
Peningkatan Kebugaran Jasmani melalui Diseminasi Program Pengembangan Olahraga Senam Aerobik

Nurul Hikam Arifah, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Lailatul Rohmah, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Muhammad Naufal Anditya Santoso, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Defi Wulan Rachmati, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Ilma Suryana, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Yetty Septiani Mustar, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Abstract:

Putat Jaya village still has the potential to improve physical fitness even with limited open space. Increased physical fitness can be achieved through one of the familiar sports, such as aerobics. The method approach used in this community service activity modifies the Participatory Rural Appraisal (PRA) strategy. The purpose of this PRA method is to invite the community to participate in the process of building and developing aerobic exercise activities in Putat Jaya Village. The results of the implementation of the activities that have been conducted showed that the community's enthusiasm for participating in the entire series of exercises is excellent. The community also considered that the facilitator delivering the method, the benefits of gymnastics, and the interaction of the facilitator with the community during aerobic exercise were magnificent and interactive. The awareness and independence shown by the residents of Putat Jaya Village in carrying out aerobic exercise activities positively impact the development of physical components and movement abilities, muscle endurance, strength, flexibility, coordination, agility, and body balance. Through this activity, the community has begun to understand the importance of exercising, particularly aerobics, in maintaining health and fitness. Additionally, the community is committed to regularly carrying out aerobic exercise activities.

Keywords: Physical Activity, Health, Wellness, Community Involvement

Abstrak:

Desa Putat Jaya masih memiliki potensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani walaupun dengan ruang terbuka yang terbatas. Peningkatan kebugaran jasmani dapat dicapai melalui salah satu olahraga yang sudah dikenal, seperti aerobik. Pendekatan metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini memodifikasi strategi Participatory Rural Appraisal (PRA). Tujuan dari metode PRA ini adalah mengajak masyarakat untuk berpartisipasi dalam proses membangun dan mengembangkan kegiatan senam aerobik di Desa Putat Jaya. Hasil pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa antusiasme masyarakat untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan sangat baik. Masyarakat juga menilai bahwa fasilitator dalam penyampaian metode, manfaat senam, dan interaksi antara masyarakat saat senam aerobik sangat baik dan interaktif. Kesadaran dan kemandirian yang ditunjukkan warga Desa Putat Jaya dalam melakukan kegiatan senam aerobik berdampak positif terhadap perkembangan komponen fisik dan kemampuan gerak, daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan tubuh. Melalui kegiatan ini, masyarakat mulai memahami pentingnya olahraga khususnya senam aerobik dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Selain itu, masyarakat berkomitmen untuk rutin melakukan kegiatan senam aerobik.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kesehatan, Kebugaran, Partisipasi Masyarakat

PENDAHULUAN

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani di negara berkembang menyebabkan kurangnya daya produksi dan kreasi masyarakat dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk melakukan aktivitas fisik. Salah satu penyebab rendahnya kesegaran jasmani dikarenakan minimnya motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan aktivitas fisik untuk mencapai kesehatan jasmani secara pribadi. Permasalahan yang timbul saat ini adalah sedikitnya kesadaran masyarakat Indonesia untuk berolahraga. Riskesdas tahun 2007 dan 2013 melaporkan penduduk Indonesia sekitar 26,1% kurang melakukan kegiatan olahraga (Wahyuni et al., 2020).

Penelitian telah menunjukkan bahwa kebugaran dapat dicapai dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik seperti berolahraga, berjalan, berlari, dan menari. Pertimbangan yang paling penting adalah bahwa kegiatan rutin harus dilakukan setiap hari dan harus dilakukan secara teratur. Pengawasan aktivitas fisik dari 122 negara menunjukkan bahwa 31,1% orang di Asia Tenggara tidak aktif dalam beraktivitas. Indonesia termasuk dalam data ini. Artinya kegiatan harus diprogram dan dilakukan secara teratur pada waktu yang tepat durasi, frekuensi dan intensitas (Adiatmika *et al.*, 2021).

