



## **Lomba Senam Kreasi Sebagai Upaya Meningkatkan Kreatifitas Dan Kebugaran Jasmani**

<sup>1</sup>Maharani Fatima Gandasari, <sup>2</sup>Jack Suman Rulis Manurung, <sup>3</sup>Arisman,  
<sup>4</sup>Ella Anugrarista, <sup>5</sup>Erna Yantiningsih, <sup>6</sup>Siskariyanti, <sup>7</sup>Noer Riswandi  
<sup>1234567</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Pamane Talino, Indonesia  
Email: [maharani.fg8@gmail.com](mailto:maharani.fg8@gmail.com)<sup>1</sup>, [jack.surru@gmail.com](mailto:jack.surru@gmail.com)<sup>2</sup>, [arisman@gmail.com](mailto:arisman@gmail.com)<sup>3</sup>

### **Abstract**

Creative gymnastics is exercise created by someone with an aesthetic technique of their own choice, the exercise is not bound to certain aesthetic standards, although in the movement it does not leave the aesthetic characteristics of a gymnastics. The purpose of community service is to introduce creative gymnastics through this virtual creative gymnastics competition as an effort to stimulate creativity and physical fitness of students in universities. Creative Gymnastics will be held on August 25, 2021. The implementation of this community service uses demonstration and competition methods. The competition is held for one day with a time of 4 hours. The competition was participated by National level university students. Activities include a Technical meeting which is then followed by a Virtual Gymnastics competition. The results of this activity were obtained by all active and enthusiastic participants to take part in the activities and instilling the educational values contained therein as well as increasing creativity and physical fitness.

**Keywords:** Creative Gymnastics, Competition, active and Enthusiastic

### **Abstrak**

Senam kreasi adalah senam ciptaan seseorang dengan teknik estetis pilihannya sendiri, senam tersebut tidak terikat pada pembakuan estetis tertentu, meskipun didalam gerakan tidak meninggalkan ciri khas estetis sebuah senam. Tujuan dari Pengabdian kepada masyarakat untuk mengenalkan senam kreasi hasil ciptaan melalui lomba senam kreasi virtual ini sebagai upaya merangsang kreatifitas dan kebugaran jasmani mahasiswa di Perguruan Tinggi. Senam Kreasi dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2021. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode demonstrasi dan lomba. Perlombaan dilaksanakan selama satu hari dengan waktu 4 jam. Perlombaan diikuti oleh Mahasiswa/Mahasiswi Perguruan Tinggi tingkat Nasional. Kegiatan meliputi Technical meeting yang kemudian dilanjutkan kegiatan lomba Senam Virtual secara virtual. Hasil dari kegiatan ini diperoleh seluruh peserta aktif dan antusias untuk mengikuti kegiatan serta menanamkan nilai-nilai pendidikan yang terkandung didalamnya serta meningkatkan kreatifitas dan kebugaran jasmani.

**Kata Kunci :** Senam Kreasi, Lomba, aktif dan Antusias

### **ANALISIS SITUASI**

Covid 19 memberikan dampak yang tidak terduga di berbagai aspek kehidupan. Semua kegiatan menjadi tidak berjalan dengan maksimal. (Issn, 2021) Segala upaya dilakukan pemerintah untuk mengatasi pandemi Covid-19 agar tidak semakin banyak masyarakat yang terinfeksi virus ini. Begitu pula pada aktivitas olahraga, adanya covid 19 membuat orang membatasi aktivitas untuk olahraga. Sedangkan kita semua tahu dengan berolahraga tubuh kita dapat menjadi sehat dan mampu untuk melawan berbagai macam penyakit terutama virus corona ini. Kesehatan merupakan salah satu factor penting dalam kehidupan sehingga baik dan kurangnya kesehatan akan berdampak pada aktivitas lain yang akan dijalani. (Royana., 2020).

Langkah terbaik yang dapat dilakukan adalah melakukan pencegahan terhadap penyakit. peningkatan kesehatan semakin lama digalakkan selaras dengan perkembangan zaman. Semua itu bertujuan untuk mencapai derajat kesehatan. menurut (Purwanto, 2011) kebugaran jasmani sangat diperlukan agar dapat menjalankan kegiatan dalam sehari-hari.

