

Improving Teachers' Understanding and Skills in Implementing SAI Through a Participatory Workshop Approach

Meningkatkan Pemahaman dan Keterampilan Guru dalam Menerapkan SAI Melalui Pendekatan *Workshop Partisipatif*

Waluyo*¹, Aulia Maris Syahputri², Rony Syaifullah³, Sri Santoso Sabarini⁴, Hanik Liskustyawati⁵,
Djoko Nugroho⁶

^{1,2,3,4,5,6} Department of Physical Education, Recreation, Sebelas Maret University, Indonesia
E-mail: waluyo66@staff.uns.ac.id¹, auliamaris95@staff.uns.ac.id², ronysyaifullah@staff.uns.ac.id³,
srisantoso@staff.uns.ac.id⁴, hanik_l@staff.uns.ac.id⁵, djokonugroho@staff.uns.ac.id⁶

Abstract

Indonesian Children's Gymnastics (SAI) is a national movement program rooted in local culture, designed to develop fundamental motor skills, physical fitness, and self-expression among elementary school children. However, its implementation in schools still faces challenges, particularly due to the limited training of Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) teachers. University Extension Program aimed to enhance PJOK teachers' understanding, attitudes, and motivation toward SAI through a participatory workshop. A total of 70 PJOK teachers from seven residencies of Surakarta participated in a two-day training that included theoretical sessions, guided practice, as well as independent practice and reflection. Evaluation was conducted using a Likert-scale questionnaire and analyzed descriptively. The findings demonstrated a significant improvement across all measured aspects. The proportion of respondents in the 'strongly agree' category increased from 4.3% to 67.1% for enjoyment, from 0% to 72.9% for confidence, from 0% to 72.9% for interest, from 5.7% to 68.6% for creativity, and from 8.6% to 71.4% for motivation. These findings demonstrate that participatory workshops are effective in improving teachers' conceptual and affective competencies while positioning them as potential early adopters of culturally based physical education innovations.

Keywords: Indonesian Children's Gymnastics; Physical Education; PJOK Teachers, Learning Innovation

Abstrak

Senam Anak Indonesia (SAI) merupakan program gerak nasional berbasis budaya lokal yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar, kebugaran jasmani, serta ekspresi diri anak usia sekolah dasar. Namun, implementasi SAI di sekolah masih menghadapi kendala, terutama minimnya pelatihan bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman, sikap, dan motivasi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) terhadap SAI melalui workshop partisipatif. Sebanyak 70 guru PJOK dari tujuh Karesidenan Surakarta mengikuti pelatihan selama dua hari yang mencakup sesi teori, praktik terbimbing, serta praktik mandiri dan refleksi. Evaluasi menggunakan angket skala Likert yang dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan signifikan terhadap skor kesenangan pada respon sangat setuju dari 4.3% menjadi 67.1%, keyakinan pada respon sangat setuju dari 0% menjadi 72.9%, minat pada respon sangat tertarik dari 0% menjadi 72.9%, kreativitas pada respon sangat setuju dari 5.7% menjadi 68.6%, dan motivasi pada respon sangat termotivasi dari 8.6% menjadi 71.4%. Temuan ini menunjukkan bahwa workshop partisipatif efektif meningkatkan kompetensi konseptual dan afektif guru, sekaligus menempatkan mereka sebagai calon early adopters inovasi pembelajaran jasmani berbasis budaya.

Kata kunci: Senam Anak Indonesia; Pendidikan Jasmani, Guru PJOK; Inovasi Pembelajaran

1. PENDAHULUAN

Senam Anak Indonesia (SAI) merupakan program gerak nasional yang dirancang sebagai sarana pembinaan gerak dasar anak usia sekolah dasar melalui pendekatan yang menyenangkan, edukatif, dan berbasis budaya lokal. Tujuan utama SAI adalah untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar, daya tahan fisik, disiplin, serta kecintaan anak terhadap aktivitas jasmani sejak dini, yang menjadi fondasi penting bagi pertumbuhan fisik dan mental anak.

