



Transformasi Gaya Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar melalui Implementasi Pelatihan dan Kompetisi Senam Indonesia Hebat

Marsuna^{1,a*}, Jud^{2,a}, Alimin Alwi^{3,b}, Adilla Mahdania Ode Naana^{4,a}, Olivia Ratnanda^{5,a}

^aDepartment of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Halu Oleo, Kota Kendari, Indonesia, Postal code: 93232

^bSociology Study Program, Postgraduate Program, Universitas Negeri Makassar, Indonesia. Postal code: 90222

*Corresponding Author e-mail: marsuna@uho.ac.id

Received: August 2025; Revised: September 2025; Published: September 2025

Abstrak: Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mentransformasi gaya hidup sehat siswa sekolah dasar melalui implementasi pelatihan dan kompetisi Senam Indonesia Hebat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan menggunakan pendekatan partisipatif dan evaluasi untuk menilai perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terhadap pola hidup sehat. Kebaruan kegiatan ini terletak pada integrasi metode pelatihan dan kompetisi senam yang dikemas sebagai strategi edukatif untuk membentuk budaya hidup sehat sejak usia dini. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik dan penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah. Kontribusi praktis dari program ini adalah menyediakan model pembinaan kesehatan berbasis olahraga yang dapat direplikasi oleh sekolah lain, sekaligus memberikan kontribusi ilmiah dalam memperkaya literatur intervensi pendidikan kesehatan melalui aktivitas senam tradisional. Program PKM ini berhasil dengan capaian 88-95%, yang menunjukkan bahwa pelatihan dan kompetisi senam Indonesia hebat efektif dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga. Membentuk disiplin dan antusiasme dalam berolahraga. Pelaksanaan PKM menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesadaran dan praktik perilaku hidup sehat serta bersih pada siswa sekolah dasar. Melalui pendekatan pelatihan terstruktur dan kompetisi yang bersifat edukatif, siswa tidak hanya terlibat aktif dalam aktivitas fisik yang menyehatkan, tetapi juga terdorong untuk lebih disiplin menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah.

Kata Kunci: gaya hidup sehat, pelatihan, kompetisi, senam Indonesia hebat

Transforming Elementary School Students' Healthy Lifestyles through the Implementation of Training and Competitions Great Indonesian Gymnastics

Abstract: This community service activity aims to transform the healthy lifestyles of elementary school students through the implementation of the Great Indonesian Gymnastics training and competition. The activity was implemented using a participatory approach and evaluation to assess changes in students' knowledge, attitudes, and behavior towards a healthy lifestyle. The novelty of this activity lies in the integration of gymnastics training and competition methods packaged as an educational strategy to foster a healthy lifestyle culture from an early age. The results of the activity showed an increase in students' understanding of the importance of physical activity and the implementation of healthy lifestyle behaviors in the school environment. The practical contribution of this program is to provide a sports-based health coaching model that can be replicated by other schools, while also providing a scientific contribution to enriching the literature on health education interventions through traditional gymnastics activities. This PKM program was successful with an achievement of 88-95%, indicating that the Great Indonesian Gymnastics training and competition are effective in increasing student participation in sports activities. They also foster discipline and enthusiasm in sports. The implementation of PKM shows that this activity is able to make a real contribution to increasing awareness and practice of healthy and clean lifestyle behaviors among elementary school students. Through a structured training approach and educational competitions, students are not only actively involved in healthy physical activities but are also encouraged to be more disciplined in maintaining personal hygiene and the school environment.

Keywords: healthy lifestyle, training, competition, Great Indonesian Gymnastics

How to Cite: Marsuna, M., Jud, J., Alwi, A., Naana, A. M. O., & Ratnanda, O. (2025). Transformasi Gaya Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar melalui Implementasi Pelatihan dan Kompetisi Senam Indonesia Hebat. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(3), 756–767. <https://doi.org/10.36312/linov.v10i3.3409>



<https://doi.org/10.36312/linov.v10i3.3409>

Copyright© 2025, Marsuna et al

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) License.



PENDAHULUAN

Kondisi kesehatan dan kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar merupakan faktor kunci dalam mendukung tumbuh kembang yang optimal, baik secara fisik, mental, maupun sosial (Due et al., 2024). Sebagian besar siswa sekolah dasar di Indonesia berada dalam kategori kebugaran jasmani rendah hingga sangat rendah (Rivai et al., 2022). Hal ini dipicu oleh kurangnya aktivitas fisik teratur dan minimnya program kebugaran yang menarik serta sesuai usia (Anggraini & Pratiwi, 2022). Data nasional menunjukkan bahwa lebih dari 70% siswa tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian 60 menit (Kumala et al., 2019). Di wilayah Kecamatan Lainea, Kabupaten Konawe Selatan, yang terdiri dari 12 Sekolah Dasar Negeri dengan jumlah siswa mencapai ± 1.500 orang, belum tersedia program pembinaan kebugaran jasmani secara sistematis, menyenangkan, dan berkelanjutan. Rendahnya kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat menjadi tantangan serius yang membutuhkan intervensi nyata, terutama di tengah meningkatnya gaya hidup dan ketergantungan anak terhadap alat digital.

