
**PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI OLAHRAGA SENAM
DAN SOSIALISASI KESEHATAN**

Rini Ismalasari¹, Shery Iris Zalillah², Wijono³, Oce Wiriawan⁴,

Ilo Raditio Wiriawan⁵

12345 Univeritas Negeri Surabaya

¹riniismalasari@unesa.ac.id; ²sheryzalillah@unesa.ac.id; ³wijono@unesa.ac.id;

⁴ocewiriawan@unesa.ac.id; ⁵24061485012@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Aerobic exercise is an exercise that demands oxygen without causing unpaid oxygen debt. This exercise is also referred to as general endurance, so that understanding can be put forward. Aerobic exercise, which is a series of movements that are chosen intentionally by following the rhythm of the music that is also chosen so as to give birth to rhythmic, continuity, and certain duration provisions. Aerobics is a sport that is done continuously where oxygen needs can still be met with speed in taking time. Two characteristics of aerobic exercises are 1) The exercise is enough to cause the body to function for a period of at least 20 to 30 minutes each sport, 2) The sport will provide quite interesting activities to want to repeat the movement that has been done earlier. In aerobic exercise there is such a thing as intensity, and how to determine the intensity of aerobic exercise. To determine the intensity of aerobic exercise is basically the same as determining the intensity of the exercise in other sports. The exercise intensity is characterized by the achievement of the expected pulse rate to increase. In general, the intensity of the specified exercise achieved the pulse of around 60-80% of the maximum pulse. The maximum pulse is determined differently from being ready for people depending on his age. Sports with maximum intensity can actually cause stress and reduce the immune system. In addition to the light intensity exercise above, there needs to be an activity session to train peace while at home. Awakening meditation can be included as a closing session of the light intensity exercise. Maintaining physical fitness can add immune so that it does not make people stressed. How to determine the maximum pulse with the formula: 220 minus age. For example, if the age of 20 years, the maximum pulse is (220-20 = 200), the intensity of the exercise is between 60-80% of the maximum pulse, so the pulse ranges from 120 - 160 for people aged 20 years, pulse. The pulse must be able to reach the number of pulses. Determination of the length of exercise must be adjusted to the ability and level of training of the person concerned. If that person is still a beginner exercise enough just 10 minutes, then after his ability to increase, the length of exercise may be added. If a person who is trained in training is ± 30 minutes. The world population as much as 29% consists of teenagers, and 80% of them live in developing countries. Increasing the number of adolescent population that exists, it has consequences for the transfer of greater attention to adolescent groups as a result of an unfavorable lifestyle and can have a bad impact on their health status.

Keywords: Increasing physical fitness, aerobic exercise, health socialization.

Abstrak

Latihan aerobik adalah latihan yang menuntut oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayar. Latihan ini disebut juga sebagai general endurance, sehingga dapat dikemukakan pengertian senam aerobik, yaitu serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinyuitas, dan durasi tertentu. Aerobik adalah olahraga yang dilakukan secara terus-menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi dengan kecepatan dalam menempuh waktu. Dua ciri dari latihan aerobik adalah 1) olahraga tersebut cukup mengakibatkan tubuh berfungsi untuk jangka waktu sedikitnya 20 sampai 30 menit setiap olahraga, 2) Olahraga tersebut akan memberikan kegiatan yang cukup menarik hingga ingin mengulanginya kembali gerakan yang sudah dilakukan tadi. Di dalam senam aerobik ada yang namanya intensitas, dan cara menentukan intensitas senam aerobik. Untuk menentukan intensitas senam aerobik pada dasarnya sama dengan menentukan intensitas latihan pada olahraga lain. Intensitas latihan ditandai dengan tercapainya tingkat denyut nadi yang diharapkan meningkat. Secara umum, Intensitas latihan yang ditentukan tercapainya denyut nadi sekitar 60-80% dari denyut nadi maksimal. Denyut nadi maksimal tadi ditentukan berbeda-beda dari siap orang bergantung pada usianya. Olahraga dengan intensitas maksimal justru dapat menyebabkan stress serta menurunkan sistem imunitas. Selain olahraga intensitas ringan di atas maka perlu adanya sesi aktivitas untuk melatih ketenangan diri saat berada di rumah. Meditasi secara sadar (Awakening Meditation) dapat