Gerakan-gerakan senam seperti dalam SAI terbukti dapat mendukung perkembangan jasmani anak, khususnya dalam aspek kekuatan dan daya tahan otot (Nurapni et al., 2014). Selain itu, pendidikan jasmani, termasuk dalam bentuk senam terstruktur seperti SAI, berperan penting dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar dan halus, serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh secara menyeluruh (Candra et al., 2023). Lebih jauh, aktivitas fisik yang dikemas secara sistematis juga mampu mendorong pertumbuhan aspek afektif anak, seperti ekspresi diri dan kreativitas, di samping meningkatkan keterampilan motorik dasar seperti keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi (Rahmadani et al., 2025). Dengan demikian, implementasi SAI di sekolah dasar tidak hanya relevan secara kurikuler, tetapi juga strategis untuk mendukung perkembangan anak secara holistik.

Dibandingkan dengan bentuk senam lainnya, Senam Anak Indonesia (SAI) memiliki sejumlah keunggulan yang menjadikannya relevan dan unggul dalam konteks pembelajaran jasmani di sekolah. Gerakan dalam SAI disusun secara bertahap sesuai dengan tahapan perkembangan anak, sejalan dengan temuan bahwa program pendidikan jasmani yang terstruktur mampu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan gerak anak usia prasekolah (Costa et al., 2015). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pelatihan fisik yang dirancang secara sistematis berdampak signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik dasar seperti agilitas, koordinasi, dan kecepatan (Dapp et al., 2021), serta mendukung kompetensi psikomotor anak dalam aspek keseimbangan, koordinasi mata-tangan, dan kemampuan melompat (Sendil et al., 2024). Lebih jauh, SAI mengandung nilai-nilai edukatif yang utuh mencakup dimensi kognitif, afektif, dan psikomotor, serta mudah diterapkan dalam konteks pembelajaran PJOK. SAI juga mengintegrasikan unsur seni dan nilai karakter bangsa, sehingga mendukung pendekatan pembelajaran yang kontekstual, ekspresif, dan membangun jati diri anak (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025). Selain itu, fleksibilitas desain SAI memungkinkan pelaksanaannya di berbagai kondisi sekolah, baik di dalam maupun luar ruang, dan sesuai dengan prinsip kurikulum pendidikan jasmani bertahap yang mendukung perkembangan fisik, kebugaran, dan aspek afektif secara holistik.

Untuk memastikan keunggulan tersebut dapat terealisasi di lapangan, diperlukan aktor kunci yang mampu mengimplementasikannya secara utuh di lingkungan sekolah. Dalam konteks ini, guru PJOK memiliki peran sentral sebagai fasilitator utama pelaksanaan SAI di sekolah. Mereka bukan sekadar pelatih gerak, melainkan pendidik yang menanamkan makna di balik setiap aktivitas jasmani (Webster & Nesbitt, 2017). Namun sayangnya, di banyak sekolah guru PJOK menghadapi kendala seperti kurangnya pelatihan khusus, terbatasnya bimbingan, dan dukungan profesional yang tidak memadai – kondisi yang bisa menyebabkan distorsi dalam pelaksanaan, mengurangi nilai edukatif, hingga menghambat pencapaian tujuan jangka panjang kegiatan jasmani (Lanonte, 2024). Selain itu, kajian menunjukkan bahwa tanpa pelatihan dan dukungan berkelanjutan, program pendidikan jasmani sulit diimplementasikan secara efektif karena guru kekurangan kapasitas, sumber daya, dan strategi pedagogis yang relevan.

