

Optimalisasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Program Pelatihan dan Pendampingan Aktivitas Fisik di SMAS Pesantren IMMIM

Juhanis¹, Fatoni^{2*}, Andi Saiful Alimsyah³, Bahrul Alim⁴, St. Zulaiha Nurhajarurahmah⁵

^{1,2*,3,4}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

⁵Pendidikan Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Email: ¹juhanis@unm.ac.id, ^{2*}fatoni@unm.ac.id, ³andi.saiful.alimsyah@unm.ac.id,

⁴bahrul.alim@unm.ac.id, ⁵st.zulaiha.nurhajarurahmah@unm.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui program pelatihan dan pendampingan aktivitas fisik di SMAS Pesantren IMMIM. Latar belakang kegiatan ini adalah masih terbatasnya variasi pembelajaran yang dilakukan guru serta rendahnya keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik akibat padatnya rutinitas akademik dan keagamaan di pesantren. Metode pelaksanaan dilakukan melalui empat tahapan, yaitu persiapan, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan menyusun modul pelatihan dan instrumen evaluasi, sedangkan tahap pelatihan berfokus pada peningkatan kompetensi guru dan pengenalan variasi aktivitas fisik kepada siswa. Pendampingan dilaksanakan secara langsung dalam pembelajaran, diikuti dengan evaluasi untuk menilai efektivitas program. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa guru memperoleh peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola pembelajaran Pendidikan Jasmani yang lebih kreatif dan menyenangkan. Sementara itu, siswa menunjukkan peningkatan motivasi dan partisipasi aktif dalam aktivitas fisik, serta mulai terbentuk budaya hidup sehat dan aktif di lingkungan sekolah pesantren. Program pengabdian ini mampu memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani sekaligus mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara holistik. Kegiatan ini direkomendasikan untuk dilanjutkan secara berkelanjutan dan diperluas ke sekolah lain dengan penyesuaian berbasis kearifan lokal.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Aktivitas Fisik, Pelatihan, Pendampingan, Pesantren.

Abstract

This community service activity aims to optimize Physical Education learning through a physical activity training and mentoring program at the IMMIM Islamic Boarding School Senior High School. The background to this activity is the limited variety of learning conducted by teachers and the low involvement of students in physical activities due to the busy academic and religious routines at the Islamic boarding school. The implementation method is carried out through four stages: preparation, training, mentoring, and evaluation. The preparation stage is carried out by developing training modules and evaluation instruments, while the training stage focuses on improving teacher competency and introducing a variety of physical activities to students. Mentoring is carried out directly during the lesson, followed by an evaluation to assess the effectiveness of the program. The results of the activity indicate that teachers gained increased knowledge and skills in managing more creative and enjoyable Physical Education learning. Meanwhile, students showed increased motivation and active participation in physical activities, and a culture of healthy and active living began to form in the Islamic boarding school environment. Overall, this community service program was able to make a real contribution to improving the quality of Physical Education learning while supporting the achievement of educational goals holistically. This activity is recommended to be continued on an ongoing basis and expanded to other schools with adjustments based on local wisdom.

Keywords: *Physical Education, Physical Activity, Training, Mentoring, Islamic Boarding School.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan formal memainkan peran penting dalam pengembangan kompetensi fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik. Melalui pendidikan jasmani, siswa memperoleh keterampilan gerak dasar serta nilai-nilai sportivitas, disiplin, dan kerja sama yang mendukung perkembangan karakter. Iykrus menyatakan bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk membentuk komponen fisik yang diperlukan untuk mencapai prestasi olahraga, sekaligus menyiapkan siswa dengan keterampilan sosial dan pengambilan keputusan yang baik (Iykrus, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Kamaruddin et al. yang menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berpengaruh positif terhadap pembentukan karakter siswa sejak usia dini, yang sangat penting dalam menghadapi tantangan masa depan (Kamaruddin et al., 2023).