dimasukkan sebagai sesi penutup latihan intensitas ringan tersebut. Menjaga kebugaran jasmani dapat menambah imun sehingga tidak membuat orang stress. Cara Menentukan denyut nadi maksimal dengan rumus : $220 - \text{umur} \times 10$. Sebagai contoh, jika berumur 20 tahun, denyut nadi maksimalnya adalah $(220 - 20) = 200$, intensitas latihan adalah antara 60 – 80% dari denyut nadi maksimal, jadi denyut nadi berkisar antara 120 – 160 untuk orang yang berumur 20 tahun tadi, denyut nadinya harus mampu mencapai jumlah denyut nadi tersebut. Penentuan lama latihan harus disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat keterlatihan orang bersangkutan. Jika orang itu masih pemula latihan cukup 10 menit saja, kemudian setelah kemampuannya meningkat, lama latihan boleh ditambah. Bila orang yang terlatih latihan sebanyak ± 30 menit. Penduduk dunia sebanyak 29% terdiri dari remaja, dan 80% di antaranya tinggal di negara berkembang. Semakin bertambahnya jumlah penduduk remaja yang ada, maka memberikan konsekuensi terhadap peralihan perhatian yang lebih besar pada kelompok remaja sebagai akibat adanya gaya hidup yang kurang baik dan dapat memberikan dampak yang buruk terhadap status kesehatannya.

Kata Kunci: Peningkatan Kebugaran Jasmani, Olahraga Senam Aerobik, Sosialisasi Kesehatan.

Submitted: 2024-10-24	Revised: 2024-11-06	Accepted: 2024-11-21
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Perkembangan teknologi yang pesat dan gaya hidup semakin kurang aktif, menyebabkan aktivitas fisik atau senam menjadi semakin berkurang dalam kehidupan manusia. Penduduk dunia sebanyak 29% terdiri dari remaja, dan 80% di antaranya tinggal di negara berkembang. Semakin bertambahnya jumlah penduduk remaja yang ada, maka memberikan konsekuensi terhadap peralihan perhatian yang lebih besar pada kelompok remaja sebagai akibat adanya gaya hidup yang kurang baik dan dapat memberikan dampak yang buruk terhadap status kesehatannya. Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan, teknologi dan sumber daya manusia, orang sadar pentingnya keseimbangan hidup yaitu keseimbangan jasmani dan rohani. Orang benar-benar tertarik akan pemeliharaan kebugaran jasmani serta banyak melihat ke depan bagi kehidupan, agar hidupnya bahagia dan sejahtera. Hal ini sangat ideal dan semua orang pasti menginginkan hal yang sama. Cepatnya perkembangan teknologi memungkinkan orang meningkatkan kenikmatan hidup dengan mengurangi penggunaan tenaga fisik, tetapi akibatnya dapat timbul gangguan terhadap keseimbangan fisik dan jiwa manusia karena kurang aktivitas fisik. Orang yang kurang aktivitas fisik kebugaran jasmaninya akan rendah. Orang yang kebugaran jasmaninya rendah akan menghambat untuk mencapai kesejahteraan hidup karena untuk berusaha atau bekerja akan terganggu. Aktivitas fisik yang teratur dapat menyebabkan perbaikan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani atau lebih dikenal dengan *physical fitness* merupakan hal yang selalu didambakan oleh setiap individu maupun masyarakat. Dalam abad modern ini setiap negara menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani warga negaranya. Tubuh yang sehat dan bugar sangat menunjang aktivitas yang dilakukan setiap orang. Hal tersebut direalisasikan dalam pendampingan kebugaran jasmani, model Latihan kebugaran jasmani dan hasil dari tes kebugaran jasmani dalam memberikan tutorial olahraga kepada masyarakat desa agar tetap melaksanakan aktivitas fisik. Dewasa ini banyak sekali program-program latihan fisik yang ditawarkan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang diharapkan, diantaranya adalah senam aerobik. Senam aerobik merupakan latihan yang menggunakan seluruh otot terutama otot-otot besar, dengan gerakan yang terus menerus, berirama dan berkelanjutan. Pada pelaksanaannya senam aerobik menggunakan irungan musik yang antara lain berguna untuk meningkatkan motivasi latihan dan kecepatan latihan. Dengan demikian intensitas latihan dapat diatur dengan pengaturan tempo musik yang mengiringinya. Senam aerobik merupakan salah satu bentuk latihan aerobik selain