Menurut (Suharjana, 2013) kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh. Kebugaran dapat dikerjakan secara produktif tanpa merasakan kelelahan. beberapa



komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan adalah kekuatan, daya tahan, serta komponen kesehatan jasmani yang berkaitan dengan keterampilan. Sedangkan menurut (Dewi & Rifki, 2019) kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik untuk dapat bekerja dan melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan semangat dan tidak merasakan penat yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu senggang dan menjalani kegiatan lain meskipun dalam keadaan mendesak. (Winarno et al., 2020) Berbagai cara untuk menjaga kebugaran jasmani selain dengan pengaturan pola istirahat dan pola konsumsi makanan adalah dengan melakukan olahraga, dan olahraga.

Menurut (Royana., 2020) Melalui kegiatan olahraga dapat dibentuk kebugaran seseorang, salah satu olahraga yang dimaksud adalah senam, senam mempunyai daya tarik sendiri karena merupakan olahraga yang menggunakan musik, olahraga senam banyak macamnya, ada 6 senam menurut FIG (Federation Internationale de Gymnastique). Berdasarkan golongan senam menurut FIG senam kreasi termasuk dalam senam umum (General gymnastics).

Menurut (Sumarsono & Wasa, 2019) Sedangkan menurut ((Subhan & Irfah, 2019) senam secara teknik membutuhkan gerakan tubuh tertentu yang memiliki irama dan kreasi untuk merileksasi otak dan pikiran untuk kembali fit dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Pada senam terdapat Aktivitas ritmik dengan kategori gerak keseimbangan, lokomosi dan manipulasi baik tertutup maupun terbuka hal ini menjadikan senam irama dapat memperkaya dan memberikan pengalaman gerak guna meningkatkan kebugaran jasmani kita. (Pembelajaran et al., 2014). Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa Senam merupakan olahraga yang paling mudah dilakukan yang gerakannya seirama dengan musik sehingga dapat merileksasi pikiran dan membuat tubuh menjadi bugar dan fit.

Senam merupakan suatu gerakan yang dilakukan dengan tuntunan music. Banyak sekali olahraga yang bisa dilakukan masyarakat untuk memperoleh manfaatnya, salah satu diantaranya adalah olahraga senam. Tujuan senam juga adalah untuk membentuk tubuh agar terlihat bagus serta dapat mengencangkan otot (Sahabuddin Sahabuddin, Hikmad Hakim, 2020). Senam merupakan olahraga yang paling mudah dilakukan dan tentunya olahraga ini merupakan olahraga yang paling sering diterapkan pada masyarakat. dahulu setiap pagi disekolah sering dilakukan senam pagi, di kantor-kantor juga kegiatan senam sering dilakukan paling tidak seminggu sekali pada hari jumat pagi.

Senam kreasi merupakan gerakan yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan yang dilakukan dengan diiringi irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama (Rahmiyati, 2020). Sejak dulu Beberapa instansi baik sekolah maupun instansi pemerintahan sudah aktif dalam menerapkan senam pada pagi hari khususnya di hari jumat dan dilakukan 1 kali dalam seminggu. Saat ini terlihat jarang sekali olahraga ini dilakukan dikarenakan orang takut wabah covid 19 ini dapat tertular apabila melakukan kegiatan secara beramai-ramai.

Masa pandemi covid 19 ini juga mengakibatkan lembaga-lembaga pendidikan memutuskan untuk menghentikan kegiatan pembelajaran secara langsung dan digantikan dengan pembelajaran secara online. Hal ini mengakibatkan peserta didik menjadi jarang ke sekolah dan kegiatan olahraga yang dilakukan di sekolah tidak bisa lagi dilakukan secara langsung. Keseringan mereka memperaktekkan sendiri di rumah melau video ataupun tugas yang diberikan guru mereka. Keadaan seperti ini menimbulkan kejenuhan bagi pelaku-pelaku olahraga khususnya olahraga senam di masyarakat maupun lembaga pendidikan.

