

## **SOSIALISASI SENAM RITMIK SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI UNIVERSITAS ABULYATAMA**

**Husaini<sup>1</sup>, Rawi Juwanda<sup>2</sup>, Aldiansyah Akbar<sup>3</sup>, Boihaqi<sup>4</sup>.**

<sup>1-4</sup>Universitas Abulyatama Aceh. Indonesia

Email Korespondensi: husaini\_penjaskesrek@abulyatama.ac.id

### **ABSTRAK**

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan senam ritmik sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa di Universitas Abulyatama. Permasalahan yang dihadapi adalah rendahnya variasi metode pembelajaran pendidikan jasmani serta kurangnya pemanfaatan aktivitas ritmik dalam proses pembelajaran. Metode pelaksanaan meliputi tahap perencanaan, sosialisasi materi, demonstrasi gerak senam ritmik, praktik langsung, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta dalam melakukan senam ritmik serta meningkatnya minat mahasiswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi alternatif media pembelajaran yang inovatif dan berkelanjutan di lingkungan Universitas Abulyatama.

**Kata kunci:** *Senam Ritmik, Pendidikan Jasmani, Media Pembelajaran, Pengabdian Kepada Masyarakat*

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan penting dalam pengembangan kualitas sumber daya manusia secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, peserta didik tidak hanya diarahkan untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik, tetapi juga dibina agar mampu mengembangkan keterampilan motorik, sikap sportif, disiplin, kerja sama, serta pola hidup sehat yang berkelanjutan. Dalam konteks pendidikan tinggi, pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam membentuk mahasiswa yang sehat secara fisik dan mental, sehingga mampu menunjang aktivitas akademik dan kehidupan sosial secara optimal (Wahyuni et al., 2025).

Namun demikian, pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di perguruan tinggi masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu

permasalahan yang sering dijumpai adalah penggunaan metode pembelajaran yang cenderung konvensional dan monoton. Pembelajaran sering kali berfokus pada aktivitas fisik tertentu tanpa variasi media dan pendekatan yang inovatif. Kondisi ini berdampak pada rendahnya minat, motivasi, dan partisipasi aktif mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Mahasiswa cenderung memandang mata kuliah pendidikan jasmani sebagai kegiatan rutin yang kurang menarik, sehingga tujuan pembelajaran tidak tercapai secara optimal. (Lismayani, 2023)

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, pembelajaran pendidikan jasmani dituntut untuk terus berinovasi agar mampu menyesuaikan dengan karakteristik peserta didik masa kini. Mahasiswa sebagai generasi muda memiliki kecenderungan menyukai aktivitas yang dinamis, kreatif, dan menyenangkan. Oleh karena itu, diperlukan alternatif media pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada aspek fisik semata, tetapi juga mampu mengakomodasi unsur estetika, kreativitas, dan ekspresi diri. Salah satu bentuk aktivitas jasmani yang dinilai memiliki potensi besar dalam menjawab kebutuhan tersebut adalah senam ritmik.

Senam ritmik merupakan aktivitas gerak yang dilakukan dengan memadukan unsur irama, musik, dan rangkaian gerakan tubuh yang terkoordinasi. Senam ini menekankan keselarasan antara gerakan dan irama musik, sehingga menghasilkan aktivitas fisik yang tidak hanya bermanfaat bagi kebugaran jasmani, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan. Melalui senam ritmik, peserta didik dapat melatih berbagai komponen kebugaran jasmani seperti kelenturan, keseimbangan, koordinasi, daya tahan, serta kelincahan. Selain itu, senam ritmik juga berperan dalam mengembangkan rasa percaya diri, kepekaan terhadap irama, dan kemampuan mengekspresikan diri melalui gerak. (Rahmawati et al., 2024)

