Laksana Olahraga
Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
Vol. 02, No. 01, Agustus, 2026, pp. 75-82

Program *Gym to School*: Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Kesadaran Aktivitas Fisik Siswa SMA

Bhekti Lestari[1,2*], Muhammad Dzul Fikri[1,2], Moh. Fathur Rohman[1,2], Donny Ardy Kusuma[1,2]

[1]PUI-PT *Sport and Exercise Research Center,* Unesa Science Center, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia;
[2]Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia;
bhektilestari@unesa.ac.id ; muhammadfikri@unesa.ac.id ; mohrohman@unesa.ac.id ; donnykusuma@unesa.ac.id
*penulis korespondensi: bhektilestari@unesa.ac.id

Article History:
Received: 1-11-2026
Revised: 5-11-2026
Accepted: 15-11-2026

Abstract: *The Gym to School program is a community service initiative aimed at increasing physical activity awareness and improving the physical fitness of high school students through a functional training approach. The main issue faced by adolescents today is the rise in sedentary behavior, which leads to low fitness levels and an increased risk of non-communicable diseases. The methods employed in this program include socialization, training, and the implementation of functional exercises delivered through both theoretical and practical sessions. The program was conducted with students of SMA Negeri 3 Sidoarjo, involving Physical Education teachers as partners. The results indicate that the program has the potential to enhance students' understanding of the importance of physical activity and to provide alternative exercises that are easily applicable within the school environment. The outputs of this program include a training module, educational videos, and scientific publications. This program is expected to serve as a simple intervention model to reduce sedentary behavior and sustainably improve adolescents' physical fitness.*

Keywords: *gym to school, functional training, physical fitness, adolescence, physical activity*

Abstrak: *Program Gym to School merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan kesadaran aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa SMA melalui pendekatan functional training. Permasalahan utama yang dihadapi remaja saat ini adalah meningkatnya perilaku sedentary yang berdampak pada rendahnya kebugaran dan meningkatnya risiko penyakit tidak menular. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi, pelatihan, dan implementasi latihan fungsional yang dilakukan secara teoritis dan praktis. Kegiatan dilaksanakan pada siswa SMA Negeri 3 Sidoarjo dengan melibatkan guru Pendidikan Jasmani sebagai mitra. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program ini berpotensi meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik serta memberikan alternatif latihan yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Luaran kegiatan meliputi modul latihan, video edukasi, serta publikasi ilmiah. Program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi sederhana dalam menekan perilaku*

sedentary dan meningkatkan kebugaran remaja secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *gym to school, functional training, kebugaran jasmani, remaja, aktivitas fisik*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan fisik dan psikologis yang membutuhkan aktivitas fisik yang cukup, terstruktur, dan berkelanjutan. Namun, bukti global menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memenuhi kebutuhan tersebut. Analisis terhadap 298 survei berbasis populasi dengan 1,6 juta partisipan melaporkan bahwa lebih dari 80% remaja sekolah berusia 11–17 tahun tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal 60 menit per hari [1] . Pedoman WHO 2020 merekomendasikan rata-rata 60 menit per hari aktivitas aerobik intensitas sedang hingga berat bagi anak dan remaja, disertai aktivitas penguatan otot dan tulang secara teratur serta pengurangan perilaku sedentari [2]. Pada remaja, pemenuhan rekomendasi penguatan otot berasosiasi dengan adipositas yang lebih rendah, kebugaran jasmani yang lebih tinggi, dan gaya hidup yang lebih sehat [3].

Kondisi serupa dijumpai di Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa 37,4% penduduk berusia 10 tahun ke atas kurang melakukan aktivitas fisik, dengan alasan terbanyak berupa tidak ada waktu (48,7%), malas (32,6%), dan tidak memiliki rekan beraktivitas (9,8%) [4]. Pejabat Kementerian Kesehatan juga menyampaikan bahwa hasil Cek Kesehatan Gratis menempatkan tingkat kebugaran yang kurang sebagai masalah kesehatan terbanyak pada anak usia sekolah, yakni 60,1% [5]. Kebugaran jasmani pada masa kanak-kanak dan remaja merupakan penanda kesehatan yang kuat [6], sedangkan kurangnya aktivitas fisik termasuk faktor yang berkontribusi terhadap obesitas pada anak dan remaja [7]. Di sisi lain, kemudahan akses informasi dan teknologi, termasuk di bidang pendidikan, turut mengurangi kesadaran bergerak sehingga pola hidup sedentari semakin meningkat.

