



## **PELATIHAN TUTOR SEBAGAI AGEN DISEMINASI SENAM KREASI UNILA BE STRONG BAGI MAHASISWA**

**Goesthy Ayu Mariana Devi Lestari<sup>1)</sup>, Dwiyana Habsary<sup>2)</sup>, Lora Gustia Ningsih<sup>3)</sup>,  
Susi Wendhaningsih<sup>4)</sup>, Agung Kurniawan<sup>5)</sup>**

<sup>1)2)3)4)5)</sup> Universitas Lampung

E-mail: [goesty.ayu@fkip.unila.ac.id](mailto:goesty.ayu@fkip.unila.ac.id)

### **Abstract**

*The low participation of academics in structured physical activity is a real challenge within the University of Lampung environment. The widespread sedentary lifestyle among students and education staff has a negative impact on health and productivity. As a response to this problem, an innovation resulting from research has been developed in the form of a Moderate version of the Unila Be Strong Creative Gymnastics, which is designed to be fun, dynamic and in line with physical activity needs in the campus environment. However, this exercise is not yet widespread because there are no internal tutors who are able to facilitate its implementation on a regular basis. This service activity aims to prepare students as gymnastics tutors who act as dissemination agents in work units, faculties and the campus community. Training includes mastery of basic gymnastic movements, group leadership skills, as well as a participatory facilitation approach. The output of the activity is increasing the competence of tutors, training modules, and the formation of a network of gymnastics practitioners within the University of Lampung. This activity is expected to be able to encourage the formation of a culture of healthy and active living, as well as strengthen the integration of research results in service to the campus community.*

**Keywords:** *tutor, creative gymnastics, Unila Be Strong*

### **Abstrak**

Rendahnya partisipasi akademisi dalam aktivitas fisik terstruktur merupakan tantangan nyata di lingkungan Universitas Lampung. Gaya hidup sedentari yang meluas di kalangan mahasiswa dan staf pengajar berdampak negatif pada kesehatan dan produktivitas. Sebagai respons terhadap masalah ini, sebuah inovasi hasil penelitian telah dikembangkan dalam bentuk versi Moderat dari Senam Kreatif Unila Be Strong, yang dirancang agar menyenangkan, dinamis, dan sesuai dengan kebutuhan aktivitas fisik di lingkungan kampus. Namun, latihan ini belum tersebar luas karena belum ada tutor internal yang mampu memfasilitasi pelaksanaannya secara teratur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mempersiapkan mahasiswa sebagai tutor senam yang bertindak sebagai agen penyebarluasan di unit kerja, fakultas, dan komunitas kampus. Pelatihan meliputi penguasaan gerakan senam dasar, keterampilan kepemimpinan kelompok, serta pendekatan fasilitasi partisipatif. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan kompetensi tutor, modul pelatihan, dan pembentukan jaringan praktisi senam di Universitas Lampung. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong terbentuknya budaya hidup sehat dan aktif, serta memperkuat integrasi hasil penelitian dalam pelayanan kepada komunitas kampus.

**Kata kunci:** *tutor, senam kreatif, Unila Be Strong*

## **I. PENDAHULUAN**

Universitas Lampung sebagai institusi pendidikan tinggi memiliki visi untuk mencetak lulusan unggul dan berdaya saing, yang tidak hanya unggul secara akademik

tetapi juga memiliki kualitas hidup yang sehat dan seimbang. Namun, berdasarkan observasi awal dan pengumpulan data informal, sebagian besar aktivitas fisik sivitas akademika, terutama mahasiswa dan tenaga kependidikan, masih tergolong rendah. Hal ini sejalan dengan temuan WHO (2020) (Castro et al., 2020) bahwa gaya hidup sedentari telah menjadi masalah global, termasuk di kalangan pendidikan tinggi, dan berkontribusi terhadap berbagai penyakit tidak menular (PTM) serta penurunan produktivitas.