Berdasarkan hasil survei awal dan observasi langsung pada dua sekolah mitra, yaitu SDN 3 Lainea dan SDN 4 Lainea bahwa 78% siswa tidak melakukan aktivitas fisik teratur minimal 3 kali seminggu. Hanya 22% siswa yang mengetahui manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh dan mental. Seluruh guru PJOK belum pernah mendapatkan pelatihan terkait senam Indonesia hebat sebagai media pembelajaran jasmani. Fasilitas olahraga di sekolah mitra masih sangat terbatas, mayoritas hanya memiliki halaman terbuka tanpa sarana standar.

Kondisi kewilayahan juga turut mempengaruhi terbatasnya akses siswa terhadap aktivitas olahraga di luar sekolah. Kecamatan Lainea merupakan wilayah dengan kontur perbukitan dan persebaran penduduk yang terpencar, menjadikan transportasi dan mobilitas siswa untuk mengikuti kegiatan luar sekolah cukup sulit. Hal ini membuat sekolah menjadi satu-satunya tempat strategis dalam membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat. Mayoritas sekolah yang menjadi mitra memiliki fasilitas olahraga yang terbatas, namun antusiasme siswa dan guru dalam kegiatan fisik cukup tinggi. Sebagian besar siswa berasal dari keluarga petani dan nelayan, dengan latar belakang ekonomi menengah ke bawah. Memiliki potensi besar dalam pengembangan budaya hidup sehat melalui pendidikan jasmani. Masyarakat lokal sangat terbuka terhadap inovasi yang meningkatkan kualitas hidup anak-anak. Dukungan dari orang tua, guru, serta perangkat desa cukup kuat dalam menyukseskan program berbasis sekolah. Wilayah ini memiliki ruang terbuka dan iklim yang mendukung pelaksanaan kegiatan fisik luar ruang seperti senam.

Mengembangkan potensi besar untuk dikembangkan yaitu jumlah siswa dalam usia ideal untuk pembentukan kebiasaan fisik sehat (rentang 7–12 tahun) (Ningrum et al., 2022). Semangat siswa yang tinggi dalam kegiatan berbasis gerak, seperti senam atau permainan kelompok (Astuti & Wardani, 2024). Komitmen dari pihak sekolah dalam mendukung kegiatan luar kurikulum yang bersifat membangun karakter dan kesehatan siswa. Tersedianya ruang terbuka yang dapat difungsikan sebagai area latihan walaupun dengan sarana terbatas.

Permasalahan utama yang dihadapi yaitu rendahnya kebiasaan siswa dalam berolahraga secara rutin dan terstruktur (Astuti & Wardani, 2024). Ketidadaan program senam seperti senam Indonesia hebat di sekolah. Kurangnya kapasitas guru dalam membina kebugaran jasmani melalui pendekatan pedagogis yang kreatif. Fasilitas yang terbatas dan belum optimal digunakan untuk mendukung pola hidup aktif. Belum tumbuhnya budaya sekolah yang memprioritaskan gaya hidup sehat secara kolektif.

Kondisi pada aspek kapasitas guru belum pernah mengikuti pelatihan senam Indonesia hebat dan hanya mengandalkan metode konvensional, dan rendahnya pemahaman manfaat dari aktivitas olahraga, serta rendahnya pemahaman manfaat olahraga, hanya sebatas kegiatan fisik tanpa pemahaman kesehatan. Sarana dan prasarana minim dan tidak dimanfaatkan secara maksimal. Tidak tersedia kegiatan jasmani berbasis budaya nasional yang rutin dan sekolah belum melibatkan orang tua dan masyarakat dalam edukasi gaya hidup sehat. Sehingga untuk target hasil transformasi guru PJOK dapat mengimplementasikan Senam Indonesia Hebat dengan teknik yang tepat dan menarik. Siswa dapat memahami pentingnya gaya hidup sehat dan menjadikan senam sebagai bagian dari rutinitas. Memanfaatkan area terbuka secara optimal untuk pelatihan dan kompetisi, sehingga senam Indonesia hebat menjadi kegiatan yang terprogram, serta dapat melaksanakan kompetisi senam yang melibatkan partisipasi sekolah dan orang tua sebagai bentuk penguatan budaya hidup sehat.

Kondisi sosial masyarakat sekitar Mayoritas masyarakat yang tinggal di Kecamatan Lainea berasal dari latar belakang sosial ekonomi menengah ke bawah. Mata pencaharian utama penduduk adalah petani, nelayan, dan buruh harian, dengan pendapatan yang relatif terbatas. Tingkat pendidikan orang tua siswa sebagian besar hanya sampai tingkat SMP atau lebih rendah, yang berdampak pada rendahnya literasi mengenai pentingnya kesehatan anak dan olahraga sejak dini. Budaya hidup sehat belum menjadi kebiasaan yang mengakar, sehingga perhatian terhadap aktivitas fisik anak-anak masih rendah. Untuk kondisi siswa cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah di luar sekolah, karena tidak ada kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang rutin dilakukan. Wawasan siswa terhadap pentingnya senam dan pola hidup sehat masih sangat terbatas. Gaya hidup kurang gerak, kebiasaan bermain gadget, serta pola makan yang tidak seimbang mulai terlihat walaupun mereka tinggal di daerah pedesaan.

