

PENDAMPINGAN PELATIHAN INSTRUKTUR SENAM BAGI SISWA SEKOLAH DASAR DI NAGARI PADANG MAGEK

Melfadila¹, Sindi Agustia², Suryani³, Safrizal^{4*},
^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus, Batusangkar, Sumatera Barat,
Indonesia
Email*: [safrizal@uinmybatusangkar.ac.id](mailto:sufrizal@uinmybatusangkar.ac.id)

ABSTRAK

Senam merupakan latihan fisik yang dirancang secara sengaja dan terencana, disusun secara sistematis untuk membentuk serta mengembangkan tubuh secara harmonis. Aktivitas ini menjadi salah satu olahraga yang populer di kalangan masyarakat. Menjaga kesehatan jasmani sangat penting bagi seluruh masyarakat oleh karena itu kami melaksanakan program kerja nyata yaitu pendampingan pelatihan instruktur senam. Tujuan kegiatan pendampingan pelatihan instruktur senam setiap minggu pagi yang diadakan oleh mahasiswa PLB di Jorong Guguak Gadang Nagari Padang Magek pada setiap hari Minggu pagi, agar anak-anak bisa menjadi instruktur senam di sekolahnya. Metode penelitian ini adalah menggunakan pendekatan *Participatory Action Research (PAR)*, penelitian melibatkan partisipasi anak-anak dan mahasiswa PLB. Kesimpulan dari hasil pengabdian ini adalah terlaksananya pelatihan instruktur senam serta tercapainya penguasaan dan pengajaran senam anak-anak di nagari Padang Magek.

Kata Kunci: Instruktur Senam, Kesehatan Fisik, Kesehatan Jasmani, Partisipatory Action Research

ABSTRACT

Gymnastics is a physical exercise that is deliberately planned and arranged systematically to shape and develop the body in harmony. This activity has become a popular sport among the public. Maintaining physical health is very important for the entire community. Therefore, we carry out a real work program, namely training assistance for gymnastics instructors. The aim of the gymnastics instructor training assistance activity every Sunday morning, which is held by PLB students at Jorong Guguak Gadang Nagari Padang Magek every Sunday morning, is to help children become gymnastics instructors at their school. This research method uses a Participatory Action Research (PAR) approach, the research involves the participation of children and PLB students. The conclusion from the results of this service is the implementation of gymnastics instructor training and the achievement of mastery and teaching of gymnastics for children in Padang Magek.

Keywords: *Gymnastics Instructor, Physical Health, Physical Health, Participatory Action Research*

PENDAHULUAN

Senam merupakan salah satu bentuk olahraga yang sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan fisik anak-anak. Di Indonesia, senam telah menjadi bagian dari kurikulum pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Namun, meskipun senam memiliki manfaat yang besar, kualitas pengajaran dan instruksi senam untuk

anak-anak sering kali kurang mendapatkan perhatian yang memadai. Hal ini dapat berpengaruh pada efektivitas pelatihan dan keamanan selama berlatih (Sari, 2022). Di Nagari Padang Magek, minat anak-anak terhadap kegiatan senam semakin meningkat. Namun, ketersediaan instruktur yang berkualitas masih menjadi tantangan. Banyak instruktur yang belum mendapatkan pelatihan khusus tentang metode mengajar senam untuk anak-anak. Dalam konteks ini, pendampingan pelatihan instruktur senam sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas pengajaran dan mengembangkan potensi anak-anak melalui aktivitas fisik (Hasanah, 2023).

Pendampingan pelatihan instruktur senam anak-anak di Nagari Padang Magek bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan instruktur dalam mengajar senam dengan cara yang menyenangkan dan aman. Metodologi yang digunakan dalam pelatihan ini mencakup teori dan praktik, di mana instruktur diajarkan tidak hanya tentang teknik senam, tetapi juga tentang psikologi anak dan cara berkomunikasi yang efektif (Pratiwi, S., & Hidayat, 2024). Salah satu aspek penting dalam pelatihan ini adalah pendekatan yang ramah anak. Instruktur diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga anak-anak tidak hanya belajar gerakan senam, tetapi juga menikmati proses belajar tersebut. Pendekatan ini penting untuk menjaga minat dan motivasi anak-anak dalam berolahraga (R. Agustin, 2023).