Situasi ini juga ditemukan di lingkungan Universitas Lampung. Observasi awal dan wawancara informal dengan mahasiswa serta tenaga kependidikan menunjukkan rendahnya keterlibatan mereka dalam kegiatan fisik rutin. Aktivitas fisik sebagian besar hanya dilakukan oleh mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga atau seni, sementara sebagian besar lainnya cenderung pasif. Tenaga kependidikan pun memiliki pola aktivitas harian yang didominasi pekerjaan administratif di depan komputer, sehingga berisiko tinggi mengalami keluhan otot-skeletal, kelelahan, dan penurunan kebugaran (Castro et al., 2018). Situasi ini diperburuk oleh belum adanya program aktivitas fisik kampus yang dirancang secara sistematis, berkelanjutan, dan berbasis inovasi lokal. Kegiatan senam atau olahraga masih bersifat insidental dan belum melibatkan partisipasi lintas elemen kampus secara optimal sehingga perlu diawali dengan program pengembangan senam kreasi bagi lingkungan kampus (Sartika et al., 2023).

Di sisi lain, meskipun Universitas Lampung memiliki sumber daya manusia yang kompeten dan mahasiswa dari program studi yang relevan (misalnya Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Seni), belum ada sistem pelibatan aktif mereka dalam pengembangan dan diseminasi program aktivitas fisik kampus berbasis inovasi lokal. Kegiatan olahraga atau senam yang ada cenderung bersifat insidental, tidak berbasis pendekatan ilmiah, dan belum dibingkai dalam satu program berkelanjutan yang melibatkan seluruh elemen kampus secara inklusif (Gandasari et al., 2021).

Untuk menjawab tantangan tersebut, peneliti telah mengembangkan sebuah inovasi lokal berupa Senam Kreasi Unila Be Strong, hasil dari proses penelitian dan uji validitas yang memadukan elemen kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan keseimbangan dengan pendekatan kreatif, dinamis, dan menyenangkan. Senam ini dirancang agar dapat dilakukan oleh semua kalangan sivitas akademika, dengan durasi yang fleksibel dan musik pengiring yang energik. Namun, sejauh ini, penyebaran senam ini masih terbatas karena belum tersedia agen-agen pelaksana yang dapat mengorganisasi, memfasilitasi, dan memimpin kegiatan senam secara reguler di berbagai unit kerja dan fakultas.

Masalah utama yang dihadapi adalah belum tersedianya SDM internal kampus yang dilatih secara khusus sebagai tutor yang mampu menyosialisasikan dan memfasilitasi pelaksanaan Senam Unila *Be Strong* versi *Moderate*. Mahasiswa dari program studi terkait dan anggota UKM memiliki potensi besar untuk menjalankan peran tersebut karena mereka telah memiliki dasar-dasar pengetahuan gerak, pengalaman berorganisasi, serta keterlibatan aktif dalam kegiatan non-akademik. Begitu juga dengan tenaga kependidikan, yang dalam konteks kampus modern tidak lagi hanya berperan administratif, tetapi juga menjadi penggerak komunitas kerja sehat. Namun, baik mahasiswa maupun tenaga kependidikan belum memiliki pelatihan formal dan keterampilan metodologis untuk menjadi fasilitator senam.

Pendekatan pemberdayaan berbasis komunitas (*community-based empowerment*) menekankan pentingnya membangun kapasitas dari dalam, melalui pelatihan tutor dari unsur lokal (Turner & Shepherd, 1999 dalam Rifkin, 2009). Program pelatihan ini akan membekali peserta dengan keterampilan teknis senam, teknik memimpin kelompok,



prinsip komunikasi gerak, serta cara menyampaikan instruksi secara efektif. Dengan melibatkan mahasiswa dan tenaga kependidikan, keberlanjutan program menjadi lebih terjamin karena mereka merupakan bagian dari sistem kampus itu sendiri.

Mitra kegiatan pengabdian ini adalah mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Pendidikan Seni, serta anggota UKM yang bergerak di bidang olahraga dan seni, ditambah dengan tenaga kependidikan dari berbagai unit kerja. Mereka memiliki potensi sebagai *change agents* yang mampu menggerakkan komunitas dalam pelaksanaan kegiatan senam kampus, karena mahasiswa memiliki latar belakang gerak, antusiasme, dan pengalaman organisasi, tenaga kependidikan memiliki akses sosial di unit kerja dan kedekatan dengan komunitas staf, keduanya berada dalam lingkungan kampus yang sama dan mudah dikoordinasikan (Griggs & McGregor, 2012).