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, senam ritmik memiliki keunggulan sebagai media pembelajaran yang fleksibel dan

mudah diterapkan. Gerakan senam ritmik dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan peserta didik, baik pemula maupun yang telah memiliki pengalaman berolahraga. Iringan musik yang digunakan juga dapat disesuaikan dengan selera dan karakteristik mahasiswa, sehingga mampu meningkatkan antusiasme dan partisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, senam ritmik dapat menjadi alternatif solusi untuk mengatasi kejenuhan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. (ANGGITA, 2014)

Meskipun memiliki banyak manfaat, pemanfaatan senam ritmik sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani di perguruan tinggi masih relatif terbatas. Banyak mahasiswa maupun dosen yang belum memiliki pemahaman dan keterampilan yang memadai dalam mengimplementasikan senam ritmik secara sistematis dalam pembelajaran. Kurangnya sosialisasi dan pelatihan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan senam ritmik belum dimanfaatkan secara optimal. Padahal, dengan pendekatan yang tepat, senam ritmik dapat menjadi sarana pembelajaran yang efektif dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Universitas Abulyatama sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi memiliki peran penting dalam mendukung pengembangan pembelajaran yang inovatif dan berkualitas. Dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, diperlukan kegiatan yang mampu menjembatani antara konsep teoritis dan praktik di lapangan. Salah satu bentuk upaya tersebut adalah melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada sosialisasi dan penerapan senam ritmik sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani. (Faridah, 2024)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai wadah untuk memberikan pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan praktis kepada mahasiswa dan dosen mengenai senam ritmik. Melalui kegiatan sosialisasi, peserta diharapkan dapat memahami konsep dasar senam ritmik, manfaatnya bagi kebugaran jasmani, serta teknik dasar dalam menyusun dan melaksanakan rangkaian gerakan senam ritmik. Selain

itu, kegiatan ini juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkan secara langsung gerakan senam ritmik dengan bimbingan tim pengabdian.(Faridah & Nugroho, 2022)

Pelaksanaan sosialisasi senam ritmik di Universitas Abulyatama diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan bertambahnya wawasan dan keterampilan peserta, senam ritmik dapat diterapkan secara lebih luas dan berkelanjutan sebagai media pembelajaran. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang tidak hanya menekankan pada aspek fisik, tetapi juga pada pengembangan sikap, keterampilan sosial, dan kreativitas mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi senam ritmik sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani di Universitas Abulyatama menjadi penting untuk dilaksanakan. Kegiatan ini diharapkan mampu menjadi langkah awal dalam mengoptimalkan pemanfaatan senam ritmik sebagai inovasi pembelajaran yang efektif, menarik, dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa. Dengan demikian, pendidikan jasmani di perguruan tinggi dapat berkontribusi secara maksimal dalam membentuk generasi muda yang sehat, aktif, dan berkarakter.(DEMITRA, 2019)



## **METODE PENGABDIAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Universitas Abulyatama dengan sasaran utama mahasiswa serta civitas akademika yang terlibat dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Metode pelaksanaan dirancang secara sistematis agar kegiatan dapat berjalan efektif dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif, yaitu melibatkan peserta secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari pemberian materi hingga praktik langsung senam ritmik sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani. Tahap awal pelaksanaan kegiatan adalah perencanaan. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak Universitas Abulyatama guna menentukan waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim juga menyusun materi sosialisasi yang mencakup konsep dasar senam ritmik, manfaatnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani, serta contoh penerapannya. Persiapan sarana dan prasarana pendukung seperti ruang kegiatan, perangkat audio, dan perlengkapan pendukung lainnya juga dilakukan agar kegiatan dapat berlangsung dengan lancar.

Tahap selanjutnya adalah sosialisasi materi. Pada tahap ini, tim pengabdian menyampaikan materi secara teoritis kepada peserta mengenai pengertian senam ritmik, karakteristik gerakan, serta manfaatnya bagi kebugaran jasmani dan pengembangan keterampilan motorik. Materi juga difokuskan pada peran senam ritmik sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif dan menyenangkan. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dan interaktif untuk mendorong partisipasi aktif peserta melalui diskusi dan tanya jawab.