Sekolah memiliki peran penting dalam membentuk pola hidup sehat siswa, tetapi belum optimal karena keterbatasan sarana dan program pendukung (Retmana, 2023). Guru PJOK di beberapa sekolah belum mendapat pelatihan khusus tentang senam Indonesia hebat sehingga belum mengimplementasikan senam tersebut secara rutin (Fauzi et al., 2023). Kurangnya kurikulum atau kegiatan rutin yang mendukung pengembangan kebugaran siswa secara menyeluruh. Walaupun masyarakat belum terbiasa dengan olahraga terstruktur, mereka responsif terhadap program-program yang melibatkan anak-anak secara aktif dan sehat. Lingkungan sosial mendukung kegiatan sekolah selama tidak mengganggu kewajiban rumah tangga anak (Due et al., 2024). Sekolah-sekolah di wilayah ini belum sepenuhnya mengakses atau menerima pelatihan resmi terkait Senam Indonesia Hebat. Akses informasi terhadap kebijakan atau program nasional yang berkaitan dengan hidup sehat siswa masih terbatas karena keterbatasan internet dan media informasi lainnya. Tujuan pelaksanaan kegiatan yaitu meningkatkan kesadaran siswa sekolah dasar tentang pentingnya gaya hidup sehat melalui kegiatan fisik yang terstruktur dan menyenangkan, seperti senam Indonesia hebat.

Mengembangkan kebugaran jasmani dan mental siswa sejak usia dini melalui pendekatan edukatif dan kompetitif. Membentuk kebiasaan hidup aktif yang dapat mengurangi risiko sedentari dan masalah kesehatan jangka panjang. Meningkatkan kapasitas guru PJOK dan pihak sekolah dalam mengimplementasikan program olahraga berbasis gerak budaya bangsa. Mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang sehat, aktif, dan berprestasi dalam bidang non akademik dengan berolahraga senam.

Menurut Suriani et al., (2024), dengan senam mempunyai tujuan meningkatkan kesadaran kesehatan dan kebugaran jasmani sejak dini. Nugraheningsih & Saputro, (2020), menggelar pelatihan senam aerobik bagi siswa MTs dan MA di Pondok Pesantren AL Qodir sebanyak 19 pertemuan, dengan metode demonstrasi, ceramah, dan komando berfokus pada kebugaran jasmani. Rusli, (2022), menyelenggarakan sosialisasi pola hidup sehat dan senam kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar di Kabupaten Konawe Selatan, menggunakan metode survei, ceramah, dan demonstrasi senam.

Pendekatan kompetisi edukatif memberikan nilai tambah yang signifikan karena belum banyak digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di bidang kesehatan anak. Sebagian besar program hanya menekankan pada pelatihan, sosialisasi, atau demonstrasi tanpa unsur kompetisi, sehingga motivasi anak cenderung terbatas pada instruksi guru atau fasilitator. Dengan adanya kompetisi yang dikemas secara edukatif, siswa terdorong untuk meningkatkan motivasi intrinsik melalui suasana belajar yang lebih menantang dan menyenangkan. Membentuk karakter positif seperti sportivitas, disiplin, dan kerja sama tim, yang sulit diperoleh hanya melalui pelatihan rutin. Meningkatkan retensi perilaku hidup sehat, karena pengalaman berkompetisi membuat siswa lebih aktif mempraktikkan gerakan senam dan memahami pentingnya kesehatan jasmani. Memberikan keberlanjutan program, sebab kompetisi dapat menjadi agenda rutin sekolah yang melibatkan guru, orang tua, dan komunitas sehingga dampak transformasi gaya hidup sehat lebih terjaga.

Indikator Keberhasilan pada pelaksanaan PKM terlihat pada partisipasi yaitu tingkat keterlibatan siswa dalam seluruh rangkaian pelatihan dan kompetisi senam, ditunjukkan oleh kehadiran dan antusiasme mengikuti kegiatan. Disiplin dengan ketaatan siswa dalam mematuhi aturan, jadwal latihan, serta tata tertib selama kegiatan berlangsung. Penguasaan gerakan yaitu kemampuan siswa dalam mempraktikkan gerakan Senam Indonesia Hebat dengan benar, sesuai irama, dan dengan peningkatan keterampilan dari awal hingga akhir program. Penerapan hidup sehat yaitu perubahan perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari, seperti menjaga kebersihan diri, aktif berolahraga, serta menerapkan pola hidup sehat di rumah maupun sekolah.