Selain itu, pelatihan ini juga mencakup pengenalan terhadap berbagai variasi senam yang dapat dilakukan anak-anak. Dengan memahami berbagai variasi, instruktur dapat memberikan pengalaman yang lebih beragam kepada anak-anak, yang dapat meningkatkan keterlibatan dan partisipasi mereka dalam aktivitas fisik. Variasi ini juga membantu mengurangi kebosanan yang sering dialami anak-anak saat berlatih (Budi, 2023). Pentingnya pelatihan ini juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak-anak. Senam, sebagai salah satu bentuk olahraga, dapat membantu anak-anak dalam mengembangkan keterampilan motorik, kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan (Rahman, 2024). Selain itu, senam juga dapat berfungsi sebagai sarana untuk mengajarkan nilai-nilai kerja sama dan disiplin kepada anak-anak.

Di era digital saat ini, penggunaan teknologi dalam pelatihan senam juga menjadi sorotan. Instruktur diharapkan mampu memanfaatkan teknologi untuk mengembangkan metode pengajaran yang lebih inovatif dan menarik. Misalnya, penggunaan video tutorial dan aplikasi senam yang dapat membantu anak-anak memahami gerakan dengan lebih baik (Hendra, 2024). Pelatihan yang dilaksanakan di Nagari Padang Magek juga diharapkan dapat menjadi model bagi daerah lain yang memiliki tantangan serupa. Dengan mempersiapkan instruktur yang berkualitas, diharapkan akan terjadi peningkatan partisipasi anak-anak dalam kegiatan senam, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Wulandari, 2023).

Sebagai bagian dari program pendampingan, evaluasi akan dilakukan untuk mengukur efektivitas pelatihan dan dampaknya terhadap kemampuan instruktur serta perkembangan anak-anak dalam senam. Dengan demikian, dapat dilakukan perbaikan berkelanjutan dalam program pelatihan dan pengajaran senam di Nagari Padang Magek (Lestari, 2024). Melalui pendampingan pelatihan instruktur senam anak-anak ini, diharapkan akan tercipta generasi yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki karakter yang baik dan semangat kompetisi yang positif. Dengan

demikian, kegiatan ini menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di Nagari Padang Magek dan sekitarnya.

MATERI DAN METODE

Metode Kegiatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan PAR (Participatory Action Research), (cahyo 2020) penelitian melibatkan partisipasi kelompok anak-anak dan Mahasiswa PLB. Metode pelaksanaannya dimulai dengan penyuluhan yang diawali dengan perencanaan waktu, tempat, dan sasaran kegiatan. Informasi mengenai kegiatan kemudian disampaikan kepada kepala Jorong untuk diteruskan kepada warga, mengundang mereka berpartisipasi dalam senam pagi yang diadakan di Halaman rumah tahfidz Al-Mu'iz di Jorong Guguak Gadang Nagari Padang Magek Pelaksanaan kegiatan mengikuti rencana yang telah disusun, dan setelah senam selesai, diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh peserta. Berikut langkah-langkah dari pendekatan PAR (Participatory Action Research).

1. Tahap Penjajakan Kondisi Masyarakat Umum (*To Know*)

Pada tahap ini, dilakukan analisis kebutuhan komunitas terkait pelatihan instruktur senam yang berdampak pada kesehatan anak-anak. Kegiatan:

- a. Melakukan wawancara dan diskusi dengan pihak-pihak terkait, seperti orang tua, guru, tenaga kesehatan, dan calon instruktur senam.
- b. Melakukan survei awal mengenai pengetahuan dan keterampilan calon instruktur dalam bidang senam dan kesehatan anak.

2. Tahap Analisis Permasalahan Masyarakat (*To Understand*)

Mengembangkan hubungan kolaboratif antara peneliti dan komunitas untuk menyusun program pelatihan, kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah membentuk tim pelaksana yang melibatkan peneliti, calon instruktur senam, dan masyarakat.

3. Tahap Perencanaan Pemecahan Masalah Masyarakat (*to plan*)

Merancang modul pelatihan berbasis hasil pendekatan sebelumnya dengan rancangan kegiatan:

- a. Menyusun materi pelatihan (contoh: panduan gerakan senam, pemahaman tentang kesehatan anak, teknik motivasi).
- b. Menyediakan sarana pelatihan seperti video tutorial, manual instruktur, dan alat-alat senam.