Survei awal yang dilakukan oleh tim pengabdian menunjukkan bahwa belum pernah ada pelatihan formal maupun workshop mengenai Senam Anak Indonesia di area Solo Raya. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa sosialisasi SAI di kalangan guru masih sangat terbatas, dan belum ada inisiatif sistematis yang dirancang untuk membekali guru dengan pemahaman konseptual maupun keterampilan praktis dalam mengimplementasikan program ini. Akibatnya, banyak guru menjalankan pembelajaran jasmani tanpa memasukkan SAI secara utuh, baik dalam konteks gerak dasar, muatan karakter, maupun integrasi budaya lokal. Ketiadaan pelatihan ini membuka ruang kebutuhan akan program peningkatan kapasitas yang terstruktur dan berkelanjutan bagi guru PJOK.

Menjawab tantangan tersebut, tim pengabdian dari FKOR Universitas Sebelas Maret menyelenggarakan kegiatan sosialisasi dan pelatihan Senam Anak Indonesia kepada guru PJOK di wilayah Solo Raya. Selain bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru dalam menerapkan SAI, kegiatan ini juga mengintegrasikan pendekatan evaluasi partisipatif untuk menangkap sikap dan persepsi guru sebagai dasar reflektif bagi pengembangan program ke depan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan *workshop partisipatif* yang dirancang tidak hanya sebagai sarana diseminasi, tetapi juga sebagai ruang reflektif dan evaluatif bagi peserta. Pendekatan workshop partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan kompetensi dan kapabilitas guru, sekaligus memupuk komunitas praktik berkelanjutan (Weaver et al., 2018). Tujuan metode ini adalah untuk mengukur respons guru PJOK terhadap kegiatan sosialisasi Senam Anak Indonesia (SAI), baik dari aspek pemahaman, sikap, maupun kesiapan implementasi.

A. Peserta dan Lokasi

Kegiatan ini diikuti oleh **70 guru PJOK** yang tersebar secara proporsional dari tujuh wilayah administratif di Solo Raya, masing-masing terdiri atas:

- a. Kota Surakarta: 10 peserta
- b. Kabupaten Karanganyar: 10 peserta
- c. Kabupaten Sukoharjo: 10 peserta
- d. Kabupaten Sragen: 10 peserta
- e. Kabupaten Klaten: 10 peserta
- f. Kabupaten Wonogiri: 10 peserta
- g. Kabupaten Boyolali: 10 peserta

Para guru yang terlibat berasal dari berbagai jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), hingga Sekolah Menengah Atas (SMA), sehingga menghasilkan komposisi peserta yang representatif dan beragam secara pengalaman mengajar.

B. Rangkaian Kegiatan

Kegiatan diselenggarakan selama **dua hari penuh** dan dibagi menjadi tiga tahapan utama:

Sesi Teoretik

Pemaparan tentang filosofi, tujuan, struktur gerak, serta keunggulan Senam Anak Indonesia dibandingkan senam konvensional lainnya.

Sesi Praktik Terbimbing

Peserta mempelajari dan mempraktikkan bagian-bagian gerak SAI secara bertahap dengan bimbingan dari narasumber/pelatih. Penekanan diberikan pada aspek koordinasi, ekspresi, dan ritme.

Sesi Praktik Mandiri dan Refleksi

Peserta melaksanakan senam secara mandiri untuk memastikan pemahaman menyeluruh. Kegiatan diakhiri dengan diskusi dan evaluasi terhadap pengalaman mengikuti workshop.

C. Evaluasi dan Instrumen

Untuk menilai persepsi dan sikap peserta terhadap kegiatan, disebarkan sebuah angket **tertutup** yang telah dirancang sebelumnya dan diuji secara sederhana. Angket ini terdiri dari lima pernyataan utama yang mengukur dimensi:

- a. Kenyamanan dan kesenangan saat mengikuti SAI
- b. Keyakinan terhadap manfaat SAI bagi perkembangan anak
- c. Ketertarikan untuk mengimplementasikan SAI di lingkungan sekolah
- d. Persepsi terhadap unsur kreativitas dan ekspresi dalam gerakan SAI
- e. Motivasi untuk melakukan senam secara rutin setelah kegiatan

