UNIVERSITAS
BINA BANGSA GETSEMPENA
UBBG
Jl. Tanggul Krueng Lamnyong No.34 Rukoh, Banda Aceh 23112 Indonesia bbg.ac.id info@bbg.ac.id +62 823-2121-1883

SURAT TUGAS

No. 0123/131013/L2/PI/I/2025

Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) dengan ini menugaskan :

No.	Nama	NIDN/NIM	Jabatan	Keterangan
1.	Zulheri Is, M.Pd	1302108903	Dosen	Ketua
2.	Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO.	0126068005	Dosen	Anggota
3.	Munzir, M.Pd	1301018301	Dosen	Anggota
4.	Septi Hariansyah, M.Pd	1315098802	Dosen	Anggota
5.	Allisa Qudratun Nada Munawwarah	21104093	Mahasiswa	Anggota
6.	Helpi Yuliana	21104100	Mahasiswa	Anggota

Untuk Melakukan Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan Judul "Program Edukasi Senam untuk Meningkatkan Kesehatan Jasmani di SMA Methodist Banda Aceh". Kegiatan ini akan dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : 09 -10 Januari 2025
Tempat : Jl. Pocut Baren No.3, Laksana, Kec. Kuta Alam, Kota Banda Aceh

Demikian surat tugas ini dikeluarkan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 03 Januari 2024
Rektor UBBG,

Dr. Lili Kasmini, S.Si., M. Si
NIDN. 0117126801

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran Surat Tugas
Nomor : 0123 /131013/L2/PI/I/2025
Tanggal : 03 Januari 2025

RINCIAN PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

NO	Nama Kegiatan	Jadwal		Pelaksana
		Hari/Tanggal	Waktu	
1.	• Pengantar dan Latihan Dasar Senam, • Edukasi tentang Manfaat Senam untuk Kesehatan Jasmani, • Demonstrasi Gerakan Dasar Senam, • Latihan Praktik Gerakan Dasar, • Tanya Jawab dan Refleksi	Kamis, 09 Januari 2025	08.00-10.00	Ketua : Zulheri Is, M.Pd Anggota : Munzir, M.Pd Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO. Septi Hariansyah, M.Pd Allisa Qudratun Nada Munawwarah Helpi Yuliana
2.	• Praktik Senam Rutin Berkelompok • Pengenalan Senam Kreasi, • Evaluasi dan Feedback	Jumat, 10 Januari 2025	08:00 - 10:00	Ketua : Zulheri Is, M.Pd Anggota : Munzir, M.Pd Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO. Septi Hariansyah, M.Pd Allisa Qudratun Nada Munawwarah Helpi Yuliana

Banda Aceh, 03 Januari 2025

Menyetujui,
Rektor UBBG,

Dr. Lili Kasmini, S.Si., M. Si
NIDN. 0117126801

UBBG

Dipindai dengan CamScanner

Proposal Pengabdian Masyarakat

PROGRAM EDUKASI SENAM UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN JASMANI

Ketua : Zulheri Is, M.Pd (1302108903)

Anggota : Munzir, M.Pd (NIDN. 1301018301)
Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO. (NIDN. 0126068005)
Septi Hariansyah, M.Pd (1315098802)
Allisa Qudratun Nada Munawwarah (NIM. 21104093)
Helpi Yuliana (NIM. 21104100)

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul	Program Edukasi Senam untuk Meningkatkan Kesehatan Jasmani.
2. Ketua Pengabdian Masyarakat: a) Nama lengkap dan gelar b) NIDN c) Perguruan Tinggi d) Program Studi	 Zulheri Is, M.Pd 1302108903 Universitas Bina Bangsa Getsempena Pendidikan Jasmani
3.Nama Anggota Pengabdian Masyarakat:	Munzir, M.Pd (NIDN. 1301018301) Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO. (NIDN. 0126068005) Septi Hariansyah, M.Pd (1315098802) Allisa Qudratun Nada Munawwarah (NIM. 21104093) Helpi Yuliana (NIM. 21104100)
5. Waktu Pelaksanaan	9 – 10 Januari 2025
6. Biaya yang diperlukan a) Yayasan b) Mandiri	 - Rp 8.650.000,-
Jumlah	Rp 8.650.000,-