4. Tahap Melakukan Aksi (*To Act*)

Melaksanakan pelatihan kepada calon instruktur dan mengimplementasikan kegiatan senam pada anak-anak. Kegiatan:

- a. Mengadakan sesi pelatihan praktis dan teoritis untuk calon instruktur.
- b. Menerapkan program senam anak-anak dengan bimbingan langsung dari instruktur.
- c. Mencatat tanggapan dan perkembangan anak-anak selama pelaksanaan senam.

5. Tahap Membangun Kesadaran Masyarakat (*To Change*)

Mengukur keberhasilan pelatihan dan dampaknya terhadap kesehatan anak-anak.

Kegiatan:

- a. Melakukan survei dan wawancara pasca pelatihan terhadap instruktur dan orang tua anak-anak.
- b. Melakukan refleksi bersama untuk perbaikan pelatihan di masa depan.

Lokasi Kegiatan

Pendampingan Senam pagi oleh Mahasiswa PLB dilakukan di Jorong Guguak Gadang Nagari Padang Magek dilaksanakan pada setiap hari **Minggu**, pukul 08.00 WIB hingga selesai, bertempat di lapangan di Halaman rumah tahfidz Al-Mu'iz di Jorong Guguak Gadang Nagari Padang Magek, dengan partisipasi dari masyarakat setempat yang dilakukan sebanyak 11 kali pertemuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendampingan pelatihan instruktur senam anak-anak di Nagari Padang Magek berhasil dilaksanakan dengan melibatkan sejumlah peserta yang terdiri anak-anak dan mahasiswa PLB UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Hasil dari kegiatan ini dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Tahan Penjajakan Kondisi Masyarakat Umum (*To Know*)

Pada tahap ini dilakukan dengan menganalisis kebutuhan dan memetakan masyarakat. Tim perlu membaur dengan Masyarakat untuk menemukan masalah yang sedang terjadi di Masyarakat atau di Lokasi tempat melakukan PLB. Pada tahap ini, dilakukan analisis kebutuhan komunitas terkait pelatihan instruktur senam yang berdampak pada kesehatan anak-anak. Kegiatan:

- a. Melakukan wawancara dan diskusi dengan pihak-pihak terkait, seperti orang tua, guru, tenaga kesehatan, dan calon instruktur senam.
- b. Melakukan survei awal mengenai pengetahuan dan keterampilan calon instruktur dalam bidang senam dan kesehatan anak.

2. Tahap Analisis Permasalahan Masyarakat (*To Understand*)

Hasil dari melakukan wawancara dan diskusi dari pihak-pihak terkait sebagai berikut. Masyarakat banyak yang berpendapat bahwa anak-anaknya banyak yang tidak ada kegiatan pada hari minggu, anak-anak hanya menghabiskan waktunya hanya untuk bermain handphone, selain itu anak-anak juga malas untuk melakukan senam apalagi untuk menjadi instruktur senam disekolahnya karena mereka malu. Pada tahap ini kami mengamati bagaimana anak-anak tersebut bagaimana melakukan senam pagi disekolahnya, dari hasil survei awal tersebut memang benar bahwasanya anak-anak tersebut malas-malasan untuk melakukan senam, dilihat dari ketika anak-anak tersebut senam banyak yang tidak bergerak dan anak-anak tersebut juga malu untuk menjadi instruktur senam.

3. Tahap Perencanaan Pemecahan Masalah Masyarakat (*to plan*)

Pada tahap pemecahan masalah yaitu membuat rencana aksi untuk menuntaskan permasalahan yang terjadi berdasarkan hasil wawancara dan observasi, rencana aksi yang kami lakukan dengan melakukan pendampingan pelatihan instruktur senam di Nagari Padang Magek. Kegiatan tersebut diadakan setiap hari minggu pagi pada pukul 08.00-09.00. tempat pelaksanaan pendampingan pelatihan instruktur senam dilaksanakan di halaman rumah tahfidz al mu'iz Jorong Guguak Gadang Nagari Padang Magek. Secara rinci table perencanaan kegiatan ditampilkan sebagai berikut.

