

Edukasi Pentingnya Menjaga Kebugaran Jasmani Melalui Senam Petani Bagi Masyarakat Desa Waringinkarya

Ruslan Abdul Gani¹

Universitas Singaperbangsa Karawang, ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id

Oman Unju Subandi²

Universitas Negeri Jakarta, oman@unj.ac.id

Sutirna³

Universitas Singaperbangsa Karawang, sutirna@staff.unsika.ac.id

Resty Gustiawati⁴

Universitas Singaperbangsa Karawang, resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id

Irfan Zinat Achmad⁵

Universitas Singaperbangsa Karawang, irfan.za@fkip.unsika.ac.id

Abstrak

Masyarakat Desa Waringinkarya masih belum memahami tentang pelaksanaan kebugaran jasmani dengan baik, dan juga masyarakatnya dalam melakukan aktivitas gerak tidak teratur dan terstruktur sehingga masih banyak yang salah dalam menerapkan pola pembiasaan dalam aktivitas kebugaran. Program pengabdian ini memberikan pemahaman dan bagaimana pelaksanaan melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang baik dan benar. Tujuan dari pengabdian ini memberikan pengetahuan dan wawasan terkait pemahaman dalam melaksanakan aktivitas kebugaran jasmani yang baik dan benar. Peserta kegiatan merupakan masyarakat desa Waringinkarya dengan jumlah peserta 30 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi wawancara, sosialisasi, dan pelatihan. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan angket/kuesioner kegiatan. Kegiatan ini menambah pengetahuan kelompok ibu-ibu senam tentang kebugaran jasmani dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan terdapat peningkatan pemahaman peserta mengenai bagaimana melakukan aktivitas kebugaran yang baik dan benar yang dialami peserta yaitu sebelum mengikuti kegiatan dengan hasil *pre test* 10,9 dan setelah mengikuti kegiatan setelah *post test* 17,3. Terjadinya peningkatan pemahaman aktivitas kebugaran jasmani sebesar 32%. Dengan dilaksanakannya kegiatan pengabdian ini dapat menumbuhkan kesadaran diri pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran dan adanya kesungguhan pada masyarakat untuk melaksanakan aktivitas kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Aktivitas Senam, Program Kebugaran

Abstract

The people of Waringinkarya village still do not understand how to properly implement physical fitness, and they also engage in irregular and unstructured physical activities, resulting in many mistakes in applying habits in fitness activities. This community service programme provides understanding and guidance on how to properly and correctly implement physical fitness activities. The purpose of this community service is to provide knowledge and insight related to understanding how to carry out proper and correct physical fitness activities. The participants of this activity are residents of Waringinkarya village, with a total of 30

participants. The methods used in this activity include interviews, socialisation, and training. Data collection was carried out by distributing activity questionnaires. This activity increased the knowledge of the women's exercise group about physical fitness in performing physical fitness activities. This community service activity ran well and there was an increase in participants' understanding of how to perform good and proper physical fitness activities, as experienced by the participants, namely before participating in the activity with a pre-test score of 10.9 and after participating in the activity with a post-test score of 17.3. There was a 32% increase in understanding of physical fitness activities. The implementation of this community service activity has helped to raise awareness of the importance of maintaining health and fitness and has encouraged the community to engage in physical fitness activities.