Praktik pendidikan jasmani di sekolah sering kali menghadapi berbagai tantangan, khususnya dalam hal optimalisasi aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan. Salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah kurangnya keterlibatan aktif dari guru dalam menerapkan nilai-nilai pendidikan jasmani. Nur et al. menekankan bahwa peran guru sangat penting dalam meningkatkan efektivitas pendidikan jasmani, mengingat masih terdapat tingginya angka ketidakaktifan masyarakat terhadap pendidikan jasmani di Indonesia (Nur et al., 2022). Dalam pandangannya, keterlibatan guru yang rendah dapat menjadi penghalang utama dalam implementasi program pendidikan jasmani yang berkualitas.

Penelitian oleh Shoesmith et al. juga menunjukkan bahwa banyak kegiatan pendidikan jasmani yang tidak terstruktur dan tidak sistematis. Mereka menekankan bahwa pendekatan yang tidak sistematis ini berdampak negatif pada peningkatan kemampuan fisik murid (Shoesmith et al., 2021). Bahan ajar yang tidak sesuai dengan prinsip pembelajaran yang baik menyebabkan kegiatan pendidikan jasmani tidak mencapai hasil yang diharapkan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pemahaman guru tentang aktivitas fisik berhubungan erat dengan tingkat keterlibatan siswa dalam kegiatan fisik, sehingga dibutuhkan strategi yang lebih inovatif untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif dan meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah (Maksimović & Lazić, 2023).

Untuk mengatasi tantangan ini, penting bagi pihak sekolah untuk memperkuat kompetensi guru dalam bidang pendidikan jasmani. Maksimović dan Lazić menyatakan bahwa guru pendidikan jasmani perlu mengikuti perkembangan terkini dalam bidang pendidikan dan teknologi digital untuk meningkatkan proses pembelajaran mereka (Maksimović & Lazić, 2023). Dengan mempersiapkan guru melalui program pelatihan yang berkelanjutan dan terstruktur, diharapkan dapat meningkatkan kompetensi dan motivasi mereka untuk berinovasi dalam mengajarkan pendidikan jasmani. Pendekatan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang menekankan pelatihan guru dapat secara signifikan meningkatkan implementasi kebijakan pendidikan jasmani dan membantu membentuk kebiasaan fisik yang lebih baik pada siswa (Sabillah & Nasrulloh, 2022).

Pengembangan kurikulum yang komprehensif dan penilaian yang akurat menjadi kunci dalam memastikan bahwa program pendidikan jasmani tidak hanya diterapkan tetapi juga berkelanjutan. Dalam penelitian Nathan et al. ditekankan bahwa penting untuk melibatkan semua pemangku kepentingan, termasuk masyarakat dan orang tua, dalam pengembangan pendidikan jasmani di sekolah (Nathan et al., 2023). Dengan demikian, tantangan dalam pendidikan jasmani dapat diatasi dengan pendekatan yang lebih kolaboratif dan inovatif.

Di lingkungan sekolah berbasis pesantren, seperti di SMAS Pesantren IMMIM, tantangan yang dihadapi siswa semakin kompleks disebabkan oleh rutinitas akademik dan keagamaan yang cukup padat. Keterbatasan waktu untuk aktivitas fisik yang optimal dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. Penelitian menunjukkan bahwa pengurangan aktivitas fisik berhubungan langsung dengan penurunan kebugaran jasmani dan kurangnya perkembangan keterampilan motorik yang esensial bagi anak-anak (Adhianto & Arief, 2023; Satriawan et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kurikulum Pendidikan Jasmani secara efektif, sehingga siswa tidak hanya mencapai prestasi akademik tetapi juga mempertahankan kesehatan dan kebugaran mereka.

Tantangan untuk memastikan siswa dapat menjalani aktivitas fisik yang memadai di sekolah berbasis pesantren membuat pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan kontekstual menjadi sangat diperlukan. Usaha ini dapat dilakukan dengan mengembangkan metode pengajaran yang inovatif, seperti menggunakan permainan tradisional atau pendekatan saintifik dalam pembelajaran pendidikan jasmani

(Haryani et al., 2022; Siswanto et al., 2022). Pendekatan seperti itu memungkinkan siswa tidak hanya belajar tentang pentingnya aktivitas fisik tetapi juga menikmati pengalaman belajar, yang dapat meningkatkan motivasi mereka untuk terlibat dalam aktivitas jasmani (Mustafa & Sugiharto, 2020).