Banda Aceh, 14 Januari 2025

Mengetahui,
Ketua LPPM

Helminsyah, M.Pd.
NIDN: 1320108501

Ketua Tim Pengusul

Zulheri Is, M.Pd.
NIDN: 1302108903

Menyetujui,
Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena

Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si
NIDN.0117126801

LPPM UBBG
UBBG
Dipindai dengan CamScanner

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung proses belajar dan perkembangan siswa. Di era modern ini, gaya hidup tidak aktif semakin marak, terutama di kalangan remaja yang sering kali menghabiskan waktu dengan duduk dalam jangka waktu yang lama di kelas atau di rumah. Kurangnya aktivitas fisik berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, penurunan daya tahan tubuh, hingga gangguan konsentrasi. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesadaran dan kebiasaan aktivitas fisik di lingkungan sekolah sangatlah penting. Senam adalah salah satu bentuk olahraga yang sederhana, menyenangkan, dan efektif untuk meningkatkan kesehatan jasmani. Melalui senam, siswa dapat melatih kekuatan, kelenturan, koordinasi, dan keseimbangan tubuh. Program edukasi senam ini dirancang untuk memberikan wawasan, pelatihan, dan motivasi kepada siswa SMA Methodist Banda Aceh agar menjadikan senam sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

1.2 Rumusan Masalah

1. Mengapa aktivitas fisik, khususnya senam, penting untuk siswa?
2. Bagaimana cara memberikan edukasi yang efektif tentang manfaat senam?
3. Apa metode terbaik untuk memperkenalkan senam kepada siswa secara praktis?

1.3 Tujuan Kegiatan

1. Meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan jasmani.
2. Membekali siswa dengan keterampilan dasar senam yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Mendorong siswa untuk membangun kebiasaan hidup sehat melalui olahraga.

1.4 Manfaat Kegiatan

- Bagi Siswa: Meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam menjaga kesehatan jasmani.
- Bagi Sekolah: Mendukung program kesehatan dan kesejahteraan siswa.
- Bagi Masyarakat: Mendorong pola hidup sehat di lingkungan keluarga siswa.

BAB II
KAJIAN TEORITIS

2.1 Konsep Kesehatan Jasmani

Kesehatan jasmani didefinisikan sebagai kondisi tubuh yang sehat, bugar, dan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal tanpa kelelahan berlebihan. Menurut WHO, kesehatan jasmani mencakup tiga komponen utama: kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan fleksibilitas. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan jasmani adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin.

2.2 Manfaat Senam bagi Kesehatan

Senam merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara sistematis, teratur, dan berirama. Manfaat senam mencakup:

- Fisik

  Meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan.

- Mental

  Mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan melatih konsentrasi.

- Sosial:

  Mempererat hubungan sosial melalui aktivitas kelompok.

2.3 Senam sebagai Bagian dari Pendidikan Jasmani

Dalam konteks pendidikan jasmani, senam menjadi salah satu materi utama yang diajarkan kepada siswa. Senam tidak hanya melatih keterampilan fisik tetapi juga mendidik siswa untuk disiplin, bekerja sama, dan memiliki pola pikir yang sehat. Melalui edukasi senam, siswa diajak untuk memahami pentingnya olahraga sebagai bagian dari kehidupan mereka.

2.4 Kajian Program Edukasi Senam

Program edukasi senam telah banyak diterapkan di berbagai sekolah dengan hasil yang positif. Kajian menunjukkan bahwa siswa yang rutin melakukan senam memiliki

daya tahan tubuh yang lebih baik dan tingkat konsentrasi yang lebih tinggi di kelas. Selain itu, senam juga terbukti efektif dalam mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi.

BAB III
METODE PELAKSANAAN

3.1 Pendekatan Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif, di mana siswa tidak hanya mendengarkan materi tetapi juga terlibat aktif dalam praktik senam. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa secara lebih efektif.