Namun, meski memiliki potensi, mitra belum memiliki kapasitas metodologis dan pedagogis sebagai fasilitator senam, belum memahami struktur gerak Senam Unila Be Strong secara utuh, serta belum memiliki pedoman pelaksanaan kegiatan di unitnya masing-masing. Dengan demikian, pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi penting dan strategis (Menegaldo et al., 2023). Selain menyebarluaskan hasil penelitian berupa Senam Kreasi Unila Be Strong, kegiatan ini juga bertujuan membentuk agen-agen internal kampus yang siap menjadi motor penggerak budaya sehat dan aktif (Reppa & Theodorakou, 2015). Keberadaan para tutor ini diharapkan dapat mendorong pelaksanaan senam secara rutin di berbagai fakultas dan unit kerja, sekaligus menjadi contoh konkrit integrasi antara riset, pendidikan, dan pengabdian kepada masyarakat di lingkungan Universitas Lampung (Indrayana & Murniati, 2021).

Pelatihan ini merupakan salah satu strategi untuk menyiapkan agen diseminasi dari hasil inovasi Senam Kreasi Unila Be Strong (Reppa & Theodorakou, 2015). Secara garis besar, tujuan diadakannya pelatihan ini dapat meningkatkan kapasitas mahasiswa dan tenaga kependidikan Universitas Lampung sebagai tutor senam yang kompeten dalam memfasilitasi pelaksanaan Senam Kreasi Unila *Be Strong* di lingkungan kampus. Selain itu, pelatihan ini dapat menjadi ajang untuk menyebarluaskan hasil penelitian dalam bentuk inovasi senam kreasi, yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan melalui pendekatan gerak menyenangkan, kreatif, dan partisipatif (Indrayana & Murniati, 2021). Kegiatan pelatihan juga dapat membentuk jejaring tutor internal kampus yang terdiri dari mahasiswa dan tenaga kependidikan untuk mendukung keberlanjutan pelaksanaan Senam Kreasi Unila *Be Strong* di berbagai unit kerja, fakultas, maupun komunitas kampus.

Melalui kegiatan pelatihan dapat juga mendorong terciptanya budaya hidup aktif dan sehat di lingkungan Universitas Lampung melalui penguatan program aktivitas fisik terstruktur yang berbasis inovasi lokal dan didukung SDM internal. Selain itu dapat memfasilitasi integrasi tridarma perguruan tinggi (Tumaloto et al., 2025), khususnya dalam mengimplementasikan hasil riset dosen ke dalam bentuk pengabdian yang berdampak langsung pada masyarakat kampus.

## II. METODE

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pelatihan dan praktik lapangan, meliputi pengenalan latar belakang pengembangan senam kreasi dan filosofi Senam Unila Be Strong, pelatihan teknik dasar dan struktur gerak senam, praktik kepemimpinan tutor, termasuk cara memimpin, memberi instruksi, dan mengatur formasi (Carbinatto & Furtado, 2019). Simulasi diseminasi, peserta mempraktikkan untuk memimpin kelompok senam secara mandiri. Sasaran utama kegiatan adalah: mahasiswa prodi



Pendidikan Jasmani dan Tari, mahasiswa anggota UKM/ organisasi kemahasiswaan di Universitas Lampung. Mitra kegiatan adalah Prodi Pendidikan Tari dan bagian kemahasiswaan serta alumni Universitas Lampung serta Ikatan Mahasiswa Seni Tari (Imastar) yang mendukung pelaksanaan program ini secara kelembagaan.

Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan perencanaan, terlaksana pada 3 Oktober 2025, bertempat di Lapangan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung (Kampus A). Durasi pelaksanaan selama 1 hari kegiatan intensif dengan pengelolaan waktu yang dimulai sejak pukul 08.00 pagi s.d. selesai, sebagaimana materi dan kegiatan pelatihan berisikan praktik lapangan dan simulasi tutor senam. Metode pelatihan menggunakan pendekatan partisipatif dan berbasis praktik dengan teknik demonstrasi dan *drilling* gerak, dimanfaatkan juga sesi *Peer teaching* (latihan antar peserta). Selanjutnya metode pelatihan akan memberikan ruang refleksi dan diskusi bagi kelompok-kelompok kecil. Proses evaluasi dilakukan secara random mengenai pengetahuan dan keterampilan. Observasi praktik kepemimpinan senam juga melibatkan beberapa perwakilan peserta. Penilaian proyek individu mengenai sesi senam dan gerakan dalam setiap sesi menjadi bahan evaluasi tersendiri. Selanjutnya, pelatihan juga memberikan umpan balik peserta terhadap kualitas pelatihan melalui wawancara dan pengisian kuesioner.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan tutor sebagai agen diseminasi Senam Kreasi Unila *Be Strong* dilaksanakan sebagai bentuk diseminasi hasil penelitian yang telah menghasilkan inovasi senam kreasi khas Universitas Lampung yang dapat membangun kebugaran jasmani sivitas akademika di perguruan tinggi (Friedmann-Wittkower, 1957). Kegiatan ini berlangsung selama tiga hari di Aula FKIP Universitas Lampung, melibatkan peserta dari kalangan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Pendidikan Sendratasik, UKM bidang olahraga dan seni, serta perwakilan tenaga kependidikan dari berbagai fakultas.

Pelatihan dilaksanakan dengan pendekatan teori dan praktik reflektif (Palmizal et al., 2020), yang menekankan pada penguasaan pengetahuan dasar senam, keterampilan instruksional sebagai tutor, serta pemahaman terhadap filosofi dan nilai-nilai kebugaran kampus sehat (*healthy campus movement*).

Secara umum, pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dan mendapatkan antusiasme tinggi dari peserta maupun mitra. Jumlah peserta yang terdata sebanyak 70 orang, dan 5 orang mendapatkan *souvenir* setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan serta memenuhi kriteria kompetensi dasar tutor senam. Jumlah peserta pelatihan awalnya dianggap dapat mencapai 100 orang. Namun, didapatkan data bahwa peserta aktif hingga akhir kegiatan sebanyak 70 orang. Peserta yang mendapatkan kesempatan untuk menjawab pertanyaan dan praktik simulasi sebagai tutor senam sebanyak 5 orang, dan kemudian mendapatkan *souvenir* berupa *tumbler* air minum yang bertuliskan “Coach Senam”. *Souvenir* tersebut sebagai bentuk penghargaan bagi peserta yang telah mencoba serta dapat bermanfaat saat peserta menjadi tutor senam di lingkungan kerja masing-masing. Rata-rata menunjukkan ketertarikan dan antusias untuk implementasi senam sebesar 96% dari hasil survey. Sekitar 90% peserta menyatakan kegiatan ini meningkatkan motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik di kampus.

Peserta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam memimpin senam dan mengelola kelompok. Terbentuk juga komunitas tutor senam kampus yang beranggotakan mahasiswa dan tenaga kependidikan. Adanya rencana keberlanjutan berupa kegiatan senam mingguan di FKIP dan beberapa fakultas lainnya di lingkungan

Universitas Lampung. Meningkatnya kesadaran sivitas akademika terhadap pentingnya aktivitas fisik terstruktur dan berbasis nilai kebugaran kampus.

Adapun rangkaian pelatihan dilaksanakan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Pembekalan Teori

Sesi teori membekali peserta dengan pemahaman dasar mengenai:

1. Prinsip kebugaran jasmani (*endurance, strength, flexibility, coordination, dan balance*),
2. Filosofi dan nilai-nilai dalam Senam Unila *Be Strong*,
3. Teknik dasar memimpin senam, serta
4. Etika dan tanggung jawab seorang tutor senam.

