Lanjut: Penyerahan modul senam karet kepada guru PJOK dan pembentukan kelompok senam di sekolah sebagai bagian dari program ekstrakurikuler. Adapun diagram alir kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Wilayah Binaan Fakultas (PPM-WBF) dapat dilihat pada gambar berikut;



Gambar 4. Pengabdian Kepada Masyarakat Wilayah Binaan Fakultas (PPM-WBF)

Gambar 4 menggambarkan alur kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Wilayah Binaan Fakultas (PPM-WBF) dengan judul Pelatihan Senam Karet untuk Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Jatinegara Kaum 07 Pagi Jakarta Timur. Kegiatan ini diawali dengan Tahap 1, yaitu identifikasi dan koordinasi awal, yang mencakup diskusi antara tim pelaksana dan pihak sekolah serta observasi lapangan guna mengkaji kondisi fisik siswa dan fasilitas yang tersedia. Hasil analisis kebutuhan menjadi dasar untuk menyusun



model pelatihan senam karet yang sesuai. Selanjutnya, Tahap 2 adalah sosialisasi dan persiapan program, melibatkan seluruh stakeholder sekolah. Tim memperkenalkan manfaat senam karet, menunjukkan alat yang digunakan, serta menyusun jadwal pelatihan yang disepakati bersama. Tahap 3 merupakan inti kegiatan, yaitu pelatihan senam karet yang dilakukan dalam tiga pertemuan: pengenalan gerakan dasar, latihan berbasis permainan, dan pembuatan koreografi mini oleh siswa secara berkelompok. Tahap 4 meliputi evaluasi dan refleksi melalui pengumpulan umpan balik, tes kebugaran sederhana, serta analisis hasil pelatihan. Tahap terakhir, yaitu Tahap 5, berfokus pada tindak lanjut dan keberlanjutan program melalui penyerahan modul senam karet, pembentukan kelompok latihan, integrasi ke dalam kegiatan sekolah, serta pemantauan berkelanjutan. Jika seluruh proses berjalan dengan baik, program dinyatakan selesai dan dapat direplikasi di sekolah lainnya.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan senam karet di SDN Jatinegara Kaum 07 Pagi berjalan secara bertahap dan kolaboratif, dengan keterlibatan aktif dari siswa, guru PJOK, serta kepala sekolah. Proses pendampingan dilakukan melalui empat tahap utama, yaitu: (1) identifikasi kebutuhan dan pemetaan masalah, (2) pelatihan dan demonstrasi teknik senam karet, (3) pendampingan praktik rutin di kelas, dan (4) evaluasi dampak serta refleksi bersama.

Pada tahap awal, dilakukan observasi dan wawancara dengan pihak sekolah yang menunjukkan rendahnya variasi aktivitas fisik dalam pelajaran PJOK serta terbatasnya alat bantu latihan. Hal ini berdampak pada kurang optimalnya perkembangan kebugaran jasmani peserta didik. Dalam merespons persoalan tersebut, tim pengabdian memperkenalkan senam karet sebagai solusi alternatif latihan kebugaran yang murah, mudah, dan menyenangkan.

Kegiatan pelatihan dimulai dengan workshop bagi guru PJOK dan siswa kelas 4–6, di mana peserta diajarkan gerakan dasar senam karet yang fokus pada kekuatan otot, kelenturan, dan koordinasi motorik. Pendampingan teknis dilakukan secara intensif melalui sesi praktik di halaman sekolah dan kelas olahraga. Anak-anak terlihat antusias dan mampu menirukan gerakan dengan cepat. Guru juga mulai mengintegrasikan senam karet sebagai bagian dari rutinitas pemanasan dalam pelajaran PJOK.

Dinamika kegiatan menunjukkan respon positif dari komunitas sekolah. Perubahan perilaku siswa tampak dari meningkatnya partisipasi dan disiplin selama kegiatan fisik, serta semangat berolahraga yang lebih tinggi. Selain itu, muncul inisiatif dari salah satu guru PJOK untuk menjadi koordinator senam karet sekolah, yang secara tidak langsung menjadi pemimpin lokal (*local leader*) dalam mengembangkan program ini ke jenjang kelas lainnya.