Table 1. Rencana Aksi Pendampingan Instruktur Senam bagi Siswa Sekolah Dasar

No	Hari/Tanggal	Materi	Instrumen
1.	Minggu/01 September 2024	Perkenalan Program Senam Pagi	Video
2.	Minggu/08 September 2024	Melakukan pelatihan khusus untuk pemanasan dan pendinginan	Video
3.	Minggu/15 September 2024	Melakukan pelatihan untuk gerakan inti (Senam)	Video
4.	Minggu/22 September 2024	Melakukan pelatihan untuk gerakan inti (Senam)	Video
5.	Minggu/29 September 2024	Melakukan pelatihan untuk gerakan inti (Senam)	Video
6.	Minggu/06 Oktober 2024	Melakukan pelatihan keseluruhan gerakan senam (pemanasan,inti, pendinginan)	Video
7.	Minggu/13 Oktober 2024	Pelatihan untuk menjadi instruktur senam bergantian	Video
8.	Minggu/20 Oktober 2024	Pelatihan untuk menjadi instruktur senam bergantian	Video
9.	Minggu/27 Oktober 2024	Pelatihan untuk menjadi instruktur senam bergantian	Video
10.	Minggu/03 November 2024	Pelatihan untuk menjadi instruktur senam bergantian	Video
11.	Minggu/10 November 2024	Melakukan penilaian untuk melihat keberhasilan dari pendampingan pelatihan senam	Video

4. Tahap Melakukan Aksi (*To Act*)

Pada tahap melakukan aksi yaitu melakukan tahap kegiatan pendampingan pelatihan instruktur senam yang ada pada tahap perencanaan sebelumnya. Pada awal kegiatan tim menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan saat senam, kemudian anak-anak berbaris di halaman. Untuk tahap awal tim mencontohkan/ menjadi instruktur

gerakan senam. Dokumentasi tahap melakukan aksi kegiatan ditampilkan sebagai berikut.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan Untuk Gerakan Inti (Senam)

Pada tahap pelatihan gerakan inti (senam) tim mencontohkan gerakan senam dan diikuti oleh anak-anak. Gerakan ini dilakukan secara bertahap agar anak-anak lebih mudah menghafal dan mempraktekkan gerakan senam.



Gambar 2. Kegiatan Pelatihan Untuk Menjadi Instruktur Senam

Pada tahap ini anak-anak mulai mempraktekkan gerakan senam yang terdiri dari pemanasan, inti, dan pendinginan. Tim juga mengoreksi jika terdapat kesalahan pada gerakan senam anak-anak. Setelah anak-anak mulai hafal gerakan senam anak-anak diminta untuk bergantian menjadi instruktur senam. Dalam sesi praktek, anak-anak menunjukkan peningkatan kepercayaan diri untuk menjadi instruktur senam, yang terlihat dari kemampuan mereka mempraktekkan gerakan dengan baik dan membimbing kelompok secara langsung.

5. Tahap Membangun Kesadaran Masyarakat (*To Change*)

Dalam tahap membangun kesadaran masyarakat tim melakukan evaluasi untuk melihat dampak dari kegiatan pendampingan pelatihan senam di Nagari Padang Magek. Tidak hanya itu tim juga mengukur keberhasilan dari kegiatan pendampingan pelatihan senam di Nagari Padang Magek dengan mewawancarai beberapa orang tua dari anak-anak dan hasil wawancaranya dengan adanya pendampingan pelatihan

senam, anak-anak sudah mulai mengurangi waktu dalam bermain hanphond dan mereka juga sudah mau mennjaddi instruktur senam. Berikut ini beberapa dokumentasi pelatihan pendampingan instruktur senam bagi siswa sekolah dasar di Nagari Padang Magek.

Pada pendampingan pelatihan senam terdapat tiga tahap gerakan senam yang harus dikuasai, yaitu gerakan senam pemanasan, inti, dan pendinginan (Yulienugroho, 2018) Pemanasan sendiri terbagi kepada beberapa kategori, seperti statis dan dinamis. Pemanasan statistik merujuk kepada ringan yang dijalankan dengan atau agak ringan gerakan. Sebaliknya, gerakan dinamis merujuk kepada gerakan yang merangkumi gerakan tangan dan kaki gerakan yang dipindahkan kepada batas jarak pergerakannya. Aktivitas ini dijalankan selama lima hingga sepuluh menit, sehingga otot tidak lagi kaku. Terdapat ramai orang yang masih tidak mengetahui beberapa aspek penting dalam melaksanakan benar pemanasan dalam aktivitas ini. Mereka hanya percaya bahawa pemanasan adalah ringan atau gerakan awal. Mereka percaya bahwa langkah awal telah disediakan secukupnya sebelum gerakan inti. Setelah pemanasan masuk pada gerakan inti. Gerakan jenis yang disediakan oleh pendamping senam ini merupakan kreasi gerak senam yang mudah dilakukan. Karena gerakan yang dilakukan tidak terlalu cepat dan tidak lambat dan musiknya pun juga musik yang sedang viral, jadi mempermudah mereka menghafal gerakan dengan mudah serta memberikan sensasi yang menyenangkan dan fresh, mereka dapat melaksanakan gerakan itu dengan mudah dan memberikan sensasi yang unik dan menghibur. Selain yang disebutkan tadi, musik juga mempengaruhi mood seseorang.

