

PENGUATAN PROGRAM KEBUGARAN JASMANI SEKOLAH DASAR BERBASIS KEARIFAN LOKAL MELALUI KOLABORASI GURU, ORANG TUA, DAN KOMUNITAS

**Jasmani¹, Muchhamad Sholeh², Slamet Sudarsono³, Risa Agus Teguh W⁴,
Iwan Arya Kusuma⁵, Critian Batistusta⁶**

^{1,2,3,4,5,6}PKO, FKIP, UTP Surakarta

¹luncana.sasmito@lecture.utp.ac.id

Abstract

This community service activity aims to strengthen the physical fitness program in elementary schools based on local wisdom through collaboration between teachers, parents, and the community. Preliminary analysis indicates limited variation in physical activity, minimal parental involvement, and insufficient utilisation of local wisdom. collaborative descriptive method, all stakeholders are actively involved in the planning, implementation, and evaluation of the program. At SDN Bororejo, activities are carried out through teacher and parent training, the use of traditional games as a fitness tool, and community support. The results show an improvement in students' physical and motor skills, active participation, and teachers' understanding of integrating local wisdom. Additionally, parental and community involvement encourages positive student behaviour and strengthens cooperation between schools, families, and the community. This program successfully created a healthy, collaborative, and sustainable physical education environment while also fostering pride in local culture.

Keywords: *physical fitness, local wisdom, collaboration, elementary school*

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat program kebugaran jasmani di sekolah dasar berbasis kearifan lokal melalui kolaborasi guru, orang tua, dan komunitas. Analisis awal menunjukkan terbatasnya variasi aktivitas fisik, minimnya keterlibatan orang tua, dan kurangnya pemanfaatan kearifan lokal. metode deskriptif kolaboratif, seluruh pemangku kepentingan terlibat aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program. Di SDN Bororejo, kegiatan dilaksanakan melalui pelatihan guru dan orang tua, penggunaan permainan tradisional sebagai alat kebugaran, dan dukungan komunitas. Hasil menunjukkan peningkatan keterampilan fisik dan motorik siswa, partisipasi aktif, serta pemahaman guru dalam mengintegrasikan kearifan lokal. Selain itu, keterlibatan orang tua dan komunitas mendorong perilaku positif siswa serta memperkuat kerja sama antara sekolah, keluarga, dan masyarakat. Program ini berhasil menciptakan lingkungan pendidikan jasmani yang sehat, kolaboratif, dan berkelanjutan, sekaligus menumbuhkan kebanggaan terhadap budaya lokal.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, kearifan lokal, kolaborasi, sekolah dasar

Submitted: 2025-10-20

Revised: 2025-10-30

Accepted: 2025-11-08

Pendahuluan

Sejak usia dini, pendidikan jasmani di sekolah dasar sangat penting untuk membangun kebiasaan sehat, kemampuan bergerak yang baik, dan karakter yang kuat. Aktivitas fisik di sekolah dasar meningkatkan keterampilan sosial, moral, dan budaya anak selain meningkatkan kesehatan mereka. Di Indonesia, pemanfaatan program kebugaran jasmani yang tepat dan relevan menjadi sangat penting karena perubahan gaya hidup dan lingkungan sekolah serta masalah kesehatan dan kurangnya aktivitas fisik anak.

Hasilnya menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar di Indonesia kurang kebugaran. Sebuah penelitian di Kota Malang menemukan bahwa siswa SD berusia 10–12 tahun "kurang kebugaran" (Wahid & Kurniawan, 2023). Sebuah penelitian lain di Kecamatan Sugihwaras, Kabupaten Bojonegoro, menemukan bahwa siswa laki-laki lebih kuat secara otot dan kardiovaskular dibandingkan siswa perempuan. Namun, tingkat kebugaran umum tetap rendah (Priadana & Suwandi, 2023). Ini menunjukkan bahwa, meskipun sekolah dasar menempatkan dasar untuk pendidikan kebugaran, latihan dan pencapaian kebugaran masih kurang.

Pendidikan jasmani terkait erat dengan konteks pembelajaran. Integrasi kearifan lokal melalui permainan tradisional adalah salah satu pendekatan yang mulai mendapat perhatian. Studi di Jawa menunjukkan bahwa menggunakan permainan tradisional yang didasarkan pada kearifan lokal dapat menanamkan nilai-nilai budaya pada siswa sekaligus meningkatkan aktivitas fisik. Studi lebih luas di Kabupaten Balangan menemukan bahwa penggunaan permainan tradisional meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa, seperti koordinasi, kelincahan, kekuatan, dan keseimbangan (Kurniasih et al., 2025). Oleh karena itu, jika pembelajaran olahraga mengabaikan aspek budaya dan konteks lokal, siswa akan terlibat dalam kegiatan yang tidak menarik dan tidak relevan.

