

**STRATEGI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS SENAM
AEROBIK DAN *SELF-ASSESSMENT* UNTUK MENINGKATKAN
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK**

Ubaedi^{1*}, Rahmat Gunawan², Aidil Putra³, Acep Rohmat Nurhidayat³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

**E-mail: dosen03304@unpam.ac.id*

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan untuk merespons masih terbatasnya penerapan pembelajaran reflektif dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya terkait kemampuan peserta didik dalam melakukan *self-assessment* kebugaran jasmani. Pembelajaran PJOK di sekolah menengah umumnya masih berfokus pada aktivitas fisik dan keterampilan motorik, sementara kesadaran peserta didik terhadap kondisi kebugaran jasmaninya belum berkembang secara optimal. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik dalam menilai kebugaran jasmani secara mandiri melalui pemanfaatan senam aerobik sebagai media pembelajaran. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk workshop yang melibatkan peserta didik dan guru PJOK di SMAN 1 Cipanas Lebak dengan metode ceramah interaktif, demonstrasi dan praktik senam aerobik, pendampingan *self-assessment* kebugaran jasmani, serta evaluasi dan refleksi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta didik terhadap konsep kebugaran jasmani serta kemampuan melakukan penilaian kondisi fisik secara mandiri menggunakan indikator sederhana, seperti denyut nadi dan indeks massa tubuh. Selain itu, kegiatan ini juga berdampak positif terhadap peningkatan kompetensi guru dalam mengintegrasikan pendekatan assessment as learning ke dalam pembelajaran PJOK. Dengan demikian, senam aerobik berbasis *self-assessment* dapat dijadikan sebagai alternatif model pembelajaran yang reflektif, aplikatif, dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran kebugaran jasmani peserta didik.

Kata Kunci : Pengabdian kepada Masyarakat, Senam Aerobik, Self-assessment, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

This Community Service Program was conducted to address the limited implementation of reflective learning in Physical Education, Sports, and Health (PESH), particularly regarding students' ability to perform physical fitness self-assessment. In secondary schools, PESH instruction tends to emphasize physical activity and motor skills, while students' awareness of their own physical fitness remains underdeveloped. This program aimed to enhance students' understanding and skills in independently assessing physical fitness through aerobic exercise as a learning medium. The program was implemented in the form of a workshop involving students and PESH teachers at SMAN 1 Cipanas Lebak using interactive lectures, aerobic exercise demonstrations and practices, guided self-assessment activities, and reflective evaluation. The results showed an improvement in students' understanding of physical fitness concepts and their ability to assess their physical condition using simple indicators such as heart rate and body mass index. In addition, the program contributed positively to improving teachers' competence in integrating the assessment-as-learning approach into PESH instruction. Therefore, self-assessment-based aerobic exercise can serve as a reflective, applicable, and sustainable learning model to enhance students' physical fitness awareness.

Keywords : Community Service, Aerobic Exercise, Self-assessment, Physical Fitness

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki posisi strategis dalam sistem pendidikan karena berkontribusi langsung terhadap pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta pembentukan kesadaran peserta didik akan pentingnya pola hidup sehat sepanjang hayat. Pembelajaran PJOK yang ideal tidak hanya berorientasi pada keterlibatan fisik semata, tetapi juga dirancang untuk membantu peserta didik memahami kondisi tubuhnya, mengenali tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki, serta mampu mengelola dan mengevaluasinya secara mandiri (Bailey et al., 2009; Kirk, 2013). Dengan demikian, pembelajaran PJOK seharusnya mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang melalui strategi pembelajaran yang bermakna dan reflektif.

Namun demikian, berbagai kajian menunjukkan bahwa praktik pembelajaran PJOK di sekolah masih didominasi oleh pendekatan tradisional yang menekankan pelaksanaan aktivitas fisik dan pencapaian keterampilan motorik, sementara aspek reflektif dan kesadaran diri peserta didik terhadap kebugaran jasmani belum dikembangkan secara optimal (López-Pastor et al., 2013; Widodo & Winarno, 2020). Hasil observasi awal yang dilakukan di SMAN 1 Cipanas Lebak memperkuat temuan tersebut, di mana proses pembelajaran PJOK masih berfokus pada metode demonstrasi dan latihan fisik yang bersifat instruksional. Peserta didik berperan sebagai pelaksana gerak tanpa dibarengi kegiatan refleksi untuk menilai respons tubuh maupun kondisi kebugaran jasmani yang dialami. Di sisi lain, guru PJOK belum sepenuhnya mengintegrasikan instrumen penilaian kebugaran yang sederhana, praktis, dan aplikatif ke dalam pembelajaran rutin, sehingga peserta didik belum terbiasa melakukan pemantauan dan evaluasi kebugaran secara mandiri.