Salah satu pendekatan yang dapat dikembangkan adalah *functional training*, yaitu metode latihan yang menekankan pola gerak dasar tubuh seperti *squat*, *lunge*, *push*, *pull*, *rotation*, dan *carry* sehingga mengembangkan kekuatan, daya tahan, koordinasi, dan keterampilan motorik secara terpadu [8]. Dalam literatur, pendekatan yang berkaitan erat dikenal sebagai *high-intensity functional training* (HIFT), yakni latihan yang memadukan beragam gerakan fungsional seluruh tubuh [9]. Studi pada remaja di lingkungan sekolah melaporkan bahwa HIFT berbasis berat badan yang diberikan dalam pelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan massa dan kekuatan otot [10]. Tinjauan sistematis juga menunjukkan bahwa intervensi latihan di sekolah memberikan manfaat bagi kebugaran anak dan remaja [11], dan latihan penguatan otot di sekolah dapat meningkatkan kebugaran otot anak [12]. Karena dapat dilakukan dengan atau tanpa peralatan, *functional training* relevan bagi sekolah yang tidak memiliki fasilitas

gym. Latihan resistensi pada remaja pun dinilai bermanfaat bagi remaja yang kurang aktif apabila dirancang dan diawasi oleh tenaga yang kompeten [13], [14].

Meskipun demikian, permasalahan di lapangan menunjukkan bahwa kesadaran siswa SMA tentang pentingnya latihan fisik yang terstruktur masih rendah, pengetahuan guru atau pembina ekstrakurikuler mengenai *functional training* untuk remaja masih terbatas, dan belum tersedia program terarah yang memperkenalkan latihan berbasis konsep *Gym to School*. Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian merancang program *Gym to School*, yaitu sosialisasi dan pelatihan *functional training* bagi siswa SMA dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Program ini bertujuan meningkatkan kesadaran aktivitas fisik dan memperkenalkan alternatif latihan sederhana yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah tanpa bergantung pada fasilitas *gym* komersial, sebagai kontribusi bagi terwujudnya generasi yang sehat, bugar, dan aktif menuju Indonesia Emas 2045.

Metode

Subjek dan lokasi kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan program Skema Penugasan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Surabaya Tahun 2025 dengan masa pelaksanaan empat bulan (September–Desember 2025). Mitra kegiatan adalah SMA Negeri 3 Sidoarjo, Jawa Timur, dengan sasaran siswa SMA dan guru PJOK. Kegiatan inti dilaksanakan pada tanggal 1 Desember 2025 dan melibatkan 50 siswa serta 10 guru PJOK dan mata pelajaran lain. Tim pelaksana terdiri atas empat dosen dengan bidang keahlian kepelatihan olahraga, ilmu keolahragaan, pendidikan olahraga, dan analisis performa olahraga, dibantu narasumber atau instruktur kebugaran yang kompeten di bidang *functional training*.

Pendekatan dan keterlibatan mitra

Pendekatan yang digunakan adalah sosialisasi dan pelatihan (implementasi), karena tujuan utama kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa serta guru mengenai *functional training* melalui proses teori dan praktik yang dapat diterapkan secara berkelanjutan. Guru PJOK dilibatkan sejak tahap koordinasi, sedangkan siswa dan guru berkontribusi aktif dengan mengikuti kegiatan serta menerapkan bentuk latihan *functional training* secara teratur untuk mengembangkan kebugaran mereka.

Tahapan kegiatan

Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahap (Gambar 1 dan Tabel 1). Tahap persiapan meliputi observasi sekolah mitra, koordinasi dengan pihak sekolah dan guru PJOK, serta penyusunan modul *Gym to School*. Tahap sosialisasi dan edukasi teori menyampaikan materi kebugaran remaja dan *functional training* bagi siswa SMA. Tahap praktik berupa demonstrasi dan praktik latihan fungsional yang dipandu instruktur.

Tahap evaluasi dan publikasi luaran meliputi evaluasi kegiatan serta penyusunan luaran berupa video, berita media massa, modul, dan artikel jurnal. Data hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif.