Kegiatan ini berkontribusi langsung terhadap beberapa tujuan SDG's yaitu meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak-anak melalui promosi gaya hidup sehat berbasis aktivitas fisik. Memberikan pendidikan yang inklusif dan berkualitas dengan pendekatan non-formal melalui pelatihan senam dan penguatan karakter. Menyediakan kesempatan yang setara bagi semua siswa, termasuk dari daerah tertinggal, untuk terlibat dalam kegiatan pengembangan diri. Kegiatan ini mendukung pencapaian beberapa IKU yaitu a) mahasiswa mendapat pengalaman di luar kampus, Melalui keterlibatan mahasiswa dalam pelatihan dan pengorganisasian kompetisi di lapangan. b) dosen berkegiatan di luar kampus Dosen melakukan pengabdian masyarakat berbasis keahlian dalam bidang olahraga dan kesehatan.

Hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat yaitu modul dan metode pelatihan senam digunakan oleh guru dan siswa di sekolah dasar.

METODE PELAKSANAAN

Desain pengabdian masyarakat ini dirancang dengan pendekatan partisipatif dan edukatif, di mana siswa, guru, dan pihak sekolah dilibatkan dalam setiap tahapan. Tujuan utama dari program ini adalah membangun gaya hidup sehat siswa melalui kegiatan pelatihan dan kompetisi senam Indonesia hebat yang terstruktur dan berkelanjutan. Program ini diikuti oleh 100 orang siswa sekolah dasar kelas III–VI (usia 8–12 tahun) yang dipilih berdasarkan keterlibatan aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Pelaksanaan kegiatan dilakukan menggunakan pendekatan partisipatif langsung pada siswa.

Tahap pertama yang dilaksanakan adalah analisis situasi awal. Observasi dilakukan terhadap kondisi siswa, baik dari segi aktivitas fisik sehari-hari, antusiasme terhadap olahraga, maupun dukungan pihak sekolah. Informasi ini digunakan sebagai dasar penyusunan program agar kegiatan sesuai dengan kebutuhan siswa. Selanjutnya, pada tahap perencanaan program, tim pengabdian menyusun jadwal Sosialisasi tentang edukasi pola hidup sehat yang berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat, selanjutnya dilaksanakan pelatihan, dengan membagi siswa dalam kelompok. Perencanaan ini juga mencakup koordinasi dengan guru olahraga agar program dapat terintegrasi ke dalam kegiatan belajar-mengajar.

Tahap inti dari kegiatan adalah pelatihan senam Indonesia hebat. Siswa diperkenalkan dengan gerakan dasar senam, dilatih secara rutin menggunakan metode drill, demonstrasi, dan praktik langsung. Tujuannya bukan hanya meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga menanamkan nilai disiplin, sportivitas, dan kerjasama. Setelah tahap pelatihan, kegiatan dilanjutkan dengan kompetisi senam antar sekolah yang dibagi dalam 4 tim. Kompetisi ini memberikan ruang apresiasi bagi siswa, meningkatkan motivasi, dan melatih kekompakan tim. Kriteria penilaian meliputi ketepatan gerakan, kekompakan, dan kreativitas. Tahap berikutnya adalah evaluasi dan refleksi. Evaluasi dilakukan dengan menilai keterampilan senam siswa, serta melakukan survey sederhana terkait perubahan kebiasaan sehat, seperti peningkatan frekuensi berolahraga, disiplin waktu, dan pola hidup aktif. Refleksi juga dilakukan bersama guru dan orang tua untuk melihat dampak kegiatan. Terakhir, tindak lanjut dari kegiatan ini adalah mendorong sekolah membentuk ekstrakurikuler senam Indonesia hebat. Dengan adanya tindak lanjut, program dapat berjalan secara berkelanjutan dan menjadi bagian dari budaya sekolah.

Tabel 1. Desain atau langkah-langkah pengabdian

Tahap	Kegiatan Utama	Metode	Output yang Diharapkan
Analisis Situasi	Observasi kondisi siswa, wawancara dengan guru, koordinasi dengan sekolah	Observasi & Diskusi	Data awal kondisi siswa dan dukungan sekolah
Perencanaan	Penyusunan jadwal, penentuan instruktur,	Rapat Tim & Koordinasi	Rencana program yang terstruktur

Sosialisasi, edukasi polahidup sehat dan Pelatihan Senam	pembagian kelompok Sosialisasi pola hidup bersih dan sehat, pengenalan gerakan dasar, latihan rutin, pembiasaan nilai disiplin	Demonstrasi & Drill	Peningkatan pemahaman pola hidup dan bersih, keterampilan senam & disiplin siswa
Kompetisi Senam	Seleksi antar kelas, lomba tingkat sekolah, penilaian tim Penilaian keterampilan,	Kompetisi & Penjurian	Motivasi siswa, kekompakan, dan sportivitas
Evaluasi & Refleksi	survey perubahan gaya hidup sehat, diskusi dengan guru dan orang tua Pembentukan ekstrakurikuler SIH,	Evaluasi & Diskusi	Data peningkatan keterampilan dan perubahan gaya hidup siswa
Tindak Lanjut	dokumentasi, publikasi hasil pengabdian	Fasilitasi & Pendampingan	Keberlanjutan program dan budaya hidup sehat di sekolah