Rendahnya kemampuan *self-assessment* kebugaran jasmani berpotensi berdampak pada minimnya kesadaran peserta didik terhadap pentingnya menjaga kebugaran sebagai bagian dari gaya hidup sehat (Gao et al., 2019). Oleh karena itu, diperlukan inovasi strategi pembelajaran PJOK yang tidak hanya mendorong aktivitas fisik, tetapi juga menumbuhkan kemampuan refleksi dan penilaian diri. Salah satu alternatif yang relevan adalah pemanfaatan senam aerobik sebagai media pembelajaran yang diintegrasikan dengan pendekatan *self-assessment*. Senam aerobik merupakan aktivitas fisik ritmis yang relatif mudah diterapkan, bersifat inklusif, serta mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan partisipatif (Siedentop et al., 2011). Melalui pendekatan *self-assessment*, peserta didik didorong untuk merefleksikan kondisi fisiknya berdasarkan indikator kebugaran sederhana, seperti denyut nadi dan indeks massa tubuh, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan berorientasi pada pembentukan kesadaran diri (Panadero & Alonso-Tapia, 2013).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik dalam melakukan *self-assessment* kebugaran jasmani melalui implementasi senam aerobik dalam pembelajaran PJOK. Ruang lingkup kegiatan difokuskan pada pelaksanaan workshop yang melibatkan peserta didik dan guru PJOK di SMAN 1 Cipanas Lebak,

dengan harapan dapat menjadi model pembelajaran alternatif yang aplikatif, reflektif, dan berkelanjutan dalam mendukung pengembangan kebugaran jasmani peserta didik.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan partisipatif dan reflektif yang dipadukan dengan prinsip experiential learning, di mana peserta didik tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi terlibat langsung dalam proses pembelajaran melalui pengalaman nyata, refleksi, dan penilaian diri. Pendekatan ini dipilih karena dinilai relevan untuk pembelajaran PJOK yang menekankan keterlibatan aktif peserta didik serta pengembangan kesadaran terhadap kondisi kebugaran jasmani secara mandiri (Kolb, 2015; Kirk, 2013). Dalam pelaksanaannya, peserta didik diposisikan sebagai subjek utama kegiatan, sementara guru PJOK berperan sebagai mitra pendamping guna menjamin keberlanjutan program di lingkungan sekolah.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan PkM

Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan yang terstruktur. Tahap pertama adalah ceramah interaktif dan diskusi terarah yang bertujuan untuk memberikan pemahaman konseptual mengenai kebugaran jasmani, manfaat senam aerobik bagi kesehatan, serta pentingnya *self-assessment* sebagai bagian dari pembelajaran reflektif dalam PJOK. Pada tahap ini, peserta didik didorong untuk mengaitkan materi dengan pengalaman aktivitas fisik yang selama ini mereka lakukan di sekolah. Tahap kedua berupa demonstrasi dan praktik senam aerobik yang dipandu oleh tim pelaksana. Gerakan senam disesuaikan dengan karakteristik dan tingkat kemampuan peserta didik agar kegiatan bersifat inklusif dan aman, sekaligus menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan partisipatif (Siedentop et al., 2011).

Tahap ketiga adalah pendampingan penerapan *self-assessment* kebugaran jasmani, di mana peserta didik dilatih untuk melakukan penilaian kondisi fisik secara

sederhana dan mandiri melalui pengukuran indikator kebugaran seperti denyut nadi dan indeks massa tubuh. Pendampingan ini bertujuan menumbuhkan kesadaran peserta didik terhadap respons tubuhnya setelah melakukan aktivitas fisik serta membangun kebiasaan refleksi diri dalam menjaga kebugaran jasmani (Panadero & Alonso-Tapia, 2013). Tahap terakhir adalah evaluasi dan refleksi kegiatan yang melibatkan peserta didik dan guru PJOK untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan serta mendiskusikan kemungkinan integrasi metode senam aerobik berbasis *self-assessment* ke dalam pembelajaran PJOK secara berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMAN 1 Cipanas Lebak dengan melibatkan peserta didik sebagai sasaran utama dan guru PJOK sebagai mitra strategis. Seluruh rangkaian kegiatan memanfaatkan fasilitas olahraga sekolah yang tersedia, sehingga model pengabdian ini memiliki potensi besar untuk diterapkan secara berkelanjutan tanpa memerlukan sarana tambahan yang kompleks.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Respons dan Partisipasi Peserta Didik