Gambar 1. Alur tahapan kegiatan PkM *Gym to School*

Tabel 1. Tahapan, aktivitas, dan keluaran kegiatan

Tahap	Aktivitas	Keluaran
1. Persiapan	Observasi sekolah mitra; koordinasi dengan sekolah dan guru PJOK; penyusunan modul	Modul *Gym to School*
2. Sosialisasi dan edukasi teori	Penyampaian materi kebugaran remaja dan *functional training* bagi siswa SMA	Pemahaman teoritis peserta
3. Praktik	Demonstrasi dan praktik latihan fungsional (berat badan, peralatan ringan, gerakan *multi-joint*) yang dipandu instruktur	Pengalaman praktik peserta
4. Evaluasi dan publikasi	Evaluasi kegiatan; publikasi video, berita media massa, modul, dan artikel jurnal	Video, berita, modul, artikel

Hasil

Persiapan program

Pada tahap persiapan, tim melakukan observasi dan koordinasi dengan pihak sekolah mitra serta guru PJOK. Tim kemudian menyusun rancangan *Gym to School* berisi latihan fungsional sederhana yang dapat digunakan oleh guru dan siswa, berbasis berat badan, peralatan ringan, dan gerakan *multi-joint* yang aplikatif.

Sosialisasi dan edukasi teori

Sesi teori menyampaikan materi mengenai kebugaran jasmani remaja, pentingnya

gaya hidup sehat dan aktif, serta konsep *functional training* bagi siswa SMA. Melalui sesi ini, siswa diajak mengenali bentuk aktivitas fisik yang mudah diterapkan sehari-hari sehingga risiko akibat kurang bergerak dapat dicegah. Materi disampaikan oleh tim instruktur dari *Sport Science & Fitness Center (SSFC)* Universitas Negeri Surabaya.

Praktik functional training

Pada sesi praktik, instruktur mendemonstrasikan gerakan *functional training* yang kemudian dipraktikkan langsung oleh siswa dan guru. Materi praktik mengacu pada pola gerak dasar *functional training* (*squat*, *lunge*, *push*, *pull*, *rotation*, dan *carry*) dengan memanfaatkan berat badan dan peralatan ringan sehingga mudah ditiru di lingkungan sekolah.

Evaluasi dan respons peserta

Evaluasi pada akhir kegiatan ditujukan untuk meninjau penyampaian paket materi pelatihan secara menyeluruh. Kegiatan ini memberi kesempatan bagi siswa dan guru untuk memperoleh pengetahuan teoritis sekaligus pengalaman praktik *functional training* sebagai alternatif latihan yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah.

Luaran kegiatan

Luaran kegiatan meliputi modul latihan *Gym to School*, video edukasi yang diunggah di YouTube, publikasi media massa, hak kekayaan intelektual, naskah kerja sama (MoA/MoU) dengan mitra, serta publikasi ilmiah berupa artikel ini (Tabel 3).

Tabel 3. Target dan realisasi luaran kegiatan

Jenis luaran	Target	Realisasi
Video edukasi (YouTube)	Ada	https://www.youtube.com/watch?v=tW4ZyhV08Lo
Berita media massa (cetak/daring)	Ada	https://kabarindonesiaonline.news/tim-pkm-unesa-kenalkan-functional-training-kepada-siswa-sma-negeri-3-sidoarjo-melalui-program-gym-to-school/
Publikasi ilmiah (jurnal/prosiding)	Ada	Artikel ini

Diskusi

Program *Gym to School* dirancang untuk menjawab rendahnya kesadaran bergerak serta terbatasnya pengetahuan tentang latihan terstruktur di kalangan siswa dan guru. Hambatan utama aktivitas fisik penduduk Indonesia menurut SKI 2023, yaitu tidak ada waktu, malas, dan tidak memiliki rekan beraktivitas, menunjukkan bahwa intervensi perlu bersifat praktis, singkat, dan dilakukan berkelompok. *Functional training* berbasis berat badan memenuhi karakter tersebut karena dapat dilakukan di sekolah tanpa fasilitas *gym*, dalam sesi yang relatif singkat, dan bersama teman sekelas. Hal ini sejalan dengan studi HIFT berbasis berat badan pada pelajaran PJOK yang menekankan

kesesuaian latihan tersebut dengan lingkungan sekolah.