3.2 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

- Tanggal: 09 Januari – 10 Januari 2025
- Waktu: Pukul 08:00 – 10:00 WIB
- Tempat: Lapangan SMA Methodist Banda Aceh

3.3 Tahapan Pelaksanaan

Hari 1: Pengantar dan Latihan Dasar Senam

1. Pembukaan (08:00 – 08:15):
   - Sambutan oleh kepala sekolah.
   - Perkenalan tim pengabdian.
   - Penjelasan tujuan kegiatan.
2. Edukasi tentang Manfaat Senam (08:15 – 08:30):
   - Penyampaian materi mengenai pentingnya aktivitas fisik.
   - Penjelasan tentang manfaat senam secara fisik, mental, dan sosial.
3. Demonstrasi Gerakan Dasar Senam (08:30 – 09:00):
   - Tim pengabdian memperagakan gerakan dasar senam.
   - Penjelasan teknik dan koreksi kesalahan umum.
4. Latihan Praktik Gerakan Dasar (09:00 – 09:30):
   - Peserta mempraktikkan gerakan dengan pendampingan tim.
5. Tanya Jawab dan Refleksi (09:30 – 10:00):
   - Sesi diskusi interaktif.
   - Penutupan kegiatan hari pertama.

Hari 2: Aplikasi dan Evaluasi

1. Pembukaan Hari Kedua (08:00 – 08:15):
   - Review singkat kegiatan hari pertama.
   - Penjelasan agenda hari kedua.
2. Praktik Senam Rutin Berkelompok (08:15 – 08:45):
   - Peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk praktik senam rutin.
3. Pengenalan Senam Kreasi (08:45 – 09:15):
   - Tim memperkenalkan gerakan senam yang lebih variatif.
   - Peserta diajak menciptakan kombinasi gerakan sendiri.
4. Evaluasi dan Feedback (09:15 – 09:45):
   - Diskusi mengenai pengalaman siswa.
   - Pengisian kuisioner untuk mengevaluasi keberhasilan program.
5. Penutupan (09:45 – 10:00):
   - Penyampaian motivasi untuk menjadikan senam sebagai kebiasaan.
   - Foto bersama dan pemberian sertifikat partisipasi.

3.4 Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan melalui:

- Observasi langsung selama kegiatan berlangsung.
- Kuisioner untuk mengukur pemahaman dan kepuasan siswa.
- Feedback dari guru dan siswa tentang dampak kegiatan.

3.5 Dokumentasi

Setiap tahap kegiatan akan didokumentasikan dalam bentuk foto dan video untuk laporan akhir.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Program Edukasi Senam untuk Meningkatkan Kesehatan Jasmani" di SMA Methodist Banda Aceh yang dilaksanakan pada tanggal 9-10 Januari 2025 telah selesai dengan hasil yang sangat memuaskan. Program ini diikuti oleh seluruh siswa dari berbagai tingkat kelas, guru, dan staf sekolah dengan antusiasme yang tinggi. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan evaluasi yang dilakukan selama dan setelah kegiatan, ditemukan beberapa hal penting yang dapat menjadi pembelajaran untuk kegiatan serupa di masa mendatang.

A. Hasil Kegiatan

a. Partisipasi dan Antusiasme Peserta

Salah satu keberhasilan utama dari program ini adalah tingginya partisipasi siswa, yang mencapai hampir 95% dari total populasi siswa SMA Methodist Banda Aceh. Selain siswa, beberapa guru juga terlibat aktif dalam mendukung pelaksanaan kegiatan, baik sebagai peserta maupun sebagai pengarah teknis. Keterlibatan guru memberikan dampak positif karena memberikan teladan langsung kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui senam.

