

**IMPLEMENTASI LATIHAN SENAM AEROBIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN IBU-IBU PKK TUBANREJO NOGOSARI BOYOLALI**

**Kodrad Budiono,S.Pd<sup>1</sup>, M.Or, Dr.Drs. Dwi Gunadi, M.Or<sup>2</sup>, Aan Budi Santoso, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>**

<sup>12</sup>Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, <sup>3</sup>PGSD, Universitas Tunas Pembangunan

<sup>1</sup>Email: Kobuyo212@gmail.com

**ABSTRACT.** *Aerobic exercise is in great demand by adults and housewives. Meanwhile, for mothers and young women, aerobic exercise is still rarely or even never taught in the wider community. The low attention to this field can be used as a means of introducing and developing aerobic exercise and measuring body health in the form of a body fat check tool in the form of a skin fold.*

*The target of this activity is PKK Tubanrejo Rt 01/06 Nogosari, Boyolali. This activity will be carried out for 1 month to facilitate the target so that it can become a more advanced, developing aerobic gymnastics club. The implementation of the service activities took place in April 2020 from 15.00 WIB to 18.00 WIB, attended by organization mothers and youth from Tubanrejo village. Activities in the form of delivering material and direct practice of executors of dedication in fitness training through aerobic exercise. From the community service activities, aerobic exercise for organization Tubanrejo Nogosari women, it can be concluded that: (1) Modification of low impack aerobic exercise is carried out well. (2) Modification of hight impack aerobic exercise is carried out properly. (3) Modification of equipment measuring body fat is done well.*

**Keyword:** *Aerobic exercise, tool modification*

**ABSTRAK.** Senam aerobik banyak diminati oleh orang dewasa dan ibu-ibu rumah tangga. Sedangkan bagi ibu-ibu dan remaja putri senam aerobik masih jarang atau bahkan belum pernah diajarkan dimasyarakat luas. Rendahnya perhatian terhadap bidang ini dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkenalkan dan mengembangkan senam aerobik dan alat ukur kesehatan tubuh berupa alat cek lemak tubuh yang berupa skin fold.

Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu PKK Tubanrejo Rt 01/06 Nogosari, Boyolali. Kegiatan ini akan dilaksanakan selama 1 bulan untuk memfasilitasi sasaran sehingga mampu menjadi klub Senam aerobik yang lebih maju, berkembang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung pada bulan April 2020 dari jam 15.00 WIB s.d 18.00 WIB, dengan dihadiri ibu-ibu PKK dan remaja desa Tubanrejo. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung pelaksana pengabdian dalam pelatihan kebugaran melalui senam aerobik. Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat, senam aerobic ibu-ibu PKK Tubanrejo Nogosari ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Modifikasi latihan senam aerobic *low impack* terlaksana dengan baik.(2) Modifikasi latihan senam aerobic *hight*

*impack* terlaksana dengan baik.(3) Modifikasi alat ukur lemak tubuh terlaksana dengan baik.

**Keyword:** Senam aerobic, modifikasi alat

## **PENDAHULUAN**

### **1. Analisis Situasi**

Senam mulai dikenal diIndonesia pada tahun 1912, ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada jaman penjajahan Belanda. Masuknya olahraga ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib disekolah. Senam yang diperkenalkan pertama kali adalah senam sistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Kemudian pada tahun 1916 sistem itu digantikan oleh sistem Swedia (yang menekankan pada manfaat gerak). Senam berasal dari bahasa Yunani, yaitu *gymnos* atau *gymnasion* yang artinya tempat latihan senam. Senam adalah bermacam-macam gerakan yang dilakukan oleh atlet dalam keadaan telanjang (Satrio Ahmad, 2002: 1). Menurut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2000: 9), senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Kemudian menurut Peter H. Wener dalam Agus Mahendra (2000: 9), "*gymnastics may be globally defined as any physical exercises on the floor or apparatus that is designed to promote endurance, strength, flexibility, agility, coordination and body control*". Dalam pengertian bebas, maka berarti senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Aerobik adalah suatu aktivitas fisik yang disusun secara sistematis, gerakannya terutama melibatkan otot besar tubuh, dilakukan secara terus-menerus, dinamis dan ritmis, sedangkan dalam aktivitasnya energi yang digunakan adalah sistem aerobik menurut Sumaryanti (2000: 1). Menurut Sayuti Sahara, (2002: 1.21) senam aerobik adalah gerakan tubuh yang memiliki ciri-ciri gerakan tubuh dan daya yang digabungkan dengan irama musik. Sedangkan menurut Haryo yang dikutip dari Yulia Effriani (2003: 10) menyatakan senam aerobik adalah rangkaian senam yang teratur dan lancar. Senam aerobik itu sendiri sering diartikan sebagai olahraga yang gerakannya dipilih dan dilakukan sesuai dengan keinginan pelakunya dan menggunakan iringan musik.