Bukti empiris dari berbagai negara mendukung potensi *functional training* dalam konteks sekolah. HIFT berbasis berat badan selama pelajaran PJOK meningkatkan massa dan kekuatan otot remaja laki-laki berusia 15–18 tahun [10]. Program *functional training* yang diintegrasikan ke dalam pelajaran PJOK dilaporkan membangkitkan minat dan meningkatkan kebugaran siswa sekolah dasar, dan sesi mikro *functional high-intensity circuit training* di kelas meningkatkan kekuatan fungsional anak sekolah, meskipun tidak meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Dampak latihan fungsional dan HIFT pada remaja juga telah diuji dalam berbagai studi eksperimental, sementara pada mahasiswa, *functional training* selama delapan minggu dilaporkan lebih unggul daripada latihan tradisional dalam memperbaiki kualitas gerak dan kebugaran.

Namun, manfaat fisiologis dalam studi-studi tersebut diperoleh melalui program yang berlangsung berminggu-minggu. Meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi penguatan otot di sekolah memberikan peningkatan kebugaran otot yang lebih besar bila dilakukan minimal tiga sesi per minggu, dan jenis latihan yang berbeda unggul pada luaran yang berbeda, misalnya latihan kekuatan untuk lompat jauh tanpa awalan dan latihan kombinasi untuk menurunkan persentase lemak tubuh. Karena kegiatan inti pengabdian ini berupa sosialisasi dan pelatihan yang dilaksanakan dalam satu hari, capaiannya terutama berkaitan dengan pengenalan alternatif latihan dan peningkatan pemahaman, bukan perubahan kebugaran jasmani. Perubahan kebugaran memerlukan penerapan yang berkelanjutan, misalnya melalui pelajaran PJOK, kegiatan ekstrakurikuler, atau program kebugaran sekolah.

Aspek keselamatan dan pendampingan juga penting. Literatur terkini menegaskan bahwa latihan resistensi dapat memberi manfaat bagi remaja, termasuk yang kurang aktif, asalkan dirancangkan dan diawasi oleh tenaga yang kompeten [15], dan kajian klinis terbaru menekankan prinsip serupa [16]. Fondasi kekuatan pada usia muda pun dipandang penting bagi perkembangan sepanjang hayat. Dalam konteks ini, pelibatan guru PJOK menjadi strategis karena guru berperan sebagai pelaksana harian di sekolah; strategi penerapan HIFT pada pendidikan jasmani SMA telah dibahas dalam literatur, dan modul *Gym to School* diharapkan membantu guru merancang sesi yang aman dan progresif.

Keterbatasan kegiatan ini adalah tidak adanya kelompok pembanding dan pengukuran kebugaran jasmani sebelum serta sesudah program, sehingga temuan bersifat deskriptif. Ke depan, program dapat dikembangkan menjadi intervensi berkala yang dilengkapi tes kebugaran dan tindak lanjut untuk menilai perubahan perilaku dan kebugaran siswa. Dari sisi perubahan sosial, hasil yang diharapkan, yaitu munculnya guru dan siswa penggerak latihan serta pembiasaan sesi latihan singkat di sekolah, perlu dipantau melalui pendampingan lanjutan.

Kesimpulan

Program *Gym to School* merupakan upaya sosialisasi dan pelatihan *functional training* bagi siswa SMA dan guru PJOK di SMA Negeri 3 Sidoarjo untuk menjawab meningkatnya perilaku sedentari dan rendahnya kesadaran aktivitas fisik. Melalui kombinasi sesi teori dan praktik, program ini menyediakan pengetahuan dan alternatif latihan sederhana berbasis berat badan yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah, serta menghasilkan luaran berupa modul, video edukasi, publikasi media massa, dan publikasi ilmiah. Secara teoretis, kegiatan ini menunjukkan bahwa latihan fungsional berbasis berat badan dapat menjadi intervensi sederhana yang kontekstual bagi sekolah dengan keterbatasan fasilitas. Direkomendasikan agar sekolah mengintegrasikan modul ke dalam pelajaran PJOK atau kegiatan ekstrakurikuler dengan frekuensi berkala, agar guru memperoleh pendampingan lanjutan, dan agar kegiatan serupa dilengkapi evaluasi pre-post serta tes kebugaran untuk menilai dampak secara terukur.

Pengakuan/Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Surabaya atas dukungan melalui Program Pengabdian kepada Masyarakat Skema Penugasan Tahun 2025 Nomor B/123074/UN38.16/LK.04.00/2025. Penulis juga berterima kasih kepada pimpinan dan guru SMA Negeri 3 Sidoarjo, para siswa peserta kegiatan, serta narasumber dan instruktur yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Daftar Referensi

[1] R. Parkes, Graham-Kevan;, Nicola;, and J. Bryce, “Central Lancashire Online Knowledge (CLoK),” *Univ. Cent. Lancash.*, vol. 49, pp. 277–289, 2022.