Kepadatan penduduk juga mempengaruhi ruang terbuka untuk melakukan aktivitas fisik yang menjadi sedikit sehingga menjadi halangan untuk peningkatan kebugaran jasmani. Kehadiran ruang terbuka yang dapat dijangkau dengan cepat dan tanpa kesulitan oleh seluruh anggota masyarakat berpotensi menumbuhkan budaya untuk gemar berolahraga ataupun aktivitas fisik lainnya. Di wilayah metropolitan, ruang terbuka hijau dimanfaatkan untuk kegiatan komunal maupun proses biologis yang merupakan komponen integral dari sistem alamnya (Nur Suci et al., 2022).

Eks-lokalisasi Dolly yang berada di kelurahan Putat Jaya merupakan salah satu wilayah yang cukup padat penduduk dan ruang terbuka yang minim untuk beraktivitas fisik. Oleh karena itu banyaknya masalah kesehatan yang berhubungan dengan kebugaran jasmani dapat timbul. Akan tetapi, masyarakat Kelurahan Putat Jaya masih memiliki potensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan keterbatasan ruang terbuka. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang aktivitas sehari-hari menjadi lancar. Hal ini juga mendukung keadaan sosial ekonomi masyarakat. Selain meningkatkan semangat dan daya tahan tubuh, program aktivitas fisik dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik yang juga dapat membantu mencegah berbagai faktor risiko penyakit. Lebih lanjut, dengan mengikuti berbagai program kebugaran dapat membantu seseorang untuk menjadi lebih rileks, meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan semangat bersaing, melatih kesabaran, meningkatkan kebahagiaan, dan meningkatkan konsentrasi (Sujoko & Saputra, 2021). Olahraga memiliki efek positif pada kognisi dan konsentrasi. Hasil ini dijelaskan oleh mekanisme fisiologis dan psikologis, misalnya aktivitas fisik yang dapat mengurangi stres dan kecemasan dan membangun

kepercayaan diri (Bozyigit, 2018). Peningkatan konsentrasi dan penurunan kecemasan adalah indikator peningkatan kebugaran jasmani yang ditunjukkan oleh kelancaran aktivitas fisik warga dapat mempengaruhi keadaan sosial ekonomi sehingga memperlancar aktivitas warga.

Dalam hal ini, partisipasi dan antusiasme warga setempat untuk beraktivitas fisik sangat berpengaruh dengan tingkat kebugaran jasmani penduduk. Adanya dukungan pihak desa untuk menjadi kader peningkatan kebugaran jasmani akan menjadi pendukung utama indikasi pendorong aktivitas fisik. Faktor pendorong antara lain dapat berupa dukungan dari tokoh masyarakat, keluarga, dan pemerintah serta sikap dari petugas kesehatan (Profita, 2018).

Selain itu, dukungan fasilitas olahraga sangat penting dalam meningkatkan partisipasi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran fisik/jasmani. Karena sifatnya yang saling terkait, maka sarana dan prasarana olahraga merupakan kedua hal yang tidak dapat dipisahkan. Sarana dan prasarana olahraga segala hal yang menunjang pelaksanaan aktivitas olahraga seperti lapangan dan gedung olahraga, maupun perlengkapan lainnya yang diperlukan untuk melaksanakan aktivitas olahraga (Saputra, 2018).

Masyarakat yang produktif dapat di indikasikan dengan keadaan fisik dan ekonomi yang baik. Aktivitas fisik yang tinggi berhubungan erat pada kebugaran masyarakat untuk melakukan aktivitas bekerja. Tingkat produktivitas bekerja akan juga akan meningkatkan ekonomi masyarakat sekitar sehingga produktivitas masyarakat akan sangat dipengaruhi dengan indikator tingkat kebugaran jasmani dan dapat dilihat secara berkelanjutan setelah peralihan keadaan ekonomi. Masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran dan keaktifan secara fisik yang baik akan berkaitan dengan tingkat produktivitas dan kesejahteraan yang dimiliki oleh masyarakat di negara tersebut (Yudho et al., 2020). Peningkatan kebugaran jasmani dapat melalui salah satu olahraga yang *familiar* seperti senam aerobik. Senam aerobik merupakan salah satu bentuk pengembangan dari program senam kesehatan rekreasi yang bertujuan agar dapat diikuti oleh banyak orang dalam waktu dan tempat yang sama. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi kesehatan, kebugaran fisik, rasa kebersamaan, dan juga secara ekonomi sangat terjangkau. Selain itu, hasil pelaksanaan kegiatan senam aerobik di wilayah lainnya juga menunjukkan bahwa senam aerobik memiliki potensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan pengetahuan masyarakat pentingnya olahraga, khususnya aerobik, serta meningkatkan kondisi fisik agar lebih siap dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Yudho et al., 2022).