Setelah sosialisasi materi, kegiatan dilanjutkan dengan tahap demonstrasi dan praktik langsung. Tim pengabdian mendemonstrasikan rangkaian gerakan senam ritmik yang telah disusun dan disesuaikan dengan tingkat kemampuan peserta. Selanjutnya, peserta diajak untuk mempraktikkan gerakan senam ritmik secara langsung dengan iringan

musik. Pada tahap ini, peserta tidak hanya mengikuti gerakan, tetapi juga diberikan arahan dan koreksi agar gerakan dapat dilakukan dengan benar, aman, dan sesuai dengan prinsip senam ritmik.

Tahap akhir dari metode pelaksanaan adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan. Teknik evaluasi meliputi observasi terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan senam ritmik, diskusi untuk menggali respon dan kesan peserta, serta sesi tanya jawab terkait materi yang telah disampaikan. Hasil evaluasi ini digunakan sebagai bahan refleksi untuk menilai efektivitas kegiatan serta sebagai dasar perbaikan dan pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang. (Rumawatine, 2023)

## **PELAKSANAAN**

### **1. Antusiasme dan Partisipasi Peserta**

Antusiasme dan partisipasi peserta merupakan salah satu indikator penting dalam menilai keberhasilan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan sosialisasi senam ritmik sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani di Universitas Abulyatama, terlihat bahwa peserta menunjukkan respons yang sangat positif sejak awal hingga akhir kegiatan. Antusiasme peserta tercermin dari kehadiran yang tepat waktu, kesiapan mengikuti kegiatan, serta keterlibatan aktif dalam setiap tahapan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian. (Latar, 2024)

Pada saat penyampaian materi, peserta menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap topik senam ritmik. Hal ini terlihat dari perhatian peserta selama pemaparan materi, serta munculnya berbagai pertanyaan dan tanggapan yang menunjukkan rasa ingin tahu terhadap konsep, manfaat, dan penerapan senam ritmik dalam pembelajaran pendidikan

jasmani. Partisipasi aktif ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan peserta dan mampu membangkitkan minat mereka terhadap inovasi pembelajaran yang bersifat variatif dan menyenangkan.

Antusiasme peserta semakin meningkat ketika kegiatan memasuki tahap demonstrasi dan praktik langsung. Mahasiswa terlihat bersemangat mengikuti setiap rangkaian gerakan senam ritmik yang didemonstrasikan oleh tim pengabdian. Peserta berupaya menyesuaikan gerakan tubuh dengan iringan musik, meskipun sebagian di antaranya belum terbiasa dengan aktivitas senam ritmik. Namun demikian, keterbatasan tersebut tidak mengurangi semangat peserta untuk terus mencoba dan memperbaiki gerakan sesuai dengan arahan yang diberikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa senam ritmik mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan tidak menimbulkan rasa tertekan bagi peserta. (Manurung, 2025)

Partisipasi aktif peserta juga tercermin dari adanya interaksi yang positif antara peserta dengan tim pengabdian maupun antar sesama peserta. Selama praktik berlangsung, peserta saling memberi dukungan dan motivasi, sehingga tercipta suasana kebersamaan dan kerja sama yang baik. Interaksi sosial yang terbangun melalui aktivitas senam ritmik ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang tidak hanya berorientasi pada pengembangan fisik, tetapi juga pada pembentukan sikap sosial dan nilai-nilai kebersamaan.

Selain itu, antusiasme peserta dapat dilihat dari kesungguhan mereka dalam mengikuti seluruh rangkaian gerakan hingga kegiatan selesai. Peserta tidak hanya mengikuti gerakan secara pasif, tetapi juga berusaha memahami makna dan tujuan dari setiap gerakan yang dilakukan. Hal ini menunjukkan adanya keterlibatan kognitif dan afektif peserta dalam proses pembelajaran, yang menjadi faktor penting dalam keberhasilan penerapan senam ritmik sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani.