[2] F. C. Bull *et al.*, “World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour,” pp. 1451–1462, 2020, doi: 10.1136/bjsports-2020-102955.

[3] M. A. Duarte Junior, A. R. Gaya, J. B. Mello, A. D. Faigenbaum, A. García-Hermoso, and J. F. López-Gil, “Meeting muscle-strengthening recommendation is associated with lower adiposity, higher physical fitness and healthier lifestyle in adolescents: The EHDLA study.,” *Acta Paediatr.*, vol. 113, no. 5, pp. 1059–1067, May 2024, doi: 10.1111/apa.17126.

[4] N. D. Agustin, S. Aritonang, M. Pane, and T. Persenjataan, “Analisis Sistem Surveilans Kesehatan Kementerian Kesehatan Untuk Antisipasi Serangan Senjata Biologi Dalam Rangka Pertahanan Negara,” *J. Progr. Stud. Univ. Pertahana*, vol. 1, no. 2, pp. 97–115, 2019.

[5] “Pengaruh integrasi aplikasi mobile fitnes tracker (starva) terhadap minat dan keaktifan siswa smk dalam pembejaran PJOK,” *J. Imiah Pendidik. Dsar*, vol. 11, no.

September, 2026.

[6] F. B. Ortega, J. R. Ruiz, M. J. Castillo, and M. Sjöström, "Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health.," *Int. J. Obes. (Lond).*, vol. 32, no. 1, pp. 1–11, Jan. 2008, doi: 10.1038/sj.ijo.0803774.

[7] H. Jebeile, A. S. Kelly, G. O'Malley, and L. A. Baur, "Obesity in children and adolescents: epidemiology, causes, assessment, and management.," *lancet. Diabetes Endocrinol.*, vol. 10, no. 5, pp. 351–365, May 2022, doi: 10.1016/S2213-8587(22)00047-X.

[8] X. W. Id, K. G. Soh, S. Samsudin, N. Deng, and X. Liu, "Effects of high-intensity functional training on physical fitness and sport-specific performance among the athletes : A systematic review with meta-analysis," *PLoS One*, pp. 1–24, 2023, doi: 10.1371/journal.pone.0295531.

[9] Y. Feito, K. M. Heinrich, S. J. Butcher, and W. S. C. Poston, "High-Intensity Functional Training (HIFT): Definition and Research Implications for Improved Fitness," *sport*, pp. 1–19, 2020, doi: 10.3390/sports6030076.

[10] D. Ko´zlenia, M. Popowczak, R. Szafraniec, C. Alvarez, and J. D. Domaradzki, "Changes in Muscle Mass and Strength in Adolescents Following High-Intensity Functional Training with Bodyweight Resistance Exercises in Physical Education Lessons," *J. if Clin. Med.*, 2024.

[11] R. Moore, L. Li, and Y. Chen, "Comparative effectiveness of school-based exercise interventions on physical fitness in children and adolescents : a systematic review and network," no. June, pp. 1–14, 2023, doi: 10.3389/fpubh.2023.1194779.

[12] E. Villa-gonzález, Y. Barranco-ruiz, A. García-hermoso, and D. Faigenbaum, *Efficacy of school-based interventions for improving muscular fitness outcomes in children : A systematic review and meta-analysis*, no. 0. Taylor & Francis, 2022. doi: 10.1080/17461391.2022.2029578.

[13] R. S. Lloyd *et al.*, "Position statement on youth resistance training : the 2014 International Consensus," 2014, doi: 10.1136/bjsports-2013-092952.

[14] A. M. Myers, N. W. Beam, and J. D. Fakhoury, "Resistance training for children and adolescents," vol. 6, no. I, pp. 137–143, 2017, doi: 10.21037/tp.2017.04.01.

[15] and T. R. R. A. D. Faigenbaum, A. Stracciolini, J. P. MacDonald, "No Title," *Br. J. Sport. Med.*, vol. 56, no. 17, pp. 997–998, 2022.

[16] and M. W. C. Long, S. Ranellone, "No Title," *HSS J.*, vol. 20, no. 3, pp. 444–449, 2024.