bersepeda, renang, jogging, berlari dan permainan seperti bulu tangkis, sepak bola, tenis dan sebagainya. Senam aerobik merupakan latihan yang menggerakkan seluruh otot, terutama dengan otot besar dengan gerakan yang terus menerus, berirama dan berkelanjutan. Sekarang ini senam aerobik banyak dipilih masyarakat untuk meningkatkan kebugaran. Dalam senam aerobik dipilih gerakan yang mudah, menyenangkan dan bervariasi sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukannya secara teratur dalam kurun waktu yang lama. Oleh karena itu diperlukan energi dan proses oksidasi. Dalam senam aerobik ada beberapa variasi gerakan. Yang pertama kali diperkenalkan di Indonesia adalah gerakan dengan benturan-benturan keras dan gerakan yang energik yang dikategorikan *high impact*. Pada gerakan *high impact* ini ada kalanya kedua kaki terlepas dari lantai. Modifikasi ini disebut dengan *low impact* atau *soft impact* (senam aerobik benturan ringan) modifikasi ketiga disebut *non Impact* tanpa menggunakan benturan. Gerakan badan hanya berkisar antara memindahkan berat badan. Ada lagi variasi yang lain yaitu *mix impact*. Seperti latihan-latihan aerobik yang lain, senam aerobik akan memperoleh hasil seperti yang diharapkan apabila dilakukan dengan benar. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik latihan harus dilakukan secara bertahap, teratur dan memenuhi takaran/dosis latihan. Manfaat aerobik adalah a) meningkatkan stamina dan mengurangi kelelahan, b) latihan aerobik menstimulasi sistem kekebalan Anda, membuat Anda tidak terlalu rentan terhadap penyakit kecil yang disebabkan virus, seperti pilek dan flu, c) mengurangi resiko kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, stroke, dan jenis kanker tertentu.

Metode

Dalam rangka melaksanakan kegiatan Sosialisasi aktifitas olahraga senam dalam menjaga kebugaran jasmani warga desa dengan metode yang digunakan adalah sebagai berikut: 1. Menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literature, dan langsung dipraktekkan saat itu diberikan pendampingan dan dijelaskan penggunaannya dan fungsinya, 2. Melihat video cara melakukan gerakan yang betul setelah itu ada pendampingan dan dilaksanakan dengan gerakan dan praktek, 3. Permainan Untuk membuat suasana belajar dan gerak menjadi menyenangkan, dalam setiap aktivitas belajar dan gerak disisipkan suatu permainan atau game yang sejalan dengan tema kegiatan. Game ini berfungsi untuk menghadirkan suasana ceria dan menyenangkan dalam belajar sehingga aktivitas belajar bisa optimal.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini ibu-ibu warga desa mengikuti pembekalan dan pelatihan tentang senam aerobik secara umum dan manfaatnya untuk tubuh manusia termasuk menjaga pentingnya kesehatan. Setelah proses pembekalan dan pelatihan dilanjutkan pembelajaran lewat audio visual dengan pendampingan juga. Selanjutnya dengan pendampingan praktik saat kebugaran jasmani dan kesehatan. Pada tahap berikutnya akan disampaikan model tes yang akan dilaksanakan, sampai ibu-ibu warga desa paham tentang kebugaran jasmani dan pelaksanaannya. Pada bagian 1 Pelatihan ini, ibu-ibu warga desa menyimak dan berdiskusi dengan narasumber yang memberikan materi senam aerobic, kebugaran jasmani dan kesehatan secara umum dan manfaatnya baik cara melakukannya. Bisa dilakukan saat didalam ruangan atau di luar ruangan. Sehingga ibu-ibu warga desa bisa melakukan sendiri untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan. Setelah itu langsung dilanjutkan dengan berdiskusi. Untuk bagian 2 Pendampingan ini, ibu-ibu warga desa menyimak sebuah peragaan senam kebugaran jasmani yang dilakukan oleh narasumber dan video yang di tampilkan oleh narasumber. Setelah itu ibu-ibu warga desa mempraktikkan

