

## SOSIALISASI DAN PELATIHAN SENAM KREASI MUSLIMAT NAHDHATUL ULAMA INDONESIA DI ANGGOTA MUSLIMAT JOMBANG

<sup>1</sup>Ika Jayadi, <sup>2</sup>Sheryzalillah

<sup>1,2</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Surabaya

<sup>1</sup>[Ikajayadi@unesa.ac.id](mailto:Ikajayadi@unesa.ac.id) , <sup>2</sup>[sheryzalillah@unesa.ac.id](mailto:sheryzalillah@unesa.ac.id)

### Abstract

*The implementation of the Community Service activity for the mothers of Muslimat NU Jombang members can participate in briefings and training on the Indonesian Muslimat Creative Gymnastics in general and its benefits for the human body including maintaining the importance of health. After the briefing and training process, learning continues through audio-visual with assistance as well. Next, with practical assistance during physical fitness and health. In the next stage, a test model will be delivered, until the members of Muslimat NU Jombang understand the relationship between the gymnastics and physical fitness and its implementation. In part 1 of this Training, the members of Muslimat NU Jombang listened and discussed with the resource person who provided material on the Indonesian Muslimat Creative Gymnastics in general and its benefits as well as how to do it. Mentoring is carried out until the members of Muslimat NU Jombang can practice the Indonesian Muslimat Creative Gymnastics independently. After the practice, a discussion will be held to further maximize the conditions in the field, so that the members of Muslimat NU Jombang can be independent.*

**Keywords:** training, Muslim gymnastics, NU Jombang members

### Abstrak

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada ibu-ibu anggota Muslimat NU Jombang dapat mengikuti pembekalan dan pelatihan tentang senam Kreasi Muslimat NU Indonesia 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 anggota Muslimat NU Jombang paham tentang hubungan senam tersebut dengan kebugaran jasmani dan pelaksanaannya. Pada bagian 1 Pelatihan ini, Kepada ibu-ibu anggota Muslimat NU Jombang menyimak dan berdiskusi dengan narasumber yang memberikan materi Senam Kreasi Muslimat NU Indonesia secara umum dan manfaatnya baik cara melakukannya. Pendampingan dilakukan sampai ibu-ibu anggota Muslimat NU Jombang bisa melakukan praktik Senam Kreasi Muslimat NU Indonesia secara mandiri. Setelah praktik akan dilakukan diskusi untuk lebih memaksimalkan kondisi dilapangan, agar ibu-ibu anggota Muslimat NU Jombang bisa mandiri.

**Kata Kunci:** pelatihan, senam muslimat, anggota NU jombang

Submitted: 2026-01-02

Revised: 2026-01-10

Accepted: 2026-01-20

### Pendahuluan

Senam irama merupakan salah satu bentuk latihan aerobik selain bersepeda, renang, jogging, berlari dan permainan seperti bulu tangkis, sepak bola, tenis dan sebagainya. Senam irama 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 (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 bertahap, teratur dan memenuhi takaran/ dosis latihan.

Dari analisis situasi yang dilakukan Tim, Ibu-Ibu Anggota Muslimat Kota Jombang, Jawa Timur. diperoleh data bahwa banyaknya mereka ibu-ibu warga masyarakat yang mengeluh kurangnya pemahaman atas aktifitas olahraga senam dalam menjaga kebugaran jasmani. Sehingga dibutuhkan pendampingan untuk menjaga kebugaran jasmani dengan olahraga senam yang ringan salah satunya senam kreasi muslimat nahdhatul ulama. Permasalahan yang lain adalah sulitnya mereka menjaga kebugaran jasmani karena tidak ada pendampingan.

## Metode

Dalam rangka melaksanakan kegiatan Sosialisasi aktifitas olahraga senam kreasi muslimat nahdhatul ulama 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. Game / 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. di akhir bulan diadakan lomba-lomba edukasi. Mitra yang terlibat dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut Ibu-ibu Anggota Muslimat kota Jombang , Jawa timur Jl. IR. H. Juanda No.33, Kepanjen Kec. Jombang, Kabupaten Jombang, Jawa Timur 61419 dalam pendampingan Sosialisasi Aktifitas Olahraga Senam dalam Menjaga Kebugaran Jasmani Warga Desa. Untuk mengetahui seberapa jauh kegiatan Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Olahrag ini berjalan, diperlukan proses evaluasi yang terukur dan sistematis. untuk itu kegiatan yang dilakukan Tim adalah sebagai berikut:

1. Menyusun instrumen monitoring dan evaluasi keterlaksanaan program
2. Membentuk Tim Monev yang anggotanya berasal dari unsur Tim PKM, Pengurus RT, anak-anak, Ibu-ibu Anggota Muslimat kota Jombang dan tokoh masyarakat
3. Melakukan monitoring dan evaluasi minimal 2 kali selama periode program berjalan
4. Membuat rencana tindak lanjut atas hasil monev yang dilakukan untuk perbaikan kegiatan Senam kreasi muslimat nahdhatul ulama.

