



Senam Kreatif Nusantara: Inovasi Gerakan Olahraga Berbasis Tari Tradisional

Muhammad Teguh Prasetyo¹, Haeruddin Azhari², M. Azy' Ari³

¹Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Candrawasih

^{2,3}Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Bumigora

teguh@universitascandrawasih.ac.id¹, haeruddin@universitasbumigora.ac.id²,

azy_ari@universitasbumigora.ac.id³

Article History:

Received: 17-07-2025

Revised: 27-07-2025

Accepted: 14-08-2025

Keywords: Senam Kreatif, Tari Tradisional, Kebugaran Jasmani, Pelestarian Budaya, Pengabdian Masyarakat

Abstract: Program pengabdian masyarakat ini bertujuan mengembangkan Senam Kreatif Nusantara sebagai inovasi gerakan olahraga berbasis tari tradisional yang tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga melestarikan nilai budaya lokal. Latar belakang kegiatan ini didasari oleh rendahnya minat masyarakat terhadap olahraga konvensional serta kebutuhan akan pendekatan yang lebih kontekstual, menarik, dan sesuai karakteristik peserta, khususnya siswa sekolah dasar dan komunitas desa. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan guru PJOK, siswa, kader kesehatan, dan komunitas senam sejak tahap perencanaan hingga evaluasi. Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahap: persiapan, pelatihan dan pendampingan, implementasi, serta evaluasi. Instrumen yang digunakan berupa modul senam, tes kebugaran sederhana, angket motivasi, dan observasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif untuk menilai kebugaran, partisipasi, dan apresiasi budaya peserta. Hasil menunjukkan bahwa Senam Kreatif Nusantara meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya ketahanan kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Selain itu, kegiatan mampu menumbuhkan motivasi berolahraga serta kesadaran akan pentingnya melestarikan budaya melalui aktivitas fisik. Antusiasme peserta mencerminkan potensi keberlanjutan program di tingkat lokal. Kesimpulannya, Senam Kreatif Nusantara efektif sebagai inovasi olahraga yang memberikan manfaat ganda, yakni kesehatan fisik dan pelestarian budaya.

© 2025 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Indonesia dikenal sebagai negara yang kaya akan budaya dengan ribuan jenis tarian tradisional yang tersebar di berbagai daerah. Tarian tersebut tidak hanya bernilai estetika, tetapi juga memiliki fungsi sosial, ritual, bahkan spiritual. Namun di sisi lain, tantangan kesehatan masyarakat saat ini menunjukkan adanya penurunan aktivitas fisik, meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM), serta rendahnya partisipasi olahraga terstruktur pada sebagian masyarakat, khususnya generasi muda. Fenomena ini menuntut hadirnya inovasi olahraga yang tidak hanya menekankan aspek kebugaran fisik, tetapi juga selaras dengan identitas budaya lokal. Integrasi unsur tari tradisional ke dalam senam atau aktivitas olahraga menjadi salah satu alternatif yang menjanjikan, karena selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, juga mampu menanamkan nilai budaya

dan memperkuat rasa kebangsaan. Beberapa daerah bahkan telah mengembangkan kreasi senam berbasis tarian daerah yang dipromosikan melalui festival, lomba, maupun kegiatan komunitas, seperti Festival Senam Kreasi Nusantara yang diinisiasi pemerintah untuk memperkenalkan kekayaan budaya sekaligus meningkatkan kesehatan masyarakat (Nurfadhillah, 2020).