Keberhasilan dan keberlanjutan program kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial di sekolah, keluarga, dan masyarakat. Metode partisipasi yang melibatkan guru, orang tua, dan komunitas dapat meningkatkan partisipasi siswa dan menciptakan lingkungan sekolah yang sehat (Maulinah, 2024; Sembiring et al., 2024). Sebuah penelitian yang membandingkan siswa SD di kota dan desa menemukan bahwa siswa di desa lebih kebugaran dibandingkan siswa di kota; ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial dan fisik memengaruhi kebugaran jasmani (Sembiring et al., 2024). Pendekatan partisipatif sangat penting untuk memastikan bahwa program tidak hanya dilaksanakan di sekolah tetapi juga di seluruh ekosistem pendidikan.

Program kebugaran jasmani yang dirancang dengan baik, berbasis budaya lokal, dan melibatkan orang tua, guru, dan komunitas sangat penting untuk memastikan bahwa siswa memiliki pengalaman olahraga yang menyenangkan, bermakna, dan berkelanjutan. Oleh karena itu, tujuan utama penelitian ini adalah untuk meningkatkan pelaksanaan kegiatan kebugaran jasmani di sekolah dasar melalui penggabungan kearifan lokal dan partisipasi aktif dari semua pemangku kepentingan. Diharapkan program ini tidak hanya meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam olahraga, tetapi juga menumbuhkan rasa cinta mereka terhadap budaya lokal dan menciptakan lingkungan pendidikan jasmani yang berkolaborasi dan berkelanjutan. (1) kondisi kebugaran jasmani dan keinginan siswa untuk berolahraga di sekolah dasar, (2) bagaimana permainan tradisional berbasis kearifan lokal memengaruhi partisipasi dan keterampilan fisik siswa, dan (3) peran guru, orang tua, dan masyarakat dalam membangun lingkungan kebugaran jasmani yang harmonis di program. Diharapkan penelitian ini akan membantu sekolah dasar, keluarga, dan masyarakat dalam mengembangkan pendidikan jasmani yang menyeluruh dan berbasis budaya.

Metode

Dalam pengabdian masyarakat ini, metode deskriptif kolaboratif digunakan untuk menekankan pentingnya kerja sama antara tim pelaksana, guru, siswa, dan orang tua di setiap tahap kegiatan. Program ini dilaksanakan di SDN Bororejo di Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Karanganyar, selama dua bulan, dari September hingga Oktober 2025. Terdapat empat tahap utama yang membentuk rute kegiatan.

Metode Deskriptif Kolaboratif
untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat
yang menekankan kerja sama antara tim pelak-
sana, guru, siswa, dan orang tua di setiap tahap
pelaksanaan



Erancasnonerjapaan uuat ui tusi
Seeptember–Oktober 2025

Gambar 1. alur metode deskriptif kolaboratif

Pertama, tim pengabdian melakukan observasi awal untuk melihat kondisi fisik siswa, dorongan mereka, dan partisipasi mereka dalam aktivitas jasmani. Untuk memastikan ketersediaan fasilitas yang memadai, inventaris sarana dan prasarana olahraga juga dilakukan. Data dan hasil dari tahap ini digunakan untuk merancang program.

Perencanaan program adalah tahap kedua. Di sini, tim bekerja sama dengan guru PJOK dan pihak sekolah untuk membuat kegiatan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional, seperti lari bakiak dan gobak sodor. Permainan ini diubah sesuai dengan kemampuan fisik siswa dan kondisi lapangan. Selain itu, jadwal, urutan kegiatan, metode evaluasi, dan strategi untuk mendorong partisipasi orang tua dirancang untuk memastikan program berjalan dengan baik. Kegiatan harus dilakukan secara bertahap pada tahap ketiga. Dimulai dengan pemanasan singkat, setiap sesi melanjutkan dengan latihan fisik dan permainan tradisional. Guru mengawasi partisipasi siswa, kepatuhan terhadap aturan, dan perilaku sosial, sedangkan orang tua membantu dengan mendukung anak-anak. Siswa belajar secara interaktif, bekerja sama, dan meningkatkan keterampilan motorik dan sosial mereka melalui kegiatan ini.