Pengembangan berbagai bentuk gerakan senam dilakukan dengan sangat variatif dan interaktif. Hal ini bertujuan untuk menghilangkan rasa jenuh dan juga semangat pegiat olahraga untuk melakukan senam aerobik. Selain itu, dalam pengembangan gerakan akan disusun secara sistematis yang terdiri dari gerakan pemanasan, inti maupun pendinginan. Hal ini tentunya akan memberikan manfaat yang sangat baik bagi kesehatan maupun kebugaran seseorang yang melakukan kegiatan senam. Lebih lanjut, senam aerobik ini sendiri memiliki nilai tambah atau ciri khas tersendiri yaitu senam mudah, murah, meriah, serta dapat dilaksanakan secara masal (Supriady & Schiff, 2021).

Kegiatan senam aerobik yang mempunyai manfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara mudah, murah, meriah menjadi salah satu pilihan warga kelurahan Putat Jaya untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Tingginya antusiasme warga untuk menjaga kebugaran jasmani warga juga dapat menjalin silaturahmi antar warga sehingga juga tercipta masyarakat yang harmonis di kelurahan Putat Jaya. Senam aerobik memberikan dampak yang sangat berarti terhadap perubahan kebugaran, karakter dan sosial bagi warga karena pelaksanaan senam aerobik yang dilakukan secara masal menjadikan warga menjadi sering bertemu, sering menyapa dan mengenal satu sama lainnya (Rubiana et al., 2019).

Senam aerobik yang dilakukan secara rutin di hari jumat dan minggu oleh warga Kelurahan Putat Jaya cukup berjalan dengan lancar dan berkelanjutan hingga saat ini. Partisipasi warga dalam mengikuti kegiatan senam aerobik yang sangat tinggi membuat peneliti melakukan kegiatan pelatihan senam aerobik setiap dua kali dalam satu minggu. Tujuannya adalah untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani yang ditinjau dari antusiasme dan partisipasi warga.

METODE KEGIATAN

Pendekatan metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah modifikasi *Participatory Rural Appraisal (PRA)* berupa pendekatan peningkatan partisipasi masyarakat untuk mengikuti kegiatan. Kegiatan yang berupa pelatihan senam aerobik ini dilaksanakan di lapangan RW 08, lapangan RW 11. Tujuan dari penggunaan metode PRA ini dalam pengembangan kemampuan masyarakat dalam mengkaji keadaan mereka sendiri, kemudian melakukan perencanaan dan tindakan. Selain itu melalui pendekatan PRA akan di dapat kesesuaian dan ketepatangunaan program pelatihan senam aerobik dengan kaitannya terhadap kebugaran jasmani yang merupakan komponen kebutuhan masyarakat sehingga *sustainability* program dapat terjamin. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga kelurahan Putat Jaya berusia dewasa kurang lebih sebanyak 100 orang. Sebelum pelaksanaan kegiatan tim melakukan rapat persiapan tiga kali dan satu kali survei. Rapat pendahuluan dilakukan untuk membahas jenis senam aerobik, mekanisme kegiatan, dan perkiraan waktu. Rapat lanjutan dilakukan setelah koordinasi dengan lurah dan kader kelurahan terkait. Tim juga melakukan kegiatan latihan senam aerobik yang akan dilakukan dengan 15 mahasiswa yang bergantian setiap minggunya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan secara terukur dan terarah setelah proses observasi dan identifikasi permasalahan maka akan dilakukan metode pelaksanaan solusi dengan pendekatan PRA. Solusi yang sudah direncanakan, ditawarkan pada mitra. Mitra diharapkan berperan aktif dalam setiap tahapan kegiatan sebagai fasilitator ataupun sebagai peserta pelatihan senam aerobik. Langkah-langkah tahapan kegiatan pendekatan metode PRA sebagai berikut:

1. Tahapan persiapan lokasi, pada tahapan ini tim pengabdian melakukan koordinasi kepada pihak kepala lurah Putat Jaya untuk menetapkan tempat, waktu, dan sosialisasi pelaksanaan kegiatan.
2. Tahapan persiapan tim, pada tahapan ini tim menggali informasi dengan cara wawancara dengan kepala lurah Kelurahan Putat Jaya, lalu menentukan teknis kegiatan intervensi, serta melakukan pembagian tugas tim dan kader desa.
3. Tahapan evaluasi intervensi, pada tahapan ini penilaian keberhasilan intervensi dilakukan dengan cara pemberian kuesioner *pre* dan *post* test yang bertujuan untuk mengukur antusiasme dan partisipasi kelompok sasaran terkait kegiatan rutin senam aerobik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.
4. Tahap evaluasi kegiatan, pada tahap ini tim memberikan kuesioner penilaian evaluasi kepada kelompok sasaran untuk menilai kegiatan yang telah dilakukan dengan menilai tema gerakan senam aerobik, materi gerakan senam aerobik, sikap instruktur senam aerobik, ketepatan waktu dan penyajian kegiatan senam aerobik secara rutin, fasilitator (penguasaan masalah, cara penyajian manfaat kegiatan senam, interaksi dengan peserta senam aerobik).

Tahap pendampingan, pada tahap ini tim pengabdian melakukan pendampingan kepada kelompok sasaran untuk menjadi fasilitator senam aerobik rutin dengan meminta kelompok sasaran melakukan praktik fasilitasi. Inisiasi program pendampingan pada saat pelaksanaan kegiatan rutin senam kepada kelompok sasaran didukung oleh sinergi antara institusi, institusi tim akademik pengabdian, lokasi pengabdian, dan kelurahan Putat Jaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Putat Jaya dilaksanakan selama empat bulan yang dimulai dari proses perizinan hingga pelaksanaan kegiatan pendampingan kepada masyarakat. Kegiatan pendampingan ini dilakukan pada kader kelurahan dan warga Kelurahan Putat Jaya. Inti kegiatan ini adalah mengajak warga untuk menjaga kebugaran jasmani melalui kegiatan senam aerobik di tengah kepadatan penduduk dan kurangnya ruang terbuka di wilayah tersebut. Senam aerobik adalah salah satu faktor pendorong dalam meningkatkan kebugaran jasmani (Urban, 2021). Program pengembangan olahraga masyarakat melalui kegiatan senam aerobik ini pada awal mulanya dilakukan melalui pendekatan kepada masyarakat mengenai permasalahan maupun situasi dan kondisi yang terjadi di masyarakat yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani. Permasalahan yang memerlukan penanganan khusus pada masyarakat di wilayah Putat Jaya yaitu tentang pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga agar tetap sehat dan bugar. Selain itu, berdasarkan hasil evaluasi tim pengabdian bahwa masyarakat di Kelurahan Putat Jaya belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani.



Gambar 1. Sosialisasi Kegiatan Pengembangan Olahraga Masyarakat (Kembang Gamas)

Kegiatan pertama yang dilakukan ialah sosialisasi dan pemberian materi tentang Kembang Gamas (Pengembangan Olahraga Masyarakat) salah satunya program kegiatan senam aerobik. Sebelum kegiatan sosialisasi warga diberikan kuesioner pra-kegiatan. Dari kegiatan ini, kader-kader Kelurahan Putat Jaya memiliki semangat untuk melakukan senam aerobic secara rutin.

Kegiatan selanjutnya, kader diajak berdiskusi dalam bentuk *Focus Group Discussion (FGD)* dengan membentuk kelompok-kelompok kecil. Hasil kegiatan ini didapatkan bahwa warga Kelurahan Putat Jaya telah memiliki pemahaman bahwa melakukan aktivitas fisik melalui senam aerobik dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Selain itu, warga Kelurahan Putat Jaya telah memiliki peningkatan pemahaman untuk menjaga kebugaran jasmani. Warga menjadi tahu bahwa senam aerobik memiliki pola intensitas gerakan yang berbeda dan memiliki manfaat masing-masing untuk kebugaran jasmani.