gerakan yang diberikan oleh narasumber dan video yang ditampilkan. Narasumber melakukan pendampingan selama praktik dilakukan. Pendampingan dilakukan sampai ibu-ibu warga desa bisa melakukan praktik senam aerobic kebugaran jasmani secara mandiri. Setelah praktik akan dilakukan diskusi untuk lebih memaksimalkan kondisi dilapangan, agar ibu-ibu warga desa bisa mandiri. Sedangkan Pada bagian 3 Tes ini, ibu-ibu warga desa mempersiapkan diri untuk melakukan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan salah satu model tes kebugaran jasmani dengan *30 second chair stand test*.

Tabel 1.1. Tes Kebugaran Jasmani *30 second chair stand test*.

YL	25	BAIK
RDC	27	BAIK
SS	18	CUKUP
NLPMEP	19	CUKUP
SH	30	BAIK
YH	22	CUKUP
MTL	30	BAIK
JSSL	22	CUKUP
CAN	13	RENDAH
AWI	13	RENDAH
CITA	15	RENDAH
FWR	35	CUKUP
ZTAZ	15	RENDAH
ZS	15	RENDAH
JJ	33	CUKUP
NJA	30	BAIK
CJC	16	RENDAH
NNR	16	RENDAH
SA	30	BAIK
NHNA	25	BAIK
LAP	16	RENDAH
SVWH	16	RENDAH
IM	27	BAIK
PYS	19	CUKUP
RTL	24	BAIK
IZL	26	BAIK
AS	27	BAIK
CY	23	BAIK
HN	27	BAIK
AN	25	BAIK

Berdasarkan hasil Tes *30 second chair stand test* dapat diketahui hasil tes kebugaran jasmani. Dengan hasil tes kebugaran jasmani ibu-ibu warga desa delta marina untuk usia 31-50 tahun hasilnya rendah. Kurang 9 orang 30%, Cukup 7 orang 23%, Baik 14 orang 47%.

Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan ibu-ibu peserta pelatihan senam aerobic dan tes dan pengukuran olahraga guru-guru smpn dengan melakukan tes lapangan dan tes laboratorium olahragawan. Perlu diketahui tidak hanya melaksanakan tes, ibu-ibu warga desa juga akan di tes hasil kebugaran jasmaninya. Dengan hasil tes kebugaran yang rendah akan membuat ibu-ibu warga desa peserta pelatihan senam akan giat dan aktif berolahraga dimanapun tempatnya dan waktu yang ada untuk aktif berolahraga, agar kebugaran jasmani tetap terjaga. Sedangkan peserta pelatihan ibu-ibu warga desa yang mendapatkan hasil yang cukup

untuk tetap bertahan atau memperbaiki ke baik. Untuk yang hasil tesnya baik dipertahankan, dengan tetap aktif berolahraga.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman ibu-ibu warga desa sidoarjo pada kegiatan senam aerobik. Sosialisasi dan pelatihan ini merupakan proses pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan kemampuan menggunakan tes laboratorium atau tes lapangan penjelasan berdasarkan buku, literature, video dan langsung dipraktekkan cara melakukan dan penggunaan alat tes yang betul dalam menyimak, membaca, dan menguasai. Dan setelah itu ada Pendampingan merupakan proses memberi dukungan, bantuan dan bimbingan dan dilakukan dengan praktik ibu-ibu warga desa, agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat mengatasi tantangan yang diberikan. Ibu-ibu warga desa didampingi untuk memahami bentuk- bentuk tes pengukuran olahraga dengan lapangan atau laboratorium. Metode selanjutnya adalah tes. Tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani khusus ibu-ibu PKK Delta Marina. Yang mana tes kebugaran jasmani sudah digolongkan jenis perbedaan jenis kelamin termasuk usia dari peserta sosialisasi aktifitas olahraga senam dalam menjaga kebugaran jasmani warga desa.