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa peserta didik memberikan respons yang sangat positif terhadap penerapan senam aerobik sebagai media pembelajaran PJOK yang dipadukan dengan *self-assessment*. Selama kegiatan berlangsung, peserta didik terlihat lebih antusias, aktif, dan terlibat secara konsisten dalam setiap tahapan kegiatan. Partisipasi tidak hanya terlihat pada sesi praktik senam aerobik, tetapi juga pada saat diskusi dan refleksi, di mana peserta didik mulai berani menyampaikan pengalaman serta kondisi fisik yang dirasakan setelah melakukan aktivitas fisik.

2. Pemahaman Konsep Kebugaran Jasmani

Hasil refleksi dan diskusi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta didik terhadap konsep kebugaran jasmani. Peserta didik mulai mampu menjelaskan pengertian kebugaran jasmani, manfaatnya bagi kesehatan, serta keterkaitannya dengan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Pemahaman ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga dikaitkan dengan pengalaman langsung yang diperoleh selama mengikuti senam aerobik.

3. Kemampuan Melakukan *Self-assessment* Kebugaran Jasmani

Hasil kegiatan juga menunjukkan peningkatan kemampuan peserta didik dalam melakukan *self-assessment* kebugaran jasmani. Peserta didik mampu melakukan pengukuran indikator kebugaran sederhana, seperti denyut nadi dan indeks massa tubuh, dengan pendampingan minimal dari guru dan tim pelaksana. Selain itu, peserta didik mulai memahami makna dari hasil pengukuran tersebut serta mampu mengaitkannya dengan kondisi fisik yang dirasakan setelah beraktivitas.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Aspek yang Diamati	Kondisi Awal	Kondisi Setelah Kegiatan
Antusiasme mengikuti PJOK	Sedang	Tinggi
Pemahaman kebugaran jasmani	Terbatas	Meningkat
Kemampuan self-assessment	Rendah	Cukup–baik
Kesadaran kondisi fisik	Rendah	Mulai berkembang

4. Dampak Kegiatan terhadap Guru PJOK

Dari sisi guru PJOK, hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan pendekatan pembelajaran yang lebih reflektif. Guru memperoleh pengalaman langsung dalam mengintegrasikan senam aerobik dan *self-assessment* ke dalam pembelajaran PJOK, serta melihat potensi penerapan metode tersebut secara berkelanjutan dalam kegiatan pembelajaran rutin di sekolah.

PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penerapan senam aerobik berbasis *self-assessment* mampu meningkatkan keterlibatan dan partisipasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Tingginya antusiasme peserta didik mengindikasikan bahwa pembelajaran PJOK yang dirancang secara variatif dan menyenangkan dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna. Temuan ini sejalan dengan pendapat Siedentop et al. (2011) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang bersifat ritmis dan inklusif dapat meningkatkan motivasi serta keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan PkM

Peningkatan pemahaman konsep kebugaran jasmani yang ditunjukkan oleh peserta didik memperkuat pandangan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman langsung lebih efektif dibandingkan pembelajaran yang bersifat instruksional semata. Melalui keterlibatan fisik yang diikuti dengan refleksi, peserta didik mampu mengaitkan konsep kebugaran jasmani dengan kondisi tubuh yang dialami secara nyata. Hal ini selaras

dengan teori experiential learning yang menekankan pentingnya pengalaman dan refleksi sebagai dasar terbentuknya pemahaman yang mendalam (Kolb, 2015).

Kemampuan peserta didik dalam melakukan *self-assessment* kebugaran jasmani menunjukkan pergeseran paradigma penilaian dalam pembelajaran PJOK. Peserta didik tidak lagi hanya menjadi objek penilaian, tetapi berperan sebagai subjek aktif yang terlibat dalam proses menilai dan memahami kondisi kebugaran dirinya sendiri. Kondisi ini sesuai dengan konsep assessment as learning, di mana penilaian berfungsi sebagai bagian dari proses pembelajaran yang mendorong refleksi dan regulasi diri (Panadero & Alonso-Tapia, 2013). Temuan ini juga sejalan dengan hasil kajian López-Pastor et al. (2013) yang menekankan bahwa penilaian alternatif dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kesadaran belajar dan tanggung jawab peserta didik.