Keywords: Physical Fitness, Gymnastics Activities, Fitness Program

Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan kondisi dimana tubuh kita mampu bertahan dalam waktu yang *relative* lama saat melakukan aktivitas gerak tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga tujuan dalam aktivitas gerak yang dilaksanakannya tercapai (Putranto & Efendi, 2024). Menjaga kebugaran sangat penting agar tubuh kita tidak mudah sakit, dan anjuran dalam melakukan aktivitas kebugaran dalam 1 minggunya dilakukan minimal 3 kali, sehingga akan tercapai apa yang dinamakan dengan derajat bugar manusia (Sudiana, 2014). Derajat bugar pada manusia ditentukan oleh beberapa faktor diantaranya adalah menjaga aktivitas fisik tiga kali dalam satu minggu, menjaga pola tidur dengan tidur cukup artinya tidak tidur larut malam disarankan tidur malam pada pukul 22.00 WIB agar tubuh terjaga dari sakit, makan makanan yang bergizi dan seimbang antara kebutuhan karbohidrat, protein dan lemak, menjaga istirahat saat setelah melakukan aktivitas siang hari, artinya harus ada istirahat bagi tubuh agar mendapatkan kembali energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya (Gunarsa & Wibowo, 2021). Kebugaran jasmani dimasyarakat Indonesia belum dilakukan dengan konsisten terlihat dari data yang diperoleh bahwa berdasarkan data terbaru, tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia masih berada dalam kategori yang kurang memuaskan. Pada tahun 2024, meskipun Indeks Pembangunan Olahraga (IPO) Indonesia mengalami peningkatan dari 0,327 pada tahun 2023 menjadi 0,334, sekitar 55,5% masyarakat Indonesia masih berada dalam kategori kebugaran jasmani yang sangat rendah, dan hanya 6,3% yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori "baik ke atas" (Deputi 3 Pembudayaan Olahraga & Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2024). Aktivitas kebugaran jasmani harus terus digelorakan agar menjadi gerakan *massif* bagi masyarakat supaya derajat bugar masyarakat Indonesia dapat tercapai sehingga masyarakat Indonesia akan produktif dan menurunnya tingkat resiko sakit.

Kebugaran jasmani adalah kondisi dimana seseorang mampu melaksanakan aktivitas dalam jangka yang lama dengan tidak mengalami keletihan pada tubuhnya (Nugroho, 2021). Kebugaran jasmani memegang peranan penting bagi produktif tidaknya seseorang dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Tingkat aktivitas kebugaran jasmani ditentukan dengan norma atau standar baku yang harus diikuti agar kita tidak *overtraining* atau mengalami dehidrasi saat melakukan latihan

kebugaran, standar tersebut sudah dibuat sedemikian rupa sesuai dengan tingkatan usia dari mulai anak-anak, remaja dan dewasa sehingga akan aman bagi tubuh kita. Kemajuan tingkat kebugaran jasmani harus terdata baik secara manual maupun melalui aplikasi kebugaran yang sudah ada pada *platform* digitalisasi pada *smartphone* sehingga akan terlihat prosentase kenaikan tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan. Pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh ini maka kita harus tanamkan dalam diri untuk selalu melakukan aktivitas gerak jasmani seperti jalan kaki selama 30 menit, *jogging*, berlari dan berenang untuk meningkatkan daya tahan, melakukan *push-up*, *sit-up*, *pull-up* untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh, lari cepat untuk meningkatkan kecepatan dan latihan kelenturan untuk meningkatkan elastisitas otot agar tidak mudah cidera. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal maka akan meningkatkan kesehatan pada mental seseorang, akan lebih percaya diri dan tidak mudah depresi karena seringnya melakukan aktivitas jasmani (Murtiyani et al., 2018). Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kualitas hidup seseorang, terutama bagi masyarakat desa yang memiliki aktivitas fisik tinggi, seperti bertani.

Berdasarkan pada kondisi faktual lapangan yang diamati oleh abdimas bahwa masyarakat Desa Waringinkarya yang mayoritas masyarakatnya petani terlihat dari aktivitasnya sudah melakukan aktivitas fisik namun belum sesuai dengan konsep kebugaran jasmani yang dimana harus dilakukan secara teratur dan berkesinambungan dalam melakukan aktivitas fisiknya yang sesuai dengan standar aturan kebugaran jasmani. Data lapangan yang didapatkan juga hasil wawancara dengan masyarakat bahwa masyarakat kurang memahami bagaimana caranya menjaga kebugaran jasmani sehingga masih banyak masyarakat terutama dari kalangan anak dan remaja mengalami kurang gerak karena sudah banyaknya usia anak dan remaja menggunakan *gadget* sehingga mengakibatkan malas gerak (*mager*) dan mengalami *hypokinetic* serta mengalami obesitas dan penyakit jantung.