Beberapa pendapat penelitian terdahulu (Azhar Samsul, 2022) mengungkap bahwa fasa terakhir ialah pendinginan, atau penyejukan. Pendinginan (cooling-down) ialah proses yang berlaku selepas latihan untuk membuat badan kembali normal. periode normal adalah waktu ketika tubuh harus mengeluarkan sisa-sisa penumpukan sampah tubuh, dan memulai perbaikan jaringan. Atau kita sering mengenal bahwa pendinginan ialah proses pelepasan otot selepas senam gerakan (inti). Bagian proses pendinginan ini juga penting kerana berpengaruh pada otot yang telah digerakkan selama senam berlangsung. Masa yang diperlukan untuk pendinginan adalah kira-kira 20 hingga 40 menit dan terdiri dari dua komponen utama. Bagian pertama peregangan dinamis memerlukan latihan pemulihan aktif dan berlangsung sekitar 10 sampai 20 menit seperti joging atau jalan.

Setelah anak-anak menguasai tiga tahap gerakan senam (pemanasan, inti, dan pendinginan), anak-anak sudah bisa menjadi instruktur senam di sekolah. Instruktur menurut kamus besar bahasa indonesia adalah orang yang bertugas mengajarkan sesuatu sekaligus memberikan latihan dan bimbingan. Instruktur sebagai orang yang berdiri didepan dan menjadi pusat perhatian orang banyak, tentunya segala tingkah laku dan gerak-geriknya harus dikontrol. Peran instruktur dan pelatih menjadi faktor penting, di mana gaya kepemimpinan mereka, metode pelatihan, dan interaksi personal dengan atlet dapat mempengaruhi secara signifikan perkembangan aspek psikologis. Kesesuaian metode pembelajaran dengan kondisi lapangan dan kebutuhan individual atlet menjadi pertimbangan utama, menyoroti pentingnya pendekatan yang disesuaikan dan responsif terhadap karakteristik individu dan lingkungan pembelajaran. (Desti Kartikasari et al., 2023). Pendampingan instruktur senam bagi siswa sangat penting untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka. Kegiatan senam membantu meningkatkan kebugaran, fleksibilitas,

dan daya tahan, serta meng(A. A. T. Agustin & Fuad, 2023)urangi risiko obesitas¹². Selain itu, senam rutin juga dapat meningkatkan konsentrasi dan kesejahteraan mental, mengurangi stres, dan membangun kedisiplinan serta kebiasaan positif di kalangan siswa¹⁴. Dengan melibatkan instruktur yang kompeten, siswa dapat belajar gerakan yang benar dan aman, sehingga manfaat dari senam dapat diperoleh secara maksimal. Kompetensi instruktur dan fasilitas berpengaruh signifikan terhadap motivasi siswa dalam berolahraga senam. Karena tugas utama seorang instruktur senam adalah memberikan arahan memandu dan mengajar peserta dalam gerakan-gerakan senam dengan benar dan efektif, semakin tinggi fasilitas yang dimiliki instruktur senam maka semakin tinggi pula motivasi siswa dalam melakukan senam. Fasilitas olahraga yang baik, dukungan sosial, promosi yang efektif, dan kepuasan pengguna merupakan faktor-faktor utama yang dapat meningkatkan motivasi siswa dalam melakukan senam. Serta dengan demikian siswa juga menyadari bahwa pentingnya hidup sehat.(Elsandra et al., 2024).

KESIMPULAN

Kesimpulan

Kegiatan PLB Jorong Guguak Gadang Nagari Padang Magek mendapat respon positif dari masyarakat setempat. Pendampingan pelatihan instruktur senam anak-anak di Nagari Padang Magek telah mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kapasitas masyarakat dalam memberikan pelatihan senam untuk anak-anak. Program ini diharapkan menjadi awal dari gerakan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas pendidikan non-formal dan kesehatan anak-anak di daerah tersebut.