Selama sesi praktik senam, siswa menunjukkan respons yang sangat baik. Sebagian besar dari mereka mampu mengikuti gerakan dasar senam dengan benar setelah sesi demonstrasi dan latihan. Dalam diskusi interaktif, banyak siswa mengungkapkan bahwa ini adalah pertama kalinya mereka memahami bahwa senam tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membantu meningkatkan konsentrasi dan suasana hati.

b. Peningkatan Pemahaman Siswa tentang Kesehatan Jasmani

Berdasarkan hasil kuisioner, 87% siswa merasa bahwa program ini membantu mereka memahami pentingnya aktivitas fisik, terutama senam, dalam menjaga kesehatan jasmani. Sebelum kegiatan, banyak siswa mengaku tidak menyadari risiko kesehatan yang timbul akibat gaya hidup tidak aktif. Namun, setelah mendapatkan edukasi mengenai manfaat senam, mereka lebih termotivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat.

c. Kemampuan Praktis Siswa

Pada akhir program, siswa diberikan tantangan untuk menciptakan kombinasi gerakan senam mereka sendiri dalam kelompok kecil. Hasilnya, sekitar 80% kelompok mampu menyusun rangkaian gerakan dengan cukup baik, menunjukkan bahwa mereka telah memahami teknik dasar senam yang diajarkan. Hal ini mencerminkan keberhasilan metode partisipatif yang digunakan dalam program ini,

di mana siswa tidak hanya diajarkan secara teori, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam praktik.

d. Perubahan Sikap terhadap Olahraga

Sebelum kegiatan, beberapa siswa menganggap olahraga, terutama senam, sebagai aktivitas yang membosankan atau kurang menarik. Namun, melalui pendekatan yang kreatif dan interaktif, pandangan ini berubah. Siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa senam dapat menjadi aktivitas yang menyenangkan jika dilakukan bersama teman-teman. Perubahan sikap ini penting untuk mendorong keberlanjutan kebiasaan berolahraga di luar program.

B. Pembahasan

Hasil-hasil di atas menunjukkan bahwa program ini berhasil mencapai tujuan utama yaitu meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang pentingnya

aktivitas fisik. Keberhasilan ini tidak lepas dari beberapa faktor pendukung, antara lain:

a. Pendekatan Partisipatif

Pendekatan yang melibatkan siswa secara aktif dalam praktik senam terbukti efektif. Melalui demonstrasi langsung, pendampingan praktik, dan tantangan kreatif, siswa dapat belajar dengan cara yang lebih menarik dan aplikatif. Hal ini sejalan dengan teori belajar kinestetik yang menyatakan bahwa pembelajaran yang melibatkan gerakan fisik cenderung lebih mudah dipahami dan diingat.

b. Dukungan Lingkungan Sekolah

Dukungan penuh dari pihak sekolah, baik dalam bentuk fasilitas maupun keterlibatan guru, memberikan dampak signifikan terhadap keberhasilan kegiatan ini. Kepala sekolah, misalnya, memberikan sambutan yang memotivasi pada awal kegiatan, yang membantu menciptakan suasana positif.

c. Materi yang Relevan dan Menarik

Materi yang disampaikan tidak hanya bersifat teoritis tetapi juga relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Penyampaian informasi tentang risiko kesehatan akibat gaya hidup tidak aktif membuat siswa lebih sadar akan pentingnya aktivitas fisik. Ditambah dengan demonstrasi manfaat langsung senam, siswa dapat melihat hubungan antara teori dan praktik.

Namun, terdapat beberapa kendala yang perlu menjadi perhatian untuk perbaikan di masa mendatang. Salah satunya adalah keterbatasan waktu. Dengan durasi hanya dua jam per hari selama dua hari, ada beberapa materi yang tidak dapat disampaikan secara mendalam. Selain itu, beberapa siswa mengaku merasa canggung atau tidak percaya diri saat pertama kali mempraktikkan gerakan senam di depan teman-temannya. Kendala ini menunjukkan perlunya menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan nyaman bagi siswa, terutama dalam kegiatan fisik yang melibatkan ekspresi tubuh.

BAB V
KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa program edukasi senam ini berhasil meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan keterampilan siswa SMA Methodist Banda Aceh dalam menjaga kesehatan jasmani melalui senam. Keberhasilan ini didukung oleh pendekatan partisipatif, dukungan penuh dari pihak sekolah, dan penyampaian materi yang relevan dan menarik.