Seharusnya pada usia produktif itu masyarakat harus sadar akan kebutuhan tubuhnya yaitu bergerak, dengan melakukan aktivitas gerak maka tubuh ini tidak akan mudah sakit dan kondisi kesehatan akan terjaga, pembiasaan hidup sehat dan bugar harus dilakukan oleh masyarakat agar menjadi kebutuhan, sehingga aktivitas gerak ini akan menjadi budaya dimasyarakat (*Culture movement*). Berdasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Anintya Sada Rosandi & Andun Sudijandoko, (2022) Bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat dengan adanya program senam Aerobik Mix. Penelitian yang dilakukan oleh Juniarto et al., (2022) Bahwa dengan adanya edukasi program kebugaran jasmani memberikan dampak positif pada masyarakat dalam menjaga kesehatan dan kebugaran dan menjadi pembiasaan melakukan aktivitas kebugaran.

Berdasarkan pada permasalahan tersebut dan data hasil penelitian maka diperlukan cara atau pendekatan yang dilakukan agar terwujudnya tingkat kebugaran jasmani pada masyarakat, abdimas memberikan solusi dengan melakukan pengabdian masyarakat melalui edukasi kebugaran jasmani melalui senam petani, model senam petani ini dikembangkan oleh Muslim et al., (2022) pengembangan senam petani ini dimaksudkan sebagai *alternative* agar banyaknya pilihan jenis senam

selain senam SKJ, senam si buyung dan senam pramuka serta senam indonesia hebat yang sekarang dibudayakan bagi siswa sekolah. Senam petani dipilih karena sesuai dengan karakteristik masyarakat Desa Waringinkarya yang mayoritas petani. Edukasi kebugaran jasmani memegang peran penting dalam membangun kesadaran masyarakat mengenai manfaat menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Salah satu metode yang efektif adalah melalui senam petani serangkaian gerakan senam yang disesuaikan dengan aktivitas pertanian sehari-hari. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan informasi kepada masyarakat pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas senam petani.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2025, dilaksanakan di lapangan dengan jumlah peserta 30 orang. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini dengan metode demonstrasi kepada masyarakat Desa Waringinkarya dengan tiga tahapan yang dilakukan. Tahap awal dengan melakukan orientasi lapangan agar mengetahui kebutuhan yang diinginkan oleh masyarakat dan merancang program yang dilaksanakan. Tahap kedua yaitu pelaksanaan program peningkatan kebugaran jasmani melalui senam petani dengan melibatkan masyarakat dari usia remaja dan dewasa dan berkoordinasi dengan komunitas ibu-ibu senam Desa Waringinkarya. Tahap ketiga yaitu dengan evaluasi dan monitoring hasil kegiatan dari tahap perencanaan sampai akhir pelaksanaan dan adanya *feedback* dan respon dari masyarakat mitra pengabdian.

Struktur Senam Petani meliputi 3 bagian diantaranya:

1. Pemanasan: Peregangan otot leher, punggung, pinggang, dan kaki untuk mempersiapkan tubuh.
2. Gerakan Inti: Kombinasi gerakan membajak, memanen, dan mengangkat yang disesuaikan dengan prinsip biomekanik agar tidak membebani otot secara berlebihan.
3. Pendinginan: Peregangan ringan untuk mengurangi ketegangan otot dan mencegah kram. (Muslim et al., 2022)

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan selama satu hari, dilakukan dengan secara langsung kepada masyarakat adapun narasumber sekaligus instruktur senam petani dalam kegiatan ini yaitu Bapak M. Muslim, S.Pd memberikan pemahaman kepada masyarakat pentingnya budaya olahraga melalui kegiatan senam. Kegiatan ini memberikan hal yang positif bagi masyarakat, pada saat sesi peragaan senam petani ini masyarakat awalnya kebingungan dengan gerakan senam yang dipraktikkan oleh instruktur. Banyak yang belum memahami gerakan dari mulai tahap pemanasan, inti dan pendinginan, kegiatan senam ini dilakukan dengan menggunakan hitungan dan dengan yang tidak menggunakan hitungan agar memberikan latihan daya ingat dan latihan konsentrasi peralihan antar gerakan senam petani, setelah melakukan senam petani masyarakat diajak berdiskusi terkait gerakan yang dilakukan apakah memberikan efek enak ketubuh apa tidak dan diajak diskusi tentang fungsi dari

gerakan masing-masing, sehingga masyarakat akan paham tentang fungsi gerak tidak asal melakukan gerakan namun dengan tehnik gerakan yang benar.



