

SOSIALISASI OLAHRAGA SENAM DALAM MENJAGA KEBUGARAN JASMANI WARGA DESA

Shery Iris Zalillah¹, Ika Jayadi², oce wirawan³,

¹²³Univeritas Negeri Surabaya

¹ikajayadi@unesa.ac.id; ²sheryzalillah@unesa.ac.id; ³Ocewirawan@unesa.ac.id

Abstrak

Low levels of physical activity can decrease a person's physical fitness, thereby hindering their ability to achieve a successful and fulfilling life. The purpose of this community service is to carry out mentoring and training efforts to help women in Ikan Mungsing Village, Perak Barat District, Surabaya City to exercise, especially aerobic gymnastics. The community service methods applied are providing training on aerobic gymnastics, providing training on physical fitness, and practicing aerobic gymnastics. The results of community service obtained are able to improve the ability of aerobic gymnastics movements, mentoring which is a process of providing support, assistance and guidance that is sustainable. The conclusion of this community service is that the Women Ikan Mungsing , Perak Barat District, Surabaya City learning about the importance of physical fitness and its benefits for the body. Additionally, with the help of physical fitness training practices, such as aerobics, we can improve our overall health and well-being.

Keywords:, physical fitness, aerobic gymnastics, training, physical activity

Abstrak

Aktivitas fisik yang tidak mencukupi dapat menurunkan kebugaran jasmani seseorang, sehingga menghambat kemampuannya untuk mencapai kehidupan yang sukses dan memuaskan. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah dilakukan upaya pendampingan dan pelatihan untuk membantu warga desa di Desa Ikan Mungsing Perak Barat Surabaya, Kota Surabaya untuk berolahraga, khususnya senam aerobik. Metode pengabdian masyarakat yang diterapkan adalah memberikan pelatihan tentang olahraga senam aerobik, memberikan pelatihan tentang kebugaran jasmani, dan mempraktekkan olahraga senam aerobik. Hasil pengabdian kepada masyarakat yang diperoleh yaitu dapat meningkatkan kemampuan gerakan senam aerobik, pendampingan yang merupakan suatu proses pemberian dukungan, bantuan dan bimbingan yang berkelanjutan. Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah warga desa di Desa Ikan Mungsing Perak Barat Surabaya, Kota Surabaya mendapatkan pembelajaran tentang pentingnya kebugaran jasmani dan manfaatnya bagi tubuh. Selain itu, dengan bantuan praktik pelatihan kebugaran fisik, seperti aerobik, kita dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan kita secara keseluruhan.

Kata kunci:kebugaran jasmani, senam aerobik, pelatihan, aktivitas fisik

Submitted: 2024-11-03

Revised: 2024-11-20

Accepted: 2024-12-13

Pendahuluan

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. Menurut Mukholid (2007) kebugaran jasmani sangat diperlukan agar kita dapat menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari. Hal itu penting agar kita tidak mudah sakit.

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 danbugar sangat menunjang aktivitas yang dilakukan setiap orang (Muhamid, 2007).

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 kurunwaktuyang lama. Oleh karena itu diperlukan energi dan proses oksidasi (Soekarno, 1996). 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. Sadoso, (1984) membuat modifikasi gerakan, di antaranya adalah latihan dengan gerakan salah satu kaki selalu berada di lantai guna mengurangi benturan- benturan yang keras. 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 dan gerak ngeper (Soekarno, 1966). 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 b1e2rtahap, teratur dan memenuhi takaran/ dosis

latihan. Takaran/dosis latihan terdiri atas intensitas latihan, lama latihan dan frekuensi latihan (Fox & Foss, 1993). Frekuensi menunjukkan jumlah latihan per minggu, intensitas menunjukkan seberapa berat badan bekerja atau latihan dilakukan, lama latihan menunjukkan waktu latihan yang digunakan.