Pelaksanaan program tidak dapat terlaksana tanpa adanya keterlibatan berbagai pihak. Setiap pihak memiliki peran dan kontribusi yang saling melengkapi sehingga kegiatan berjalan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan. Pertama, Tim pengabdian (dosen dan mahasiswa) berperan sebagai inisiator, perancang program, sekaligus pelatih utama dalam kegiatan senam. Tim ini juga bertanggung jawab dalam proses evaluasi dan dokumentasi. Kedua, pihak sekolah (kepala sekolah dan guru), khususnya guru olahraga, memiliki peran penting sebagai fasilitator dan pendamping siswa. Kepala sekolah mendukung penuh melalui kebijakan dan penyediaan fasilitas, sementara guru olahraga membantu dalam proses pelatihan, penilaian, serta membimbing siswa di luar jadwal kegiatan. Ketiga, siswa sekolah dasar merupakan peserta utama dalam program ini. Mereka terlibat secara aktif dalam pelatihan dan kompetisi senam, sekaligus menjadi penerima manfaat utama dari kegiatan. Jumlah siswa yang terlibat biasanya disesuaikan dengan kapasitas sekolah. Keempat, orang tua/wali murid juga memiliki kontribusi penting, terutama dalam memberikan dukungan moral dan motivasi kepada anak-anak. Selain itu, mereka berperan dalam mendorong anak untuk membiasakan gaya hidup sehat di rumah. Kelima, komite sekolah dan masyarakat sekitar ikut terlibat dalam mendukung keberlanjutan program, baik melalui dukungan fasilitas maupun menjadi penonton serta motivator dalam kompetisi.

Tabel 2. Pihak yang terlibat dan kontribusi

Pihak yang Terlibat	Jumlah	Peran dan kontribusi
Tim Pengabdian (Dosen	5 orang	Merancang program, memberikan

dan Mahasiswa)		pelatihan, melakukan evaluasi, dokumentasi, dan publikasi hasil kegiatan
Kepala Sekolah	2 orang	Memberikan izin, dukungan kebijakan, dan fasilitas sekolah
Guru Olahraga & Guru Kelas	3-8 orang	Mendampingi siswa, membantu pelatihan, menjadi juri kompetisi, serta memantau tindak lanjut program
Siswa SD (Peserta)	50-100 siswa	Mengikuti pelatihan dan kompetisi senam, menjadi agen perubahan gaya hidup sehat
Orang Tua/Wali Murid	3-10 orang (perwakilan)	Memberikan dukungan moral, memotivasi anak, serta melanjutkan pembiasaan hidup sehat di rumah

HASIL DAN DISKUSI

Temuan penelitian menunjukkan bahwa implementasi pelatihan dan kompetisi senam Indonesia hebat berdampak positif terhadap peningkatan perilaku hidup sehat dan bersih siswa sekolah dasar. Hasil observasi dan evaluasi menunjukkan bahwa setelah mengikuti program, siswa tidak hanya lebih terampil dalam melakukan gerakan senam, tetapi juga lebih peduli pada aspek kebersihan diri seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas, mengganti pakaian setelah berolahraga, serta menjaga kebersihan lingkungan kelas. Hal ini mengindikasikan bahwa program senam yang dikemas secara edukatif mampu menjadi pintu masuk untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat dan bersih secara menyeluruh. Peningkatan tersebut dapat terjadi karena senam tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sarana pembentukan karakter dan kebiasaan sehari-hari.



Gambar 1. Sosialisasi edukasi hidup sehat pada siswa sekolah dasar

Latihan yang dilakukan secara rutin menumbuhkan kesadaran siswa akan pentingnya kebugaran jasmani, sementara kompetisi mendorong mereka untuk tampil prima dengan tubuh yang sehat, bersih, dan rapi. Hal ini sejalan dengan teori pendidikan jasmani yang menyatakan bahwa olahraga pada usia sekolah dasar memiliki fungsi ganda, yakni mengembangkan keterampilan motorik sekaligus menanamkan nilai-nilai positif yang terintegrasi dengan perilaku hidup bersih. Selain

itu, metode pelatihan berbasis demonstrasi dan drill yang diterapkan terbukti efektif karena anak usia sekolah dasar cenderung belajar melalui pengamatan dan pengulangan gerakan. Ketika instruktur dan guru tidak hanya mencontohkan gerakan senam, tetapi juga memberikan penekanan pada perilaku sehat seperti pentingnya minum air putih setelah berolahraga, menjaga kebersihan tubuh, dan mengatur pola istirahat siswa lebih mudah menyerap nilai tersebut dan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, senam menjadi medium integratif antara keterampilan fisik dan edukasi kesehatan.



Gambar 2. Proses pelaksanaan pelatihan senam Indonesia hebat

Temuan lain yang penting adalah adanya peningkatan motivasi siswa dalam menjaga kebersihan diri karena faktor kompetisi edukatif. Kompetisi senam mendorong siswa untuk menjaga penampilan, kebersihan tubuh, serta kekompakan tim. Anak-anak menjadi lebih peduli terhadap kerapian seragam, kebersihan lingkungan tempat latihan, dan keteraturan pola latihan. Motivasi ini bersifat intrinsik karena mereka merasa bangga saat tampil mewakili kelas dalam lomba, sehingga perilaku hidup sehat dan bersih yang ditanamkan lebih mudah diterima dan dipraktikkan.