Setelah program PKM selesai, Tim PKM akan melakukan koordinasi dan musyawarah dengan masyarakat mitra untuk mengevaluasi program yang telah berjalan, memetakan kelebihan dan kelemahan dan membuat rencana keberlanjutan program selanjutnya. Tim berharap kegiatan sosialisasi aktifitas olahraga senam dalam menjaga kebugaran jasmani warga desa. Pelatihan pendampingan sosialisasi aktifitas olahraga senam dalam menjaga kebugaran jasmani warga desa. Tim juga akan memberikan pendampingan kepada Ibu-ibu, meskipun program PKM telah selesai sampai Ibu-ibu bisa mengelola kegiatan sosialisasi aktifitas olahraga senam dalam menjaga kebugaran jasmani warga desa secara mandiri.

## Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada ibu-ibu anggota Muslimat NU Jombang dapat mengikuti pembekalan dan pelatihan tentang senam Kreasi Muslimat NU Indonesia 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 anggota Muslimat NU Jombang paham tentang hubungan senam tersebut dengan kebugaran jasmani dan pelaksanaannya. Pada bagian 1 Pelatihan ini, Kepada ibu-ibu anggota Muslimat NU Jombang menyimak dan berdiskusi dengan narasumber yang memberikan materi Senam Kreasi Muslimat NU Indonesia secara umum dan manfaatnya baik cara melakukannya. Bisa dilakukan saat didalam ruangan atau di luar ruangan. Kepada ibu-ibu anggota Muslimat NU Jombang bisa melakukan sendiri untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan. Setelah itu langsung dilanjutkan dengan berdiskusi.

Untuk bagian 2 Pendampingan ini, ibu-ibu anggota Muslimat NU Jombang menyimak sebuah peragaan Senam Kreasi Muslimat NU Indonesia yang dilakukan oleh narasumber dan 1 video yang di tampilkan oleh narasumber. Setelah itu guru-guru, siswa serta warga warga desa mempraktikkan gerakan yang diberikan oleh narasumber dan video yang ditampilkan. Narasumber melakukan pendampingan selama praktik dilakukan. Pendampingan dilakuikan sampai ibu-ibu anggota Muslimat NU Jombang bisa melakukan praktik Senam Kreasi Muslimat NU Indonesia secara mandiri. Setelah praktik akan dilakukan diskusi untuk lebih memaksimalkan kondisi dilapangan, agar ibu-ibu anggota Muslimat NU Jombang bisa mandiri.

## Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman ibu-ibu anggota Muslimat NU Jombang pada kegiatan Sosialisasi Senam Kreasi Muslimat NU Indonesia. Sosialisasi dan pelatihan ini merupakan proses pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dimana 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 praktek ibu-ibu anggota Muslimat NU Jombang, agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat mengatasi tantangan yang diberikan. ibu-ibu anggota Muslimat NU Jombang 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 anggota Muslimat NU Jombang. Jadi dapat disimpulkan dengan adanya sosialisasi ini dapat memberi pengetahuan kepada ibu-ibu anggota Muslimat NU Jombang kalau Senam Kreasi Muslimat NU Indonesia itu dapat meningkatkan Kebugaran Jasmani atau Kesehatan.

## 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>

Edaran Tentang Pencegahan Wabah COVID-19 di Lingkungan Satuan Pendidikan Seluruh Indonesia.

, Mentri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia § (2020).

- Lase, D., Ndraha, A., & Harefa, G. G. (2020). Persepsi Orangtua Siswa Sekolah Dasar di Kota Gunungsitoli Terhadap Kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi Covid-19. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan*, 13(2), 85–98. <https://doi.org/10.36588/sundermann.v13i2.46>
- 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>
- 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>
- Mubarizi, A. F., Pangestuti, H., Selviana, M., & Saputri, A. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Kesejahteraan Psikologis ( Psycal-Well-Being ) Selama pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar Kabupaten Batang. 1–8.