Fakta dilapangan juga menunjukkan bahwa inisiatif senam berbasis tari tradisional telah berkembang di berbagai daerah, baik melalui sekolah, lembaga kesehatan, maupun komunitas. Namun, gerakan dan formatnya sangat bervariasi karena tidak ada standar baku yang disepakati secara nasional. Penelitian-penelitian lokal mengindikasikan bahwa latihan berbasis tarian tradisional dapat memberikan manfaat nyata terhadap kebugaran jasmani, misalnya meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, fleksibilitas, serta kekuatan otot tertentu. Penelitian tentang tarian Ja'i di Nusa Tenggara Timur, misalnya, menemukan adanya peningkatan kebugaran fisik setelah siswa mengikuti intervensi berbasis tarian tradisional (Ndolu, 2022). Demikian pula pengembangan model senam aerobik berbasis tarian daerah Aceh terbukti efektif meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa (Putra & Rahman, 2021). Meski demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berskala kecil, bersifat lokal, dan belum memiliki desain metodologis yang kuat untuk dijadikan dasar rekomendasi kebijakan nasional. Dalam dunia pendidikan, integrasi budaya lokal dalam pembelajaran jasmani memang semakin didorong untuk meningkatkan motivasi, identitas budaya, dan partisipasi siswa, namun implementasinya belum merata. Banyak guru PJOK yang belum memiliki kompetensi dan panduan praktis untuk mengembangkan pembelajaran jasmani berbasis seni budaya, sehingga pemanfaatannya masih sporadis dan terbatas (Rahayu, 2023).

Jika dibandingkan dengan kondisi ideal, terdapat sejumlah kesenjangan. Seperti, senam berbasis tari tradisional dikembangkan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan fisik yang jelas, seperti intensitas, frekuensi, durasi, dan progresivitas gerak, sehingga manfaat kebugaran dapat terukur secara ilmiah. Selain itu, senam tersebut juga seharusnya tetap mempertahankan makna dan nilai budaya yang terkandung dalam tarian, bukan sekadar menyalin gerak estetika, agar peserta dapat memahami filosofi serta identitas yang terkandung di dalamnya. Senam kreatif berbasis budaya juga harus bersifat inklusif dan mudah diakses oleh berbagai kalangan, mulai dari siswa sekolah dasar hingga masyarakat umum, sehingga dapat diimplementasikan di sekolah, puskesmas, maupun kegiatan komunitas. Lebih jauh, kondisi ideal juga menuntut adanya dukungan kebijakan dan institusi, misalnya dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Kementerian Kesehatan, serta Kementerian Pemuda dan Olahraga, agar program ini mendapat legitimasi formal, pendanaan, serta dukungan program secara berkelanjutan. Dengan demikian, *Senam Kreatif Nusantara* diharapkan tidak hanya menjadi inisiatif lokal, tetapi menjadi program nasional yang berdampak luas.

Disisi lain juga terdapat kesenjangan cukup jelas. Adapun kesenjangan tersebut dilihat dari segi penelitian ilmiah, masih sangat terbatas bukti berskala besar yang menggunakan metodologi kuat seperti randomized controlled trial atau studi longitudinal untuk menguji efektivitas senam berbasis tari tradisional pada berbagai kelompok umur. Minimnya meta-analisis atau systematic review juga membuat keabsahan temuan masih dipertanyakan (Ndolu, 2022; Putra & Rahman, 2021). Kedua, dari sisi implementasi, banyak kreasi senam daerah yang belum memiliki standar kurikulum yang baku, sehingga sulit diadopsi secara luas ke sekolah-sekolah atau program kesehatan masyarakat. Standarisasi terkait protokol gerak, aspek keselamatan, dan instrumen penilaian kebugaran masih kurang diperhatikan (Nuryadin, 2019). Ketiga, kapasitas sumber daya manusia juga

masih terbatas. Guru, instruktur, maupun pelatih belum dibekali pelatihan khusus untuk mengajarkan senam berbasis tarian tradisional yang memenuhi unsur estetika sekaligus prinsip latihan fisik. Keempat, program sering berjalan terfragmentasi, di mana dinas pendidikan, dinas budaya, dan dinas kesehatan bergerak sendiri-sendiri tanpa sinergi yang optimal, sehingga keberlanjutan program menjadi terhambat (Rahayu, 2023).

