

SOSIALISASI OLAHRAGA SENAM GURU INDONESIA DALAM MENJAGA KEBUGARAN JASMANI GURU-GURU DI SURABAYA

¹Ika Jayadi, ²Shery Zalillah, ³Laily Mita, ⁴Rini Ismalasari, ⁵Dani Primata

^{1,2,3,4,5}Pendidikan Keplatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan,
Universitas Negeri Surabaya

Ikajayadi@unesa.ac.id , Sheryzalillah@unesa.ac.id , lailyandriana@unesa.ac.id , riniismalasari@unesa.ac.id ,
daniprimanata@unesa.ac.id .

Abstract

SGI is a positive step in improving teacher welfare through a holistic approach, focusing not only on academic aspects but also on overall health and well-being. With a spirit of collaboration and shared commitment, it is hoped that SGI can become an integral part of efforts to improve the quality of education in Indonesia, as well as make a positive contribution to teacher welfare and the health of Indonesia's young generation. This Community Service Program (PKM) aims to provide support to public junior high school teachers in Surabaya who have been lacking in physical activity and sports, which has resulted in many physical fitness and health problems. In addition to the support provided, this PKM includes a gymnastics movement on maintaining physical fitness. Furthermore, public junior high school teachers in Surabaya can learn how to maintain physical fitness.

Keywords: *i*ndonesian Teacher Gymnastics, Physical Fitness, Surabaya Schools

Abstrak

SGI merupakan langkah positif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan guru melalui pendekatan yang holistik, tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga pada kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan," Dengan semangat kolaborasi dan komitmen bersama, diharapkan SGI dapat menjadi bagian integral dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia, serta memberikan kontribusi positif bagi kesejahteraan guru dan kesehatan generasi muda Indonesia. PKM ini memiliki tujuan untuk pendampingan Bapak ibu guru SMP Negeri di Kota Surabaya yang selama ini kurangbergerak dan beraktifitas olahraga sehingga banyak menimbulkan gangguan Kebugaran jasmani dan kesehatan. Selain ada pendampingan PKM ini ada gerakan olahraga senam tentang menjaga kebugaran jasmani. Selain itu Bapak ibu guru SMP Negeri di Kota Surabaya dapat mengetahui cara menjaga kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Senam Guru Indonesia, Kebugaran Jasmani, Sekolah Surabaya

Submitted: 2026-01-02

Revised: 2026-01-10

Accepted: 2026-01-20

Pendahuluan

Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan, teknologi dan sumber daya manusia, orang sadar pentingnya keseimbangan hidup yaitu keseimbangan jasmani dan rohani. Orang benar-benar tertarik akan pemeliharaan kebugaran jasmani serta banyak melihat kedepan bagi kehidupan, agar hidupnya bahagiadan sejahtera. Hal ini sangat ideal dan semuaorang pasti menginginkan hal yang sama. Cepatnya perkembangan teknologi memungkinkan orang meningkatkan kenikmatan hidup dengan mengurangi penggunaan tenaga fisik, tetapi akibatnya dapat timbul gangguan terhadap keseimbangan fisik dan jiwa manusia karena kurang aktivitas fisik. Orang yang kurang aktivitas fisik kebugaran jasmaninya akan rendah. Orang yang kebugaran jasmaninya rendah akan menghambat untuk mencapai kesejahteraan hidup karena untuk berusaha atau bekerja akan terganggu. Menurut Mukholid (2007) kebugaran jasmani sangat diperlukan agar kita dapat menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari. Hal itu penting agar kita tidak mudah sakit.

Peningkatan kesehatan semakin lama semakin digalakkan selaras dengan perkembangan zaman. Semua itu bertujuan untuk mencapai derajat kesehatan sesuai ketentuan organisasi kesehatan dunia (WHO), yang meliputi kesehatan jasmani, rohani dan sosial, bukan semata-mata

tidak adanya penyakit atau kelemahan (Putranto, 1986) untuk mencapai maksud tersebut telah diupayakan berbagai alternatif tindakan seperti pemeliharaan kesehatan badan dengan kebiasaan olahraga. Olahraga berkaitan erat dengan kapasitas kerja sistem sirkulasi (jantung dan pembuluh darah), sistem saraf dan sistem otot tubuh. Dari semua sistem tersebut di atas yang sangat berperan guna peningkatan kondisifisik adalah sistem sirkulasi (jantung dan ditempat, meditasi hingga beberapa game online yang membuat bergerak sangat penting dilakukan oleh anak-anak hingga manula agar tidak terjadi penurunan kebugaran. Hal tersebut direalisasikan dalam pendampingan kebugaran jasmani, model Latihan kebugaran jasmani dan hasil dari tes kebugaran jasmani dalam memberikan tutorial olahraga kepada masyarakat desa agar tetap melaksanakan aktivitas fisik.

Bapak Ibu guru SMP Negeri di Surabaya diperoleh data bahwa banyaknya mereka Bapak Ibu guru SMP Negeri di Surabaya yang mengeluh kurangnya pemahaman atas aktifitas olahraga senam dalam menjaga kebugaran jasmani. Sehingga dibutuhkan pendampingan untuk menjaga kebugaran jasmani dengan olahraga senam . Permasalahan yang lain adalah sulitnya mereka menjaga kebugaran jasmani karena tidak ada pendampingan.