Seluruh item menggunakan skala Likert 1–5, dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”. Data dikumpulkan secara daring setelah kegiatan berlangsung, dan dianalisis secara **kuantitatif deskriptif** menggunakan distribusi frekuensi dan persentase, serta dikaitkan dengan narasi kualitatif dari diskusi terbuka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan angket tertutup yang disebarkan kepada seluruh peserta (N = 70 guru PJOK) setelah pelaksanaan workshop. Angket ini terdiri dari

lima pernyataan untuk mengukur persepsi dan sikap guru PJOK terhadap Senam Anak Indonesia (SAI). Data dianalisis secara deskriptif berdasarkan distribusi frekuensi dan persentase.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

A. Kesenangan terhadap Senam Anak Indonesia



Grafik 1. Kesenangan terhadap Senam Anak Indonesia

Berdasarkan hasil pretest, tingkat kesenangan terhadap Senam Anak Indonesia (SAI) masih relatif rendah, dengan mayoritas responden berada pada kategori netral (35 orang, 50%) dan setuju sedikit (23 orang, 32,9%). Hanya 3 responden (4,3%) yang sangat setuju, sedangkan sebagian kecil lainnya menunjukkan sikap tidak setuju (5 orang, 7,1%) atau cukup setuju (4 orang, 5,7%). Kondisi ini menggambarkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar peserta belum sepenuhnya merasakan daya tarik SAI, kemungkinan karena keterbatasan pengalaman langsung atau kurangnya pemahaman terhadap manfaat kegiatan tersebut. Namun, pasca intervensi terjadi pergeseran signifikan. Sebanyak 47 responden (67,1%) sangat setuju dan 22 responden (31,4%) setuju bahwa SAI menyenangkan untuk dilakukan. Hanya satu orang yang menyatakan netral, dan tidak ada yang tidak setuju. Peningkatan ini menunjukkan adanya transformasi persepsi dari posisi netral atau kurang setuju menuju apresiasi positif yang kuat. Tingkat kesenangan yang tinggi ini mencerminkan bahwa SAI memiliki daya tarik afektif yang kuat dan berhasil menciptakan suasana belajar gerak yang positif. Fenomena ini penting dalam konteks pembelajaran PJOK karena pengalaman afektif positif, sebagaimana dijelaskan dalam Social Learning Theory yang menekankan bahwa pengalaman afektif positif mendorong motivasi intrinsik dan pembelajaran melalui pengamatan. Temuan ini bahwa pendekatan pembelajaran

taktis dalam PJOK meningkatkan kesenangan siswa dan keterlibatan aktif dalam pembelajaran jasmani (Sucipto et al., 2023). Hal ini sejalan bahwa persepsi terhadap kesenangan dan kompetensi memiliki hubungan erat dengan partisipasi aktivitas jasmani di dalam dan di luar sekolah (Brazendale & Randel, 2015).

B. Keyakinan terhadap Manfaat SAI



Grafik 2. Keyakinan terhadap Manfaat SAI

Berdasarkan hasil pretest, keyakinan guru terhadap manfaat Senam Anak Indonesia (SAI) bagi perkembangan fisik dan mental anak masih berada pada tingkat sedang, dengan mayoritas responden berada pada kategori netral (37 orang, 52,9%) dan setuju (33 orang, 47,1%). Tidak ada responden yang memilih kategori sangat setuju, tidak setuju, ataupun sangat tidak setuju. Hal ini mengindikasikan bahwa sebelum intervensi, para guru belum memiliki pemahaman atau pengalaman yang cukup untuk menilai secara maksimal dampak positif SAI terhadap perkembangan anak. Pasca intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan pada persepsi guru. Sebanyak 51 guru (72,9%) sangat percaya dan 18 guru (25,7%) setuju bahwa SAI memberikan manfaat bagi perkembangan fisik dan mental anak, dengan hanya satu responden yang menyatakan netral. Pergeseran ini menunjukkan bahwa implementasi SAI berhasil memberikan bukti langsung dan pengalaman nyata yang memperkuat keyakinan guru terhadap nilai edukatifnya. Pendekatan seperti ini didukung oleh teori dan bukti empiris. Selain itu, studi open access mengungkap bahwa aktivitas fisik saat sekolah—termasuk intervensi selama jam pelajaran—secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan akademik anak (Valentini & Gennari, 2023). Review sistematis juga menegaskan bahwa olahraga dan aktivitas fisik kronis memberikan dampak positif pada fungsi otak, pembelajaran, dan prestasi akademik anak dan remaja (Donnelly et al., 2016).