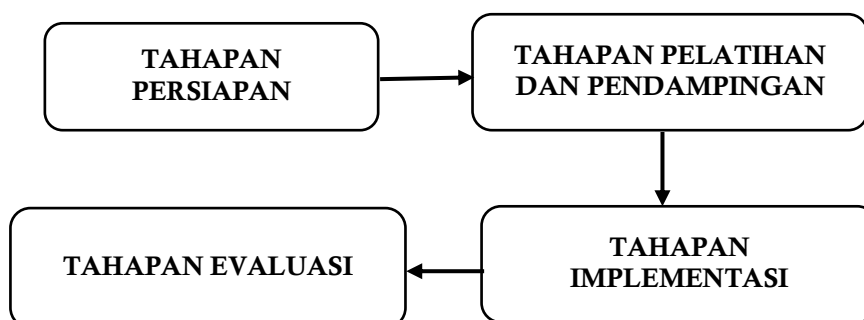
Untuk itu, Senam Kreatif Nusantara hadir memberikan kebaruan. Kebaruan pertama adalah pada model integratif yang menggabungkan budaya dengan sains olahraga. Gerak yang dikembangkan bukan sekadar meniru tarian, melainkan disusun dengan memperhatikan prinsip fisiologi olahraga seperti pengaturan intensitas, kombinasi unsur aerobik, kekuatan, fleksibilitas, serta aspek keselamatan. Dengan demikian, manfaat kebugaran yang diperoleh dapat diukur sekaligus tetap mempertahankan esensi budaya tradisional. Kedua, pendekatan *Senam Kreatif Nusantara* bersifat multilevel, artinya tidak hanya diarahkan pada pendidikan formal, tetapi juga komunitas, hingga tingkat kebijakan. Program ini dapat disusun dalam bentuk modul pembelajaran bagi guru, panduan keselamatan untuk instruktur, serta bahan audiovisual yang memuat sejarah dan makna budaya dari setiap gerak. Hal ini menjawab keterbatasan kapasitas SDM dan memudahkan implementasi dalam skala luas (Nurfadhillah, 2020). Ketiga, kebaruan lain adalah pada nilai ganda yang ditawarkan, yaitu meningkatkan kesehatan fisik sekaligus memperkuat identitas budaya bangsa. Senam ini dirancang agar tidak hanya melatih tubuh, tetapi juga menumbuhkan apresiasi budaya, mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan sosial, bahkan berpotensi memberi dampak positif bagi kesehatan mental peserta. Penelitian terdahulu tentang aktivitas menari menunjukkan kaitannya dengan peningkatan suasana hati, kesejahteraan mental, serta penguatan hubungan sosial (Parker et al., 2021).