Metode

Bapak Ibu guru SMP Negeri di Surabaya. untuk itu tahapan solusi yang dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Memberikan pelatihan tentang Olahraga Senam Guru Indonesia.
2. Memberikan pelatihan tentang Kebugaran Jasmani
3. Mempraktekkan Olahraga Senam Guru Indonesia.
4. Membuat jadwal Implementasi Konsep olahraga senam dalam menjaga kebugaran jasmani.
5. Untuk Menjaga Kebugaran Bapak Ibu guru SMP Negeri di Surabaya. sehingga aktivitas kebugaran dapat dipantau dan dikendalikan.
6. Membagi kelompok yang beranggotakan tidak lebih dari 10.
7. Membuat pedoman kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan situasi sekarang
8. Menyediakan pendamping gerak selama kegiatan berlangsung.
9. Menyediakan sarana belajar dan gerak yang meliputi soundsystem, mic, komputer, LCD, saluran listrik dan jaringan internet.
10. Menyediakan buku-buku dan referensi sesuai kebutuhan.

Metode Pendekatan

Dalam rangka melaksanakan kegiatan Sosialisasi aktifitas olahraga senam dalam menjaga kebugaran jasmani Bapak Ibu guru SMP Negeri di Surabaya dengan metode yang digunakan adalah sebagai berikut. Menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literature, dan langsung dipraktekkan saat itu diberikan pendampingan dan dijelaskan penggunaannya dan fungsinya. Melihat video cara melakukan gerakan yang betul setelah itu ada pendampingan dan dilaksanakan dengan gerakan dan praktek. Game / Permainan Untuk membuat suasana belajar dan gerak menjadi menyenangkan, dalam setiap aktivitas belajar dan gerak disisipkan suatu permainan atau game yang sejalan dengan tema kegiatan. Game ini berfungsi untuk menghadirkan suasana ceria dan menyenangkan dalam belajar sehingga aktivitas belajar bisa optimal. di akhir bulan diadakan lomba-lomba edukasi.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada guru-guru, siswa serta warga sekolah dapat mengikuti pembekalan dan pelatihan tentang senam Guru Indonesia secara umum dan manfaatnya untuk tubuh manusia termasuk menjaga pentingnya kesehatan. Setelah proses pembekalan dan pelatihan dilanjutkan pembelajaran lewat audio visual dengan pendampingan juga. Selanjutnya dengan pendampingan praktik saat kebugaran jasmani dan kesehatan. Pada tahap berikutnya akan disampaikan model tes yang akan dilaksanakan, sampai ibu-ibu warga desa paham tentang kebugaran jasmani dan pelaksanaannya.

Pada bagian 1 Pelatihan ini, Kepada guru-guru, siswa serta warga menyimak dan berdiskusi dengan narasumber yang memberikan materi Senam Guru Indonesia secara umum dan manfaatnya baik cara melakukannya. Bisa dilakukan saat didalam ruangan atau di luar ruangan. Kepada guru-guru, siswa serta warga bisa melakukan sendiri untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan. Setelah itu langsung dilanjutkan dengan berdiskusi. Untuk bagian 2 Pendampingan ini, Kepada guru-guru, siswa serta warga menyimak sebuah peragaan senam guru indonesia yang dilakukan oleh narasumber dan 1 video yang di tampilkan oleh narasumber. Setelah itu guru-guru, siswa serta warga desa mempraktikkan gerakan yang diberikan oleh narasumber dan video yang ditampilkan. Narasumber melakukan pendampingan selama praktik dilakukan. Pendampingan dilakuikan sampai guru-guru, siswa serta warga bisa melakukan praktik Senam Guru Indonesia secara mandiri. Setelah praktik akan dilakukan diskusi untuk lebih memaksimalkan kondisi lapangan, agar guru-guru, siswa serta warga bisa mandiri.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman ibu-ibu warga desa sidoarjo pada kegiatan senam arobik. Sosialisasi dan pelatihan ini merupakan proses pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan kemampuan menggunakan tes laboratorium atau tes lapangan penjelasan berdasarkan buku, literature, video dan langsung dipraktekkan cara melakukan dan penggunaan alat tes yang betul dalam menyimak, membaca, dan menguasai. Dan setelah itu ada Pendampingan merupakan proses memberi dukungan, bantuan dan bimbingan dan dilakukan dengan praktek ibu-ibu warga desa, agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat mengatasi tantangan yang diberikan. Ibu-ibu warga desa didampingi untuk memahami bentuk- bentuk tes pengukuran olahraga dengan lapangan atau laboratorium. Metode selanjutnya adalah tes.

Daftar Pustaka

- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289>
- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Edaran Tentang Pencegahan Wabah COVID-19 di Lingkungan Satuan Pendidikan Seluruh Indonesia.
- , Mentri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia § (2020).
- Lase, D., Ndraha, A., & Harefa, G. G. (2020). Persepsi Orangtua Siswa Sekolah Dasar di Kota Gunungsitoli Terhadap Kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi Covid-19. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan*, 13(2), 85–98. <https://doi.org/10.36588/sundermann.v13i2.46>

- Lilawati, A. (2020). Peran Orang Tua dalam Mendukung Kegiatan Pembelajaran di Rumah pada Masa Pandemi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 549. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.630>
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>
- Mubarizi, A. F., Pangestuti, H., Selviana, M., & Saputri, A. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Kesejahteraan Psikologis (Psycal-Well-Being) Selama pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar Kabupaten Batang. 1–8.
- Putri, A. P., Rahhayu, R. S., Meidawati, S., & Ningsih, P. A. R. (2021). Strategi Pembelajaran Melalui Daring Dan Luring Selama. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 1–8.