Hasil pengamatan menunjukkan adanya transformasi sosial kecil namun signifikan, di mana siswa menjadi lebih aktif, percaya diri, dan menyadari pentingnya olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Bahkan, pihak sekolah mulai merancang program “Senam Karet Hari Jumat” sebagai kegiatan rutin yang melibatkan seluruh siswa dan guru. Ini menunjukkan adanya pranata baru yang terbentuk secara organik dalam lingkungan sekolah, sebagai hasil langsung dari program pengabdian.

Dengan demikian, pelatihan senam karet tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani peserta didik, tetapi juga membentuk kesadaran kolektif dan struktur pendukung baru yang berkelanjutan di sekolah.



DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui pelatihan senam karet di SDN Jatinegara Kaum 07 Pagi Jakarta Timur menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Dari observasi langsung dan refleksi guru pendidikan jasmani, tampak adanya peningkatan antusiasme dan partisipasi aktif peserta didik dalam mengikuti aktivitas fisik secara rutin. Anak-anak yang sebelumnya cenderung pasif mulai menunjukkan semangat dalam bergerak, terutama karena media yang digunakan bersifat sederhana, aman, dan menyenangkan.

Secara teoritik, keberhasilan ini sejalan dengan pandangan Hardman dan Green (2011) yang menekankan pentingnya pendekatan yang menyenangkan dan sesuai usia dalam membentuk literasi fisik sejak dini. Literasi fisik (physical literacy) tidak hanya mengacu pada kemampuan teknis, tetapi juga mencakup aspek motivasional, kognitif, dan afektif dalam berolahraga. Senam karet yang dilatihkan dalam bentuk permainan dan gerak ritmis mampu membentuk pengalaman positif terhadap aktivitas fisik, yang menjadi fondasi untuk gaya hidup aktif di masa depan.

Temuan ini juga memperkuat pendekatan Experiential Learning dari Kolb (1984), di mana siswa mengalami pembelajaran melalui aktivitas langsung¹¹. Melalui praktik senam karet, siswa belajar mengkoordinasikan gerakan, menjaga keseimbangan, meningkatkan kelenturan, serta melatih kekuatan otot secara bertahap. Aktivitas fisik berbasis pengalaman nyata terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan motorik anak secara lebih bermakna dibanding hanya pendekatan teoritis.

Selama proses pengabdian, terlihat adanya perubahan sosial di lingkungan sekolah. Guru-guru yang awalnya belum akrab dengan variasi senam kreatif mulai menunjukkan minat untuk mengadopsi senam karet sebagai bagian dari program rutin olahraga sekolah. Siswa juga mulai membentuk kelompok kecil yang berlatih secara mandiri saat istirahat, menunjukkan adanya internalisasi kebiasaan bergerak secara aktif. Ini sejalan dengan teori Social Learning dari Bandura (1977), yang menyatakan bahwa pembelajaran sosial terjadi melalui observasi dan peniruan perilaku model yang dianggap kompeten instruktur dalam kegiatan ini menjadi figur sentral dalam proses tersebut¹².

Literatur juga mendukung bahwa penggunaan alat sederhana seperti karet elastis dalam pembelajaran jasmani dari penelitian Bailey et al., 2009 mampu menciptakan pembelajaran yang inklusif dan terjangkau¹³. Siswa tidak hanya merasakan manfaat fisik, tetapi juga memperoleh nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, dan keberanian mencoba gerak baru. Pengabdian ini tidak hanya memperbaiki kebugaran jasmani secara fisiologis, tetapi juga mendorong terbentuknya budaya sekolah yang lebih sehat dan aktif.

Dengan demikian, pelatihan senam karet ini berhasil menjadi intervensi sederhana

¹¹ C A Ali, 'Exploration of the Ability of Preservice Mathematics Teachers Using Kolb's Experiential Learning Theory & Learning Styles', *Indonesian Journal of Science and Mathematics ...*, 06.1 (2023), 11-25 <<https://doi.org/10.24042/ijmsme.v5i1.10440>>.