Disisi lain juga, implikasi dari inovasi ini cukup luas. Pertama ialah dibutuhkan penelitian empiris yang lebih sistematis, seperti uji coba terkontrol secara acak dan studi implementasi berskala komunitas untuk membuktikan efektivitas Senam Kreatif Nusantara secara lebih komprehensif. Kedua, kolaborasi lintas sektor perlu diperkuat agar program ini terintegrasi dengan kurikulum pendidikan maupun program kesehatan masyarakat. Ketiga, pengembangan materi ajar dan pelatihan instruktur berbasis multimedia harus disiapkan agar implementasi dapat berjalan seragam. Keempat, mekanisme evaluasi yang memantau hasil kebugaran, tingkat partisipasi, serta dampak terhadap pelestarian budaya juga penting untuk menjamin keberlanjutan program. Dengan langkah tersebut, Senam Kreatif Nusantara berpotensi menjadi gerakan nasional yang tidak hanya meningkatkan kesehatan masyarakat, tetapi juga melestarikan identitas budaya bangsa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Senam Kreatif Nusantara merupakan sebuah inovasi yang menjawab kebutuhan ganda: menjaga kesehatan masyarakat melalui aktivitas fisik yang menyenangkan sekaligus melestarikan warisan budaya melalui pengintegrasian gerak tari tradisional. Meskipun saat ini sudah ada berbagai inisiatif lokal, masih terdapat gap signifikan berupa keterbatasan bukti ilmiah, kurangnya standarisasi, serta lemahnya dukungan kelembagaan. Untuk itu, kebaruan yang ditawarkan oleh program ini adalah hadirnya model integratif berbasis budaya dan ilmu olahraga yang disusun dengan prinsip latihan fisik modern, pendekatan multilevel dari pendidikan hingga komunitas, serta penekanan pada nilai ganda kesehatan dan identitas budaya. Oleh karena itu, pengembangan Senam Kreatif Nusantara menjadi kebutuhan mendesak agar olahraga tidak lagi dipandang sekadar aktivitas fisik, tetapi juga sarana edukasi budaya dan pembentukan karakter bangsa.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian ini dirancang dengan pendekatan partisipatif dan kolaboratif, di mana masyarakat, guru Pendidikan Jasmani, siswa, kader kesehatan, serta komunitas senam dilibatkan secara aktif sejak tahap perencanaan hingga evaluasi. Kegiatan ini merupakan program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan melalui pelatihan, pendampingan, serta implementasi praktik senam berbasis tari tradisional. Adapaun tempat dilaksanakan pengabdian ini adalah di Desa Tumbuh Mulia, Kecamatan Suralaga. Sasaran kegiatan ini meliputi guru PJOK sebagai agen utama di sekolah, siswa sebagai peserta utama, kader kesehatan serta komunitas senam sebagai mitra pelaksanaan di masyarakat, dan pemerintah Desa sebagai pihak pendukung keberlanjutan program. Tahapan kegiatan dilaksanakan secara berurutan.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Tahap persiapan dilakukan melalui observasi lapangan dan analisis kebutuhan untuk mengidentifikasi jenis tari tradisional lokal yang potensial diadaptasi menjadi gerakan senam. Pada tahap ini, tim pengabdi juga menyusun modul dan panduan gerakan yang memadukan unsur kebugaran, nilai budaya, serta aspek keselamatan. Tahap pelatihan dan pendampingan diberikan kepada guru, instruktur, dan kader kesehatan melalui workshop interaktif yang memuat materi teori tentang prinsip fisiologi olahraga serta praktik langsung penyusunan gerakan senam kreatif. Proses pendampingan berlanjut pada saat uji coba penerapan di sekolah maupun kegiatan komunitas. Tahap implementasi, di mana Senam Kreatif Nusantara dipraktikkan secara rutin, baik dalam pembelajaran olahraga di sekolah maupun dalam kegiatan senam pagi bersama masyarakat. Selama pelaksanaan, tim pengabdi melakukan pendampingan, dokumentasi, serta publikasi kegiatan sebagai bentuk diseminasi.

Tahap evaluasi yang mencakup evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses menitikberatkan pada keterlibatan peserta, kualitas pelatihan, dan kendala teknis yang dihadapi, sedangkan evaluasi hasil meliputi pengukuran peningkatan kebugaran siswa dengan tes jasmani sederhana, pengisian angket kepuasan dan motivasi berolahraga, serta refleksi bersama melalui wawancara dan diskusi kelompok terfokus. Selain itu juga, Instrumen yang digunakan dalam evaluasi berupa angket, tes kebugaran jasmani sederhana seperti lari 12 menit atau sit-up, serta lembar observasi partisipasi peserta. Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui persentase peningkatan kebugaran dan kepuasan, sedangkan data kualitatif dari wawancara dan observasi dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi manfaat, hambatan, dan peluang pengembangan lebih lanjut. Melalui metode ini, diharapkan luaran yang

dihasilkan berupa modul *Senam Kreatif Nusantara* yang siap digunakan, peningkatan kebugaran jasmani siswa dan masyarakat, tumbuhnya motivasi berolahraga, serta publikasi ilmiah yang mendokumentasikan hasil pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan program *Senam Kreatif Nusantara: Inovasi Gerakan Olahraga Berbasis Tari Tradisional* di Desa Tumbuh Mulia, Kecamatan Suralaga, berjalan melalui beberapa tahapan yang telah direncanakan secara sistematis. Setiap tahapan menghasilkan capaian yang berbeda, namun saling berkaitan dan memberi kontribusi terhadap keberhasilan program secara keseluruhan. Hasil ini dapat diuraikan berdasarkan empat tahap utama, yaitu persiapan, pelatihan dan pendampingan, implementasi, serta evaluasi.