Peningkatan partisipasi peserta selama kegiatan juga berdampak pada kemampuan fisik yang ditunjukkan. Berdasarkan hasil observasi, peserta mengalami peningkatan koordinasi gerak, kelenturan, serta kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas jasmani. Peserta yang pada awalnya tampak ragu dan kaku dalam mengikuti gerakan, secara bertahap menjadi lebih luwes dan percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa antusiasme yang tinggi berkontribusi terhadap keberhasilan peserta dalam mengikuti dan memahami aktivitas senam ritmik. (Parengkuan & Mile, 2025)

Secara keseluruhan, antusiasme dan partisipasi peserta dalam kegiatan sosialisasi senam ritmik di Universitas Abulyatama menunjukkan bahwa senam ritmik dapat diterima dengan baik sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani. Tingginya minat dan keterlibatan peserta menjadi bukti bahwa pembelajaran yang dikemas secara menarik, variatif, dan menyenangkan mampu meningkatkan partisipasi aktif mahasiswa. Dengan demikian, senam ritmik memiliki potensi besar untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebagai upaya meningkatkan kualitas dan efektivitas proses pembelajaran di perguruan tinggi.

## **2. Pemahaman dan Persepsi terhadap Senam Ritmik**

Pemahaman dan persepsi peserta terhadap senam ritmik merupakan aspek penting dalam menilai keberhasilan kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Universitas Abulyatama, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep dasar senam ritmik sebagai bagian dari aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas dan menganggap senam ritmik hanya sebagai aktivitas olahraga ringan tanpa nilai pedagogis yang signifikan. Namun, setelah mengikuti kegiatan



sosialisasi, peserta mulai memahami bahwa senam ritmik memiliki tujuan pembelajaran yang jelas dan terstruktur.(SUKMAWATI, 2022)

Melalui penyampaian materi yang sistematis, peserta memperoleh pemahaman tentang pengertian senam ritmik, karakteristik gerak, serta unsur-unsur penting yang terkandung di dalamnya, seperti irama, koordinasi, kelenturan, dan keseimbangan. Peserta juga memahami bahwa senam ritmik tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam mengembangkan keterampilan motorik dan kemampuan ekspresi gerak. Pemahaman ini menjadi dasar bagi peserta untuk melihat senam ritmik sebagai bagian integral dari pembelajaran pendidikan jasmani, bukan sekadar aktivitas tambahan.

Persepsi peserta terhadap senam ritmik juga mengalami perubahan yang positif setelah mengikuti kegiatan. Berdasarkan hasil diskusi dan tanya jawab, sebagian besar peserta menyatakan bahwa senam ritmik merupakan media pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan. Iringan musik dan variasi gerakan yang digunakan dalam senam ritmik dinilai mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih hidup dan menarik. Persepsi positif ini menunjukkan bahwa senam ritmik dapat menjadi solusi alternatif untuk mengatasi kejenuhan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang selama ini cenderung monoton.

Selain itu, peserta memandang senam ritmik sebagai media pembelajaran yang mudah diterapkan dan fleksibel. Gerakan senam ritmik dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan peserta, sehingga dapat diterapkan pada berbagai kondisi dan latar belakang mahasiswa. Persepsi ini penting karena menunjukkan bahwa senam ritmik tidak memerlukan fasilitas yang rumit dan dapat dilaksanakan dengan sarana yang sederhana. Dengan demikian, senam ritmik dinilai praktis untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di lingkungan perguruan tinggi.(Jannah et al., 2022)

Pemahaman dan persepsi positif peserta juga berdampak pada meningkatnya motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.