Dengan melaksanakan intervensi yang terencana, seperti menyelenggarakan sesi pendidikan jasmani yang terintegrasi dengan kegiatan keagamaan dan akademik, diharapkan siswa dapat melihat aktivitas fisik sebagai bagian penting dari kehidupan mereka, bukan beban tambahan. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur mempengaruhi kebugaran jasmani serta perkembangan keterampilan motorik siswa (Adhianto & Arief, 2023; Satriawan et al., 2024). Oleh karena itu, keberhasilan integrasi ini juga sangat bergantung pada pengelolaan waktu yang efektif dalam program pendidikan yang ada di pesantren, di mana siswa tetap dapat mengejar aspek akademik dan keagamaan tanpa mengorbankan kesehatan fisik mereka (Ansori, 2021).

Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, peran guru pendidikan jasmani sangat krusial. Guru perlu menciptakan suasana kelas yang mendukung dan menginspirasi siswa, sehingga mereka merasa termotivasi untuk berpartisipasi dalam setiap kegiatan (Arifin, 2017; Khoirul Anwar Pulungan et al., 2022). Selain itu, kolaborasi antara pendidik, orang tua, dan pengelola pesantren juga penting untuk membentuk pemahaman yang utuh akan manfaat aktivitas fisik bagi siswa, sehingga mereka dapat mendukung kebijakan integrasi aktivitas fisik di sekolah berbasis pesantren seperti SMAS Pesantren IMMIM.

Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah melalui program pelatihan dan pendampingan aktivitas fisik bagi guru dan siswa. Program ini mampu meningkatkan kapasitas guru dalam merancang serta mengimplementasikan pembelajaran pendidikan jasmani yang kreatif dan sesuai kebutuhan siswa. Di sisi lain, siswa juga mendapatkan pengalaman belajar yang lebih bermakna melalui keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik yang terarah. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan tidak hanya memperkuat kompetensi guru, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMAS Pesantren IMMIM.

Urgensi pelaksanaan kegiatan pengabdian ini semakin relevan dengan tuntutan kurikulum yang menekankan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari pembelajaran holistik. Optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani melalui program pelatihan dan pendampingan aktivitas fisik diharapkan mampu menciptakan suasana belajar yang lebih efektif, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara menyeluruh.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan guru Pendidikan Jasmani, siswa, serta pihak sekolah sebagai mitra utama. Pelaksanaan program dilakukan melalui empat tahapan, yaitu persiapan, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi. Tahap Persiapan Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk mengidentifikasi kebutuhan terkait pembelajaran Pendidikan Jasmani dan aktivitas fisik siswa. Selanjutnya, disusun modul pelatihan yang memuat materi tentang konsep kebugaran jasmani, strategi pembelajaran aktif, variasi permainan edukatif, serta rancangan aktivitas fisik yang sesuai dengan karakteristik siswa pesantren. Selain itu, pada tahap ini juga dipersiapkan instrumen evaluasi berupa angket untuk guru dan lembar observasi untuk siswa. Angket guru dirancang untuk mengukur pemahaman, kreativitas, dan kepercayaan diri guru dalam mengelola pembelajaran, sedangkan lembar observasi siswa mencatat tingkat partisipasi, keterlibatan aktif, dan respon terhadap aktivitas fisik. Penyusunan instrumen dilakukan secara rinci untuk memastikan validitas dan reliabilitas data yang dikumpulkan.

Tahap pelatihan, pelatihan dilakukan melalui workshop bagi guru Pendidikan Jasmani mengenai strategi pengelolaan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan. Dalam sesi ini, guru dan siswa dilatih berbagai model aktivitas fisik seperti permainan tradisional, senam kebugaran, latihan berbasis kelompok, serta aktivitas sederhana yang menunjang kebugaran jasmani. Fokus pelatihan tidak hanya pada variasi kegiatan, tetapi juga pada aspek keamanan, efektivitas, dan keterlibatan aktif siswa. Pelatihan ini didesain agar guru mampu menerapkan metode yang adaptif sesuai kebutuhan dan karakteristik siswa. Pada tahap pendampingan, tim pengabdian terlibat langsung dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di lapangan. Guru mendapatkan supervisi, masukan, dan contoh praktik pembelajaran yang inovatif, sementara siswa didorong untuk aktif berpartisipasi dan termotivasi menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas harian mereka. Pendampingan ini bertujuan untuk memastikan transfer

keterampilan secara nyata dan berkelanjutan, serta memberikan *feedback* langsung kepada guru terkait teknik pengelolaan kelas dan strategi motivasi siswa.