Rasa tidak semangat, peningkatan berat badan serta penurunan daya tahan serta komponen fisik lain dapat terjadi apabila tidak lagi melakukan olahraga ini. Permasalahan ini harus dipecahkan sehingga masyarakat terlebih peserta didik di sekolah maupun lembaga pendidikan tinggi tidak bersemangat lagi melakukan olahraga khususnya olahraga senam tersebut. Bahkan yang paling fatal mereka tidak tahu apa itu senam dan bagaimana melakukan gerakannya karena sangat jarang bahkan tidak pernah dilakukan. Salah satu usaha yang dilakukan untuk kembali menumbuhkan minat berolahraga serta memperkenalkan olahraga senam di masyarakat khususnya lembaga pendidikan adalah dengan memulai kembali kegiatan olahraga ini dengan tetap menerapkan standar perlindungan covid 19.

Mengamati peluang yang ada di era covid 19 ini ketertarikan mengadakan perlombaan senam secara virtual pun timbul. Ketentuan serta peraturan-peraturan pun dibuat sedemikian rupa untuk

membuat antusias masyarakat mengikuti olahraga senam tersebut. Kegiatan senam virtual ini dibuat pada jenis senam kreasi dimana peserta dibatasi dilingkungan pendidikan tinggi saja atau dikhususkan untuk mahasiswa. Karena kejuaraan senam ini tingkat nasional maka peserta terbuka untuk setiap perguruan tinggi yang ada di seluruh Indonesia. (Rezki, 2019) Selama pandemi penurunan prestasi banyak dirasakan oleh beberapa Perguruan Tinggi. Hal inilah yang mendorong diadakannya kegiatan kejuaraan antar Perguruan Tinggi. Kejuaraan yang diadakan ini diharapkan dapat membangkitkan semangat dan motivasi berolahraga bagi mahasiswa. Blegur dan Mae mengungkapkan bahwa Motivasi olahraga merupakan dorongan dalam diri untuk berolahraga dengan tingkat kontinuitas tinggi demi meraih tujuan (Wati, 2021).

Semangat tersebut diharapkan dapat disalurkan kembali di lingkungan tempat tinggal maupun tempat mereka sering melakukan aktivitas, agar masyarakat mengenal dan antusias untuk melakukan olahraga senam khususnya senam kreasi. Dengan kegiatan ini dapat pula menimbulkan semangat dalam berlatih. Hal ini memancing mahasiswa untuk lebih bisa kreatif dalam merancang suatu gerak senam. Pada kegiatan inilah mahasiswa dituntut untuk bisa meningkatkan kreatifitas dalam menciptakan suatu gerak rangkaian senam kreasi selain meningkatkan kebugaran jasmani. Masa pandemi covid 19 ini mahasiswa harus pandai dalam mencetak prestasi walaupun dengan adanya keterbatasan keadaan, jangan. Kegiatan ini diharapkan dapat kembali menumbuhkan semangat untuk melatih diri dikarenakan melalui kejuaraan ini dapat meningkatkan kreativitas dan kebugaran jasmani mahasiswa.

## SOLUSI DAN TARGET

Untuk mengatasi masalah yang ada dengan itu kegiatan ini dilakukan untuk bisa memaksimalkan potensi mahasiswa dalam berkompetisi dimasa pandemic sekarang ini, maka solusi yang dapat dilakukan adalah dengan mengadakan kegiatan lomba senam yang dilakukan pada level Nasional sebagai upaya meningkatkan kreatifitas dan kebugaran jasmani terkhusus di masa pandemi Covid-19. Kegiatan ini berupa kompetisi pada cabang senam irama dimana mahasiswa berusaha untuk menciptakan suatu rangkaian gerak senam kreasi dengan kreatifitas mereka masing-masing walaupun dengan keterbatasan keadaan di masa pandemi.

Gerakan senam yang dilakukan berulang kali dapat berdampak pada kebugaran jasmani mereka. Durasi waktu dan tema di berikan oleh pihak panitia. Kemudian adanya luaran dalam kegiatan ini yaitu : 1) Meningkatnya pencapaian prestasi mahasiswa di masa pandemi covid-19, 2) Meningkatnya kemampuan kreativitas dan kebugaran mahasiswa terutama di masa pandemi covid-19. Kegiatan lomba ini ditargetkan sebesar 90%, dan 2) Sertifikat bagi peserta yang mendapatkan juara dan yang telah mengikuti kegiatan lomba senam kreasi ini dengan rincian 8 Jam. Pelaksanaan dan ditandatangani oleh Ketua Tim Pelaksana Pengabdian.

## METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dalam bentuk kegiatan lomba senam yang dilakukan pada level Nasional untuk meningkatkan kreativitas dan kebugaran jasmani serta pencapaian prestasi di era pandemi Covid-19. Kegiatan lomba ini berupa kompetisi antar Perguruan Tinggi di tingkat Nasional. Kegiatan ini dimaksudkan untuk meningkatkan kembali kemampuan mahasiswa di perguruan tinggi untuk saling berkompetisi di masa pandemi. Subjek dalam kegiatan ini adalah seluruh mahasiswa pada perguruan tinggi di tingkat Nasional. kegiatan ini dilakukan selama tiga hari yaitu pada tanggal 13 Agustus sampai dengan 15 Agustus 2021. Kegiatan perlombaan ini diawali dengan kegiatan *tehnical meeting* yang dilakukan pada tanggal 18 Agustus 2021 pukul 09.00-10.00 WIB.

Sedangkan Penilaian Senam dilakukan secara langsung/live (*Zoom Meeting*) pada tanggal 24 Agustus 2021 dimulai pada pukul 13.00 – 17.00 WIB. Kegiatan ini merupakan perlombaan antar mahasiswa dari Perguruan Tinggi se-Indonesia. Peserta lomba berasal dari beberapa sanggar yang merupakan dari beberapa Perguruan Tinggi di seluruh Indonesia, yaitu Maluku, DKI Jakarta, Jawa Tengah, Kalimantan Barat, Yogyakarta, Semarang, Padang, Medan, Manado, dengan jumlah peserta 45 orang. Dalam penyelenggaraan ini sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan, namun target jumlah peserta direncanakan 65 orang dan pada pelaksanaan peserta berjumlah 41 orang jumlah 51 Orang.

Workshop dilaksanakan melalui platform online Zoom Meeting. Rangkaian kegiatan pada lomba ini meliputi: 1) Pretest, untuk mengetahui rangkaian gerak senam kreasi yang diciptakan oleh



mahasiswa, 2) Penyampaian Materi dan tata tertib, 3) Posttest, untuk menganalisis beberapa gerakan senam kreasi sesuai dengan kreativitas kebugaran jasmani yang terlihat melalui power gerakan pada senam kreasi yang diciptakan. Metode pelaksanaan ini dapat dilihat pada gambar 1.

### PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan sukses. Hampir semua peserta dapat mengikuti kegiatan lomba senam kreasi ini dengan baik karena pada dasarnya. Kegiatan perlombaan senam kreasi ini dilakukan di saat pandemic melanda sehingga membuat peserta bersemangat untuk mengikutinya. Kegiatan pengabdian pada masyarakat berupa kegiatan lomba senam irama di ikuti oleh beberapa regu, dimana setiap regu berjumlah minimal 3-5 orang. Kegiatan lomba ini diikuti oleh peserta yang merupakan perwakilan dari masing masing kampus/universitas yang berada dilingkup Nasional. Lomba melibatkan 9 regu. jumlah seluruh peserta 41 orang dan jumlah panitia yang terlibat sejumlah 15 orang.

Dewan Juri yang dihadirkan pada kegiatan ini tentunya merupakan orang-orang yang berpengalaman dalam setiap kompetisi senam di beberapa daerah. Mereka memiliki *background* yang sesuai baik itu sebagai instruktur senam maupun praktisi di bidang senam. Beberapa juri diantaranya yaitu Maharani fg, M.Pd, Diah Ayu Wulandari, S.Pd dan Angkit Kinasih, M.Pd. Kehadiran dewan juri pada kegiatan *technical meeting* dan kegiatan lomba senam secara virtual. penilaian dan masukkan yang diberikan oleh juri juga disampaikan kepada para peserta di akhir penilaian masing-masing tim. kegiatan evauasi yang disisipkan di setiap penilaian juga menjadi moment penting untuk peserta dalam mengembangkan kreativitasnya untuk bisa menciptakan rangkaian gerak senam yang indah dan berpower, tidak hanya sekedar gerak biasa yang dihafalkan secara runtut.



**Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Lomba Kreasi Virtual Mahasiswa Tingkat Nasional 2021**

Peserta lomba senam virtual ini melibatkan 3 orang juri dan masing -masing juri memberikan penilaian kepada peserta lomba. Pelaksanaan penilaian dilakukan setelah selesainya video senam diputar. Penilaian dilakukan serentak oleh 3 juri. Kemudian untuk menentukan pemenang, nilai dari 3 juri dijumlahkan dan bila terjadi nilai total yang sama maka dilihat lagi nilai ketepatan gerakan dan jumlah regu. Setelah penilaian didiskusikan kemudian sebagai koordinator juri mengumumkan, atas *mandate* dari penasehat ketua panitia dengan tujuan agar semua peserta merasa puas, Adapun hasil lomba penilaian dewan juri sebagai berikut:



Tabel.1 Daftar Penilaian Hasil Lomba Senam Kreasi Virtual Mahasiswa Tingkat Nasional 2021

NO	PESERTA	SKOR
1	UMPP	1170
2	Akper Dharma Insan Pontianak	1016
3	Cendrawasih Aru, Maluku	1132
4	Five Cendrawasih Aru, Maluku	1134
5	Senam Tarigas Pata 1	1180
6	Tim Penjas Aru 3, Maluku	1122
7	Senam Tarigas Pata 2	1176
8	KN Spirit Cijantung, Jakarta Timur	1159
9	Tim Penjas Aru 4, Maluku	1141

Tabel.2 Daftar Pemenang Lomba Senam Kreasi Virtual Mahasiswa Tingkat Nasional 2021

KETERANGAN	SKOR FINAL
Juara 1	1180
Juara 2	1176
Juara 3	1170
Juara Harapan 1	1159
Juara Harapan 2	1141
Juara Harapan 3	1134

Dari hasil penilaian yang sudah dilakukan oleh juri didapatkan hasil total skor yang di *merger* dari ketiga juri. Penilaian mulai dari ketepatan gerakan, kekompakan, variasi gerakan, power dalam setiap gerakan dan performance dari masing-masing tim peserta. Dari beberapa kategori penilaian tersebut maka didapatkan hasil skor final seperti tabel 2 di atas.



Gambar 2. Daftar Juara pada Lomba Kreasi Virtual Mahasiswa Tingkat Nasional 2021



Adapun pemenang lomba senam Kreasi virtual sebagai juara 1 adalah Senam Tarigas Pata 1 dari kabupaten landak Kalimantan Barat dengan nilai 1180. Juara II dengan peserta Senam Tarigas Pata 2 Kabupaten landak Kalbar dengan nilai 1176 dan juara III Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Jawa Tengah dengan nilai 1170.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan pengamatan secara langsung selama pelaksanaan lomba, kegiatan pengabdian ini memberikan hasil ; 1. Meningkatnya kreativitas siswa dalam menciptakan rangkaian gerak senam kreasi, dan kegiatan ini cocok dilakukan saat pandemi covid-19. 2. Terampil dalam melakukan setiap variasi gerakan yang diciptakan dengan penuh power sehingga hal ini dapat berpengaruh pada kebugaran jasmani mahasiswa. 3. Diharapkan setelah pengabdian ini selesai, kegiatan lomba virtual senam kreasi antar perguruan tinggi Nasional dapat dilaksanakan rutin tiap 1 tahun sekali sebagai bentuk dorongan siswa dalam meraih prestasi di bidang olahraga.

Beberapa faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini diantaranya adalah dukungan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STKIP Pamane Talino dan juga Program Studi PJKR STKIP Pamane Talino, mudahnya koordinasi dengan pihak Perguruan Tinggi sebagai mitra, besarnya minat dan antusiasme peserta selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif, Tersedia sertifikat dan uang pembinaan peserta lomba untuk juara I, II,III,IV,V dan VI untuk meningkatkan minat mahasiswa dalam berkompetisi dan meraih prestasi di bidang olahraga. Sedangkan faktor penghambatnya yaitu ada beberapa peserta yang tidak bisa mendaftar dikarenakan situasi kondisi yang tidak memungkinkan akibat pandemic serta persiapan yang dibutuhkan oleh beberapa peserta untuk mengikuti kegiatan ini.