C. Minat Mengimplementasikan SAI



Grafik 3. Minat Mengimplementasikan SAI

Berdasarkan hasil pretest, minat guru untuk mengajarkan Senam Anak Indonesia (SAI) kepada anak-anak di lingkungan mereka masih tergolong rendah hingga sedang. Sebanyak 12 responden (17,1%) menyatakan sangat tidak tertarik, 13 responden (18,6%) kurang tertarik, dan 45 responden (64,3%) berada pada posisi netral. Tidak ada responden yang menyatakan setuju atau sangat setuju. Pola ini menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, para guru belum memiliki keyakinan atau dorongan yang cukup untuk mengintegrasikan SAI dalam aktivitas pembelajaran atau kegiatan ekstrakurikuler, kemungkinan karena minimnya pengetahuan, pengalaman praktik, atau pemahaman manfaatnya. Setelah pelaksanaan workshop, terjadi perubahan yang sangat signifikan. Sebanyak 72,9% responden (51 guru) menyatakan sangat tertarik dan 25,7% (18 guru) setuju untuk mengajarkan SAI kepada anak-anak di lingkungan sekolah mereka, sementara hanya 1 orang yang tetap berada pada kategori netral, dan tidak ada yang menolak. Peningkatan minat ini mengindikasikan bahwa workshop tidak hanya berhasil menyampaikan materi secara komprehensif, tetapi juga membangun agency guru sebagai agen perubahan dan inovator di sekolah masing-masing. Tingginya minat implementasi ini menunjukkan bahwa workshop tidak hanya berhasil menyampaikan materi, tetapi juga membangun agency guru sebagai agen perubahan dan inovator di sekolah masing-masing. Dalam kerangka teori Diffusion of Innovation, tingginya motivasi tersebut mengindikasikan bahwa para guru berpotensi menjadi early adopters—yakni pihak yang pertama kali menerapkan inovasi ini dan menyebarkannya ke rekan sejawat (Rogers, 1995). Pendekatan yang berfokus pada kondisi dan motivasi guru early adopter sangat efektif dalam memfasilitasi difusi inovasi di lingkungan sekolah, terutama saat inovasi tersebut dikaitkan dengan kapasitas dan otonomi guru. Ditambah lagi, strategi pengembangan profesional berbasis partisipatif yang membangun rasa kepemilikan dan refleksi menghasilkan perubahan sikap dan perilaku guru yang berkelanjutan menuju inovasi pembelajaran jasmani (Wu et al., 2015).

D. Pandangan tentang Kreativitas dan Ekspresi Anak



Grafik 4. Pandangan tentang Kreativitas dan Ekspresi Anak

Berdasarkan hasil pretest, persepsi guru terhadap kemampuan Senam Kreasi untuk memberikan ruang berekspresi dan bersenang-senang bagi anak masih rendah. Sebanyak 43 responden (61,4%) memilih kategori kurang setuju, 17 responden (24,3%) netral, hanya 6 responden (8,6%) yang setuju, dan 4 responden (5,7%) yang sangat setuju. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebelum pelatihan, mayoritas guru belum melihat atau merasakan potensi kreatif dari senam ini, kemungkinan karena belum pernah mengintegrasikannya dalam pembelajaran yang memberi kebebasan berekspresi bagi siswa. Pasca intervensi, terjadi pergeseran persepsi yang sangat signifikan. Sebanyak 48 guru (68,6%) menyatakan sangat setuju bahwa Senam Anak Indonesia (SAI) memberikan ruang bagi anak untuk berekspresi dan menikmati aktivitas, sementara 15 guru (21,4%) setuju, dan 7 guru (10%) memilih netral. Peningkatan ini memperlihatkan bahwa workshop berhasil membuka wawasan guru mengenai fleksibilitas SAI yang tidak hanya berfungsi sebagai gerakan terstruktur, tetapi juga dapat diadaptasi menjadi senam kreasi. Tingginya dukungan terhadap fleksibilitas ini memperkuat argumen bahwa SAI bukan hanya gerakan yang terstruktur, tetapi juga dapat diadaptasi menjadi