Tahap evaluasi, evaluasi dilakukan dalam dua bentuk. Evaluasi formatif dilaksanakan melalui observasi selama proses pembelajaran berlangsung untuk menilai keterlibatan siswa dan kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran. Evaluasi sumatif dilakukan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah program, mencakup aspek pemahaman guru, kreativitas pembelajaran, dan tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Data yang diperoleh dari angket guru dan lembar observasi siswa dianalisis secara kuantitatif maupun kualitatif. Analisis kuantitatif menggunakan persentase dan statistik deskriptif, misalnya untuk menunjukkan persentase guru yang merasa terbantu atau peningkatan partisipasi siswa, sedangkan analisis kualitatif digunakan untuk menafsirkan komentar guru dan catatan observasi siswa. Hasil evaluasi kemudian disusun dalam laporan sebagai bentuk pertanggungjawaban sekaligus rekomendasi bagi pihak sekolah untuk mengembangkan pembelajaran Pendidikan Jasmani yang lebih optimal di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana dengan baik sesuai rencana melalui tahapan persiapan, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian berhasil melakukan koordinasi dengan pihak sekolah serta menyusun modul pelatihan yang relevan dengan kebutuhan guru dan siswa. Modul ini mendapat respon positif dari pihak sekolah karena memuat strategi pembelajaran aktif, variasi aktivitas fisik, dan contoh implementasi yang mudah diterapkan di lingkungan pesantren.

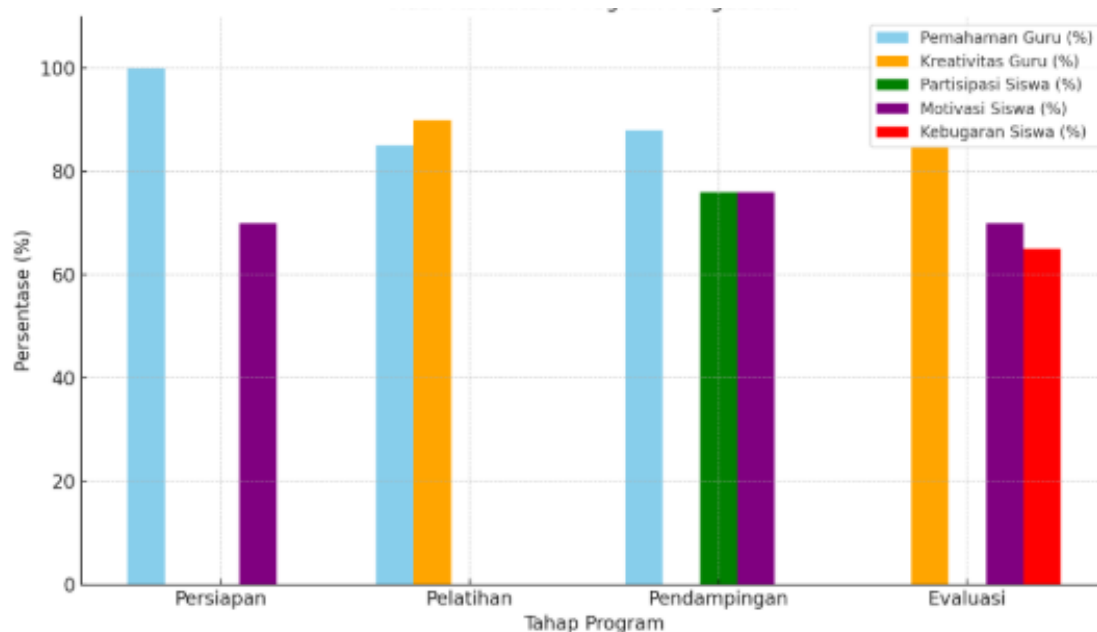
Tabel 1. Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat di SMAS Pesantren IMMIM Makassar