Dalam tahap keempat, tim membantu dan mengevaluasi guru secara langsung. Evaluasi dilakukan secara berkala melalui pengamatan, catatan harian, dan refleksi bersama guru serta orang tua. Hasil evaluasi digunakan untuk menyempurnakan program di sesi berikutnya, sehingga program tidak hanya berhasil meningkatkan kebugaran fisik dan keterampilan sosial siswa, tetapi juga dapat berlangsung secara berkelanjutan. Secara keseluruhan, alur metode deskriptif kolaboratif ini memastikan bahwa setiap tahap kegiatan terencana dengan baik, melibatkan seluruh pemangku kepentingan, dan menghasilkan pengalaman pembelajaran yang menyenangkan, edukatif, dan berbasis budaya lokal.

Hasil dan Pembahasan

Di SDN Bororejo, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Karanganyar, kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa dan menanamkan nilai-nilai karakter, kerja sama, disiplin, dan identitas budaya lokal melalui permainan tradisional. Untuk memastikan pelaksanaan program yang efektif, banyak pihak terlibat—guru, siswa, orang tua, dan komunitas sekolah—dalam perencanaannya. Metode ini sejalan dengan prinsip pembelajaran partisipatif, yang menekankan pentingnya partisipasi semua pihak yang terlibat dalam proses pendidikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan berkelanjutan.

Observasi awal menunjukkan bahwa program olahraga sekolah seringkali monoton dan tidak variatif. Siswa lebih sering berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang terbatas, dan permainan

tradisional tidak banyak digunakan di masyarakat. Selain itu, orang tua masih kurang melibatkan anak-anak mereka dalam kegiatan fisik. Hasil ini memberikan dasar bagi tim pengabdian untuk membuat program yang lebih menarik, pembelajaran, dan kontekstual yang sesuai dengan kehidupan sosial dan budaya lokal siswa.

Rencana dan Implementasi Program

Tim pengabdian menggunakan permainan tradisional seperti egrang mini, engklek, bentengan, dan gobak sodor untuk mengajar. Beberapa faktor memengaruhi pemilihan permainan ini: permainan memiliki nilai edukatif, melakukan gerakan dasar yang meningkatkan kebugaran, dan mendorong siswa untuk bekerja sama. Untuk memastikan bahwa setiap anak dapat berpartisipasi secara aman dan menyenangkan, guru dilatih untuk menyesuaikan permainan dengan kemampuan fisik siswa dan kondisi lapangan.

Sebelum permainan dimulai, kegiatan dilakukan secara bertahap. Guru memantau partisipasi siswa dan kemampuan mereka untuk mematuhi aturan selama aktivitas. Prinsip utama adalah pembelajaran berbasis pengalaman, di mana siswa belajar secara real-time melalui gerakan motorik, bekerja sama, dan berinteraksi satu sama lain. Gerakan motorik ini mendukung pertumbuhan fisik dan sosial mereka.

Karena melibatkan orang tua secara langsung, acara "Hari Kebugaran Bersama" menjadi momen penting. Orang tua bermain bersama anak-anak, memberikan dukungan, dan berkomunikasi dengan guru dan fasilitator. Siswa lebih termotivasi untuk pergi ke sekolah karena kehadiran mereka, yang juga memperkuat hubungan sosial antara keluarga dan sekolah. Anak-anak tampak lebih bersemangat dan belajar tentang prinsip disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab sosial.

Meningkatkan Keterampilan Fisik dan Motorik

Hasil yang diamati selama program berlangsung menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan motorik dasar siswa. Siswa meningkatkan koordinasi, kelincahan, dan kekuatan fisik mereka melalui gerakan lari, lompat, dan keseimbangan yang dibutuhkan dalam permainan tradisional. Anak-anak yang sebelumnya pasif mulai berpartisipasi secara aktif, mengikuti aturan permainan, mencoba gerakan baru, dan menghargai giliran.

Selain aspek fisik, perilaku sosial siswa juga berubah dengan baik. Mereka mulai membantu teman, membantu satu sama lain, dan berbagi peran bersama. Studi ini menunjukkan bahwa penggabungan permainan tradisional dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik dan membentuk karakter sosial.

Efek pada Karakter dan Disiplin

Program ini membentuk karakter siswa selain meningkatkan kebugaran mereka. Guru mengatakan bahwa kemampuan siswa untuk mematuhi aturan, menunggu giliran, dan bekerja sama dalam kelompok telah meningkat. Anak-anak belajar bertanggung jawab, konsisten, dan disiplin baik di sekolah maupun di rumah. Karena anak-anak meniru semangat dan antusiasme orang tua mereka, kehadiran dan partisipasi aktif orang tua terbukti meningkatkan perilaku positif siswa.