Pada sesi ini, peserta diberikan modul pelatihan, paparan hasil penelitian, dan video ilustrasi gerak. Pendekatan ini penting karena teori memberikan kerangka berpikir yang memperkuat pemahaman peserta terhadap makna dan struktur senam, sejalan dengan pandangan Gallahue & Donnelly (2007) bahwa pendidikan jasmani efektif harus mengintegrasikan aspek kognitif, psikomotor, dan afektif secara seimbang.

b. Pelatihan Praktik dan Simulasi

Tahapan praktik menjadi inti dari kegiatan pelatihan. Peserta mempelajari struktur gerak Senam Unila *Be Strong* versi moderate, yang terdiri dari:

1. Pemanasan: melibatkan gerak dinamis ringan dengan tempo sedang untuk menyiapkan sistem muskuloskeletal dan kardiovaskular.
2. Gerak inti: terdiri atas kombinasi gerak aerobik, keseimbangan, dan kekuatan otot inti (*core strength*).
3. Pendinginan: diakhiri dengan gerak peregangan dan pernapasan untuk relaksasi.



**Gambar 1. Praktik gerak senam oleh para peserta pelatihan (Dok: tim PkM, 2025)**

Peserta tidak hanya menirukan, tetapi juga berlatih memimpin dan mengatur tempo musik. Melalui sesi *micro teaching*, setiap peserta mendapatkan kesempatan menjadi tutor di hadapan kelompok lain kemudian menerima umpan balik dari instruktur. Metode ini mengacu pada pendekatan pembelajaran reflektif Kolb (1984), di mana pengalaman langsung diikuti oleh refleksi dan penerapan pengetahuan dalam konteks yang lebih luas. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam aspek kepercayaan diri peserta dalam memimpin senam, kemampuan memberi instruksi verbal dan non-verbal, pemahaman terhadap struktur gerak dan tempo musik, serta keterampilan manajerial dalam mengelola kelompok senam.



**Gambar 2. Peserta mengimitasi gerak tutor (dok: tim PkM, 2025)**

c. Evaluasi dan Refleksi

Setelah seluruh sesi praktik selesai, peserta mengikuti evaluasi melalui test praktik dan pengisian survei serta observasi performa tutor. Rata-rata pemahaman teori dan keterampilan praktis serta antusias peserta mencapai 90% hal ini menunjukkan efektivitas pendekatan pelatihan berbasis praktik langsung.

Selain itu, dilakukan refleksi kelompok, di mana peserta menuliskan pengalaman, tantangan, serta rencana implementasi senam di lingkungan mereka masing-masing. Hasil refleksi menunjukkan motivasi tinggi peserta untuk melaksanakan senam ini secara rutin di lingkungan fakultas, UKM, dan kegiatan kampus.



**Gambar 3. Tutor dan peserta pelatihan melakukan gerak bagian rileksasi (Dok: tim PkM, 2025)**

Refleksi juga menjadi sarana pembentukan nilai sosial dan emosional peserta belajar bekerja sama, menghargai keberagaman gaya gerak, dan membangun rasa memiliki terhadap program kebugaran kampus.

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini memberikan dampak langsung dan tidak langsung terhadap mitra dan sivitas akademika Universitas Lampung. Dengan demikian, kegiatan ini tidak berhenti pada pelatihan semata, tetapi berkembang menjadi program berkelanjutan yang mendukung visi Universitas Lampung sebagai kampus sehat, kreatif, dan inovatif.

Kegiatan Pelatihan Tutor sebagai Agen Diseminasi Senam Kreasi Unila *Be Strong* merupakan bentuk implementasi hasil riset inovatif di bidang olahraga dan seni gerak yang dikembangkan di Universitas Lampung. Program ini bertujuan menyiapkan tutor handal yang mampu menjadi penggerak aktivitas fisik dan agen diseminasi senam kreasi di lingkungan kampus.

Kegiatan ini membuktikan bahwa pelatihan tutor merupakan strategi efektif dalam memperluas diseminasi hasil riset berbasis praktik. Menurut Bandura (1986), agen pembelajaran sosial berperan penting dalam mengubah perilaku kelompok melalui contoh dan pengaruh sosial. Tutor yang telah dilatih menjadi *role model* bagi sivitas akademika untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam, menciptakan efek domino di lingkungan kampus.