Senam aerobik dilakukan sebagai program peningkatan kebugaran jasmani siswa mempunyai keunggulan bila dibandingkan kegiatan olahraga yang lain. Badan sehat dan bugar, tentu menjadi idaman setiap orang. Namun tak setiap orang benar-benar tahu pasti bugar tidaknya tubuh masing-masing sebelum dilakukan tes dengan tes kebugaran. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modalutama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Salah satu yang perlu diperhatikan ialah kebugaran jasmani pengguna sanggar senam adalah untuk menjaga kesehatan utamanya peredaran darah dan stabilitas lemak tubuh. Pengguna sanggar senam aerobik vira weru banyak sekali yang menggunakan bahkan dari luar kota Sukoharjo. Kesadaran akan tingkat kebugaran jasmani dan lemak tubuh pengguna sanggar saat ini belum begitu diperhatikan. Padahal sangatlah penting dilakukan tes lemak tubuh yang bertujuan untuk mengukur bugar tidaknya tubuh peserta didiknya. Lemak tubuh yang stabil yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik.

Sampai saat ini senam aerobik banyak diminati oleh orang dewasa dan ibu-ibu rumah tangga. Sedangkan bagi ibu-ibu dan remaja putri senam aerobik masih jarang atau bahkan belum pernah diajarkan dimasyarakat luas. Rendahnya perhatian terhadap bidang ini dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkenalkan dan mengembangkan senam aerobik dan alat ukur kesehatan tubuh berupa alat cek lemak tubuh yang berupa skin fold. Hal tersebut didukung dengan kurangnya antusias masyarakat luas terhadap kesehatan dan pembinaan terhadap khususnya tentang senam aerobik. Kemampuan sanggar senam putri yang mudah merasa lelah dalam melakukan aktivitas banyak yang menyakini karena kondisi kesehatan kebugaran yang kurang maksimal yang diakibatkan program latihan yang kurang tepat, variasi latihan yang kurang baik dan kondisi tubuh yang tidak prima yang disebabkan oleh adanya kandungan lemak tubuh yang tidak bersahabat. Maka sangatlah perlu diberikan pembinaan pelatihan sekaligus pengabdian masyarakat.

## **2. Permasalahan Mitra**

Permasalahan yang dihadapi sanggar senam vira weru adalah sebagai berikut:

- a. Kurangnya modifikasi latihan senam aerobik *low impact*.
- b. Kurangnya modifikasi latihan senam aerobik *hight impact*.
- c. Kurangnya modifikasi alat ukur lemak tubuh

## **METODE PELAKSANAAN**

### **1. Sasaran Kegiatan**

Sasaran kegiatan ini adalah klub Senam aerobik ibu-ibu PKK Tubanrejo Rt 01/06 Nogosari, Boyolali. Kegiatan ini akan dilaksanakan selama 1 bulan untuk memfasilitasi sasaran sehingga dapat menambah kebugaran ibu-ibu PKK dan remaja putri khususnya warga desa Tubanrejo Nogosari Boyolali.