No.	Tahap	Indikator/Kategori yang Diukur	Hasil Kuantitatif	Hasil Utama
1	Persiapan	Kesesuaian modul dengan kebutuhan guru dan siswa	100% guru menilai modul relevan; 95% siswa setuju materi sesuai kebutuhan	Modul pelatihan tersusun sesuai kebutuhan; instrumen evaluasi siap digunakan
		Kesiapan instrumen evaluasi	100% instrumen valid dan reliabel	Angket guru dan lembar observasi siswa siap digunakan
2	Pelatihan	Pemahaman guru terhadap metode inovatif	85% guru merasa terbantu; skor rata-rata pemahaman guru 4,2 dari 5 skor maksimal	Guru memperoleh metode inovatif berbasis permainan; mampu merancang aktivitas fisik sesuai karakteristik siswa
		Kreativitas guru dalam merancang aktivitas	90% guru mampu menyusun variasi aktivitas fisik	Guru siap mengimplementasikan pembelajaran kreatif
3	Pendampingan	Keterampilan guru dalam mengelola kelas	88% guru menunjukkan peningkatan keterampilan; skor rata-rata observasi 4,1 dari 5 skor maksimal	Guru lebih percaya diri dan terampil dalam mengelola pembelajaran
		Partisipasi siswa	Partisipasi aktif siswa naik 76%; 80% siswa mengikuti setiap sesi penuh	Siswa lebih termotivasi dan aktif dalam aktivitas fisik
4	Evaluasi	Variasi RPP dan kreativitas pembelajaran	90% RPP lebih variatif; 85% guru menilai dapat diterapkan	RPP lebih kreatif dan sesuai kebutuhan siswa
		Motivasi dan kebugaran siswa	Motivasi siswa meningkat 70%; kebugaran jasmani naik 65% dari lembar observasi dan angket	Program berdampak positif pada motivasi dan kebugaran jasmani siswa

Pada tahap pelatihan yang diikuti oleh guru pendidikan jasmani dan perwakilan siswa, penekanan pada interaksi dan pembelajaran kreatif adalah hal yang krusial. Pelatihan ini membekali guru dengan pemahaman baru mengenai metodologi pembelajaran inovatif yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi siswa dalam aktivitas fisik. Sebagaimana diungkapkan oleh Bremer et al., program pembelajaran yang melibatkan guru dapat memperkaya pengalaman belajar siswa dan membuat aktivitas fisik lebih bermakna (Bremer et al., 2018). Dengan penerapan metode berbasis permainan, guru dapat menawarkan variasi yang lebih menarik dalam pembelajaran, yang juga dibuktikan oleh Nur et al. yang menekankan pentingnya variasi untuk menghindari monokrom dalam kegiatan pembelajaran fisik (Nur et al., 2020).

Hasil angket yang menunjukkan 85% guru merasa pelatihan tersebut membantu dalam memperkaya variasi pembelajaran juga mencerminkan efektivitas pendekatan interaktif. D'Elia dan D'Isanto menambahkan bahwa pelatihan yang efektif sangat bergantung pada cara mengatur dan menyampaikan materi, yang mendukung ide bahwa keterlibatan aktif adalah kunci dalam pembelajaran (D'Elia & D'Isanto, 2021). Selain itu, Tóvizi et al. menekankan peranan penting permainan dalam pendidikan fisik, menunjukkan bahwa metode yang menyenangkan membantu menciptakan suasana belajar yang lebih baik bagi siswa (Tovizi et al., 2023).

