

PELATIHAN SENAM AEROBIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI IBU-IBU PKK DESA BONTOALA KECAMATAN PALLANGGA KABUPATEN GOWA

Retno Farhana Nurulita¹, Anto Sukamto², Sufitriyono³, Benny Badaru⁴, Muhammad Qasash Hasyim⁵

^{1,3,4,5}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

²Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar

¹retno.farhana.nurulita@unm.ac.id

Abstract

This scientific article is the result of community service in partnership with the PKK Mothers of Bontoala Village, located in Pallangga District, Gowa Regency. There were 24 participants who were mothers who were members of the PKK. The program that will be carried out together with partners is aerobic exercise training to improve physical fitness. The method for implementing this activity is carried out by mutual agreement between the proposing team and the service partner team. This training activity was given in 8 meetings within 2 hours each meeting. Training is held on Saturdays and Sundays from 07.00 WIB to 9.00 WIB in the Bontoala Village field. The training methods used to conduct training are demonstrations, lectures, commands, and inclusiveness regarding aerobic exercise. The output results achieved in this activity are: (1) PKK mothers in Bontoala Village, Pallangga District, Gowa Regency have better physical fitness. (2) Knowledge of sports, especially aerobics, in addition to the religious knowledge studied, to be spiritually and physically healthy. (3) Have a regular weekly agenda of aerobic exercise activities so that you are physically better prepared to carry out your daily routine as a housewife and other activities

Keywords: *gymnastics, aerobics, fitness, physical.*

Abstrak

Artikel ilmiah hasil pengabdian pada masyarakat ini bermitra dengan Ibu-Ibu PKK Desa Bontoala yang berlokasi di Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa. Terdapat 24 orang peserta yang merupakan ibu-ibu anggota PKK. Program yang akan dilakukan bersama dengan mitra adalah pelatihan senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dilakukan atas kesepakatan bersama antara tim pengusul dengan tim mitra pengabdian. Kegiatan pelatihan ini diberikan sebanyak 8 kali pertemuan dalam waktu 2 jam setiap pertemuan. Pelatihan dilaksanakan pada hari Sabtu dan Minggu pada pukul 07.00 WIB sd 9.00 WIB di lapangan Desa Bontoala. Metode pelatihan yang digunakan untuk melakukan pelatihan adalah dengan demontrasi, ceramah, komando, dan inklusif mengenai senam aerobik. Adapun hasil luaran yang dicapai dalam kegiatan ini yaitu. (1) Ibu-Ibu PKK Desa Bontoala Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. (2) Mengetahui keilmuan tentang olahraga khususnya senam aerobik disamping ilmu keagamaan yang dipelajari memiliki sehat rokhani dan jasmani. (3) Memiliki agenda rutin tiap minggu kegiatan senam aerobik sehingga fisik lebih siap dalam menjalani rutinitas sehari-hari sebagai ibu rumah tangga maupun kegiatan lainnya.

Kata Kunci: senam, aerobik, kebugaran, jasmani.

Submitted: 2023-11-13

Revised: 2023-11-120

Accepted: 2023-11-29

Pendahuluan

Nama kegiatan ini yaitu pelatihan senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Analisis situasi lembaga pendidikan khususnya Universitas memiliki kewajiban untuk membantu pengembangan masyarakat menjadi manusia yang memiliki keunggulan serta integritas dalam bidang ilmu yang dikuasainya. Selain itu dalam upaya membangun masyarakat untuk memiliki karakter yang baik sehingga sinergis dengan cita-cita NKRI yaitu ikut serta dalam memajukan kesejahteraan umum. Untuk itu program pengabdian kepada masyarakat ini disusun guna membantu pengembangan masyarakat yang memiliki keunggulan khususnya di bidang olahraga dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani. Program pengabdian pada masyarakat ini bermitra dengan Ibu-Ibu PKK Desa Bontoala Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa. Terdapat 24 ibu-ibu PKK yang menjadi peserta dalam kegiatan ini. Program yang akan dilakukan bersama