30 menit latihan fisik dengan intensitas sedang setiap hari dan 20 menit aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi setiap hari adalah program terbaik untuk mempertahankan imunitas. Idealnya mengkombinasikan kedua intensitas akan lebih memberikan efek jauh lebih baik. Inti dari penanganan virus ini adalah perbaikan nutrisi dan mempertahankan hingga meningkatkan sistem imun dengan cara berolahraga. Seperti yang disebutkan sebelumnya, karena risiko tinggi penyebaran (oleh orang ke orang atau permukaan yang terkontaminasi), berolahraga di lingkungan pribadi (misalnya di rumah) dengan ventilasi yang baik dan penggunaan peralatan pribadi lebih disarankan selama pandemik Covid-19. Program latihan dirumah dengan menggunakan berbagai latihan yang aman, sederhana, dan mudah diimplementasikan cocok untuk menghindari virus corona dan menjaga tingkat kebugaran. Program ini dapat mencakup latihan aerobik (berjalan di rumah), penguatan, peregangan dan keseimbangan, atau kombinasi dari semua ini. Aktivitas fisik dianggap sebagai cara terbaik untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan serta menjadi salah satu indikator peningkatan sistem imun (Luzi & Radaelli, 2020). Mengingat penyebaran virus yang cepat antar manusia, WHO merekomendasikan penerapan jaga jarak fisik untuk mencegah penularan (Andriana et al., 2021). Jaga jarak fisik berarti menciptakan ruang antara individu, yang mendorong beberapa negara untuk menerapkan kebijakan agar masyarakat bekerja dari rumah. Namun, terbatasnya ruang gerak seharusnya tidak menghalangi individu untuk melakukan aktivitas fisik (Fang et al., 2021).

Kemajuan teknologi yang pesat memberikan kesempatan bagi individu untuk menikmati hidup dengan mengurangi penggunaan tenaga fisik, namun hal ini juga dapat mengganggu keseimbangan fisik dan mental akibat kurangnya aktivitas fisik (Miller et al., 2020). Rendahnya tingkat aktivitas fisik dapat menurunkan kebugaran jasmani seseorang, yang pada gilirannya menghambat upaya untuk mencapai kesejahteraan hidup. Kebugaran jasmani sangat penting agar kita dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan tidak mudah terserang penyakit (Muhammad et al., 2024).

Melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani, yang juga

dikenal sebagai 'physical fitness', dan menjadi harapan bagi setiap individu maupun masyarakat (Araujo et al., 2024). Di era modern ini, setiap negara menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran warganya. Tubuh yang sehat dan bugar sangat mendukung aktivitas sehari-hari (Youssef et al., 2022).

Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat, ditemukan bahwa banyak warga Desa Ikan Mungsing, Perak Barat, Kota Surabaya, mengeluhkan kurangnya pemahaman tentang aktivitas senam sebagai cara untuk menjaga kebugaran fisik. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan untuk membantu mereka dalam berolahraga, khususnya senam aerobik. Masalah lainnya adalah kesulitan mereka dalam menjaga kebugaran fisik akibat kurangnya sosialisasi.

Berdasarkan analisis permasalahan tersebut, perlu dilakukan upaya pelatihan untuk meningkatkan pemahaman tentang aktivitas senam sebagai cara untuk menjaga kebugaran fisik. Pada warga Desa Ikan Mungsing, Perak Barat, Kota Surabaya. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah dilakukan upaya pendampingan dan pelatihan untuk membantu Warga Desa Ikan Mungsing, Perak Barat, Kota Surabaya untuk berolahraga, khususnya sosialisasi tentang kebugaran jasmani khususnya latihan senam aerobik.

Metode

Lokasi pengabdian kepada masyarakat berada di Desa Ikan Mungsing, Perak Barat Kota Surabaya. Sasaran pengabdian kepada masyarakat pada warga Desa Ikan Mungsing, Perak Barat, Kota Surabaya. Oleh karena itu, dilakukan tahapan penyelesaian sebagai berikut, menawarkan instruksi tentang olahraga senam aerobik, menawarkan sesi pelatihan tentang kebugaran fisik, terlibat dalam aktivitas kardiovaskular, membuat jadwal untuk memasukkan prinsip-prinsip senam ke dalam rutinitas kebugaran seseorang, menjamin kebugaran jasmani masyarakat desa bagi warga Desa Ikan Mungsing, Perak Barat, Kota Surabaya, sehingga aktivitas kebugaran dapat terpantau dan terkontrol, membagi menjadi beberapa kelompok yang tidak lebih dari 10 orang, mengembangkan pedoman kebugaran yang sesuai dengan keadaan saat ini, menawarkan rekan gerak selama aktivitas, menawarkan fasilitas pembelajaran dan pergerakan yang meliputi sound system, microphone, komputer, laptop, kabel listrik, dan jaringan internet, memberikan buku dan referensi sesuai kebutuhan.

Untuk menjamin kebugaran jasmani warga desa, dilakukan kegiatan sosialisasi senam. Memanfaatkan ilmu yang diperoleh dari buku-buku, literatur, dan menerapkannya secara praktis segera setelah dibekali dengan bimbingan dan pemahaman yang jelas tentang tujuan dan kegunaannya. Diperlihatkan video cara melakukan gerakan-gerakan yang benar, setelah itu ada pendampingan dan dilakukan melalui gerakan dan latihan. Untuk meningkatkan kenikmatan dan keterlibatan suasana belajar dan gerak, maka dalam setiap kegiatan diselaraskan dengan permainan atau permainan, selaras dengan tema kegiatan. Permainan ini dirancang untuk menumbuhkan lingkungan belajar yang ceria dan menyenangkan, sehingga mengoptimalkan efektivitas kegiatan pembelajaran. Setiap akhir bulan diadakan kompetisi edukasi.