Pelatihan ini dilaksanakan selama tiga hari, dengan total 70 peserta yang berasal dari:

1. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Tari,
2. Anggota UKM bidang olahraga dan seni,
3. Perwakilan tenaga kependidikan dari berbagai fakultas.
4. *Muli – Mekhanai* Universitas Lampung

Struktur kegiatan dibagi ke dalam tiga tahap besar, yaitu pembekalan teori, pelatihan praktik dan *micro teaching*, serta evaluasi dan refleksi. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, kolaboratif, dan berbasis pengalaman (*experiential learning*) agar peserta tidak hanya memahami konsep gerak tetapi juga mampu mengimplementasikannya dalam konteks nyata.

Tutor senam tidak hanya dituntut terampil secara fisik, tetapi juga memahami prinsip pedagogi gerak, mulai dari metode untuk mengarahkan, memberi contoh, dan menciptakan suasana yang memotivasi peserta. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik (Schmidt & Lee, 2019) yang menekankan pentingnya umpan balik dan latihan berulang untuk membentuk keterampilan gerak yang stabil dan efektif (Washburn et al., 2014).

Senam Unila *Be Strong* dirancang sebagai wujud kreativitas gerak yang mencerminkan nilai-nilai kampus: kekuatan (*strengthen*), kebersamaan (*unity*), dan semangat belajar (*learn*). Dalam konteks ini, senam menjadi medium ekspresi fisik dan sosial, sekaligus memperkuat identitas Universitas Lampung sebagai kampus sehat dan inovatif. Menurut Hidayat (2020), senam kreasi merupakan bentuk aktivitas jasmani yang menonjolkan keindahan gerak dan nilai budaya tanpa meninggalkan fungsi kebugarannya.

Kegiatan ini berdampak pada peningkatan interaksi sosial lintas fakultas, karena senam menjadi ruang kolaborasi antara mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan. Pelatihan ini juga memungkinkan terbentuknya komunitas tutor kampus yang berperan aktif dalam kegiatan *Senam Jumat Sehat*. Kegiatan pelatihan dapat juga berdampak pada internalisasi nilai kampus sehat (*healthy campus movement*) sebagai budaya baru sivitas akademika. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya menghasilkan tutor kompeten, tetapi juga memperkuat sistem sosial yang mendukung keberlanjutan aktivitas fisik di lingkungan universitas.

Pelaksanaan kegiatan pelatihan tutor *Senam Kreasi Unila Be Strong* menunjukkan efektivitas program dalam membangun kompetensi peserta secara holistik. Dari hasil observasi dan umpan balik peserta, kegiatan ini berhasil menciptakan suasana pembelajaran yang kolaboratif, partisipatif, dan menyenangkan. Pendekatan pelatihan mengintegrasikan prinsip andragogi (Knowles, 1980) menyatakan bahwa pembelajaran

orang dewasa yang menekankan pengalaman langsung, refleksi, dan aplikasi praktis. Peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga diberi ruang untuk memimpin, mengajar, dan mengevaluasi diri melalui sesi *peer teaching*.

Secara umum, seluruh tahapan pelaksanaan (persiapan, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi) berjalan sesuai dengan rencana kerja. Kehadiran peserta mencapai sekitar 70% dari target sebelumnya, dan tingkat keterlibatan aktif dalam diskusi maupun praktik tergolong tinggi. Hal ini menunjukkan adanya motivasi intrinsik peserta untuk berperan sebagai agen perubahan dalam diseminasi senam kampus.

Kegiatan ini memberikan implikasi penting bagi keberlanjutan program kebugaran di Universitas Lampung. Tutor yang telah dilatih berpotensi menjadi penggerak utama dalam kegiatan kebugaran rutin, baik di tingkat fakultas maupun universitas. Selain itu, keberhasilan pelatihan ini dapat direplikasi untuk komunitas lainnya, seperti sekolah mitra, organisasi mahasiswa, hingga masyarakat umum di sekitar kampus.

