

**Pelatihan Senam Aerobik Kelompok “Lestari Abadi Selalu”
Kelurahan Taba Lestari Kota Lubuklinggau**

Oleh,
Muhammad Supriyadi
STKIP PGRI Lubuklinggau
Email : muhammadsupriyadi.030190@gmail.com

Abstrak

Senam adalah latihan jasmani / olahraga yang bentuk-bentuk gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan atau tujuan si penyusun. Dalam olahraga apapun yang dipilih, pasti memiliki aturan-aturan/etika yang harus diikuti didalamnya. Senam Aerobik bukanlah olahraga sekedar gerak oleh musik, namun didalamnya mengedepankan keseimbangan tubuh / anggota badan, alat indra dan sifat manusia dengan alam sekitar. Senam aerobik selain untuk kesenangan dalam suasana riang yg tentu mengurangi gejala stres pada diri kita, Senam aerobik juga sangat bermanfaat bagi kesehatan Tubuh kita terutama Untuk meningkatkan daya tahan jantung paru-paru dan mengurangi kadar lemak dalam tubuh . Kegiatan dari pelatihan senam aerobik ini adalah dalam upaya untuk memberikan keterampilan khusus kepada kaum ibu-ibu masyarakat taba lestari kota lubuklinggau Metode yang digunakan untuk pelatihan ini adalah dengan metode praktek langsung. Pelatihan ini dilaksanakan di kompleks lapangan perumahan taba lestari kota lubuklinggau.

Kata kunci: Senam aerobik juga sangat bermanfaat bagi kesehatan Tubuh

PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu dharma atau tugas pokok dari suatu perguruan tinggi, termasuk STKIP PGRI Lubuklinggau, disamping dharma pendidikan dan pengajaran serta dharma penelitian. Pelaksanaan dharma pengabdian kepada masyarakat yang dalam realisasinya juga melibatkan dua dharma lainnya. Pengabdian masyarakat merupakan kegiatan yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dalam upaya memberikan sumbangan demi kemajuan masyarakat.

Olahraga senam memang sangat menyenangkan, menyehatkan dan memiliki banyak manfaat bagi tubuh karena bisa membakar kalori dengan cepat. Salah satu yang populer dan banyak dilakukan orang dewasa terutama kaum wanita adalah senam aerobik. Senam aerobik yang diiringi dengan irama music ini memang memiliki manfaat guna meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh dengan sangat baik untuk kesehatan jantung. Tak heran senam ini begitu diminati mulai dari anak-anak, dewasa, hingga orang tua. Apalagi senam erobik juga dapat menjaga bentuk tubuh agar langsing dan sehat.

Adapun pengertian senam aerobic yaitu system latihan fisik yang tujuannya untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen kedalam jaringan tubuh dengan memadukan serangkaian gerak dengan irama music yang dipilih dengan durasi waktu tertentu. Melakukan senam aerobic secara teratur akan dapat memperbaiki kinerja jantung dan paru-paru. Senam aerobic memiliki banyak manfaat bagi kesehatan itulah sebabnya banyak orang menyukai senam ini, apalagi gerakannya cukup beragam ada yang sulit dan ada yang ringan sehingga bisa dilakukan oleh semua usia. Adapun manfaatnya yaitu (1) meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh. (2) aerobic meningkatkan fungsi jantung. Senam aerobic adalah olahraga yang ampuh untuk menjaga kesehatan jantung dan meningkatkan fungsi jantung. Karena dengan rutin melakukan senam aerobic akan membuat irama jantung lebih stabil dan denyut jantung meningkat. (3) dapat mengurangi berat badan. Senam aerobic bisa membakar kalori dengan cepat dan mampu mengurangi lemak dalam tubuh. (4) dapat mencegah penyakit seperti stroke, kolesterol, jantung dan bahkan penyakit kanker. (5) membuat awet muda (6) aerobic bisa meningkatkan kesehatan otot – otot manusia (7) meningkatkan mood dan mengurangi stress

Adi Trisnawan (2010:15-16) yang mengatakan kondisi lingkungan tempat latihan merupakan sarana penting dalam pelaksanaan senam aerobik, agar para peserta dapat merasa nyaman dalam latihan dan tidak membahayakan diri peserta sendiri. Salah satu yang harus diperhatikan dalam lingkungan adalah tata ruang yang baik, lingkungan yang bersih, sirkulasi udara yang baik, lantai senam aerobik yang nyaman tidak terlalu keras, sound sistem yang baik untuk telinga, perlengkapan P3K, persediaan air minum, toilet yang bersih, dan sarana penunjang lainnya seperti handuk dll yang dapat membantu peserta menjadi semakin nyaman dalam setiap kali latihan.

Senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga aerobic yang membutuhkan oksigen yang banyak sehingga latihan senam aerobik sering disebut juga dengan general endurance. Karena latihan aerobik membutuhkan oksigen yang banyak maka latihan dapat berlangsung secara lama dan dapat meningkatkan kapasitas kardiovaskuler tubuh untuk memasukkan oksigen dan menyalurkan ke seluruh jaringan sel otot sehingga oksigen dapat berpadu dengan zat makanan untuk memproduksi energi sebagai sumber tenaga untuk melakukan aktifitas atau kegiatan. Sedangkan senam aerobik menurut Lynne Brick (2001:9), adalah sebuah cara yang terbaik untuk berlatih. Sebab aerobik dapat dilakukan secara spontan, atau dengan persiapan agar latihan dapat dilakukan dengan aman, efektif, menyenangkan, dan menawarkan berbagai macam bentuk tanpa menghiraukan tingkat

pengalaman anda. Senam aerobik adalah aktifitas fisik dengan gerakan yang sistematis yang menggunakan iringan musik. Senam aerobik bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung dan kebugaran jasmani. Dan tidak batasan usia untuk mengikuti kegiatan senam aerobik. Menurut Katch dalam buku Hetti Ristianti (2010:34) mengatakan tarian aerobik merupakan suatu bentuk latihan yang bagus karena selain menyenangkan, susunan intensitas latihannya dilakukan dengan zona latihan, durasi 30-45 menit, dan frekuensi latihan kira-kira 2-3 hari seminggu cukup untuk menaikkan fungsi kardiovaskuler dan kesehatan serta daya tahan otot ke keadaan yang lebih baik lagi.

Berdasarkan pendapat dari beberapa pakar di atas maka dapat diambil simpulan bahwa senam aerobik adalah suatu bentuk latihan fisik yang dilakukan dengan menggunakan sistem energi aerobik atau membutuhkan oksigen yang banyak, gerakannya disusun secara sistematis, yang dipilih secara sengaja dan dilakukan secara sadar mengikuti irama musik dengan durasi tertentu sehingga tercipta gerakan yang harmonis untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan dari senam aerobik beragam, diantaranya: meningkatkan kemampuan kapasitas jantung dan paru, pembentukan tubuh, pengaturan berat badan, menjaga kebugaran, dan memperbaiki sistem metabolisme serta peredaran darah.

Berdasarkan observasi kami dilapangan masih rendahnya pengetahuan ibu-ibu masyarakat kelurahan taba lestari tentang senam aerobik dan kurangnya keterampilan ibu-ibu dalam melakukan senam aerobik. Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk mengadakan pengabdian sebuah Pelatihan senam aerobik untuk ibu-ibu masyarakat taba lestari kota lubuklinggau.

METODE

Pada bagian ini menjelaskan bagaimana pengabdian kepada masyarakat itu dilakukan. Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November dan desember 2019 dengan jumlah peserta 25 orang bertempat di Komplek Lapangan perumahan taba Lestari Kota Lubuklinggau, Pelaksanaan dimulai pada pukul 07.00 Wib samapi selesai.

- a. Memberikan pemahaman tentang senam aerobik.

Tahapan-tahapan pelaksanaan: Menginformasikan kepada masyarakat taba lestari agar dapat berkumpul di Komplek lapangan perumahan taba lestari pada waktu yang telah ditentukan oleh panitia. Memberikan pelatihan gerakan senam aerobik.

b. Memberikan pelatihan keterampilan senam aerobik

Tahapan-tahapan pelaksanaan : 1) Menyiapkan peralatan pelatihan. 2) Menyiapkan barisan untuk melaksanakan pelatihan. 3) Mencontohkan rangkaian senam aerobik sebelum menggunakan musik. 4) Melakukan latihan senam aerobik dengan menggunakan musik sesuai dengan gerakan yang dicontohkan

Dalam kegiatan Penyelenggaraan Pelatihan senam aerobik ini menggunakan agenda sebagai berikut:

Tabel 1. Agenda

NO	AGENDA ACARA	MATERI	PENYULUH/PEMERIN	WAKTU
1	1. Pembukaan	Kata-kata sambutan ketua PKM dan Ketua Kelompok lestari abadi selalu	1. Ketua Pelaksana 2. Ketua kelompok lestari abadi selalu 3. M.Supriyadi, M.Pd 4. M.Suhdy, M.Pd	Senin 25 Nov 2019 07.00- 08.30 Wib
2	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. Praktek	Memberikan materi pemahaman senam aerobik	M.supriyadi, M.Pd	08.30 – 10.30 Wib
		Praktek melakukan Latihan Gerakan senam aerobik	M. Supriyadi, M.Pd M.Suhdy, M.Pd	Selasa 26 Nov 2019 07.00- 08.30 Wib
3	8. Praktek	Praktek melakukan Latihan Gerakan senam aerobik	M.Supriyadi, M.Pd M.Suhdy, M.Pd	Minggu 1 Des 2019 07- 8.30 Wib

Tabel 2. Uraian kepakaran dan tugas pengusul dalam kegiatan PPM

No	Nama /NIDN	Kepakaran/ Spesialisasi	Uraian Tugas
1	M.Supriyadi, M.Pd 0203019001	1.Dosen Prodi penjaskesrek mengampu Mk Senam 2.Instruktur senam dalam kegiatan pelatihan senam aerobik	1. Melakukan observasi awal dan wawan cara kepada mitra 2. Melakukan koordinasi untuk menjelaskan rencana kegiatan 3. Mempersiapkan alat dan bahan keperluan kegiatan 4. Melakukan latihan senam aerobik
2	M.Suhdy, M.Pd 0215068605	1.Dosen Prodi Penjaskesrek 2.Instruktur senam dalam kegiatan pelatihan senam aerobik	1. Membantu melakukan observasi awal dan wawan cara kepada mitra 2. Membantu koordinasi untuk menjelaskan rencana kegiatan 3. Membantu mempersiapkan alat dan bahan keperluan kegiatan 4. Melakukan latihan senam aerobik
3	M.Supriyadi, M.Pd 0203019001 M.Suhdy, M.Pd	1.Dosen Prodi penjaskesrek 2.Instruktur senam dalam kegiatan pelatihan sekaligus memimpin praktek	1. Menyampaikan kepada peserta seluruh gerakan yg diperaktekkan 2. Mempersiapkan alat dan bahan untuk keperluan pelatihan 3. Membantu mengurus konsumsi peserta dan panitia selama pelatihan berlangsung 4. Memeberikan pengetahuan tentang prosedur melakukan gerakan senam 5. Mengevaluasi kegiatan pelatihan

Setelah ibu-ibu taba lestari memahami bagaimana teknik melakukan gerakan dan cara hapalan yang baik dalam gerakan senam, maka instruktur senam melakukan evaluasi dengan cara menyuruh ulang gerakan yang dilakukan, disamping itu tim instruktur memberikan kesempatan kepada kaum ibu-ibu untuk untuk bertanya permasalahan atau gerakan yang masih belum dipahami oleh ibu-ibu taba lestari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah suatu tugas dan kewajiban sebagai seorang dosen yaitu tri darma perguruan tinggi Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam pelatihan yang disampaikan dapat ditarik beberapa catatan penting antara lain sebagai berikut. Rendahnya pemahaman masyarakat kelurahan taba lestari tentang senam aerobik, Belum pernah adanya pelatihan tentang senam aerobik dikelurahan taba lestari dan Rendahnya keterampilan dalam melakukan gerakan senam aerobik ibu-ibu taba lestari. dengan diadakan Kegiatan Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh tim pengabdian STKIP PGRI Lubuklinggau, para peserta pelatihan tersebut mengungkapkan bahwa sangat membantu mereka dalam pelatihan senam.

DAFTAR PUSTAKA

- Trisnawan, Adi. 2010. *Senam Aerobik*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Brick, Lyne. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Terjemahan Anna Agutina. 2002. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Pekik, Djoko. 2004. *Pedoman Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Restanti, Hetti. 2010. *Mengenal Jenis Senam*. Bogor: Quadra.
- Rowen, Betty. (1994). *Dance and Grow: Developmental Dance Activities For Three-Through Eight-Year-Old*. Pennington. Princeton Book