Selain berdampak pada peserta didik, kegiatan ini juga memberikan kontribusi terhadap penguatan kompetensi guru PJOK. Pengalaman guru dalam mengintegrasikan senam aerobik dan *self-assessment* menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK dapat dikembangkan menjadi lebih reflektif tanpa mengurangi esensi aktivitas fisik. Hal ini mendukung pandangan Kirk (2013) yang menekankan pentingnya model pembelajaran PJOK yang mampu mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa senam aerobik berbasis *self-assessment* merupakan pendekatan pembelajaran yang relevan dan aplikatif dalam PJOK. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman dan kesadaran kebugaran jasmani peserta didik, tetapi juga membuka peluang pengembangan pembelajaran PJOK yang lebih berpusat pada peserta didik dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui workshop implementasi senam aerobik berbasis *self-assessment* kebugaran jasmani di SMAN 1 Cipanas Lebak dapat disimpulkan telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak yang positif bagi peserta didik maupun guru PJOK. Pelaksanaan kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai konsep kebugaran jasmani serta mengembangkan keterampilan mereka dalam melakukan penilaian kondisi kebugaran secara mandiri melalui indikator sederhana. Integrasi aktivitas senam aerobik dengan proses refleksi diri juga terbukti mampu menciptakan suasana pembelajaran PJOK yang lebih aktif, partisipatif, dan bermakna, sehingga peserta didik tidak hanya berfokus pada pelaksanaan gerak, tetapi juga pada pemahaman terhadap kondisi tubuh yang dialami.

Selain berdampak pada peserta didik, kegiatan ini turut berkontribusi dalam meningkatkan kompetensi guru PJOK, khususnya dalam mengintegrasikan pendekatan assessment as learning ke dalam pembelajaran. Guru memperoleh pengalaman praktis dalam menerapkan penilaian reflektif yang selaras dengan karakteristik pembelajaran PJOK, tanpa mengurangi esensi aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa model pembelajaran senam aerobik berbasis *self-assessment* memiliki potensi untuk

dikembangkan sebagai alternatif pembelajaran yang lebih berpusat pada peserta didik dan berorientasi pada penguatan kesadaran kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut, disarankan agar model pembelajaran ini dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam pembelajaran PJOK di sekolah, baik sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran inti maupun sebagai bentuk pengayaan. Pengabdian selanjutnya dapat dikembangkan dengan cakupan waktu yang lebih panjang serta penambahan instrumen penilaian kebugaran yang lebih variatif untuk memperoleh gambaran dampak jangka panjang terhadap kebiasaan aktivitas fisik peserta didik. Selain itu, model ini juga berpotensi untuk direplikasi dan diadaptasi di sekolah lain dengan menyesuaikan karakteristik peserta didik dan ketersediaan sarana, sehingga dapat memperluas manfaat pengabdian dalam mendukung pembelajaran PJOK yang reflektif dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Pamulang melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SMAN 1 Cipanas Lebak atas kerja sama, dukungan, dan keterbukaan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan. Apresiasi setinggi-tingginya ditujukan kepada seluruh peserta didik dan guru PJOK yang telah berpartisipasi secara aktif, antusias, serta memberikan masukan dan saran yang konstruktif, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah berkontribusi, baik melalui dukungan moral, teknis, maupun pemikiran, dalam penyempurnaan pelaksanaan kegiatan dan penulisan laporan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27.
<https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Gao, Z., Hannon, J. C., Newton, M., & Huang, C. (2019). Effects of curricular activity on students' situational motivation and physical activity levels. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(1), 30–40.
- Kirk, D. (2013). Educational value and models-based practice in physical education. *Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 973–986.
<https://doi.org/10.1080/00131857.2013.785352>
- Kirk, D. (2013). Educational value and models-based practice in physical education. *Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 973–986.
<https://doi.org/10.1080/00131857.2013.785352>

- Kolb, D. A. (2015). Experiential learning: Experience as the source of learning and development (2nd ed.). Pearson Education.
- López-Pastor, V. M., Kirk, D., Lorente-Catalán, E., MacPhail, A., & Macdonald, D. (2013). Alternative assessment in physical education: A review of international literature. *Sport, Education and Society*, 18(1), 57–76.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2012.713860>
- Panadero, E., & Alonso-Tapia, J. (2013). Self-assessment: Theoretical and practical connotations. *Educational Psychology Review*, 25(4), 551–576.
<https://doi.org/10.1007/s10648-013-9238-1>
- Siedentop, D., Hastie, P. A., & van der Mars, H. (2011). Complete guide to sport education (2nd ed.). Human Kinetics.
- Widodo, A., & Winarno, M. E. (2020). Implementasi penilaian autentik dalam pembelajaran PJOK di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 123–132.