Peserta merasa lebih percaya diri dan bersemangat ketika mengikuti aktivitas senam ritmik, karena gerakan yang dilakukan bersifat dinamis dan menyenangkan. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang menekankan pada keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran. Dengan meningkatnya motivasi, diharapkan pembelajaran pendidikan jasmani dapat berjalan lebih efektif dan memberikan hasil yang optimal.

Secara keseluruhan, peningkatan pemahaman dan persepsi positif peserta terhadap senam ritmik menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan telah mencapai tujuan yang diharapkan. Senam ritmik dipandang tidak hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang memiliki nilai edukatif dan aplikatif. Hasil ini menegaskan bahwa senam ritmik berpotensi untuk dikembangkan dan diterapkan secara lebih luas sebagai inovasi pembelajaran pendidikan jasmani di Universitas Abulyatama serta di lingkungan pendidikan lainnya. (Datau et al., 2025)



### **3. Evaluasi**

Efektivitas suatu inovasi pembelajaran dapat dilihat dari sejauh mana inovasi tersebut mampu mencapai tujuan pembelajaran serta memberikan dampak positif terhadap proses dan hasil belajar peserta. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan sosialisasi senam ritmik sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani di Universitas Abulyatama, diperoleh gambaran bahwa senam ritmik memiliki efektivitas yang cukup tinggi sebagai bentuk inovasi pembelajaran. Hal ini terlihat dari respons positif peserta, baik dari segi partisipasi, pemahaman, maupun keterampilan dalam mengikuti kegiatan yang dilaksanakan. (Puspitorini, 2020)

Senam ritmik terbukti mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Irian musik dan variasi gerakan yang digunakan dalam senam ritmik menjadikan aktivitas pembelajaran tidak terasa monoton. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya keterlibatan aktif mahasiswa selama kegiatan berlangsung. Pembelajaran yang menyenangkan menjadi faktor penting dalam meningkatkan efektivitas pendidikan jasmani, karena peserta cenderung lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan secara optimal.

Dari aspek pencapaian tujuan pembelajaran, senam ritmik efektif dalam membantu peserta memahami konsep gerak dasar, koordinasi, dan kelenturan tubuh. Peserta tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga langsung mempraktikkan gerakan yang telah disosialisasikan. Pendekatan ini sejalan dengan karakteristik pembelajaran pendidikan jasmani yang menekankan pada pengalaman langsung melalui aktivitas fisik. Dengan demikian, senam ritmik dapat berfungsi sebagai media pembelajaran yang aplikatif dan kontekstual.

Efektivitas senam ritmik sebagai inovasi pembelajaran juga ditunjukkan melalui kemudahan penerapannya dalam berbagai situasi pembelajaran. Senam ritmik tidak memerlukan peralatan yang kompleks

dan dapat dilaksanakan di berbagai ruang dengan fasilitas yang relatif sederhana. Fleksibilitas ini menjadikan senam ritmik mudah diadaptasi oleh dosen maupun mahasiswa sesuai dengan kondisi dan kebutuhan pembelajaran. Hal tersebut memperkuat potensi senam ritmik untuk diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan perguruan tinggi.(Hb, 2019)

Selain itu, penerapan senam ritmik sebagai media pembelajaran memberikan kontribusi terhadap pengembangan aspek afektif dan sosial peserta. Melalui kegiatan senam ritmik, peserta belajar bekerja sama, saling menghargai, serta membangun rasa percaya diri dalam mengekspresikan gerak. Nilai-nilai tersebut merupakan bagian penting dari tujuan pendidikan jasmani yang tidak hanya berorientasi pada kemampuan fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan sikap positif mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa senam ritmik efektif sebagai inovasi pembelajaran pendidikan jasmani di Universitas Abulyatama. Senam ritmik mampu meningkatkan kualitas proses pembelajaran melalui pendekatan yang lebih variatif, menarik, dan partisipatif. Dengan mempertimbangkan berbagai keunggulan tersebut, senam ritmik layak dijadikan sebagai salah satu alternatif media pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat dikembangkan dan diterapkan secara lebih luas di perguruan tinggi.(Rahmat et al., 2025)