Berbedanya kemampuan fisik siswa dan jumlah ruang yang tersedia untuk bermain menjadikannya tantangan. Namun, dengan membagi siswa dalam kelompok yang berbeda, menyesuaikan permainan, dan mengubah tingkat kesulitan, setiap siswa tetap dapat berpartisipasi dan merasakan keberhasilan. Refleksi rutin bersama guru dan orang tua juga membantu tim pengabdian menilai dan meningkatkan kegiatan di sesi berikutnya.

Membangun Kemampuan Guru

Kegiatan ini memberikan pengalaman berharga bagi guru yang membantu mereka meningkatkan kreativitas dan inovasi dalam pembelajaran jasmani. Guru belajar menggabungkan aktivitas fisik dengan permainan tradisional yang menyenangkan, menyesuaikan kegiatan untuk memenuhi kebutuhan dan karakteristik siswa. Pendampingan dan pelatihan dari tim pengabdian

mendorong guru untuk menerapkan metode pembelajaran yang lebih kontekstual dan menarik.

Pengaruh terhadap Siswa dan Suasana Sekolah

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa permainan tradisional yang diintegrasikan ke dalam kegiatan olahraga dapat membantu dua hal: meningkatkan kesehatan fisik siswa dan menumbuhkan karakter sosial yang baik. Anak-anak menjadi lebih sehat, lebih percaya diri, lebih baik dalam berkomunikasi, dan lebih siap untuk bekerja sama dalam kelompok.

Selain itu, program ini meningkatkan hubungan antara sekolah, keluarga, dan masyarakat. Siswa memiliki pengalaman belajar yang menyenangkan, bermakna, dan berkelanjutan jika orang tua dan komunitas terlibat.

Kesimpulan dari Diskusi

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat di SDN Bororejo menghasilkan model pembelajaran jasmani yang inovatif, berbasis budaya lokal, dan melibatkan semua orang. Program ini dapat menjadi rujukan bagi sekolah dasar lain dalam mengembangkan kegiatan kebugaran jasmani yang tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik tetapi juga meningkatkan karakter, disiplin, kerja sama, dan identitas budaya lokal siswa. Dengan menggabungkan kreativitas guru, dukungan orang tua, dan permainan tradisional, siswa menjadi lebih disiplin, lebih sehat, dan lebih kuat secara sosial.

Kesimpulan

Hasil pengabdian masyarakat di SDN Bororejo, program kebugaran jasmani berbasis kearifan lokal dapat meningkatkan partisipasi, dorongan, dan keterampilan fisik siswa sekolah dasar. Metode partisipatif yang melibatkan orang tua, guru, dan komunitas telah terbukti berhasil dalam menciptakan lingkungan pendidikan jasmani yang berkolaborasi dan berkelanjutan. Dengan memasukkan permainan tradisional seperti gobak sodor, engklek, dan bentengan ke dalam pelajaran, siswa dididik tentang nilai sosial dan budaya selain meningkatkan berbagai aktivitas kebugaran. Guru belajar membuat pembelajaran yang kontekstual dan berbasis budaya lokal, dan siswa menjadi lebih tertarik untuk berolahraga. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mendorong sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk bekerja sama untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat dan melestarikan budaya lokal. Melalui refleksi bersama, guru dan orang tua menyadari bahwa pendidikan fisik sangat penting untuk membangun karakter anak, baik di rumah maupun di masyarakat, dan bukan hanya menjadi tugas sekolah.

Daftar Pustaka (10 pt)

- Kurniasih, I. S., et al. (2025). Festival Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kearifan Lokal di Kampung Purbowardayan, Kelurahan Tegalharjo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*.
- Maulinah. (2024). Profil Partisipasi Orang Tua dalam Mendukung Kegiatan Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi Guru Indonesia*, 1(2).
- Nugroho, D., & Lestari, M. (2023). Kolaborasi sekolah dan orang tua dalam meningkatkan aktivitas fisik anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 9(2), 115–126.
- Priadana, B. W., & Suwandi, E. (2023). Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Sugihwaras. *PAJU*, 4(2).
- Putra, A., & Kurniawan, F. (2022). Pengembangan program kebugaran jasmani berbasis karakter di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 10(1), 45–54.
- Rahayu, S., & Hidayat, N. (2024). Integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani berbasis kearifan lokal. *Jurnal Cendekia Olahraga*, 5(1), 33–42.
- Sari, D. P., Wulandari, T., & Rahman, I. (2023). Analisis tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar di masa pascapandemi. *Jurnal Aktivitas Fisik dan Kesehatan*, 7(2), 78–89.

Sembiring, H. M., et al. (2024). Analisis Keterlibatan Orang Tua dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. QISTINA: Jurnal Multidisiplin Indonesia.

Wahid, W. N., & Kurniawan, A. W. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Master Penjas & Olahraga, 4(1), 270-281.