## **DISKUSI**

Kegiatan semacam ini perlu digalakkan ke seluruh Perguruan Tinggi sehingga setiap institusi memiliki capaian prestasi yang maksimal. Perkembangan teknologi yang semakin pesat membuat mereka semakin pasif dalam kehidupan sehari-hari seperti menghabiskan waktu luangnya untuk menggunakan gadget. Apalagi ditambah kondisi pandemi covid-19, segala aktivitas yang melibatkan banyak orang dibatasi seperti, berolahraga dan kegiatan lainnya. Pasifnya mahasiswa di masa pandemic membuat beberapa instansi merasa mengalami penurunan dalam bidang kemahasiswaan. Harapan tim pengabdian setelah terlaksananya program ini adalah lomba virtual senam kreasi ini dapat diterapkan secara rutin di beberapa Perguruan Tinggi atau bahkan antar sekolah demi meningkatkan kreativitas dan kebugaran siswa.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan lomba senam virtual tingkat Nasional berkat bantuan dan kerja sama antar panitia. Ada pun pemenang lomba senam virtual tingkat Nasional adalah Senam Tarigas Pata 1 dari kabupaten landak Kalimantan Barat dengan nilai 1180. Juara II dengan peserta Senam Tarigas Pata 2 Kabupaten landak Kalbar dengan nilai 1176 dan juara III Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Jawa Tengah dengan nilai 1170 Dan juara harapan 1 Kusuma Negara Spirit Cijantung, dengan nilai 1159 Jakarta Timur. Harapan 2 Tim Penjas Aru 4 kota Maluku dengan nilai 1141, juara harapan 3 Five Cendrawasih Aru, Maluku dengan nilai 1134. Kegiatan-kegiatan sejenis perlu ditingkatkan lagi dari segi kuantitas maupun kualitas. Mengingat selain sebagai sarana untuk menumbuhkan dan solidaritas juga untuk sebagai sarana untuk pengembangan diri.

## **PENGAKUAN**

Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Pamane Talino yang telah menjadi memberikan dana untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan ini terlaksana dengan baik dan lancar.

- . S. et. (2019). *Kode Etik Turnamen Yuniior Tenis Lapangan Rezki 1 , Rices Jatra 2 , Mimi 3 , Zulkifli 4*. 129–141.
- Dewi, R., & Rifki, M. (2019). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Issn, E. (2021). *Pelaksanaan Analisis Situasi*. 3, 38–42.
- Pembelajaran, U., Siswa, P., & Dasar, S. (2014). — *Seminar Nasional Evaluasi Pendidikan Tahun 2014 —. 2004*, 582–588.
- Purwanto. (2011). Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit. *Dampak Senam Aerobik Terhadap Daya Tahan Tubuh Dan Penyakit*, 1(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1128>
- Rahmiyati, Z. (2020). *Pengaruh Senam Kreasi Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pjok Di Min 10 Hulu Sungai Selatan*. 2. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/4052/>
- Royana. (2020). Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 2(40), 10–12.
- Sahabuddin Sahabuddin, Hikmad Hakim, dan S. (2020). Jurnal Penjaskesrek. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 204–217.
- Subhan, S., & Irfah, A. (2019). Kreasi Senam Ceria Pada Taman Kanak-Kanak (Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Berbasis Gerak dan Lagu). *Tunas Cendekia : Jurnal Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 70–78.  
<http://ejournal.iainpalopo.ac.id/index.php/tunascendekia/article/view/1210>
- Suharjana. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta Oleh : Suharjana Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY. *Medikora*, XI, 135–149.
- Sumarsono, A., & Wasa, C. (2019). Pengembangan Senam Kebugaran “ Kitorang Bersatu” Pada Suku Marind Papua. *Jendela Olahraga*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.2417>
- Wati, K. A. (2021). Hubunga Antara Kejenuhan dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Psikologi*, 08(03), 126–136.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41205>
- Winarno, M. E., Yudasmara, D. S., & Fadhli, N. R. (2020). *Journal Berkarya*. 2(1), 1–8.