senam kreasi. Hal ini sangat penting dalam pembelajaran PJOK yang berorientasi pada anak (student-centered learning), di mana ekspresi dan kreativitas siswa menjadi bagian dari proses pembelajaran. Pendekatan play-teach-play (PTP) dalam pendidikan jasmani memungkinkan siswa untuk menciptakan dan berekspresi melalui gerakan, meningkatkan keterlibatan serta aspek afektif dalam pembelajaran fisik (Riyanto et al., 2024).

E. Motivasi untuk Melanjutkan Senam secara Rutin



Grafik 5. Motivasi untuk Melanjutkan Senam secara Rutin

Berdasarkan hasil pretest, tingkat motivasi guru untuk secara rutin melakukan Senam Anak Indonesia Hebat (SAI) masih tergolong rendah. Sebanyak 20 responden (28,6%) menyatakan sangat tidak termotivasi, 19 responden (27,1%) tidak termotivasi, dan 15 responden (21,4%) netral. Hanya 10 guru (14,3%) yang menyatakan setuju, dan hanya 6 guru (8,6%) yang merasa sangat termotivasi. Kondisi ini mencerminkan adanya hambatan psikologis atau kurangnya keyakinan terhadap nilai dan kelayakan SAI sebagai rutinitas yang bermanfaat sebelum pelatihan dilaksanakan. Namun, setelah pelaksanaan kegiatan pelatihan, persepsi tersebut mengalami pergeseran yang sangat positif. Sebanyak 71,4% responden (50 guru) menyatakan sangat termotivasi dan 18,6% (13 guru) menyatakan setuju untuk rutin melakukan SAI. Hanya 6 responden (8,6%) yang tetap berada pada posisi netral atau kurang termotivasi. Data ini menunjukkan keberhasilan program dalam membangun internal drive peserta, dari kondisi skeptis menjadi antusias dan berkomitmen. Hal ini erat kaitannya dengan Self-Determination Theory (White et al., 2021), yang menekankan bahwa motivasi intrinsik—yang muncul dari dalam diri individu—merupakan kunci utama keberlanjutan kegiatan pembelajaran jasmani. Studi khusus pada konteks PJOK menunjukkan bahwa lingkungan pengajaran yang mendukung kebutuhan dasar psikologis (autonomy, competence, relatedness) secara signifikan meningkatkan motivasi intrinsik siswa dan partisipasi berkelanjutan dalam kelas jasmani (Ntoumanis & Standage, 2009). Lebih lanjut, motivasi intrinsik merupakan prediktor kuat terhadap komitmen jangka panjang terhadap aktivitas jasmani rutin, dibanding bentuk motivasi eksternal lainnya. Lebih lanjut, motivasi intrinsik terbukti sebagai prediktor kuat terhadap komitmen jangka panjang dalam beraktivitas jasmani secara rutin, jauh lebih stabil dibandingkan motivasi ekstrinsik yang hanya berbasis reward atau paksaan. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa pelatihan SAI bukan hanya memberikan keterampilan teknis, tetapi juga secara strategis membangun fondasi psikologis untuk keberlanjutan gerakan senam sebagai bagian dari budaya sekolah.