#### **a. Langkah-langkah Prosedur Kerja**

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi masyarakat yaitu ibu-ibu PKK dan remaja putri khususnya warga desa Tubanrejo Nogosari Boyolali belum ada kegiatan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian ini berupa penyampaian materi dan praktek langsung melalui sistem modifikasi baik latihan maupun sarana dan prasarana. Sedangkan untuk penambahan fasilitas sarana dan prasarana melalui penyampaian materi lebih menekankan pada bentuk FGD (*focus group discussion*) dan diakhiri musyawarah bersama, dilanjut modifikasi latihan. Tahapan kegiatan dan langkah solusikegiatanProgram Kemitraan Masyarakatini meliputi:

##### **1) TahapI: Sosialisasi ProgramProgram Kemitraan Masyarakat**

Kurangnya sosialisasi dan instruktur senam dalam meningkatkan kebugaran tubuh melalui senam aerobik maka pada tahap pertama ini adalah sosialisasi dan penjabaran materi secara umum tentang pentingnya menjaga kebugaran melalui senam aerobik.

##### **2) TahapII: Pelatihan dan Penyuluhan**

Kegiatan tahap ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh melalui senam aerobik ibu-ibu PKK Tuban Rejo Nogosari diberikan pelatihan secara mendalam sehingga paham dengan pengetahuan mengenai bagaimana memperbaiki teknik gerak dalam senam aerobik dan cara membuat program latihan yang tepat untuk menjaga kebugaran tubuh melauai senam aerobik.

##### **3) TahapIII: Monitoring**

Tujuan kegiatan pada tahap ini adalah untuk mengevaluasi kegiatan yang sudah diberikan melalui pelatihan, penataran dan pendampingan dalam program pelatihan senam aerobik yang sudah dilaksanakan sehingga pelaksanaan menjadi lebih baik dan peserta memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik pula.

## **2. Partisipasi Mitra**

- a. Perkumpulan ibu-ibu PKK desa Tubanrejo dalam mengembangkan pelatihan senam aerobik.
- b. Perkumpulan ibu-ibu PKK desa Tubanrejo dalam mengembangkan pelatihan senam aerobic melalui modifikasi gerakan.
- c. Perkumpulan ibu-ibu PKK desa Tubanrejo dalam mengembangkan pelatihan senam aerobik menggunakan metode terbaru.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Realisasi Pemecahan masalah**

#### **a. Persiapan Kegiatan pengabdian pada masyarakat**

Sebelum kegiatan dilaksanakan maka dilakukan persiapan-persiapan sebagai berikut:

- 1) Melihat kemampuan awal skill klub Senam aerobik ibu-ibu PKK desa Tubanrejo Kecamatan Nogosari Boyolali.
- 2) Mengobservasi sarana dan prasarana ibu-ibu PKK desa Tubanrejo Nogosari dalam menunjang pelaksanaan kegiatan senam aerobik.
- 3) Menentukan waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan pengabdian.
- 4) Menentukan dan mempersiapkan materi yang akan disampaikan.

#### **b. Pelaksanaan kegiatan pengabdian**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung pada bulan April 2020 dari jam 15.00 WIB s.d 18.00 WIB, dengan dihadiri ibu-ibu PKK dan remaja putrid desa Tubanrejo Nogosari. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung klub Senam aerobik.

- 1) Modifikasi sarana dan prasarana alat ukur lemak tubuh ibu-ibu PKK desa Tubanrejo.

Kegiatan presentasi melalui wujud pemberian materi skill pengurus yang berkaitan dengan sarana dan prasarana adalah melalui sistem focus group discousion antara pengurus, atlet dan pemateri, dimana Pemateri menyampaikan teknis secara tepat bagaimana cara menyusun sistem sarana dan prasarana alat ukur lemak tubuh yang tepat. Dalam hal ini banyak sekali beberapa masalah yang harus diselesaikan, maka perlu adanya musyawarah bersama dalam menyelesaikan sarana prasarana penunjang kegiatan.

2) Modifikasi klub Senam aerobik hight impack ibu-ibu PKK desa Tubanrejo.

Kegiatan ini berlangsung di desa Tubanrejo Kecamatan Nogosari Boyolali. Kegiatan ini berlangsung anantara jam 15.00 sampai 18.00, antusiasme dalam mengikuti pelatihan luar biasa karena banyak yang menginginkan agar kebugaran tubuh mereka terjaga..