¹² Nabila Athifa Wedian and Ira Darmawanti, 'Modeling Pada Residivis Pencurian Ditinjau Dari Perspektif Bandura Modeling in the Theft Recidivists from the Perspective of Bandura', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10.01 (2023), 76-93.

¹³ Richard Bailey and others, 'The Educational Benefits Claimed for Physical Education and School Sport: An Academic Review', *Research Papers in Education*, 24.1 (2009), 1-27 <<https://doi.org/10.1080/02671520701809817>>.



namun berdampak nyata dalam optimalisasi kebugaran jasmani anak usia sekolah. Transformasi perilaku, peningkatan keterampilan motorik, serta perubahan pola pikir guru dan siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik menjadi bukti bahwa pengabdian masyarakat berbasis praktik dapat mendorong perubahan sosial yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Pelatihan senam karet di SDN Jatinegara Kaum 07 Pagi Jakarta Timur menunjukkan dampak positif terhadap kebugaran jasmani siswa. Partisipasi aktif siswa disertai peningkatan antusiasme, koordinasi gerak, dan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Kegiatan ini mendukung teori pembelajaran motorik dan literasi gerak, khususnya dalam pengembangan aspek afektif seperti kepercayaan diri, kerja sama, dan kemandirian. Senam karet terbukti efektif, adaptif, dan ekonomis untuk pendidikan jasmani di sekolah dasar. Intervensi sederhana namun terstruktur ini memperkuat peran pendidikan jasmani dalam membentuk karakter serta gaya hidup aktif sejak dini. Selanjutnya rekomendasi dari Pengabdian Kepada Masyarakat Wilayah Binaan Fakultas (PPM-WBF):

1. Pihak sekolah disarankan mengadopsi senam karet sebagai bagian dari rutinitas harian atau mingguan dalam pelajaran PJOK.
2. Perlu dilakukan pelatihan lanjutan bagi guru PJOK agar dapat mengembangkan variasi gerak senam karet secara kreatif dan aman.
3. Dinas pendidikan daerah dapat menjadikan program serupa sebagai model pembinaan kebugaran anak usia sekolah di tingkat dasar.
4. Penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif dapat dilakukan untuk mengukur peningkatan kebugaran secara objektif dan berkelanjutan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, serta seluruh jajaran dosen dan staf yang telah memberikan dukungan dana sepenuhnya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian tahun 2025. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan PPM-WBF. Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa kolaborasi berbagai pihak. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Sekolah dan guru-guru SDN Jatinegara Kaum 07 Pagi atas izin, fasilitas, dan dukungan yang diberikan selama kegiatan berlangsung. Kami juga menghargai partisipasi aktif para siswa dan dukungan dari orang tua yang turut menyukseskan pelatihan.

Terima kasih kami sampaikan kepada Dinas Pendidikan Wilayah Jakarta Timur atas arahan dan dukungannya, serta kepada dosen pembimbing dan tim pelaksana PPM-WBF atas kerja keras dan koordinasi yang solid. Penghargaan juga kami berikan kepada rekan-rekan mahasiswa yang berkontribusi secara langsung dalam setiap tahapan kegiatan. Kami juga berterima kasih kepada pihak-pihak lain yang turut membantu, baik secara moril maupun materil. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat jangka panjang dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan aktif di kalangan siswa sekolah dasar.