Gambar 3. Kompetisi senam Indonesia hebat

Dukungan dari guru dan orang tua juga menjadi faktor penting mengapa perubahan perilaku sehat dapat terjadi. Guru membantu mengawasi siswa dalam membiasakan pola hidup sehat di sekolah, sementara orang tua berperan melanjutkan pembiasaan tersebut di rumah, misalnya dengan menyediakan makanan sehat, mengingatkan anak untuk mandi setelah berolahraga, serta mendampingi anak dalam beristirahat cukup. Dengan adanya sinergi sekolah, keluarga, dan program pengabdian, transformasi gaya hidup sehat siswa menjadi

lebih nyata dan berkelanjutan. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa pelatihan dan kompetisi senam Indonesia hebat dapat menjadi strategi efektif untuk mengatasi rendahnya aktivitas fisik sekaligus menanamkan perilaku hidup sehat dan bersih pada siswa sekolah dasar. Transformasi yang terjadi bukan hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada sikap dan kebiasaan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani yang dikemas secara kreatif mampu memberikan dampak luas bagi kesehatan dan kualitas hidup anak-anak sejak usia dini.

Kendala yang dialami yaitu keterbatasan sarana dan prasarana olahraga di sekolah dasar pedesaan menjadi kendala utama. Beberapa sekolah di Kecamatan Lainea masih memiliki halaman yang sempit atau belum beralaskan lantai yang memadai, sehingga kegiatan senam terkadang kurang optimal. Penelitian yang dilakukan oleh Syarifatunnisa et al., (2021), menegaskan bahwa infrastruktur sekolah yang terbatas dapat menghambat efektivitas program aktivitas fisik berbasis sekolah.

Tingkat kesadaran awal siswa terhadap pentingnya hidup sehat dan bersih masih rendah. Sebagian siswa belum terbiasa dengan kebiasaan mencuci tangan, menjaga kebersihan pakaian olahraga, maupun disiplin dalam berolahraga. Hal ini sesuai dengan temuan Asmawati, (2025), yang menunjukkan bahwa anak usia sekolah di pedesaan sering memiliki praktik kebersihan yang rendah akibat keterbatasan literasi kesehatan.

Dukungan orang tua yang bervariasi juga menjadi tantangan. Tidak semua orang tua memiliki perhatian yang sama terhadap pola hidup sehat anak, terutama di masyarakat pedesaan dengan tingkat pendidikan yang beragam. Menurut Mahendra et al., (2024), keterlibatan keluarga merupakan faktor kunci dalam keberhasilan intervensi perilaku hidup sehat pada anak, sehingga rendahnya keterlibatan dapat memperlambat perubahan perilaku.

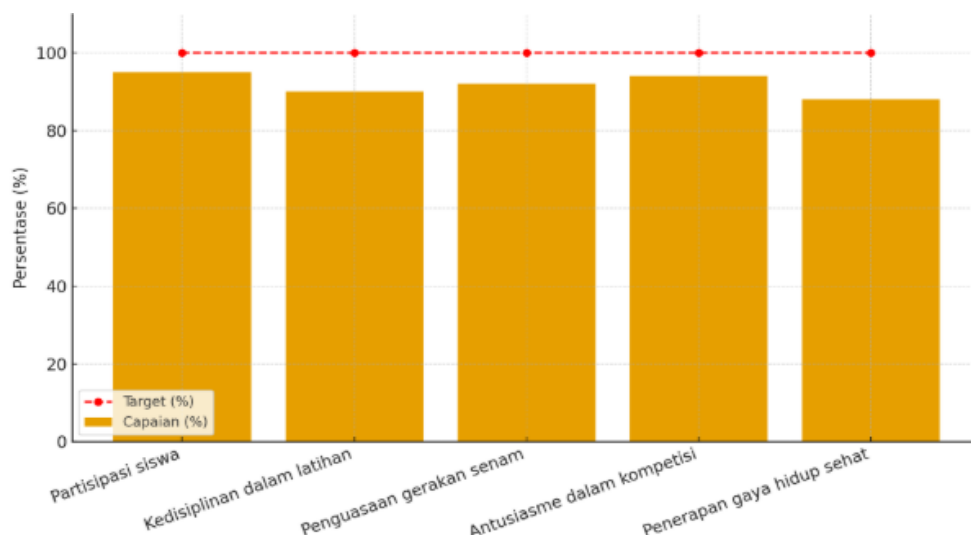
Keberkelanjutan program setelah pengabdian berakhir juga menjadi kendala potensial. Sekolah mungkin memiliki keterbatasan dalam melanjutkan kegiatan secara mandiri, baik karena keterbatasan tenaga pelatih maupun alokasi waktu di luar kurikulum. Ini sejalan dengan hasil penelitian Habibie et al., (2022), yang menemukan bahwa banyak program intervensi kesehatan berbasis sekolah gagal berkelanjutan tanpa dukungan struktural dari guru dan sekolah.