Penutup

Kegiatan Pendampingan Pelatihan Instruktur senam mahasiswa PLB Jorong Guguak Gadang Nagari Padang Magek dengan judul, “ **Pendampingan Pelatihan Instruktur senam Siswa Sekolah Dasar di Nagari Padang Magek**” merupakan langkah strategis dalam memperkuat fondasi kesehatan fisik dan mental generasi muda. Dengan melibatkan pendekatan berbasis komunitas dan fokus pada metode kreatif seperti senam gerak dan lagu, program ini tidak hanya mencetak instruktur senam yang kompeten tetapi juga membangun budaya olahraga di masyarakat lokal. Pelaksanaan yang berkelanjutan diharapkan dapat mendorong terciptanya pola hidup sehat yang terintegrasi ke dalam keseharian anak-anak dan komunitas. Selain itu, dengan membekali para instruktur dengan keterampilan dan kepercayaan diri, diharapkan program ini mampu menjadi katalis untuk kegiatan serupa yang lebih luas, meningkatkan kreativitas, kesehatan, dan rasa kebersamaan di Nagari Padang Magek dan sekitarnya. Pendampingan ini mencerminkan komitmen terhadap pendidikan holistik yang tidak hanya mencakup aspek akademik tetapi juga kesehatan jasmani sebagai elemen penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Dengan semangat keberlanjutan, kegiatan ini dapat menjadi model inspiratif bagi inisiatif serupa di wilayah lain.

REFERENSI

Agustin, A. A. T., & Fuad, F. (2023). Pendampingan Pelatihan Instruktur Senam Kreasi Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dukuh Kerep Tahun 2023. *Social Science Academic*, 2023, 123–131. <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/ssa/article/view/3964%0>

- [Ahttps://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/ssa/article/download/3964/2119](https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/ssa/article/download/3964/2119)
- Agustin, R. (2023). Metode Pengajaran Senam untuk Anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v8i1.293>
- Budi, T. (2023). Variasi Senam untuk Meningkatkan Minat Anak. In *Jurnal Olahraga Anak*.
- Desti Kartikasari, Lilis Komariyah, & Alit Rahmat. (2023). Aspek Psikologis Dalam Pembelajaran Renang: Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 294–306. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.433>
- Elsandra, Y., Prof, J., Johan, B., Ipuh, C., Mandiangin, K., Selayan, K., Bukittinggi, K., & Barat, S. (2024). Pengaruh Kompetensi Instruktur, Dan Kesadaran Hidup Sehat Serta Fasilitas Terhadap Motivasi Masyarakat Berolahraga Senam Aerobic di Kota Payakumbuh. 4(2), 235–244.
- Hasanah, N. (2023). Pentingnya Pelatihan Instruktur Senam didaerah. In *Jurnal Kebugaran*.
- Hendra, M. (2024). Penggunaan Teknologi dalam Pelatihan Senam Anak. *Jurnal Teknologi Olahraga*.
- Lestari, D. (2024). Evaluasi Program Pelatihan Instruktur Senam. *J. Jurnal Pendidikan Dan Kebugaran*.
- Pratiwi, S., & Hidayat, A. (2024). Pendekatan Ramah Anak dalam Pengajaran Senam.
- Rahman, A. (2024). Manfaat Olahraga bagi Kesehatan Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Rahmawati, L. (2021). Pelatihan Olahraga di Wilayah Tempat Tinggal: Strategi Dan Implementasi. *Journal of Community Development*, 19(2), 145–153.
- Rasyid, S., Amin, Z., & Malik, A. (2022). Community-Based Training Programs for physical Fitness: Lessons From Rural Areas. *Juornal of Sports Padagogy*, 34(3), 200–215.
- Sari, L. (2022). Kualitas Pengajaran Senam di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Fisik*. <https://doi.org/10.46773/usrah.v4i1.658>
- Wulandari, I. (2023). Model Pelatihan Instruktur Senam untuk Masyarakat. *Jurnal Pengembangan Masyarakat*.
- Yulienugroho, R. (2018). Pengaruh Latihan PNS Saat Pendinginan Terhadap Tingkat Fleksibilitas Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencat Silat. http://clpsy.journals.pnu.ac.ir/article_3887.html