Gambar 2. *Focus Group Discussion (FGD)* dengan kader Kelurahan Putat Jaya

Rutinitas senam aerobik yang diterapkan terdiri dari sesi pemanasan 10 hingga 20 menit, sesi aktivitas fisik 10 hingga 12 menit, dan sesi pendinginan 10 hingga 20 menit. Sesi pemanasan sama untuk semua rutinitas dan termasuk peregangan dinamis berintensitas rendah yang menargetkan kelompok otot utama di tubuh bagian atas dan bawah. Demikian pula, sesi pendinginan sama untuk setiap rutinitas dan termasuk peregangan statis dengan kelompok otot utama dan diakhiri dengan periode pernapasan dalam dan relaksasi selama 30 detik sebagai transisi kembali ke aktivitas sehari-hari.

Secara terstruktur, seluruh rangkaian kegiatan senam aerobik terdiri dari gerakan: 1) *warming up* (pemanasan), 2) inti (senam aerobik), dan 3) pendinginan. *Warming up* (pemanasan), memiliki tujuan untuk mengondisikan fungsi fisik tubuh untuk siap menerima segala bentuk pembebanan pada tahap pengondisian tubuh. Aspek yang perlu

dilakukan dalam tahap ini adalah untuk meningkatkan suhu tubuh, mobilitas gerak persendian dan penguluran otot. Berbagai bentuk gerakan pemanasan ini meliputi aerobik ringan (seperti melakukan kegiatan jalan di tempat, langkah), *stretching* (penguluran), *kalestenik* (gerak dinamis) dan aktivitas-aktivitas formal lainnya (gerakan menyerupai gerakan inti). Selanjutnya, pelaksanaan gerakan inti (senam aerobik) bertujuan untuk melatih komponen kebugaran tubuh, yang tersusun atas dua bagian meliputi: a) bagian aerobik: gerak *continue* ritmik, tubuh, b) bagian penguatan atau daya tahan yang melingkupi gerakan melawan beban, baik beban berat badan sendiri, maupun pasangan (jika dilakukan secara berpasangan). Lebih lanjut, gerakan inti ini juga memiliki tujuan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. Kemudian, gerakan pendinginan dilakukan untuk mengembalikan fungsi tubuh seperti keadaan awal (sebelum latihan) secara bertahap yang ditandai dengan menurunnya suhu tubuh, berkurangnya keringat, serta frekuensi detak jantung yang mulai kembali normal (Zainuddin et al., 2022).

Dalam praktiknya, penerapan latihan senam aerobik dapat dipecah menjadi tiga kategori berbeda: dampak rendah (*low impact*), dampak tinggi (*high impact*), dan gabungan keduanya (*mix impact*). Aerobik dengan dampak rendah adalah latihan yang dilakukan tanpa gerakan melompat dan dengan setidaknya satu kaki tetap berada di lantai selama pelaksanaan kegiatan senam berlangsung. Kegiatan senam ini dapat diikuti oleh orang dengan cedera lutut atau pergelangan kaki, yang tidak dapat berpartisipasi dalam latihan aerobik berdampak tinggi. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa latihan aerobik *low-impact* adalah latihan senam yang tidak menimbulkan risiko apapun. (Darsi, 2018).

Gerakan pada latihan senam aerobik dengan *high-impact* ditandai dengan ritme tubuh yang cepat yang disertai dengan musik berirama cepat serta aktivitas dinamis dengan lutut terangkat tinggi untuk memberikan beban latihan yang lebih berat pada seluruh organ tubuh. Gerakan ini juga ditandai dengan aktivitas yang dilakukan dengan mengangkat lutut dengan tinggi. Latihan aerobik dengan dampak tinggi yang sering dilakukan dan untuk waktu yang lama akan meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, yang pada akhirnya mengarah pada peningkatan daya tahan kardiorespirasi (Permata, 2018).