Gambar 1. Pelaksanaan senam petani oleh instruktur

Pada gambar 1 terlihat masyarakat melakukan senam petani dengan dipimpin oleh instruktur diberikan pemahaman tentang gerakan yang dilakukan agar tidak salah dalam melakukannya karena apabila salah berakibat cidera pada anggota badan dan tidak akan tercapai tujuan dari gerakan yang dilakukan berkenaan terhadap otot yang seharusnya menjadi target gerakan tersebut.



Gambar 2. Masyarakat yang mengikuti senam petani

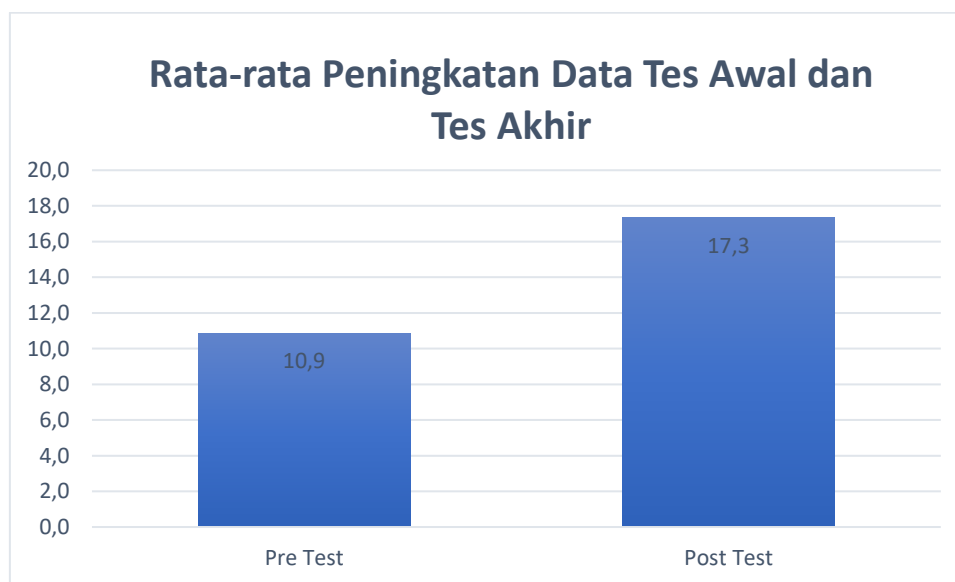
Setelah dilaksanakan senam petani sesi terakhir masyarakat diberikan angket untuk mengetahui pemahaman terkait komponen kebugaran jasmani dan pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Pada hasil pengabdian ini terdapat peningkatan terkait pemahaman masyarakat terhadap kebugaran jasmani sebelum dan setelah mengikuti kegiatan. Dari data awal sebelum mengikuti kegiatan dengan rata-rata hasil *pre test* 10.9 dan setelah mengikuti kegiatan dengan rata-rata hasil *post test* 17.3 terjadi peningkatan sekitar 32.3%, sehingga kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif bagi masyarakat Desa Waringinkarya. Peningkatan tersebut dapat terlihat pada Tabel dan gambar berikut ini.