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa sosialisasi senam ritmik sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani di Universitas Abulyatama dapat dilaksanakan dengan baik dan berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyampaian materi hingga praktik langsung, memperoleh respons positif dari peserta. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi mampu diterima dengan baik oleh mahasiswa dan civitas akademika sebagai bentuk inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam memahami serta mempraktikkan senam ritmik. Peserta tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai konsep dan manfaat senam ritmik, tetapi juga mampu mengaplikasikannya secara langsung sebagai aktivitas pembelajaran. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan minat dan motivasi peserta terhadap pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih aktif, menarik, dan menyenangkan.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, disarankan agar senam ritmik dapat diterapkan secara berkelanjutan sebagai salah satu alternatif media pembelajaran pendidikan jasmani di lingkungan perguruan tinggi. Penerapan yang berkesinambungan diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani serta mendorong terciptanya pembelajaran yang inovatif dan partisipatif. Selain itu, kegiatan serupa juga dapat dikembangkan dalam bentuk pelatihan lanjutan guna memperluas dampak dan manfaatnya bagi civitas akademika..

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan dan seluruh civitas akademika Universitas Abulyatama yang telah memberikan dukungan dan fasilitas sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Dukungan tersebut sangat berarti dalam menunjang kelancaran seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari tahap perencanaan hingga pelaksanaan sosialisasi senam ritmik sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani.

Selain itu, tim pengabdian juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung. Partisipasi dan kerja sama yang baik dari para peserta menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan ini, sehingga tujuan pengabdian kepada masyarakat dapat tercapai dan memberikan manfaat yang optimal.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- ANGGITA, B. (2014). *DAMPAK SENAM IRAMA PADA KEMAMPUAN MOTORIK KASAR*. eprints.uny.ac.id.

- [https://eprints.uny.ac.id/56881/1/09103244034\\_WIJAYANTININGSIH.PDF](https://eprints.uny.ac.id/56881/1/09103244034_WIJAYANTININGSIH.PDF)
- Datau, S., Tumuloto, E. H., Ruslan, R., Mile, S., & ... (2025). Edukasi Senam Lantai dalam Rangka Meningkatkan Keterampilan Gerak di SMA Negeri 1 Paguyaman. *Jurnal Riset Dan ....*
- <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jrpi/article/view/33517>
- DEMITRA, F. A. J. (2019). *Pengaruh senam otak dan senam irama terhadap perkembangan motorik halus pada anak usia dini*. Universitas Hasanuddin.
- Faridah, E. (2024). *BELAJAR SENAM RITMIK DENGAN MEDIA ANDROID*. repository.penerbitwidina.com.
- <https://repository.penerbitwidina.com/publications/567965/belajar-senam-ritmik-dengan-media-android>
- Faridah, E., & Nugroho, S. (2022). *PEMBELAJARAN PRA NEW NORMAL (Model Blended Learning Pola Komplementer Materi Senam Ritmik)*. books.google.com.
- [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=D8l8EAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=sosialisasi+senam+ritmik+sebagai+media+pembelajaran&ots=G9-ONYm0Ji&sig=9RzE52KeVntw4KX6bUh\\_mtbHTWI](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=D8l8EAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=sosialisasi+senam+ritmik+sebagai+media+pembelajaran&ots=G9-ONYm0Ji&sig=9RzE52KeVntw4KX6bUh_mtbHTWI)
- Hb, Y. L. (2019). *Pelaksanaan Pengajaran Seni Budaya (Menenal Permainan Alat Musik Ritmis) Pada Siswa Tunagrahita Kelas VII. C Di Sekolah Luar Biasa Negeri Pembina ....* repository.uir.ac.id. <https://repository.uir.ac.id/9496/>
- Jannah, P., Nugraha, U., & Muzzafar, A. (2022). Kreasi Senam Psikomotor pada Siswa Sekolah Dasar Bernuansa Lagu Daerah. In *Jurnal Pion*. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/pion/article/download/18100/13999>
- Latar, I. M. (2024). Pemanfaatan media audio visual dalam pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar. In ... *terdepan dalam pemanfaatan media pembelajaran ....* researchgate.net.
- [https://www.researchgate.net/profile/Eka-Novita-Sari/publication/378151612\\_Pemanfaatan\\_Limbah\\_Bekas\\_Sebagai\\_Media\\_Ajar\\_Menarik\\_Pada\\_Pembelajaran\\_di\\_Sekolah\\_Dasar/links/65ca961e34bbff5ba70c2035/Pemanfaatan-Limbah-Bekas-Sebagai-Media-Ajar-Menarik-Pada-Pembelajaran-di-Sekolah-Dasar.pdf#page=40](https://www.researchgate.net/profile/Eka-Novita-Sari/publication/378151612_Pemanfaatan_Limbah_Bekas_Sebagai_Media_Ajar_Menarik_Pada_Pembelajaran_di_Sekolah_Dasar/links/65ca961e34bbff5ba70c2035/Pemanfaatan-Limbah-Bekas-Sebagai-Media-Ajar-Menarik-Pada-Pembelajaran-di-Sekolah-Dasar.pdf#page=40)
- Lismayani, A. (2023). Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *ECEJ: Early Childhood Education ....*
- <https://journal.ininnawaparaedu.com/ecej/article/view/9>
- Manurung, J. D. (2025). Analisis Senam Sehat Gembira Dalam Mengembangkan

- Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Siswa SD N 098022 Partimbalan Kabupaten Simalungun. *Edukatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.  
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/edukatif/article/view/5006>
- Parengkuan, M., & Mile, R. (2025). Sosialisasi Penerapan Model Senam Fun Young Pada Pembelajaran Penjas. *Jurnal Riset Dan Pengabdian ....*  
<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jrpi/article/view/33803>
- Puspitorini, W. (2020). Pelatihan Pembuatan Model Senam Kreasi Bagi Instruktur Pemula. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada ....*  
<http://103.8.12.212:33180/unj/index.php/snppm/article/view/19677>
- Rahmat, Z., Is, Z., & Rangkuti, Y. A. (2025). SOSIALISASI MEDIA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS KEARIFAN LOKAL, SENI TARI, INOVASI, NILAI BUDAYA DAN IDENTITAS NASIONAL. *Jurnal Pengabdian Keolahragaan ....*  
<https://ejurnalunsam.id/index.php/jpks/article/view/13204>
- Rahmawati, A., Aeni, A. N., & Ismail, A. (2024). Pengembangan Media Kampanye Sekolah Sehat Berbasis Teknologi pada Siswa Kelas Tinggi Sekolah Dasar. ... *Jurnal Karya Ilmiah ....* <https://jurnal-dikpora.jogjaprovo.go.id/index.php/jurnalideguru/article/view/911>
- Rumawati, Z. (2023). *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*.  
[books.google.com](https://books.google.com).  
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=OlAOEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA103&dq=sosialisasi+senam+ritmik+sebagai+media+pembelajaran&ots=i-cMvMtPGp&sig=x6riT7uLMGczJFYonm64e8RvaMY>
- SUKMAWATI, N. (2022). *MODEL SENAM ACIK (ANAK CERIA DAN KREATIF) UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA 5-6 TAHUN*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Wahyuni, A., Fatimah.MZ, S., & Asiah. (2025). PENERAPAN KEGIATAN SENAM IRAMA DALAM MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK KELOMPOK B DI RAUDHATUL ATHFAL MUSLIMAT NU MARTAPURA KABUPATEN BANJAR. In *Darussalam* (Vol. 26, Issue 2). Institut Agama Islam Darussalam Martapura. <https://doi.org/10.58791/drs.v26i02.427>