dengan mitra adalah pelatihan senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas seorang ibu rumah tangga mulai dari memasak, mencuci, dan mengurus rumah tangga dapat dikatakan merupakan suatu pekerjaan yang melelahkan dan menjadi rutinitas yang monoton bagi ibu rumah tangga. Pelatihan senam aerobik dapat digunakan sebagai pendekatan guna meningkatkan kebugaran jasmani dan dapat menghilangkan penat bagi ibu-ibu PKK. Senam aerobik merupakan olahraga untuk peningkatan kesegaran jasmani, meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kelentukan, dapat mengurangi kebosanan, stress, dan lain sebagainya hal positif yang dapat dirasakan manfaatnya bagi pesenam yang aktif mengikuti senam dan dapat dilakukan secara masal (Yeni et al., 2021). Senam aerobik memiliki nilai praktis, ekonomis dan dapat dilakukan di lapangan Desa Bontoala Kabupaten Gowa sehingga dapat memberikan kesenangan, refreasing, dan kepuasan melalui senam aerobik. Sehingga diharapkan melalui kegiatan ini dapat membantu ibu-ibu PKK dalam menjadi rutinitasnya sebagai ibu rumah tangga dan kegiatan lainnya Berdasarkan dari analisis situasi maka permasalahan mitra yang dihadapi adalah sebagai berikut:

1. Rasa jenuh dan penat akibat dari mengurus kegiatan rumah tangga yang dilakukan setiap hari
2. Rendahnya kebugaran fisik akibat kurangnya waktu dalam aktifitas gerak untuk kebugaran
3. Pentingnya meningkatkan kebugaran dan menghilangkan stres melalui pelatihan senam aerobik.

Adapun solusi dan luaran yang dicapai yaitu:

1. Melakukan analisis kemampuan dasar dan kemampuan fisik Ibu-Ibu PKK Desa Bontoala Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa.
2. Membuat program senam aerobik bagi Ibu-Ibu PKK Desa Bontoala Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa.

Luaran yang dicapai dari program pengabdian ini yaitu:

1. Ibu-Ibu PKK Desa Bontoala Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik.
2. Ibu-Ibu PKK Desa Bontoala Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa mengetahui pentingnya menjaga kebugaran jasmani.
3. Memiliki agenda rutin tiap minggu kegiatan senam aerobik sehingga fisik lebih siap menjalani aktivitas rutin sehari-hari.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dilakukan atas kesepakatan bersama antara tim pengusul dengan tim mitra pengabdian. Kegiatan pelatihan ini diberikan sebanyak 8 kali pertemuan dalam waktu 2 jam setiap pertemuan. Pelatihan dilaksanakan pada hari Sabtu dan Minggu pada pukul 07.00 WIB sd 9.00 WIB di lapangan Desa Bontoala. Metode pelatihan yang digunakan untuk melakukan pelatihan adalah dengan demonstrasi, ceramah, komando, dan inklusif mengenai senam aerobik. Adapun hasil luaran yang dicapai dalam kegiatan ini yaitu. (1) Ibu-Ibu PKK Desa Bontoala Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. (2) Mengetahui keilmuan tentang olahraga khususnya senam aerobik disamping ilmu keagamaan yang dipelajari memiliki sehat rokhani dan jasmani. (3) Memiliki agenda rutin tiap

minggu kegiatan senam aerobik sehingga fisik lebih siap dalam menjalani rutinitas sehari-hari sebagai ibu rumah tangga maupun kegiatan lainnya.