Senam aerobic *high impact* terdiri dari latihan kekuatan dan rutinitas peregangan untuk meningkatkan semua elemen kebugaran (fleksibilitas, kekuatan otot, dan kebugaran kardiovaskular) berdasarkan. Senam aerobik *high impact* biasanya dilakukan di kelas yang telah dilatih dengan tujuan untuk meningkatkan intensitas latihan mengikuti irama musik dengan tempo lebih cepat (Widyah et al., 2020). Latihan *mix impact* adalah gabungan dari latihan *low impact* dan latihan *high impact*. Latihan ini mengacu pada durasi 10-20 menit. Intensitas pada latihan ini adalah tinggi dan rendah, sehingga gerakannya adalah perpaduan antara gerakan *low impact* dan gerakan *high impact* (Asriah, 2018). Hal tersebut bergantung dari kebutuhan masing-masing warga Kelurahan Putat Jaya. Pemahaman warga yang baik tentang kebugaran jasmani mendukung pelaksanaan senam aerobik secara rutin dan teratur.



Gambar 3. Kegiatan Senam Aerobik

Kesepakatan yang diperoleh pada tahapan persiapan lokasi adalah kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di lapangan futsal RW 08, dan RW 11 Kelurahan Putat Jaya. Kesepakatan pelaksanaan kegiatan yaitu setiap hari Jumat dan Minggu yang di informasikan melalui kader Kelurahan Putat Jaya.

Selanjutnya, mengacu pada tahap persiapan tim diperoleh informasi bahwa di Kelurahan Putat Jaya masih dibutuhkan kegiatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kemudian, seluruh tim melaksanakan kegiatan studi literatur untuk menentukan teknik senam aerobik yang sesuai untuk warga kelurahan Putat Jaya. Lebih lanjut, pada tahap kegiatan evaluasi intervensi yang telah dilaksanakan diperoleh bahwa pengetahuan kelompok sasaran mengenai manfaat senam aerobik yang dilaksanakan secara rutin sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani mengalami peningkatan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan intervensi yang di lakukan memberikan dampak yang positif pada kelompok sasaran.

Pada tahap evaluasi pelaksanaan kegiatan diperoleh bahwa kelompok sasaran menilai bahwa kegiatan ini sangat bagus dengan pelaksanaannya mulai dari tema gerakan senam aerobik, sikap instruktur senam aerobik, ketepatan waktu dan penyajian kegiatan senam aerobik secara rutin, fasilitator (penguasaan masalah, cara penyajian manfaat kegiatan senam, interaksi dengan peserta senam aerobik).

Melalui kegiatan pendampingan yang telah dilaksanakan diperoleh bahwa bahwa tim pengabdian telah mengimplementasikan berbagai kegiatan pelatihan senam aerobik untuk kebugaran jasmani masyarakat dengan anggota tim pengabdian sebagai fasilitator pelatihan. Kegiatan pelatihan senam aerobik dilakukan mnulai secara rutin bersamaaan dengan pelaksanaan pertemuan rutin warga selama dua kali seminggu.

Kesadaran dan kemandirian yang ditunjukkan oleh warga Kelurahan Putat Jaya dalam melaksanakan kegiatan senam aerobik rutin menjadi bukti bahwa kegiatan pemberdayaan ini berdampak positif pada kondisi kelompok sasaran dan masyarakat Kelurahan Putat Jaya pada umumnya.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian di Kelurahan Putat Jaya dilakukan selama empat bulan berbasis komunitas warga meningkatkan partisipasi warga dalam memanfaatkan ruang