Untuk mengetahui sejauh mana kegiatan kebugaran jasmani dan kesehatan olahraga berjalan, diperlukan proses evaluasi yang terukur dan sistematis. Untuk itu kegiatan yang dilakukan tim adalah sebagai berikut: pengembangan instrumen monitoring dan evaluasi pelaksanaan program, pembentukan tim monitoring dan evaluasi yang anggotanya berasal dari unsur tim pengabdian kepada masyarakat, pengurus RT, anak-anak, ibu-ibu PKK dan tokoh masyarakat. Pelaksanaan monitoring dan evaluasi minimal 2 kali selama periode program, membuat rencana tindak lanjut atas hasil monitoring dan evaluasi yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kegiatan kesehatan olahraga.

Setelah program pengabdian kepada masyarakat selesai, tim pengabdian kepada masyarakat akan bekerja sama dengan masyarakat mitra untuk menilai program, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahannya, dan membuat rencana untuk program berikutnya. Tim percaya bahwa dengan mengajak masyarakat bersosialisasi dan melakukan senam, mereka dapat membuat semua orang tetap sehat dan kuat. Tim pengabdian kepada masyarakat menawarkan pelatihan untuk membantu masyarakat di desa tetap bugar dan sehat melalui kegiatan senam. Tim pengabdian kepada masyarakat akan memberikan bantuan kepada ibu-ibu PKK, meskipun program pengabdian kepada masyarakat sudah selesai. Mereka akan mendukung ibu-ibu PKK dalam menyelenggarakan kegiatan sosial senam, sehingga warga desa bisa tetap bugar dan sehat.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik partisipan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

DATA PESERTA SOSIALISASI OLAHRAGA SENAM DALAM MENJAGA KEBUGARAN JASMANI WARGA DESA							
NO	NAMA	ALAMAT	USIA	BERAT BADAN	TINGGI	TD	IBM
1	BU ARIS	GG 2 NO 4	46	79	158	120/80	31.6, Obesitas
2	BU AYU	GG 2 NO 5	44	66	160	122/70	25.8, Berat Berlebih
3	BU LORRY	GG 2 NO 6	46	70	166	110/80	25.4, Berat Berlebih
4	BU CECILIA	GG 2 NO 7	48	80	160	112/70	31.2, Obesitas
5	BU IKA	GG 2 NO 8					
6	BU INKA	GG 2 NO 9	50	86	160	111/86	33.6, Obesitas
7	BU YOGI	GG 2 NO 10	55	75	160	108/78	29.3, Berat Berlebih
8	BU PUTU	GG 2 NO 11	37	87	169	117/80	30.5, Obesitas
9	BU HARIS	GG 2 NO 12	35	74	160	110/79	28.9, Berat Berlebih
10	BU KIKI	GG 2 NO 13	58	60	160	121/79	23.4, Berat Ideal
11	BU FUJI	GG 2 NO 14	45	64	170	118/80	22.1, Berat Ideal
12	BU TITIK	GG 2 NO 15	56	55	155	100/82	22.9, Berat Ideal
13	BU ARKA	GG 2 NO 16	50	48	160	115/82	17.6, Berat Rendah
14	BU DIO	GG 2 NO 17	45	45	163	121/79	16.9, Berat Rendah
15	BU RIRI	GG 2 NO 18					
16	BU DIDIK	GG 2 NO 19	47	58	160	111/79	22.7, Berat Ideal
17	BU ALI	GG 2 NO 20	58	56	164	112/87	20.8, Berat Ideal
18	BU AGYK	GG 2 NO 21	67	56	160	116/80	21.9, Berat Ideal
19	BU HORIS	GG 2 NO 22	56	76	155	100/99	31.6, Obesitas
20	BU IIL	GG 2 NO 23	55	36	160	125/75	14.1, Berat Rendah
21	BU LILA	GG 2 NO 24	65	46	160	112/70	18, Berat Rendah
22	BU INA	GG 2 NO 25	60	47	160	115/82	18.4, Berat Rendah
23	BU YUYUN	GG 2 NO 26	57	48	160	111/86	18.7, Berat Ideal
24	BU RIRIN	GG 2 NO 27					

25	BU VIA	GG 2 NO 28	36	49	160	115/82	19.1, Berat Ideal
26	BU DIAN	GG 2 NO 29	40	56	160	121/79	21.9, Berat Ideal
27	BU FILASIH	GG 2 NO 30	43	58	167	118/80	20.8, Berat Ideal