Tabel 1. Data Hasil *Pre- Test* dan *Post- Test* Edukasi Kebugaran Jasmani

No	Jumlah Soal	Tes awal	Tes Akhir	Peningkatan (%)
1	20	10	16	30
2	20	12	19	35
3	20	13	18	25
4	20	8	16	40
5	20	10	17	35
6	20	9	16	35
7	20	10	17	35
8	20	12	20	40
9	20	9	15	30
10	20	7	16	45
11	20	9	17	40
12	20	10	19	45
13	20	13	17	20
14	20	14	18	20
15	20	15	20	25
16	20	15	19	20
17	20	12	18	30
18	20	11	19	40
19	20	14	18	20
20	20	9	15	30
21	20	8	16	40
22	20	12	18	30
23	20	14	19	25
24	20	13	20	35
25	20	11	17	30
26	20	10	16	30
27	20	9	15	30
28	20	10	18	40
29	20	9	16	35
30	20	8	15	35
Rata-rata			10,9	17,3

Tabel 2. Rata-rata *Pre-Test* dan *Post-Test*

Hasil	Pre Test	Post Test	Peningkatan (%)
Rata-rata	10,9	17,3	32,3
SD	2,3	1,6	7,3



Gambar 3. Rata-rata peningkatan Tes Awal dan Tes Akhir

Berdasarkan pada Tabel 1 dan 2 dan gambar 3 tersebut terlihat adanya peningkatan pemahaman masyarakat terhadap bagaimana melaksanakan program kebugaran jasmani yang sesuai dengan standar dan aturan penilaian kebugaran jasmani. Dari hasil pengabdian ini memberikan dampak positif bagi masyarakat Desa Waringinkarya lebih sehat dan produktif.

Berdasarkan pada hasil pengabdian dengan adanya peningkatan pemahaman sebelumnya 10,9 meningkat menjadi 17,3 ini memberikan hal positif bahwa upaya edukasi menjaga kebugaran jasmani itu sudah dipahami oleh masyarakat Desa Waringinkarya. Adanya edukasi kebugaran jasmani melalui senam petani ini sebagai upaya memberikan pemahaman pada masyarakat Desa Waringinkarya sangat memberikan kontribusi besar bagi kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat, masyarakat menjadi tahu tentang bagaimana menjaga kebugaran tubuhnya dan mengetahui komponen latihan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani masyarakat harus terus diperhatikan karena dengan adanya *monitoring* kebugaran pada masyarakat memberikan pengaruh besar bagi produktivitas masyarakat dan meningkatkan devisa bagi desa. Hal yang paling sulit bagi kita semua ialah menjaga konsistensi dalam menjalankannya terkadang kita selalu banyak alasan untuk melakukan hal yang positif padahal jika dilakukan dengan sungguh-sungguh akan memberikan kesehatan dan kebugaran bagi tubuh kita ini, perlu adanya keteladanan dari pimpinan desa dan anjuran dari pemerintah untuk melakukan aktivitas gerak jasmani yang terprogram dan dilaksanakan secara konsisten dan berkelanjutan agar

masyarakat patuh dan taat untuk melaksanakan program kebugaran jasmani secara *massif* dan sungguh-sungguh agar menjadi kebiasaan dan pada akhirnya akan menjadi kebutuhan pokok masyarakat akan pentingnya melakukan aktivitas kebugaran jasmani.

Dengan kita selalu menjaga aktivitas kebugaran jasmani maka meningkatkan kesehatan mental seseorang, sesuai dengan penggalan lirik lagu Indonesia Raya “Bangunlah Jiwanya, Bangunlah Badannya” jadi dengan kita melaksanakan aktivitas kebugaran jiwa dan raga kita akan baik dan selalu dikelilingi oleh pikiran yang positif sehingga menjauhkan kepada hal yang *negative* dan pemikiran yang *overthinking* dan dapat juga menurunkan semangat hidup. Kondisi tubuh yang bugar sudah pasti sehat namun apabila kondisi tubuh yang sehat belum tentu bugar, jadi jika ingin melihat kondisi seseorang bugar dapat dilihat dari ketahanan dalam bekerja, pasti mampu bertahan lama (Putranto & Efendi, 2024). Produktivitas dalam bekerja sangat diperlukan untuk meraih target yang sudah ditentukan, maka perlunya kesadaran diri kita semua untuk selalu menjaga kebugaran jasmani (Mulyana et al., 2024). Tingkat kebugaran jasmani memiliki komponen diantaranya adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelenturan semua komponen kebugaran jasmani ini harus dilakukan semuanya, jangan hanya salah satu komponen saja agar mendapatkan kebugaran yang paripurna (Pedomanta Keliat et al., 2019).