Pelaksanaan PKM menunjukkan hasil yang positif dan mendekati target yang ditetapkan (100%) pada setiap aspek. Partisipasi siswa (95%), hampir seluruh siswa terlibat aktif dalam kegiatan pelatihan dan kompetisi senam. Angka ini menunjukkan bahwa program mampu menarik minat siswa secara luas. Tingginya partisipasi dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang menyenangkan, keterlibatan guru, serta adanya kompetisi yang memotivasi siswa untuk ikut serta. Kedisiplinan dalam latihan (90%), capaian kedisiplinan siswa cukup tinggi, meskipun masih ada sebagian kecil siswa yang terkadang terlambat atau kurang konsisten dalam mengikuti latihan. Hal ini wajar mengingat karakter siswa sekolah dasar masih dalam tahap pembentukan, sehingga perlu bimbingan berkelanjutan dari guru dan orang tua agar disiplin dapat terbentuk lebih baik.

Penguasaan gerakan senam (92%), kemampuan siswa dalam menguasai gerakan Senam Indonesia Hebat cukup baik. Sebagian besar siswa mampu mengikuti instruksi dengan tepat, walaupun masih ada gerakan yang memerlukan latihan lebih intensif untuk meningkatkan keseragaman dan ketepatan. Hal ini menunjukkan bahwa metode pelatihan yang diterapkan efektif dalam membantu siswa memahami dan mempraktikkan gerakan dasar senam. Antusiasme dalam

kompetisi (94%), antusiasme siswa dalam mengikuti kompetisi sangat tinggi. Hal ini terlihat dari semangat dan motivasi mereka saat berlatih maupun tampil. Kompetisi terbukti menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, dan kebanggaan siswa terhadap aktivitas olahraga yang mereka lakukan. Penerapan gaya hidup sehat (88%), capaian penerapan gaya hidup sehat masih menjadi tantangan terbesar, dengan hasil terendah dibanding aspek lain. Meskipun siswa sudah mulai memahami pentingnya pola hidup sehat melalui olahraga, namun penerapannya dalam kehidupan sehari-hari (seperti menjaga pola makan, kebersihan diri, dan istirahat cukup) masih perlu didorong lebih kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa program serupa perlu diperluas dengan melibatkan orang tua agar pembiasaan gaya hidup sehat dapat diterapkan secara konsisten di rumah.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada indikator partisipasi, disiplin, penguasaan gerakan, dan penerapan hidup sehat. Namun demikian, capaian belum optimal pada indikator penerapan hidup sehat, khususnya terkait konsistensi kebiasaan di luar sekolah. Faktor penghambat ini diduga kuat berasal dari kebiasaan di rumah, seperti pola konsumsi yang kurang sehat, waktu bermain yang lebih banyak di depan gawai, dan keterbatasan peran keluarga dalam mendukung aktivitas fisik anak. Dengan demikian, meskipun sekolah mampu menanamkan perilaku hidup sehat melalui senam dan kompetisi edukatif, keberlanjutan praktik sehari-hari masih sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Refleksi ilmiah dari temuan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis sekolah perlu diperkuat dengan keterlibatan keluarga agar transformasi gaya hidup sehat dapat lebih berkelanjutan. Integrasi program senam dengan edukasi orang tua, misalnya melalui workshop singkat atau panduan praktik senam di rumah, menjadi penting untuk memastikan anak tidak hanya terampil di sekolah tetapi juga konsisten menerapkan pola hidup sehat di lingkungan keluarga.



Gambar 3. Diagram pelaksanaan PKM

Secara keseluruhan, program PKM ini berhasil dengan capaian 88-95%, yang menunjukkan bahwa pelatihan dan kompetisi Senam Indonesia Hebat efektif dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga. Membentuk disiplin dan antusiasme dalam berolahraga. Mengembangkan keterampilan senam dasar. Memberikan pengaruh positif terhadap penerapan gaya hidup sehat, meskipun masih perlu penguatan di aspek penerapan sehari-hari.

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian transformasi gaya hidup sehat melalui implementasi pelatihan dan kompetisi senam Indonesia hebat di Kecamatan Lainea, Konawe Selatan menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kesadaran dan praktik perilaku hidup sehat serta bersih pada siswa sekolah dasar. Melalui pendekatan pelatihan terstruktur dan kompetisi yang bersifat edukatif, siswa tidak hanya terlibat aktif dalam aktivitas fisik yang menyehatkan, tetapi juga terdorong untuk lebih disiplin menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah. Program ini berhasil menumbuhkan motivasi siswa dalam membiasakan pola hidup sehat, sekaligus memperkuat peran sekolah sebagai lingkungan pembentuk karakter positif. Secara keseluruhan, pelaksanaan pengabdian ini membuktikan bahwa senam dapat menjadi sarana efektif dalam menanamkan budaya hidup sehat dan bersih sejak usia dini, sekaligus menjadi solusi yang relevan dan aplikatif untuk menjawab permasalahan kesehatan di tingkat sekolah dasar.