Daftar Pustaka

- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289>
- Bahtra, R., Asmawi, M., Widiaستuti, & Dlis, F. (2020). Improved vo2max: The effectiveness of basic soccer training at a young age. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(3). <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080304>
- Gani, R. A., Winarno, M. E., Achmad, I. Z., & Sumarsono, R. N. (2020). Vo2max Level of Unsika Swimming Athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i1.23696>
- Gouveia, É. R., Gouveia, B. R., Marques, A., Lopes, H., Rodrigues, A., Peralta, M., Kliegel, M., & Ihle, A. (2020). Physical fitness predicts subsequent improvement in academic achievement:Differential patterns depending on pupils' age. *Sustainability (Switzerland)*, 12(21).<https://doi.org/10.3390/su12218874>
- Lilawati, A. (2020). Peran Orang Tua dalam Mendukung Kegiatan Pembelajaran di Rumah pada Masa Pandemi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 549. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.630>
- Lundby, C., Montero, D., & Joyner, M. (2017). Biology of VO2max: looking under the physiology lamp. In *Acta Physiologica* (Vol. 220, Issue 2). <https://doi.org/10.1111/apha.12827>
- Mansyur, A.R (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>
- Medrano-Ureña, M. D. R., Ortega-Ruiz, R., & Benítez-Sillero, J. de D. (2020). Physical fitness, exercise self-efficacy, and quality of life in adulthood: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17176343>
- Mendias, C. L., Schwartz, A. J., Grekin, J. A., Gumucio, J. P., & Sugg, K. B. (2017). Changes in muscle fiber contractility and extracellular matrix production during skeletal muscle

hypertrophy. *Journal of Applied Physiology*, 122(3).
<https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00719.2016>

Pérez-Gómez, J., Villafaina, S., Adsuar, J. C., Merellano-Navarro, E., & Collado-Mateo, D. (2020). Effects of ashwagandha (*Withania somnifera*) on vo2max: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(4). <https://doi.org/10.3390/nu12041119>

Prashant, P., & Rohilla, R. (2019). Study of Cardiovascular Endurance in Newly Admitted Medical Students. *International Journal of Advanced Research*, 6, 205–210. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/8132>

Rebollo-Ramos, M., Velázquez-Díaz, D., Corral-Pérez, J., Barany-Ruiz, A., Pérez-Bey, A., Fernández-Ponce, C., García-Cózar, F. J., Ponce-González, J. G., & Cuenca-García, M. (2020). Aerobic fitness, Mediterranean diet and cardiometabolic risk factors in adults. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 67(2). <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2019.04.004>

Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. de, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>

Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Esteban-Cornejo, I., Migueles, J. H., Mora-Gonzalez, J., Henriksson, P., Martín-Matillas, M., Mena-Molina, A., Molina-García, P., Estévez-López, F., Enriquez, G. M., Perales, J. C., Ruiz, J. R., Catena, A., & Ortega, F. B. (2018). Physical fitness and psychological health in overweight/obese children: A cross-sectional study from the ActiveBrains project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(2). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.019>

Sandstedt, E., Fasth, A., Eek, M. N., & Beckung, E. (2013). Muscle strength, physical fitness and well-being in children and adolescents with juvenile idiopathic arthritis and the effect of an exercise programme: A randomized controlled trial. *Pediatric Rheumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1546-0096-11-7>

Wouters, M., Evenhuis, H. M., & Hilgenkamp, T. I. M. (2020). Physical fitness of children and adolescents with moderate to severe intellectual disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 42(18). <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1573932>

Zainudin, N. I., Athar, A., & Kahri, M. (2019). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10 – 12 Tahun Kota Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6570>