Tahap pendampingan selanjutnya menunjukkan hasil yang memuaskan dengan peningkatan keterampilan guru dalam mengelola kelas dan memberikan instruksi yang jelas. Observasi ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa pengelolaan kelas yang baik dan suasana yang menyenangkan dapat meningkatkan keterlibatan siswa (Kerner et al., 2018). Para siswa yang sebelumnya pasif menunjukkan peningkatan partisipasi hingga 76%, yang terukur dari tingkat keaktifan mereka dalam pembelajaran. Maka, penting bagi pendidik untuk menerapkan strategi yang mendukung pengaktifan siswa, sebagai mana dinyatakan oleh Yerdanova et al. yang menekankan perlunya penyesuaian dalam metode pengajaran untuk menjamin keberhasilan interaksi antara guru dan siswa (Yerdanova et al., 2023). Untuk lebih jelas melihat hasil, pada diagram batang berikut:



Gambar 1. Hasil Kuantitatif Program Pengabdian

Partisipasi siswa dalam kegiatan belajar mengajar dapat ditingkatkan melalui keterlibatan emosional, kognitif, dan perilaku. Keterlibatan emosional siswa, yang mencakup perasaan senang saat mengikuti kegiatan belajar, sangat penting untuk mendorong minat dan keaktifan mereka dalam belajar (Sumarsono, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Syaharani et al., pengalaman belajar yang menyenangkan meningkatkan daya tarik siswa terhadap aktivitas pendidikan, termasuk yang bersifat interaktif dan multimedia (Syaharani et al., 2024). Keterlibatan kognitif, di sisi lain, diperoleh dari penggunaan metode pengajaran yang variatif, yang mengundang rasa penasaran siswa dan meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi pelajaran. Hasnawiyah dan Maslena menekankan pentingnya penggunaan media pembelajaran interaktif dalam mendorong partisipasi aktif siswa serta pemahaman yang lebih mendalam terhadap konsep-konsep yang diajarkan (Hasnawiyah & Maslena, 2024).



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Keterlibatan perilaku siswa yang ditandai dengan interaksi aktif dan gerakan dalam proses belajar juga sangat vital. Kesempatan bagi siswa untuk aktif berpartisipasi dalam diskusi kelompok, permainan peran, dan kegiatan praktik di kelas dapat meningkatkan keterampilan sosial dan kolaborasi mereka (Rahmansyah, 2020). Pendekatan pedagogis yang lebih kreatif dan berpusat pada siswa, seperti model pembelajaran interaktif, juga berkontribusi pada keberhasilan program pendidikan yang bersangkutan (Mazna et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Ramli menunjukkan bahwa transformasi dalam pendekatan pedagogis memperkuat relevansi dan efektivitas pembelajaran, yang tidak hanya bergantung pada pelatihan guru tetapi juga pada inovasi dalam struktur kurikulum (Laia et al., 2024).

Dalam tahap evaluasi, terlihat dampak positif dari kegiatan pengabdian ini, di mana guru menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menyusun rencana pembelajaran yang lebih beragam. Peningkatan motivasi siswa dalam aktivitas fisik, serta peningkatan kebugaran jasmani yang dapat diukur melalui tes ketahanan, menunjukkan keberhasilan program pelatihan ini (Bremer et al., 2018; Koryahin & Blavt, 2021)¹). Sekolah sebagai instansi yang terlibat juga mengonfirmasi bahwa program tersebut sangat bermanfaat dalam membangun budaya aktivitas fisik yang positif di lingkungan sekolah, sejalan dengan pandangan yang diajukan oleh Kerner et al. bahwa umpan balik positif dan instruksi yang jelas merupakan elemen kunci dalam meningkatkan minat dan keterlibatan siswa dalam pendidikan fisik (Kerner et al., 2018).

Keberhasilan program pendidikan tidak hanya bergantung pada pelatihan yang diberikan tetapi juga pada perubahan pendekatan pedagogis yang lebih kreatif dan interaktif yang dirancang untuk meningkatkan keterlibatan emosional, kognitif, dan perilaku siswa. Hal ini menciptakan lingkungan belajar yang dinamis dan responsif terhadap kebutuhan siswa di era pendidikan yang terus berkembang. Kombinasi dari pelatihan interaktif, pendampingan di lapangan, dan evaluasi yang sistematis membentuk suatu landasan yang kuat bagi perkembangan pendidikan jasmani di sekolah SMAS Pesantren IMMIM. Dengan adanya metode pelatihan serta pendekatan yang inovatif, guru dan siswa dapat merasakan manfaat yang signifikan dalam program pembelajaran ini, mendukung tujuan utama peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani di kalangan siswa.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian dengan tema “*Optimalisasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Program Pelatihan dan Pendampingan Aktivitas Fisik di SMAS Pesantren IMMIM*” dapat disimpulkan berhasil memberikan dampak positif bagi peningkatan kualitas pembelajaran. Guru memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru dalam mengelola pembelajaran Pendidikan Jasmani yang lebih variatif, kreatif, dan sesuai dengan karakteristik siswa pesantren. Sementara itu, siswa menunjukkan peningkatan motivasi, partisipasi aktif, serta pengalaman belajar yang lebih menyenangkan, sehingga aktivitas fisik menjadi bagian yang lebih bermakna dalam keseharian mereka.