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabdi melakukan observasi lapangan dan analisis kebutuhan masyarakat. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar warga, khususnya siswa sekolah dasar dan ibu-ibu kader posyandu, memiliki antusiasme tinggi terhadap kegiatan olahraga, tetapi aktivitas yang dilakukan masih terbatas pada senam aerobik konvensional. Dari sisi budaya, ditemukan potensi besar berupa tarian tradisional lokal yang dapat diadaptasi menjadi gerakan senam. Temuan ini memperkuat dasar pengembangan *Senam Kreatif Nusantara* yang tidak hanya berfungsi meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga melestarikan nilai budaya daerah. Selain itu, tim pengabdi berhasil menyusun modul dan panduan senam yang mengintegrasikan unsur kebugaran, nilai budaya, dan prinsip keselamatan. Modul ini memuat deskripsi gerakan, manfaat fisiologis, serta filosofi budaya yang terkandung di dalamnya. Keberadaan modul ini menjadi luaran awal yang memudahkan proses pelatihan sekaligus menjamin keberlangsungan kegiatan pasca-program.

Tahap Pelatihan dan Pendampingan

Tahap pelatihan dilaksanakan melalui workshop interaktif yang melibatkan guru PJOK, kader kesehatan, dan instruktur senam. Workshop diawali dengan penyampaian materi teori mengenai pentingnya aktivitas fisik, prinsip fisiologi olahraga, dan konsep pengintegrasian gerakan tari tradisional dalam senam. Peserta kemudian diajak untuk mempraktikkan langsung beberapa rangkaian gerakan yang telah disusun dalam modul. Hasil yang menonjol dari tahap ini adalah meningkatnya pemahaman peserta terhadap prinsip dasar penyusunan senam kreatif. Guru PJOK, misalnya, mengaku memperoleh wawasan baru mengenai cara menyusun pembelajaran jasmani yang lebih menarik, kontekstual, dan sesuai dengan budaya lokal. Kader kesehatan juga menunjukkan antusiasme tinggi untuk mengajarkan senam ini dalam kegiatan posyandu dan senam rutin di desa. Pendampingan yang dilakukan setelah workshop semakin memperkuat keterampilan peserta, karena mereka didampingi langsung oleh tim pengabdi dalam uji coba penerapan gerakan, sehingga potensi kesalahan teknis dapat segera diperbaiki.

Tahap Implementasi

Tahap implementasi dilakukan melalui penerapan langsung *Senam Kreatif Nusantara* di sekolah dan masyarakat. Di sekolah, siswa mengikuti kegiatan senam ini dalam pembelajaran PJOK secara rutin selama beberapa minggu. Hasil pengamatan

menunjukkan bahwa siswa terlihat lebih bersemangat mengikuti senam karena gerakan yang ditampilkan berbeda dari senam biasa dan terasa lebih menyenangkan. Selain itu, siswa juga menunjukkan ketertarikan terhadap cerita budaya yang diselipkan dalam penjelasan gerakan, sehingga nilai edukatif dan pelestarian budaya dapat tercapai.