REKOMENDASI

Rekomendasi dari pelaksanaan pengabdian yaitu perlunya keberlanjutan program melalui integrasi kegiatan senam dalam rutinitas sekolah, sehingga dampak positif terhadap perilaku hidup sehat dan bersih siswa dapat terjaga secara konsisten. Untuk pengabdian selanjutnya, disarankan adanya kolaborasi yang lebih kuat antara sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan agar pembinaan perilaku hidup sehat dapat lebih menyeluruh. Hambatan yang dihadapi, seperti keterbatasan fasilitas olahraga dan kurangnya keterlibatan sebagian orang tua dalam mendukung kebiasaan sehat anak di rumah, perlu diantisipasi dengan strategi pendampingan yang lebih intensif dan penyediaan sarana sederhana yang mudah diakses. Dengan demikian, keberlanjutan pengabdian dapat lebih terjamin dan memberikan dampak jangka panjang bagi pembentukan budaya hidup sehat siswa sekolah dasar.

ACKNOWLEDGMENT

Ucapan terimakasih kepada Kementerian Pendidikan, Tinggi, Sains, dan Teknologi yang telah memberikan kami kesempatan untuk mendapatkan Dana Hibah DPPM tahun 2025 yaitu Pemberdayaan Berbasis Masyarakat dalam Lingkup Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat, serta ucapan terimakasih kepada Pimpinan Kampus Universitas Halu Oleo, kepada Kepala LPPM Universitas Halu Oleo, kepada Kepala SD Negeri 3 Lainea dan SD 4 Lainea, Guru-Guru, serta Siswa siswi yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N., & Pratiwi, H. (2022). Berat Badan Lebih dan Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah Dasar. *Ghizai: Jurnal Gizi Dan Keluarga*, 1(3), 36–43.
- Asmawati, L. (2025). Peran Orangtua untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan dan Perilaku Hidup Bersih Sehat Anak Usia Dini. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 13(2). <https://doi.org/10.20961/jkc.v13i2.102499>
- Astuti, Y., & Wardani, H. (2024). Internalisasi Penguatan Karakter Siswa Berbasis Nilai-Nilai Kearifan Lokal Pada Kegiatan Ektrakurikuler Seni Tari Tradisional (Studi Kasus di SMPN 6 dan SMPN 4 Banda Aceh). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Lampung*, 556–565.
- Due, Y. J., Natal, Y. R., Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2024). Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *JURNAL PENJAKORA*, 11(1), 89–94.

- <https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v11i1.76013>
- Fauzi, M. S., Cahyono, D., Naheria, N., Cahyaningrum, G. K., & Amalia, H. D. (2023). Pelatihan penerapan tes kebugaran pelajar nusantara pada guru PJOK di Samarinda. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(8), 796–804.
- Habibie, I. Y., Rafiqa, A., & Maghfiroh, D. (2022). Efektivitas edukasi gizi berbasis sekolah dalam manajemen obesitas remaja di indonesia: literature review. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 220–227. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.33128>
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73–80.
- Mahendra, Y., Asfar, A. H., & Pratiwi, I. (2024). Penyuluhan kesehatan keluarga melalui pola hidup sehat dalam mengatasi stunting pada anak usia dini. *Abdimas Siliwangi*, 7(3), 548–564. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/abdimas-siliwangi/article/view/25115>
- Ningrum, S. A., Maksum, A., & Priambodo, A. (2022). Relasi Aktivitas Fisik, Kemampuan Berpikir Kritis dan Karakter Peserta Didik: Analisis Model Persamaan Struktural. *Jurnal Education and Development*, 10(3), 609–617.
- Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2020). Hasil Pengabdian Pada Masyarakat Pelatihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 2(1), 109–111. https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/1087
- Retmana, I. (2023). Implementasi Dukungan Kebijakan Sekolah Dalam Upaya Peningkatan Literasi Kesehatan Untuk Penanganan Covid-19. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 39–48. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.93>
- Rivai, T. M., Nugraheni, W., & Septiadi, F. (2022). Kebugaran Jasmani dan Self-Regulated Learning: Kondisi Siswa Sekolah Dasar Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1335–1441.
- Rusli, M. M. S. (2022). Sosialisasi Pola Hidup Sehat Dan Senam Kebugaran Pada Siswa Sekolah Dasar. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 116–122.
- Suriani, I., Syahira, S., Darmawan, S., Suryanti, A. F., & Iyai, R. (2024). Pelatihan Senam Sehat Bagi Anak-Anak di Kampung Manggupi. *JURNAL CEMERLANG: Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(2), 329–336. <https://doi.org/10.31540/jpm.v6i2.2850>
- Syarifatunnisa, S., Anira, A., Ma'mun, A., Tinaz, C., Nuryadi, N., Juliantine, T., & Mahendra, A. (2021). Kualitas Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar: Evaluasi Infrastruktur, Kebijakan, dan Praktik di Indonesia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 31–38. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/article/view/81970>