Untuk keberlanjutan program, pihak sekolah disarankan mengintegrasikan hasil pelatihan dan pendampingan ke dalam pembelajaran rutin pendidikan jasmani. Guru perlu terus mengembangkan kreativitas dalam merancang aktivitas fisik sesuai kebutuhan siswa, sementara evaluasi berkala perlu dilakukan untuk menilai efektivitas program. Bagi pengabdian selanjutnya, disarankan memperluas kegiatan serupa ke sekolah lain dengan menambahkan inovasi aktivitas fisik berbasis kearifan lokal, sehingga manfaatnya lebih kontekstual dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada LPPM Universitas Negeri Makassar melalui pendanaan PNBP Hibah PKM atas dukungan yang sangat berarti dalam pelaksanaan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978>
- Ansori, M. (2021). Pengembangan Kurikulum Madrasah Di Pesantren. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 41–50. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v1i1.32>
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Bremer, E., Graham, J. D., Veldhuizen, S., & Cairney, J. (2018). A program evaluation of an in-school daily physical activity initiative for children and youth. *BMC Public Health*, 18(1), 1023. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5943-2>
- D'Elia, F., & D'Isanto, T. (2021). Outdoor movement education in primary school during COVID-19 pandemic in the synthetic perceptions of primary school university training student. *Journal of Human Sport and Exercise - 2021 - Winter Conferences of Sports Science*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc3.68>
- Haryani, M., Nurkhoiroh, N., Suardika, I. K., Haryanto, A. I., & Pulungan, K. A. (2022). Peningkatan Hasil Belajar PJOK Materi Pergaulan Sehat Menggunakan Metode Pembelajaran Pendekatan Saintifik. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 71. <https://doi.org/10.31602/rjpd.v5i2.8798>
- Hasnawiyah, H., & Maslena, M. (2024). Dampak Penggunaan Media Pembelajaran Interaktif Terhadap Prestasi Belajar Sains Siswa. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 10(2), 167–172. <https://doi.org/10.26740/jrpd.v10n2.p167-172>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Kamaruddin, I., Susanto, N., Hita, I. P. A. D., Pratiwi, E. Y. R., Abidin, D., & Laratmase, A. J. (2023). Analysis of the Influence Physical Education on Character Development of Elementary School Students. *At-Ta'dib*, 18(1), 10–17. <https://doi.org/10.21111/attadib.v18i1.9749>
- Kerner, C., Haerens, L., & Kirk, D. (2018). Body Dissatisfaction, Perceptions of Competence, and Lesson Content in Physical Education. *Journal of School Health*, 88(8), 576–582. <https://doi.org/10.1111/josh.12644>
- Khoirul Anwar Pulungan, Arief Ibnu Haryanto, Meri Haryani, I Kadek Suardika, & Nurkhoiroh. (2022). Peningkatan Kemampuan Guru dalam Mengajarkan Tanggung Jawab pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 245–253. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.238>
- Koryahin, V., & Blavt, O. (2021). Development of Distance Technologies in Physical Education of Students: Opportunities and Challenges. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 2(1), 5–11. <https://doi.org/10.17309/jltm.2021.1.01>
- Laia, S., Firmansyah, F., Krismonika, K., & Bogha, P. (2024). Transformasi Pendidikan Melalui Pengantar Kurikulum: Tinjauan Terkini dan Tantangan Masa Depan. *EULOGIA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 4(1), 197–210. <https://doi.org/10.62738/ej.v4i1.78>
- Maksimović, J., & Lazić, N. N. (2023). Competences of Physical Education Teachers in Education Supported by Digital Technology. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE)*, 11(2), 331–341. <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2023-11-2-331-341>