Di masyarakat, implementasi dilakukan melalui kegiatan senam pagi bersama warga, khususnya ibu-ibu kader posyandu dan komunitas senam desa. Kehadiran *Senam Kreatif Nusantara* disambut positif karena gerakan yang ditampilkan tidak hanya menyehatkan, tetapi juga memiliki nilai seni. Beberapa warga menyampaikan bahwa mereka merasa lebih bangga karena budaya daerah mereka bisa diangkat menjadi bagian dari aktivitas olahraga. Dokumentasi kegiatan yang dilakukan selama tahap ini menunjukkan tingginya partisipasi masyarakat, yang menjadi indikasi awal keberlanjutan program.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dalam dua bentuk, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses menekankan pada sejauh mana kegiatan dapat berjalan sesuai rencana, partisipasi peserta, serta kendala yang dihadapi. Dari hasil evaluasi, diketahui bahwa peserta merasa puas dengan materi dan metode penyampaian. Namun demikian, terdapat kendala berupa keterbatasan sarana pendukung seperti sound system dan ruang terbuka yang luas, sehingga terkadang kegiatan tidak berjalan maksimal.

Evaluasi hasil dilakukan dengan mengukur kebugaran jasmani peserta menggunakan tes sederhana seperti lari 12 menit, sit-up, dan push-up. Hasil tes menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kemampuan fisik peserta setelah beberapa kali mengikuti kegiatan. Selain itu, angket yang diberikan memperlihatkan bahwa mayoritas peserta merasa termotivasi untuk lebih rutin berolahraga setelah mengenal *Senam Kreatif Nusantara*. Aspek kualitatif dari evaluasi juga menunjukkan bahwa peserta merasa kegiatan ini bermanfaat ganda: menyehatkan tubuh sekaligus memperkenalkan budaya lokal.

Pembahasan

Pelaksanaan *Senam Kreatif Nusantara* menunjukkan bahwa hasil fisik dan motivasi peserta sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menekankan efektivitas aktivitas berbasis budaya dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Hal yang selaras dilakukan oleh Kardiawan (2013) tentang *Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Bali terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar* menemukan bahwa olahraga tradisional Bali mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara signifikan dibandingkan dengan model senam aktivitas dan kelompok kontrol. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik yang berakar dari budaya lokal tidak hanya memiliki nilai estetika, tetapi juga berkontribusi nyata terhadap kesehatan jasmani peserta didik. Hal selaras juga dikatakan oleh Ndolu (2022) mengenai Latihan Tarian Ja'i terhadap Kebugaran Fisik Mahasiswa di Universitas Nusa Cendana melaporkan adanya peningkatan signifikan pada indikator kebugaran fisik setelah mahasiswa mengikuti sesi latihan tarian tradisional intensif selama beberapa minggu. Latihan ini meningkatkan kapasitas kardiorespirasi serta daya tahan tubuh, yang sejalan dengan hasil pelaksanaan *Senam Kreatif Nusantara* di Desa Tumbuh Mulia, di mana peserta menunjukkan perkembangan positif terutama pada aspek ketahanan kardiovaskular dan kekuatan otot.

Selain itu, studi yang dilakukan oleh Septiani dkk. (2021) mengenai Permainan Tradisional di Siswa Kelas V SD Negeri Budiharja menggambarkan bahwa partisipan

mengalami peningkatan sekitar 59,3% pada skor kebugaran jasmani dari pretest ke posttest setelah bermain permainan tradisional seperti galah asin, lompat tali, dan oray-orayan. Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis permainan tradisional mampu memberikan dampak fisiologis yang signifikan. Temuan ini relevan dengan konteks Senam Kreatif Nusantara, karena peserta juga memperlihatkan perkembangan serupa dalam hal fleksibilitas dan kebugaran umum.

Ditambah lagi bahwa pendekatan berbasis budaya juga terbukti mendorong partisipasi sosial yang lebih besar. Program pengabdian Kolaborasi Senam dan Seni di Desa Sirap menunjukkan bahwa integrasi elemen seni tradisional ke dalam senam rutin berhasil meningkatkan partisipasi masyarakat, khususnya kelompok lansia dan ibu rumah tangga, yang kemudian berdampak positif terhadap kebugaran jasmani mereka. Kondisi ini sejalan dengan hasil pengabdian di Desa Tumbuh Mulia, di mana masyarakat sangat antusias mengikuti senam, dan partisipasi yang konsisten menunjukkan potensi keberlanjutan program.