Komponen kebugaran jasmani tersebut masing-masing komponen memiliki standar dan normanya sehingga kita nanti mengetahui kondisi kebugaran kita berada pada kategori sangat kurang, kurang, cukup, baik dan baik sekali (Friatna & Nugraha, 2022). Perlu diadakannya tes kebugaran jasmani bagi masyarakat sekurang-kurangnya dilaksanakan 1 kali dalam satu tahun agar terkontrol masyarakat yang mengalami peningkatan dan penurunan kebugaran jasmani. Edukasi atau pelatihan yang dilaksanakan ini memberikan pengetahuan dan pemahaman bagi masyarakat untuk diikuti dan dilaksanakan. Desa Waringinkarya, sebagai desa agraris, memiliki potensi besar untuk menerapkan program senam petani sebagai salah satu solusi meningkatkan kebugaran jasmani masyarakatnya. Aktivitas pertanian memang melibatkan banyak gerakan fisik, namun pola gerak yang tidak terstruktur dan repetitif dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal dan kelelahan kronis (Ginting et al., 2023; Wardhani & Kurniaji, 2024). Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui senam petani menjadi sebuah kebutuhan. Kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat bagi masyarakat desa, khususnya bagi para petani yang setiap harinya melakukan pekerjaan fisik. Beberapa manfaat kebugaran jasmani (1) Meningkatkan Kekuatan Fisik, Aktivitas bertani seperti membajak sawah, memanen, dan mengangkut hasil pertanian membutuhkan kekuatan otot yang baik. Dengan kebugaran jasmani yang terjaga, petani memiliki stamina yang lebih kuat dan mampu bekerja lebih lama tanpa mudah merasa lelah (2) Meningkatkan Fleksibilitas dan Koordinasi, Gerakan yang terstruktur dalam senam membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh, mencegah kaku otot, dan melatih koordinasi gerak. Ini penting agar petani mampu bergerak dengan efisien dan mengurangi risiko kecelakaan kerja (3) Menjaga Kesehatan Jantung, Aktivitas fisik teratur meningkatkan fungsi jantung dan memperlancar peredaran darah, sehingga

risiko penyakit kardiovaskular bisa dikurangi (4) Mengurangi Risiko Cedera, Melakukan senam secara rutin membantu memperkuat otot dan sendi, sehingga tubuh lebih siap menghadapi aktivitas fisik berat dan risiko cedera bisa ditekan (5) Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis, Kebugaran jasmani juga berdampak pada kesehatan mental. Olahraga dan senam membantu melepaskan hormon endorfin yang meningkatkan suasana hati dan mengurangi stress (Anwar & Indahwati, 2023; Bintang et al., 2020; Pranata, 2022). Melalui edukasi tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan penerapan senam petani, masyarakat Desa Waringinkarya diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan tubuh yang lebih bugar, mereka tidak hanya bisa bekerja lebih optimal, tetapi juga memiliki kesadaran lebih tinggi tentang pentingnya pola hidup sehat. Senam petani menjadi solusi inovatif dan relevan untuk mendukung kesehatan masyarakat desa sekaligus memperkuat solidaritas sosial. Oleh karena itu, integrasi senam petani dalam kehidupan sehari-hari harus terus didukung agar manfaatnya bisa dirasakan secara luas. Dengan adanya program ini, masyarakat diharapkan tidak hanya menjadi lebih sehat secara fisik, tetapi juga semakin sadar pentingnya menjaga kebugaran jasmani demi masa depan yang lebih baik.