3) Modifikasi Program klub Senam aerobik low impact ibu-ibu PKK desa Tubanrejo.

Penerapan program latihan senam aerobic ibu-ibu PKK desa Tubanrejo melalui sistem modifikasi program latihan sangatlah disenangi sebgaiain pelatih utamanya dalam mengantisipasi kurang pahamnya pelatih dan instruktur senam yang ada di desa tersebut, mayoritas pelatih adalah bekas dari pelatih setelah pensiun dari atlet. Akan tetapi tidak sampai disana atlet yang ada sering kali juga tidak sedikit untuk bertanya apabila kurang memahami.

## **2. Khalayak Sasaran**

Khalayak sasaran yang dipilih adalah ibu-ibu PKK dan remaja putri desa Tubanrejo. Tempat yang dipilih adalah gor desa Tubanrejo.

## **3. Relevansi bagi Mitra**

Kegitan pengabdian ini memiliki relevansi dengan kebutuhan pengurus ibu-ibu PKK desa Tubanrejo. Berdasarkan hasil survey sebelum pelaksanaan:

- a. Kurangnya modifikasi sarana senam aerobik ibu-ibu PKK desa Tubanrejo.
- b. Kurangnya pemahaman modifikasi gerakan Senam aerobik ibu-ibu PKK desa Tubanrejo.
- c. Kurangnya modifikasi program latihan ibu-ibu PKK desa Tubanrejo.

## **4. Hasil Kegiatan**

### **a. Hasil Lokakarya dan pelatihan**

Berdasarkan wawancara, tanya jawab dan pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut:

- 1) Modifikasi latihan senam aerobic low impack.
- 2) Modifikasi latihan senam aerobic hight impack.
- 3) Modifikasi alat ukur lemak tubuh

**b. Faktor pendukung dan faktor penghambat**

Beberapa faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ibu-ibu PKK desa Tubanrejo ini adalah besarnya kemauan belajar dan berlatih untuk lebih paham dan menguasai. Sedangkan faktor penghambatnya adalah terbatasnya waktu dan sarana pendukung untuk mengimplementasikan program latihan.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**1. Kesimpulan**

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat, senam aerobic ibu-ibu PKK desa Tubanrejo Nogosari Boyolali ini dapat disimpulkan bahwa:

- a. Modifikasi latihan senam aerobic low impack terlaksana dengan baik.
- b. Modifikasi latihan senam aerobic high impack terlaksana dengan baik.
- c. Modifikasi alat ukur lemak tubuh terlaksana dengan baik

**2. Saran**

Mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, maka selanjutnya perlu:

- a. Sering mengadakan pelatihan dan latihan secara intensif untuk menambah IPTEK senam aerobik.
- b. Penambahan sarana prasarana alat ukur lemak tubuh yang lebih baik dalam mendukung prestasi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Agus Mahendra. 2000. Pembelajaran Senam. Jakarta: Depdiknas, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama Dengan Direktorat Jendral Olahraga.

Imam Hidayat. 1996. *Senam dan Metodik*. Jakarta: CV. Sinar Pengetahuan.

Morrow, James R., Jackson, Allen W., Disch, James G., Mood, Dale P. 2005. *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Third Edition. United States of America: Human Kinetics.

Mulyono Biyakto Atmojo. 1999. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan JasmaniOlahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

**IMPLEMENTASI LATIHAN SENAM AEROBIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN IBU-IBU PKK TUBANREJO NOGOSARI BOYOLALI (Kodrad Budiono,S.Pd<sup>1</sup>, M.Or, Dr.Drs. Dwi Gunadi, M.Or<sup>2</sup>, Aan Budi Santoso, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>)**

---

Pate, RR., McClenaghan, B., and Rotella, R., 1993. *Scientific Foundations of Coaching*. Philadelphia: Saunders College Publisier.

Roche Indonesia, PT. 2009. *Obesitas*. <http://www.obesitas.web.id/pub-bmi.html>. (24 April 2020).

Rusli Lutan. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga DEPDIKNAS.

Wara Kushartanti. 2002. *Olahraga Terapi*. Yogyakarta: FIK UNY.