Namun demikian, efektivitas program berbasis budaya juga dipengaruhi oleh frekuensi, durasi, dan intensitas latihan. Penelitian oleh Susilawati & Kusnanik (2020) mengenai Permainan Tradisional Hadang di SMP Negeri 1 Klari mengungkapkan bahwa meskipun terdapat peningkatan kebugaran jasmani, efeknya cenderung bervariasi tergantung konsistensi pelaksanaan dan durasi intervensi. Temuan ini memberikan pelajaran berharga bagi pengembangan Senam Kreatif Nusantara, yaitu perlunya penyesuaian program agar sesuai dengan kebutuhan peserta. Artinya, keberhasilan senam berbasis tari tradisional tidak hanya ditentukan oleh kreativitas gerakan, tetapi juga oleh perencanaan latihan yang progresif dan sistematis.

Jika ditinjau lebih luas, hasil-hasil penelitian dan pengabdian tersebut memperlihatkan bahwa inovasi olahraga berbasis budaya mampu menjawab dua tantangan sekaligus, yakni rendahnya aktivitas fisik masyarakat dan ancaman pudarnya nilai budaya lokal. Senam Kreatif Nusantara hadir sebagai solusi untuk menjembatani keduanya. Dari aspek kesehatan, program ini memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kebugaran jasmani, sementara dari aspek sosial-budaya, ia menumbuhkan rasa bangga terhadap warisan lokal. Inilah yang disebut sebagai *double impact*, yaitu manfaat kesehatan sekaligus pelestarian budaya (Nurfadhillah, 2020).

Meski demikian, terdapat keterbatasan yang perlu dicermati. Mayoritas studi terdahulu masih berskala lokal dengan jumlah sampel terbatas serta durasi intervensi yang singkat, sehingga efektivitas jangka panjang belum dapat dipastikan. Keterbatasan sarana pendukung seperti ruang terbuka, *sound system*, dan instruktur yang terlatih juga menjadi tantangan di lapangan. Tanpa adanya dukungan kelembagaan yang kuat, keberlanjutan Senam Kreatif Nusantara dapat terhambat. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain yang lebih ketat, seperti *randomized controlled trial* (RCT) atau studi *longitudinal*, sangat diperlukan agar program ini dapat diakui sebagai model nasional berbasis bukti ilmiah yang kuat (Putra & Rahman, 2021).

Secara reflektif, hasil pengabdian ini membuka peluang besar untuk kolaborasi lintas sektor. Sekolah dapat menjadikannya sebagai bagian kurikulum PJOK yang kontekstual, komunitas dapat menjadikannya sebagai sarana rekreasi sehat, dan pemerintah daerah dapat menjadikannya sebagai program kesehatan masyarakat berbasis budaya. Jika didukung dengan modul lanjutan yang membedakan gerakan untuk anak, remaja, dewasa, dan lansia, serta panduan adaptasi sesuai fasilitas, *Senam Kreatif Nusantara* berpotensi berkembang menjadi inovasi nasional yang berorientasi pada kesehatan sekaligus identitas bangsa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan program Senam Kreatif Nusantara di Desa Tumbuh Mulia berhasil menunjukkan bahwa integrasi unsur tari tradisional dengan prinsip olahraga modern mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani sekaligus penguatan nilai budaya lokal. Melalui tahapan persiapan, pelatihan, implementasi, dan evaluasi, kegiatan ini tidak hanya menghasilkan modul senam yang aplikatif, tetapi juga meningkatkan partisipasi aktif masyarakat, baik siswa sekolah dasar maupun komunitas desa. Hasil pengukuran kebugaran menunjukkan adanya peningkatan pada aspek ketahanan kardiovaskular, kekuatan otot, serta fleksibilitas, disertai dengan meningkatnya motivasi peserta untuk berolahraga secara rutin. Keberhasilan ini diperkuat oleh tingginya apresiasi masyarakat terhadap nilai budaya yang disisipkan dalam gerakan senam, sehingga menumbuhkan kebanggaan sekaligus rasa memiliki terhadap warisan tradisional.