Simpulan dan Rekomendasi

Kegiatan pengabdian ini memberikan peningkatan pemahaman pada masyarakat dari sebelumnya data *pre test* 10,9 dan sesudah pelaksanaan pengabdian setelah *post test* 17,3 terjadi peningkatan sebesar 32%. Dengan adanya pengabdian ini mampu memberikan dampak positif bagi masyarakat Desa Waringinkarya pentingnya pemahaman dalam melaksanakan aktivitas kebugaran jasmani agar mendapatkan tingkat kebugaran yang optimal. Saran untuk pengabdian selanjutnya diadakan lebih luas lagi cakupan masyarakatnya dan dengan pendekatan teknologi.

Acknowledgements

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Unsika yang telah memberikan dukungan sehingga dapat terealisasi kegiatan pengabdian ini dan Kepala Desa Waringinkarya atas kesediaannya menjadi lokasi pengabdian penulis. TIM KKN Desa Waringinkarya yang telah membantu terlaksananya kegiatan edukasi kebugaran jasmani ini.

Daftar Pustaka

- Anintya Sada Rosandi & Andun Sudijandoko. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Pemberian Olahraga Masyarakat Senam Aerobik Mix PAda MAsyarakat Dusun Morkolak Barat Desa Kramat Kecamatan Bangkalan. *Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Pemberian Olahraga Masyarakat Senam Aerobik Mix*, 217–222.
- Anwar, F. F., & Indahwati, N. (2023). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Berdasarkan Pola Aktivitas Fisik Sehari-hari. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(02), 279–285. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmanihttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>

ISSN: 2685-6956

- Bintang, S. S. B. S., Tinambunan, N. W., Berampu, S., Zannah, M., & Jehaman, I. (2020). Pengaruh Pemberian Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kebugaran Dan Fleksibilitas Serta Kecepatan Pada Lansia Di Desa Sionom Hudon Selatan Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 3(1), 21–26. <https://doi.org/10.35451/jkf.v3i1.485>
- Deputi 3 Pembudayaan Olahraga, & Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2024). *Peningkatan Indeks Pembangunan Olahraga (IPO) Indonesia Tahun 2024: Optimisme bagi Kemajuan Sektor Olahraga*. <https://deputi3.kemencpora.go.id/detail/862/peningkatan-indeks-pembangunan-olahraga-ipo-indonesia-tahun-2024-optimisme-bagi-kemajuan-sektor-olahraga>
- Friatna, D., & Nugraha, E. (2022). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Perkotaan Dengan Pedesaan di Bandung Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(3), 384–392.
- Ginting, A. A., Otot, K., & Pendahuluan, A. (2023). Kelelahan Dan Kerusakan Otot Pada Latihan : Review Artikel. *Prodi Ilmu Keolahragaan FIK-UNIMED*, 7(1), 1–9.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Juniarto, M., Subandi, O. U., & Sujarwo, S. (2022). Edukasi Olahraga Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 20(1), 16–23. <https://doi.org/10.33369/dr.v20i1.18759>
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Syifa, N. Al, Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705–2712. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1151>
- Murtiyani, N., Lestari, Y. A., Suidah, H., & Okhfarisi, H. R. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Depresi Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan, Lamongan. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 7(1), 23–30. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v7i1.29>
- Muslim, M., Qusyaeri, A., Yuda, A. K., Abdul, R., & Resita, C. (2022). Model Senam Petani Bagi Siswa SMA/SMK Melalui Multimedia Interaktif. 49–62.
- Nugroho, E. (2021). Aktifitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Masyarakat Perkotaan di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional LPTK CUP XX Tahun 2021, 2020*, 163–169.
- Pedomanta Keliat, Ade Evriansyah Lubis, & Bobby Hemi. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 7(2), 47–54.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.

- Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT. *Universitas Muhammadiyah Jakarta, 2009–2013*.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>
- Wardhani, R. R., & Kurniaji, N. S. (2024). *Identifikasi keluhan muskuloskeletal disorder (MSDs) dan tingkat kebugaran pada lansia warga Aisyiyah Mlati , Sleman Identification of musculoskeletal disorder (MSDs) complaints and fitness levels in elderly residents of Aisyiyah Mlati , Sleman. 2(September), 701–707.*