Secara keseluruhan, rangkaian hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya pergeseran signifikan pada sikap, persepsi, dan motivasi guru PJOK terhadap Senam Anak Indonesia (SAI). Pada tahap awal, sebagian besar responden berada pada posisi netral hingga kurang setuju terkait kesenangan, manfaat, minat, peluang berekspresi, dan motivasi untuk melaksanakan SAI secara rutin. Namun, setelah kegiatan sosialisasi dan pelatihan, mayoritas jawaban berpindah ke kategori setuju dan sangat setuju (skor 4 dan 5) di seluruh indikator yang diukur. Kenaikan ini mencerminkan bahwa pelatihan selama dua hari tidak hanya memberikan pengetahuan dan keterampilan teknis, tetapi juga menguatkan aspek afektif dan keyakinan guru

terhadap nilai edukatif SAI. Tingkat kesenangan yang tinggi, keyakinan akan manfaat bagi perkembangan fisik dan mental anak, minat untuk mengimplementasikan di sekolah, persepsi positif terhadap peluang berekspresi, serta motivasi intrinsik yang meningkat, seluruhnya menjadi modal penting bagi keberlanjutan program. Hasil ini menunjukkan kesiapan konseptual dan afektif guru PJOK untuk menjadi *early adopters* yang mampu mengintegrasikan SAI ke dalam pembelajaran jasmani secara kreatif dan kontekstual. Meski demikian, untuk memastikan keberhasilan implementasi jangka panjang, diperlukan strategi pendukung seperti pelatihan lanjutan berbasis praktik kontekstual, penyediaan media pembelajaran (modul dan video), serta pendampingan berkelanjutan melalui pembentukan komunitas praktik PJOK di tingkat Solo Raya. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkuat kompetensi, rasa memiliki, dan keberlanjutan adopsi SAI di lingkungan sekolah.

4. KESIMPULAN

Kegiatan workshop Senam Anak Indonesia (SAI) kepada guru PJOK di wilayah Solo Raya terlaksana dengan baik dan memperoleh respons yang sangat positif, sebagaimana terlihat dari perbandingan hasil pretest dan posttest. Sebelum pelatihan, mayoritas guru berada pada posisi netral hingga kurang setuju terhadap aspek kesenangan, manfaat, minat implementasi, peluang berekspresi, dan motivasi untuk melakukan SAI secara rutin. Namun, setelah pelatihan, mayoritas responden berpindah ke kategori setuju dan sangat setuju pada seluruh indikator yang diukur, menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan baik secara konseptual maupun afektif. Para guru menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, baik sesi teori maupun praktik. Mereka menilai materi yang disampaikan relevan, aplikatif, dan menyenangkan untuk diterapkan bersama siswa di sekolah.

Lebih lanjut, para guru meyakini bahwa SAI bermanfaat bagi perkembangan fisik, mental, dan ekspresi diri anak. SAI dipandang mampu memadukan unsur edukatif dan estetika gerak, sehingga sesuai digunakan sebagai media pembelajaran jasmani di berbagai jenjang pendidikan. Workshop ini juga berhasil menumbuhkan motivasi dan minat guru untuk mengajarkan SAI secara berkelanjutan, menjadikan mereka berpotensi sebagai *early adopters* inovasi pembelajaran PJOK di sekolah masing-masing. Sikap positif ini mengindikasikan bahwa kegiatan sosialisasi tidak hanya dipahami secara konseptual, tetapi juga diterima secara emosional sebagai bagian dari inovasi praktik pembelajaran jasmani. Dengan demikian, SAI memiliki potensi besar untuk diintegrasikan ke dalam kurikulum PJOK di sekolah. Namun, untuk menjamin keberlanjutan program, diperlukan dukungan berupa pelatihan lanjutan berbasis praktik, penyusunan panduan ajar yang sistematis, serta pembentukan jejaring komunitas praktisi guru PJOK sebagai agen difusi inovasi gerak di tingkat Solo Raya.