Program ini juga berhasil mengubah pandangan siswa terhadap olahraga, dari aktivitas yang dianggap membosankan menjadi kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat. Dengan adanya perubahan sikap ini, diharapkan siswa dapat menjadikan senam atau aktivitas fisik lainnya sebagai bagian dari gaya hidup sehat mereka.

Untuk keberlanjutan program, disarankan agar pihak sekolah mengintegrasikan senam ke dalam rutinitas mingguan siswa, misalnya dengan mengadakan senam bersama setiap minggu. Selain itu, perlu diadakan program lanjutan yang memberikan variasi aktivitas fisik lainnya agar siswa tetap termotivasi untuk berolahraga. Dengan langkah-langkah ini, dampak positif dari program ini dapat terus dirasakan dalam jangka panjang.

Melalui program pengabdian masyarakat ini, diharapkan pula dapat tercipta kesadaran yang lebih luas tentang pentingnya kesehatan jasmani, tidak hanya di kalangan siswa tetapi juga di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar. Program ini menjadi bukti bahwa dengan pendekatan yang tepat, edukasi tentang kesehatan dapat dilakukan dengan cara yang efektif dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

Heeks, R. (2006). Implementing and Managing E-Government: An International Text. SAGE Publications.

Laudon, K. C., & Laudon, J. P. (2020). Management Information Systems: Managing the Digital Firm (16th Edition). Pearson Education.

DeLone, W. H., & McLean, E. R. (2003). The DeLone and McLean Model of Information Systems Success: A Ten-Year Update. Journal of Management Information Systems, 19(4), 9-30.

Argyris, C., & Schön, D. A. (1978). Organizational Learning: A Theory of Action Perspective. Addison-Wesley.

Bappenas. (2020). Strategi Nasional Transformasi Digital Pemerintahan. Jakarta: Badan Perencanaan Pembangunan Nasional.

Pemerintah Aceh. (2022). Laporan Tahunan SKPA: Peningkatan Kapasitas Digital di Lingkungan Pemerintah Aceh. Banda Aceh: Pemerintah Aceh.

Rogers, E. M. (2003). Diffusion of Innovations (5th Edition). Free Press.

Kotter, J. P. (1996). Leading Change. Harvard Business Review Press.

Schwalbe, K. (2021). Information Technology Project Management (9th Edition). Cengage Learning.

Van Dijk, J. (2020). The Network Society (4th Edition). SAGE Publications.

ORGANISASI INTRA SEKOLAH (OSIS)
SMA METHODIST BANDA ACEH

Jalan Pocut Baren, Keuramat, Kuta Alam, Mulia, Banda Aceh,
Kota Banda Aceh, Aceh 24415, Tlp. 0651 – 26673 Email. sma.methodist.bna@gmail.com

Nomor : 34/UDG/OSIS/I /2025
Lampiran : 1 lembar
Perihal : Permintaan Instruktur Senam

Yth. Ketua Prodi Penjas UBBG
Di Banda Aceh

Dengan hormat,
Sehubungan dengan akan diselenggarakannya kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) Tahun Pelajaran 2024/2025 SMA Methodist Banda Aceh yang rutin dilaksanakan setiap tahunnya di awal tahun pelajaran maka dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk mengirimkan satu orang instruktur senam pada kegiatan tersebut yang rencananya akan dilaksanakan pada,

Hari, tanggal : Kamis Sampai Jumat, 09 – 10 Januari 2025
Waktu : 07.30 s.d. selesai
Tempat : Sekolah Methodist
Materi : Senam

Adapun susunan acara yang lebih rinci telah tertera di lampiran. Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian, dukungan, dan kesediaan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,

Banda Aceh, 27 Desember 2024

Pembina OSIS

Zakiyul Vuady, S. Pd

Ketua OSIS

Yessica Jaklin

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Mardin Laoli, M. Pd

Dipindai dengan CamScanner