**DAFTAR REFERENSI**

- [1] Ali, C A, 'Exploration of the Ability of Preservice Mathematics Teachers Using Kolb's Experiential Learning Theory & Learning Styles', *Indonesian Journal of Science and Mathematics ...*, 06.1 (2023), 11–25 <<https://doi.org/10.24042/ijisme.v5i1.10440>>
- [2] Bailey, Richard, Kathleen Armour, David Kirk, Mike Jess, Ian Pickup, Rachel Sandford, and others, 'The Educational Benefits Claimed for Physical Education and School Sport: An Academic Review', *Research Papers in Education*, 24.1 (2009), 1–27 <<https://doi.org/10.1080/02671520701809817>>
- [3] Fachrezzy, Fahmy, Uzizatun Maslikah, Masnur Ali, and Viranti Citrasari, 'P2M-WBF : Pelatihan Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Pelatnas Taekwondo Indonesia Di POPKI Cibubur', 3.3 (2023), 290–95
- [4] Fachrezzy, Fahmy, Uzizatun Maslikah, Masnur Ali, and Endy Safadilla, 'PKM-KDUPIP : Sosialisasi Senam Indonesia Cinta Tanah Air (Sicita) Di Sanggar Studio Segar Sleman Yogyakarta', *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 20.02 (2022), 343–51 <<https://doi.org/10.33369/dr.v20i2.24518>>
- [5] Fachrezzy, Fahmy, Uzizatun Maslikah, and Iwan Hermawan, 'Physical Training Methods to Improve the Physical Condition Components of Elite Taekwondo Athletes in The Kyorugi Category : A Systematic Review', *Physical Education Theory and Methodology*, 24.5 (2023), 829–41 <<https://doi.org/10.17309/tmf.v2024.5.19>>
- [6] Jariono, Gatot, Nur Subekti, Pungki Indarto, Singgih Hendarto, Haris Nugroho, and Fahmy Fachrezzy, 'Analisis Kondisi Fisik Menggunakan Software Kinovea Pada Atlet Taekwondo Dojang Mahameru Surakarta', *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16.2 (2020), 133–44 <<https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>>
- [7] Matic, Radenko M., Stevo Popovic, Juel Jarani, and David Paar, 'Editorial: Understanding and Promoting Factors Which Affect Healthy Ageing: Physical Activity, Sleep Patterns and Nutritional Habits', *Frontiers in Public Health*, 12.5 (2024) <<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1464360>>
- [8] Sortwell, Andrew, Rodrigo Ramirez-Campillo, Aron Murphy, Michael Newton, Gregory Hine, and Ben Piggott, 'Associations Between Fundamental Movement Skills, Muscular Fitness, Self-Perception and Physical Activity in Primary School Students', *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9.4 (2024), 1–19 <<https://doi.org/10.3390/jfkm9040272>>
- [9] Subandi, O U, F Fachrezzy, A Halim, Saipulloh Ibrahim, and Rahmat Putra Lubis, 'Pelatihan Model Project-Based Learning Pada Guru PJOK Desa Bobojong Cianjur', *MADDANA: Jurnal ...*, 3.1 (2023), 16–20 <<https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/maddana/article/view/5652%0Ahttps://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/maddana/article/download/5652/3174>>
- [10] Subandi, Oman Unju, 'Penguatan Kurikulum Merdeka Belajar Guru PJOK Desa Bobojong Kabupaten Cianjur', *PERDULI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5.1 (2024), 19–24 <<https://doi.org/10.21009/perduli.v5i1.46419>>
- [11] Tarigan, Hudiman, Moch Asmawi, Fahmy Fachrezzy, and Ayu Purnama Wenly, 'The Influence of The Role of Parents, The Role of The Teacher and Learning Motivation on Learning Outcomes', *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14.03 (2023), 286–96 <<https://doi.org/10.21009/GJIK.143.04>>



-
- [12] Wang, Chengliang, Xiaojiao Chen, Teng Yu, Yidan Liu, and Yuhui Jing, 'Education Reform and Change Driven by Digital Technology: A Bibliometric Study from a Global Perspective', *Humanities and Social Sciences Communications*, 11.1 (2024) <<https://doi.org/10.1057/s41599-024-02717-y>>
- [13] Wediana, Nabila Athifa, and Ira Darmawanti, 'Modeling Pada Residivis Pencurian Ditinjau Dari Perspektif Bandura Modeling in the Theft Recidivists from the Perspective of Bandura', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10.01 (2023), 76–93