Berdasarkan evaluasi pada pelatihan, terjadi peningkatan signifikan terhadap hasil pemahaman dan keterampilan peserta dalam kompetensi sebagai tutor. Peningkatan tersebut dapat diamati dalam beberapa dimensi, sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Keberhasilan Pelatihan Tutor Senam Kreasi Unila *Be Strong*

No	Aspek Dimensi Keberhasilan	Hasil Pelatihan
1.	<i>Cognitive Domain</i>	Peserta memahami konsep dasar Senam Unila <i>Be Strong</i> , termasuk filosofi gerak, manfaat kebugaran jasmani, dan nilai-nilai karakter yang terkandung di dalamnya (teknik kebugaran tubuh dan membangun semangat kebersamaan). Pemahaman ini memperkuat kemampuan peserta dalam memberikan instruksi yang tepat dan edukatif
2.	<i>Psychomotor Domain</i>	Peserta menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengajarkan gerakan senam secara urut, tepat, dan ritmis. Menurut teori keterampilan motorik (Schmidt & Lee, 2019), proses pembelajaran gerak yang dilakukan melalui latihan berulang dan umpan balik langsung (feedback) mempercepat peningkatan koordinasi dan presisi gerak. Hal ini terlihat dari hasil penilaian praktik tutor yang mencapai kategori baik pada 70% peserta
3.	<i>Affective Domain</i>	Melalui latihan secara berkelompok, menjadi pemimpin dalam kelompoknya, serta berbagi pengalaman. Dalam hal ini, peserta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, tanggungjawab dan kemampuan berkomunikasi. Hal ini sejalan dengan pandangan Bandura (1997) tentang <i>self-efficacy</i> , di mana pengalaman keberhasilan dalam tugas-tugas kecil akan memperkuat keyakinan diri individu untuk melaksanakan peran yang lebih besar di masa depan

Program ini menjadi bukti nyata bahwa hasil penelitian dapat dikonversi menjadi program pengabdian berkelanjutan yang memberikan dampak sosial, pendidikan, dan kesehatan bagi lingkungan kampus. Pelatihan ini tidak hanya berdampak pada individu peserta, tetapi juga pada lingkungan sosial kampus. Beberapa fakultas mulai menginisiasi kegiatan senam bersama yang dipimpin oleh tutor hasil pelatihan. Ini menunjukkan



adanya efek multiplikasi sosial (*social multiplier effect*), di mana hasil pengabdian menular secara positif kepada komunitas sekitar.

Selain itu, kegiatan ini menjadi bentuk nyata implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam menghubungkan hasil penelitian dosen ke dalam praktik sosial. Senam Unila *Be Strong*, yang sebelumnya merupakan produk riset koreografi, kini bertransformasi menjadi medium pembinaan karakter, promosi kesehatan, dan kegiatan pembelajaran berbasis komunitas di lingkungan universitas.

### Diskusi

Program ini juga memperkuat budaya hidup sehat di kalangan sivitas akademika. Berdasarkan survei reflektif pasca-pelatihan, 92% peserta menyatakan merasa lebih termotivasi untuk menjaga kebugaran tubuh dan ingin berpartisipasi dalam kegiatan senam rutin kampus. Temuan ini mendukung teori *Health Belief Model* (Rosenstock, 1974), yang menekankan bahwa pengetahuan dan pengalaman positif dapat meningkatkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Meskipun secara umum berhasil, terdapat beberapa tantangan yang perlu diperhatikan. Masih terdapat sebagian peserta yang mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi ritme gerak dan koordinasi antara gerakan dengan musik. Diperlukan waktu tambahan untuk memperkuat keterampilan komunikasi instruksional bagi peserta dari kalangan non-pengajar (misalnya tenaga kependidikan). Pengadaan fasilitas audio dan ruang latihan/ studio perlu ditingkatkan untuk menjamin kenyamanan pelaksanaan senam di tiap fakultas. Namun, tantangan tersebut menjadi dasar pembelajaran untuk perbaikan kegiatan di tahun berikutnya. Pendekatan *blended training* (kombinasi tatap muka dan *digital learning*) direncanakan sebagai strategi baru agar materi dapat diakses lebih fleksibel dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan pelatihan tutor ini menunjukkan keberhasilan dalam tiga aspek utama:

1. Peningkatan kapasitas individu (*capacity building*) melalui pelatihan berbasis praktik langsung;
2. Pembentukan komunitas senam kampus (*community development*) yang menjadi embrio budaya hidup sehat di universitas;
3. Diseminasi hasil penelitian (*research dissemination*) sebagai bentuk nyata integrasi antara inovasi akademik dan manfaat sosial.