Setelah program pengabdian kepada masyarakat selesai, tim pengabdian kepada masyarakat selesai akan bekerja sama dengan masyarakat mitra untuk meninjau program, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahannya, dan membuat rencana untuk program berikutnya. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta mendapatkan pembelajaran tentang pentingnya kebugaran jasmani dan manfaatnya bagi tubuh. Selain itu, dengan bantuan praktik pelatihan kebugaran fisik, seperti aerobik, kita dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan kita secara keseluruhan. Tim pengabdian kepada masyarakat mengumpulkan informasi, dan banyak dari mereka adalah para ibu yang mengatakan bahwa mereka tidak tahu banyak tentang senam dan bagaimana senam dapat membantu menjaga kesehatan tubuh mereka dan memerlukan bantuan untuk menjaga tubuh kita tetapbugar dan sehat melalui latihan aerobik.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan pelatihan senam dalam menjaga kebugaran dan menunjukkan model bagaimana melakukan pelatihan kebugaran jasmani agar tetap terjaga bagi warga Desa Ikan Mungsing, Perak Barat, Kota Surabaya. Sosialisasi dan edukasi kepada ibu-ibu pkk dan warga desa Ikan mungsing ini merupakan proses pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan kemampuan dalam menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literatur, video dan langsung berlatih bagaimana melakukan gerakan-gerakan yang benar dalam mendengarkan, membaca dan menguasai, dan setelah itu ada pendampingan yang merupakan suatu proses pemberian dukungan, bantuan dan bimbingan serta dilakukan dengan gerakan-gerakan praktis peserta sosialisasi, sehingga dapat mencapai target yang telah ditetapkan atau mengatasi tantangan yang diberikan. Para peserta dibimbing untuk mempelajari macam-macam latihan pada tes kebugaran.

Daftar Pustaka

- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Andriana, L. M., Ashadi, K., & Nurdianto, A. R. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Masyarakat Di Jawa Timur Selama Masa Pandemi Covid-19 (The Level Of Physical Activity And Sleep Quality Of People In East Java During The Covid-19 Pandemic). *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (Jopi)*, 1(1), 27–45.
- Ashadi, K., Marsudi, I., Rochmania, A., Jayadi, I., Wulandari, F. Y., & Siantoro, G. (2020). *Students Exercise Patterns During The Covid-19 Pandemic*. 491(Ijcah), 1230–1237. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201201.206>
- Miller, D. J., Sargent, C., Roach, G. D., Scanlan, A. T., Vincent, G. E., & Lastella, M. (2020). Moderate-Intensity Exercise Performed In The Evening Does Not Impair Sleep In Healthy Males. *European Journal Of Sport Science*, 20(1), 80–89. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1611934>

Muhammad, Siantoro, G., Subagio, I., Yosika, G. F., Phanpheng, Y., Pramono, B. A., Kusuma, I. D. M. A. W., & Pranoto, A. (2024). Engaging In Short-Term Moderate-Intensity Exercise Increases Growth Hormone Levels In Individuals With Obesity. *Physical Education Theory And Methodology*, 24(4), 619–625. [Https://Doi.Org/10.17309/Tmfv.2024.4.14](https://Doi.Org/10.17309/Tmfv.2024.4.14)

Simpson, R. J., & Katsanis, E. (2020). The Immunological Case For Staying Active During The Covid-19 Pandemic. *Brain, Behavior, And Immunity*, 87(April), 6–7. [Https://Doi.Org/10.1016/J.Bbi.2020.04.041](https://Doi.Org/10.1016/J.Bbi.2020.04.041)

Yamada, Y., Tsuchiya, H., Yamaguchi, K., & Katagami, E. (2023). Moderating Role Of Life Skills For Stress Responses And Covid-19-Related Perceived Stressors Among High School Student-Athletes. *Asian Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 3(3), 147–153. [Https://Doi.Org/10.1016/J.Ajsep.2022.12.002](https://Doi.Org/10.1016/J.Ajsep.2022.12.002)

Youssef, L., Granet, J., Marcangeli, V., Dulac, M., Hajj-Boutros, G., Reynaud, O., Buckinx, F., Gaudreau, P., Morais, J. A., Maurège, P., Gouspillou, G., Noirez, P., & Aubertin-Leheudre, M. (2022). Clinical And Biological Adaptations In Obese Older Adults Following 12-Weeks Of High-Intensity Interval Training Or Moderate-Intensity Continuous Training. *Healthcare (Switzerland)*, 10(7). [Https://Doi.Org/10.3390/Healthcare10071346](https://Doi.Org/10.3390/Healthcare10071346)