- Mazna, U., Nazirah, F., Farhana, I., & Marsitah, I. (2024). Perencanaan Pembelajaran Yang Interaktif Dalam Menumbuhkan Critical Thinking Siswa. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(4), 10. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i4.793>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Nathan, N., Hall, A., Shoesmith, A., Bauman, A. E., Peden, B., Duggan, B., Gardner, C., Lane, C., Lecathelinais, C., Oldmeadow, C., Duncan, C., Groombridge, D., Riley-Gibson, E., Pollock, E., Boyer, J., Wiggers, J., Gillham, K., Pattinson, M., Mattingly, M., ... Wolfenden, L. (2023). A cluster randomised controlled trial to assess the effectiveness of a multi-strategy sustainability intervention on teachers' sustained implementation of classroom physical activity breaks (energisers): study protocol. *BMC Public Health*, 23(1), 1942. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16810-5>
- Nur, L., Stephani, M. R., & Malik, A. A. (2022). Teachers' Perspectives on Promoting Physical Activity in Early Childhood Education: A Pilot Study in Indonesia. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1189–1196. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100609>
- Nur, L., Suherman, A., Subarjah, H., Budiana, D., & Malik, A. A. (2020). A Comparative Analysis of Physical Education Learning Motivation Based on the Provided Feedback Through Technical Approaches in a Middle School. *Proceedings of the 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.057>
- Rahmansyah, R. (2020). Peningkatkan Kompetensi Profesional Guru Dalam Menerapkan Strategi Pembelajaran Cara Belajar Siswa Aktif Melalui Workshop Di Smp Negeri 1 Pantai Labu. *Jurnal Biolokus*, 3(1), 259. <https://doi.org/10.30821/biolokus.v3i1.689>
- Sabillah, M. I., & Nasrulloh, A. (2022). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Berbasis Blended Learning di Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 16–26. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i1.47652>
- Satriawan, F. R., Pratama, B. A., Yuliawan, D., & Kurniawan, W. P. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Motorik Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 45–52. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i1.23745>
- Shoesmith, A., Hall, A., Wolfenden, L., Shelton, R. C., Powell, B. J., Brown, H., McCrabb, S., Sutherland, R., Yoong, S., Lane, C., Booth, D., & Nathan, N. (2021). Barriers and facilitators influencing the sustainment of health behaviour interventions in schools and childcare services: a systematic review. *Implementation Science*, 16(1), 62. <https://doi.org/10.1186/s13012-021-01134-y>
- Siswanto, S., Winarno, M. E., Adi, S., & Setiawan, E. (2022). Bagaimana Dampak Permainan Tradisional Pada Perkembangan Motorik Siswa: Systematic Literature Review. *Jurnal Patriot*, 4(4), 364–379. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i4.886>
- Sumarsono, R. B. (2019). UPAYA MEWUJUDKAN MUTU PENDIDIKAN MELALUI PARTISIPASI ORANGTUA SISWA. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 24(2), 63. <https://doi.org/10.17977/um048v24i2p63-74>
- Syahrani, E. R., Cahyaningrum, S. N., & Putri, N. N. E. (2024). Literature Review: Efektivitas Metode Pembelajaran Tanya Jawab dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa pada Kurikulum Merdeka. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(3), 12. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i3.296>
- Tovizi, A., Kinczel, A., Zidek, P., Lengyel, A., Pálkás, R., Laoues-czimbalmos, N., Molnár, A., & Müller, A. (2023). The role and importance of play in physiotherapy. *GeoSport for Society*, 19(2), 98–110. <https://doi.org/10.30892/gss.1906-100>
- Yerdanova, G., Ilyassova, A. N., Adambekov, K. I., Abdreimova, K. A., & Doshymbekov, A. (2023). The image Making of the Future Physical Culture Teacher in Kazakhstan. *Retos*, 51, 141–148. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100357>