gerak terbatas yang berupa lapangan futsal untuk melaksanakan kegiatan senam aerobik dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Hal tersebut ditandai dengan pemahaman warga mengenai pentingnya mengadakan kegiatan senam aerobik secara rutin dengan fasilitasi tema gerakan senam aerobik yang bermanfaat, tepat terhadap kebugaran jasmani. Masyarakat juga mendapatkan tambahan informasi mengenai jenis-jenis gerakan senam aerobik yang variatif dan bermanfaat. Sehingga masyarakat merasa antusias dan tertarik untuk berpartisipasi secara rutin. Harapan keberlanjutan kegiatan senam aerobik ini rutin setiap minggu dapat tercapai dari tingkat partisipasi warga yang semakin meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, I. P. G., Terasawa, K., Maruo, S. J., Nakade, K., Watanabe, T., Terasawa, S., Kobayashi, T., Zhang, Y., Nakajima, K., & Sasamori, F. (2021). the Effect of Health Education As Non-Pharmacological Therapy on Physical Fitness, Blood Chemistry and Brain Function Among Senior Citizen in Both Rural and Urban Areas of Bali, Indonesia. *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 13(2), 24–28. <https://doi.org/10.22159/ijpps.2021v13i2.40151>
- Asriah, D. (2018). "Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Obesitas Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Obesitas Di Desa Pengkol Kecamatan Karanggede Kabupaten Boyolali Tahun 2018". *Dini Asriah Dan Agustiyanto) Jurnal Ilmiah PENJAS*, 4(3), 58.
- Bozyigit, E. (2018). *European Journal of Physical Education and Sport Science Volleyball Student-Players*. 32–49. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1451725>
- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Peningkatan V02max. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 42–51. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.134>
- Matahari, R., Isni, K., & Utami, F. P. (2021). Pemberdayaan Kesehatan Reproduksi Remaja Anggota Bina Keluarga Remaja (BKR) melalui Participatory Rural Appraisal (PRA) di Desa Potorono, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Engagement: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 196–206. <https://doi.org/10.29062/engagement.v5i1.358>
- Mulyadi, A., Rifki, M. S. (2021). "Pengaruh Senam Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia". *Jurnal Stamina*, 4(3). (113-124).
- Nur Suci, Arya T Candra, & Lutfi Irawan Rahmat. (2022). Analisis Perbedaan Tingkat Partisipasi Olahraga Masyarakat di RTH Wilayah Perkotaan dan Pedesaan di Kabupaten Banyuwangi. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 102–108. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.209>
- Permata, A. (2018). Pelatihan Interval Intensitas Tinggi Lebih Meningkatkan Kebugaran Fisik Daripada Senam Aerobik High Impact Pada Mahasiswa Program Studi D-Iii Fisioterapi Universitas Abdurrab. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 1(1), 1–10.
- Profita, A. C. (2018). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Keaktifan Kader Posyandu Di Desa Pengadegan Kabupaten Banyumas. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 68. <https://doi.org/10.20473/jaki.v6i2.2018.68-74>
- Rubiana, I., Mulyana, F. R., & Priana, A. (2019). Memasyarakatkan Olahraga Dan Mengolahragakan Masyarakat Melalui Senam Umum. *Abdimas Siliwangi*, 03(01), 130–137.

- Saputra, A. (2018). Evaluasi sarana dan Prasarana di Purwakarta. *Sport, Education and Society*, 6(1), 59–68. <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v7i7.26725>
- Supriady, A., & Schiff, N. T. (2021). Sosialisai Olahraga Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pamoyanan. *Aksararaga*, 3(1), 33–41. <https://doi.org/10.35194/je.v3i1.2394>
- Sujoko, I., & Saputra, R. (2021). Pengaruh Latihan Senam Ayo Bersatu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswi Akbid Wahana Husada. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 124. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5936>
- Wahyuni, O. D., Dewi, S. M., & Song, C. (2020). Program Peningkatan Kebugaran Jasmani Di L Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i2.7218>
- Widyah, N., Jajang, S., & Bird, S. . (2020). *The Effect of Zumba and High Impact Aerobic*. 390(Icracos 2019), 165–168. <https://doi.org/10.2991/icracos-19.2020.35>
- Yudho, F. H. P., Aryani, M., Rahadian, A., Afriyandi, A. R., & Pratama, A. K. (2020). Tingkat Persepsi dan Ketertarikan Masyarakat Dalam Aktivitas Fisik Berirama Dalam Menjaga Kebugaran Fisik. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 128–136. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.28160>
- Yudho, H. P., Aryani, M., Suryakencana, U., & Kunci, K. (2022). Pelatihan senam aerobik di masyarakat pada masa transisi pandemi covid-19 aerobic gymnastics training in community during the transition of the covid-19 pandemic. *Journal of Empowerment*, 3(1), 115–123. <https://doi.org/10.35194/je.v3i1.2394>
- Zainuddin, F., Ahmad, N., Masyarakat, K., & Mandalika, U. P. (2022). Penyuluhan Kebugaran Jasmani Masyarakat Melalui Senam Aerobik Di Kelurahan Dasan Geres Kabupaten Lombok Barat *Lombok Barat*. 2(1), 137–142. <https://doi.org/10.36312/pmi.v2i1.69>