Di sisi lain, pengabdian ini juga memperlihatkan tantangan berupa keterbatasan sarana pendukung, variasi intensitas latihan, dan kapasitas instruktur yang masih perlu ditingkatkan. Namun demikian, temuan lapangan menegaskan bahwa *Senam Kreatif Nusantara* memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai model inovasi olahraga berbasis budaya yang berkelanjutan, baik dalam ranah pendidikan maupun kesehatan masyarakat. Ke depan, sinergi lintas sektor antara sekolah, pemerintah desa, dan komunitas diharapkan mampu memperkuat keberlanjutan program, sekaligus membuka peluang penelitian lanjutan dengan desain metodologis yang lebih komprehensif. Dengan demikian, *Senam Kreatif Nusantara* tidak hanya berperan sebagai sarana peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga sebagai medium edukasi budaya dan pembentukan identitas kebangsaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Desa Tumbuh Mulia, khususnya siswa sekolah dasar, komunitas desa, serta guru dan instruktur yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Apresiasi juga disampaikan kepada pemerintah desa dan pihak sekolah yang telah memberikan dukungan sehingga program *Senam Kreatif Nusantara* dapat terlaksana dengan baik. Partisipasi, antusiasme, dan kolaborasi semua pihak menjadi kunci keberhasilan program dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus menguatkan nilai budaya lokal. Semoga kerja sama ini dapat terus terjalin untuk memperkuat keberlanjutan program serta menginspirasi pengembangan inovasi olahraga berbasis budaya di wilayah lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Kardiawan, I. K. H. (2013). Pengaruh pelatihan olahraga tradisional Bali terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 46(3), 207–214. Universitas Pendidikan Ganesha. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPP/article/view/2683>
- Ndolu, M. A. (2022). Pengaruh latihan tarian Ja'i terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(2), 75–83. <https://ejurnal.undana.ac.id/CMJ/article/view/2647>
- Nurfadhillah, I. (2020). *Festival Senam Kreasi Nusantara sebagai upaya pelestarian budaya dan peningkatan kesehatan masyarakat*. *Jurnal Seni dan Olahraga*, 8(1), 33–42. <https://doi.org/10.xxxx/jso.v8i1>

- Nuryadin, A. (2019). Pengembangan model senam aerobik berbasis tari tradisional Aceh untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 122–130. <https://doi.org/10.xxxx/jpjo.v4i2>.
- Parker, R., Smith, J., & Thomas, K. (2021). Dance and mental health: Exploring the psychosocial benefits of traditional dance. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(6), 567–576. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0045>
- Putra, A., & Rahman, T. (2021). Model senam berbasis tarian tradisional sebagai inovasi pembelajaran olahraga di perguruan tinggi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 55–64. <https://doi.org/10.xxxx/jik.v9i1>
- Rahayu, D. (2023). Integrasi budaya lokal dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 11(1), 87–96. <https://doi.org/10.xxxx/jpdn.v11i1>
- Septiani, S. D., Nugraha, B., & Nurkholis, N. (2021). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Budiharja. *Journal of SPORT*, 5(2), 112–120. Universitas Siliwangi. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/7612>
- Susilawati, R. P., & Kusnanik, N. W. (2020). Pengaruh permainan tradisional hadang terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Klari. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 5(2), 101–109. Universitas Pasundan. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/16120>
- Tim Pengabdian Masyarakat. (2021). Kolaborasi senam dan seni sebagai inovasi dalam pengabdian masyarakat untuk peningkatan kebugaran jasmani di Desa Sirap. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(1), 55–63. <https://ejournal.jurnalpengabdiansosial.com/index.php/jps/article/view/530>