DAFTAR PUSTAKA

- Brazendale, K., & Randel, A. (2015). Children's Enjoyment and Perceived Competence in Physical Education and Physical Activity Participation Outside of School. *Emotional & Behavioral Disorders in Youth*, 65–69. <https://www.researchgate.net/publication/280206297>
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & CS, A. (2023). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2538–2546. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506>
- Costa, H. J. T., Barcala-Furelos, R., Abelairas-Gomez, C., & Arufe-Giraldez, V. (2015). The Influence of a Structured Physical Education Plan on Preschool Children's Psychomotor Development Profiles. *Aust Ralasian Journal of Early Childhood*, 40(2), 68–77.
- Dapp, L. C., Gashaj, V., & Roebbers, C. M. (2021). Physical activity and motor skills in children: A differentiated approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 54. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101916>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. In *Medicine and Science in Sports and*

- Exercise (Vol. 48, Issue 6, pp. 1223–1224). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000966>
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2025, February 5). Lewat Senam Anak Indonesia Hebat, Tingkatkan Kesehatan dan Bentuk Karakter Anak.
- Lanonte, J. B. (2024). Plight of Non-Physical Education Teachers. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6. www.ijfmr.com
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7(2), 194–202. <https://doi.org/10.1177/1477878509104324>
- Nurapni, Syukri, & Yuniarni, D. (2014). Peningkatan Motorik Kasar Melalui Gerakan Senam Pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK IT Anak Shaleh Mempawah. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 45–52.
- Rahmadani, D. R., Adilla, Hasibuan, N. H., Fahmi, R., & Suyono. (2025). Penerapan Senam Lantai dan Senam Kesegaran Jasmani untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar, Kebugaran, dan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060913 Medan Tembung. *Alacrity : Journal Of Education*, 5(1). https://lppppublishing.com/index.php/alacrity/article/download/529/449/1598?utm_source=chatgpt.com
- Riyanto, A., Subarjah, H., Ma'mun, A., Nuryadi, & Prabowo, I. (2024). The effect of student-centred learning approaches in physical education on positive youth development. *Edu Sportiva: Indoensian Journal of Physical Education*, 5. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2024.vol5\(1\).14532](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2024.vol5(1).14532)
- Rogers, E. M. . (1995). *Diffusion of innovations* (3rd ed.). Free Press.
- Şendil, A. M., Canlı, U., sheeha, B. Bin, Alkhamees, N. H., Batrakoulis, A., & Al-Mhanna, S. B. (2024). The effects of structured coordinative exercise protocol on physical fitness, motor competence and inhibitory control in preschool children. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-79811-3>
- Sucipto, Hidayat, Y., Hambali, B., Gumilar, A., & Nur, L. (2023). Exploring the influence of gender and tactical learning approaches on students' enjoyment levels in physical education. *Cakrawala Pendidikan*, 42(3), 719–732. <https://doi.org/10.21831/cp.v42i3.54218>
- Valentini, M., & Gennari, A. S. (2023). The Effects of Physical Activity on Cognitive and Learning Abilities in Childhood. *European Educational Researcher*. <http://www.eu-er.com>
- Weaver, R. G., Webster, C. A., Beets, M. W., Brazendale, K., Chandler, J., Schisler, L., & Aziz, M. (2018). Initial Outcomes of a Participatory-Based, Competency-Building Approach to Increasing Physical Education Teachers' Physical Activity Promotion and Students' Physical Activity: A Pilot Study. *Health Education and Behavior*, 45(3), 359–370. <https://doi.org/10.1177/1090198117731600>
- Webster, C. A., & Nesbitt, D. (2017). Expanded Roles of Physical Education Teachers within a CSPAP and Implications for PETE. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(3), 22–28. <https://doi.org/10.1080/07303084.2016.1270787>
- White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. In *Teaching and Teacher Education* (Vol. 99). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247>
- Wu, L., Ye, X., & Looi, C.-K. (2015). Teachers' prefection in early stages of diffusion of an innovation. *Journal of Computers in Education*, 2(1), 1–24. <https://doi.org/10.1007/s40692-014-0022-x>