Hasil dan Pembahasan

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan tampak antusias yang positif dari Ibu-Ibu PKK Desa Bontoala Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa. Munculnya jadwal rutin senam sabtu dan minggu pagi yang diikuti peserta kegiatan pengabdian. Gerakan-gerakan senam pagi diharapkan bermanfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga lebih sehat dan segar Ibu-Ibu PKK Desa Bontoala Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa. Selain itu paparan sinar matahari pagi juga bagus bagi tubuh karena kandungan vitamin D alaminya (Saras, 2023). Jika tubuh sehat dan bugar secara fisik, maka kemampuan konsentrasi juga akan meningkat dan (Nugraheningsih & Saputro, 2020) memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari. Senam juga dapat memperkuat tulang, membantu menormalkan aliran darah dan melatih urat saraf yang kaku serta meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh. Olahraga ini juga bisa menjaga fungsi otak, mencegah pikun, juga bisa mengurangi stress dan membuat lebih bahagia karena dengan kita melakukan gerakan senam maka tubuh akan melepaskan hormon endorphin. Zat endorphine adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang dan untuk kekebalan tubuh. Endorphine diproduksi oleh tubuh kita (kelenjar pituitary) yaitu pada saat kita merasa bahagia (tertawa) dan pada saat kita istirahat yang cukup (Yanti, 2022). Zat ini bertindak seperti Prosiding Konferensi Pendidikan Nasional "Strategi dan Implementasi Pendidikan Karakter pada Era Revolusi Industri 4.0" ISSN: 2654-8607 110 morphine, bahkan dikatakan 200 kali lebih besar dari morphine. Endorphin atau Endorphine mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman hingga membuat seseorang berenergi. Fungsi zat itu adalah untuk kekebalan tubuh. Artinya, selain mencegah memburuknya emosi kita, membuat bahagia, juga merangsang timbulnya zat imunitas. Dengan endorphine perasaan akan lebih rileks, dan tentunya akan lebih mudah mengontrol diri dari amarah sekaligus berpikir positif dengan mengutamakan kesabaran. Dapat dikatakan bahwa zat endorphin yaitu zat yang diproduksi oleh tubuh ketika merasa bahagia (tertawa). Banyak manfaat yang kita dapatkan melalui olahraga senam. Sehingga melalui pelatihan senam aerobik ini kebugaran jasmani Ibu-Ibu PKK Desa Bontoala Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa.



Gambar 1. Aktivitas Senam Aerobik Ibu-Ibu PKK Desa Bontoala Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa

Keberlanjutan program dari kegiatan pengabdian ini yaitu: 1. Siswa dapat mengembangkan bakat dan minatnya dalam bidang olahraga senam aerobik dengan mendapatkan bimbingan dari pakarnya. 2. Kesehatan dan kebugaran jasmani siswa menjadi semakin baik. 3. Memiliki jadwal rutin Senam Jum'at Pagi di lingkungan MTs AL Qodir dan MA AL Qodir. 4. Memiliki instruktur senam MTs AL Qodir dan MA AL Qodir. 5. Publikasi SIMPULAN Setelah dilaksanakan pelatihan senam aerobik diharapkan kebugaran jasmani kedua mitra yaitu MTs AL Qodir dan MA AL Qodir mengalami peningkatan yang lebih baik. Selain itu memiliki jadwal rutin senam yang diagendakan

senam Jum'at pagi. Kesadaran menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani melalui program pengabdian ini semoga saja mulai bermunculan, disamping ilmu keagamaan yang dipelajari di madrasah, berolahraga juga memiliki peran penting untuk menjaga kondisi fisik sehingga selain memiliki sehat rokhani juga memiliki sehat jasmani. Selain itu dengan kebugaran jasmani yang terpelihara dengan baik maka akan lebih siap menghadapi agenda rutin kejuaraan seperti POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional), POSPEDA (Pekan Olahraga Seni Antar Ponpes Tingkat Daerah), AKSIOMA (Ajang Kompetisi Seni dan Olahraga Madrasah). Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda seiring minat dari masyarakat karena kegiatan bersenam banyak minatnya dikalangan anak, dewasa bahkan orang tua.

Kesimpulan

pengabdian ini adalah bahwa upaya pengembangan olahraga senam aerobik di MTs AL Qodir dan MA AL Qodir tidak hanya berfokus pada aspek fisik semata, tetapi juga pada kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani dalam keseharian siswa. Dengan rutinitas yang terencana dan instruktur yang memadai, diharapkan akan terus mendorong peningkatan kualitas kebugaran jasmani dan partisipasi dalam kegiatan kompetisi di tingkat daerah hingga nasional.

Daftar Pustaka

- Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2020). Hasil Pengabdian pada Masyarakat Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 2(1), 109–111.
- Saras, T. (2023). *Vitamin D: Cahaya dalam Kesehatan Anda*. Tiram Media.
- Yanti, L. C. (2022). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphin Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 75–81.
- Yeni, H. O., Surahman, F., & Sanusi, R. (2021). Pemberian Latihan Senam Aerobik Low Impact Terhadap Warga Tahanan di Rutan Kelas II B Karimun Kab. Tanjung Balai Karimun. *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 102–110.