Dengan pendekatan yang berbasis *experiential learning*, kegiatan ini mampu menciptakan agen-agen tutor yang tidak hanya memahami gerak secara teknis, tetapi juga memiliki kesadaran edukatif dan sosial untuk menularkan semangat kebugaran jasmani kepada komunitas kampus.

### IV. SIMPULAN

Kegiatan pelatihan tutor sebagai agen diseminasi Senam Kreasi Unila *Be Strong* telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang direncanakan. Berdasarkan hasil observasi, evaluasi, serta refleksi peserta, diperoleh beberapa simpulan utama. Metode pelatihan yang menggabungkan teori, praktik langsung, dan *micro teaching* terbukti meningkatkan keterampilan peserta dalam memahami, mempraktikkan, serta memimpin gerakan Senam Unila *Be Strong* secara tepat dan menarik. Pelatihan ini juga membentuk peningkatan kompetensi keterampilan dan antusias peserta hampir seluruhnya, menunjukkan efektivitas pendekatan berbasis pengalaman (*experiential learning*). Program ini juga memperkuat sinergi antara dosen, mahasiswa, dan tenaga



pendidikan dalam mewujudkan *healthy campus movement*.

#### Pengakuan/*Acknowledgements*

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Pimpinan Universitas Lampung yang telah menjadi inspirasi dalam pengembangan Senam Kreasi Unila *Be Strong* melalui *tagline Be Strong* yang selalu digemakan. Terimakasih juga kepada LPPM Universitas Lampung yang telah memfasilitasi riset pengembangan Senam Kreasi Unila *Be Strong*, serta FKIP Universitas Lampung dan Prodi Pendidikan Tari yang selalu mendukung program inovasi dan diseminasi hasil riset.

#### DAFTAR REFERENSI

- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. H. (2018). Correlates of sedentary behaviour in university students: A systematic review. *Prev. Med.*, *116*, 194–202.
- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. H. (2020). How sedentary are university students? A systematic review and meta-analysis. *Prev. Sci.*, *21*(3), 332–343.
- Friedmann-Wittkower, E. (1957). Fitness through Creative Gymnastics. *Journal of Health, Physical Education, Recreation*, *28*(6), 28–70.
- Gandasari, M., Manurung, J., Arisman, Anugrarista, Ella., Yantiningasih, Erna., Riswandi, Noer., & Riyanti, Siska. (2021). *Lomba Senam Kreasi sebagai Upaya Meningkatkan Kreativitas dan Kebugaran Jasmani* (pp. 108–114). *Journal Berkarya Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jba.0302.2021.15>.
- Indrayana, B., & Murniati, S. (2021). Pelatihan Senam Kreasi Pada Guru Olahraga Kota Jambi: Creative Gymnastics Training in Jambi City Sports Teachers. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, *10*(1), 42–51.
- Menegaldo, F. R., Bortoleto, M. A. C., & Mateu, M. (2023). The artistic-expressive dimension of gymnastics for all. *Science of Gymnastics Journal*, *15*(2), 257–268.
- Palmizal, A., Pujiyanto, D., & Nurkadri, A. A. N. P. L. (2020). Development of a Creative Gymnastics Model to Improve Basic Locomotor Movements for Students in Elementary School. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *8*(6A), 78–84.
- Reppa, G. P., & Theodorakou, K. (2015). The effect of creative gymnastics intervention on physical activity self-efficacy in primary school students. *Creativity Research Journal*, *27*(1), 96–101.
- Sartika, S., Said, H., & Syam, A. (2023). Pengembangan Senam Kreasi Dancha pada Pembelajaran Senam Irama Mahasiswa Angkatan 2021 Prodi PenjasKesrek Universitas Negeri Gorontalo. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, *2*, 1–11.
- Tumaloto, E. H., Ilham, A., Kadir, S. S., & Ikhsan, H. (2025). Pelatihan Senam Kreasi Daerah Biteya di SD Negeri 75 Kota Tengah: Upaya Revitalisasi Budaya Lokal dalam Pembelajaran Penjas. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, *4*(2), 234–240.