



JPOM (Vol) (Tahun) hal x-xx

Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat



Available online at:

<https://journal.upgris.ac.id/xxx><https://doi.org/xxx>

PKM Pemberdayaan Senam di Dusun Tlogo Kecamatan Tuntang

Bertika Kusuma Prastiwi, Fajar Ari Widyatmoko, Setiyawan, Yulia Ratimiasih, Utvi Hinda Zhannisa

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

*Received diisi oleh editor**Revised diisi oleh editor**Accepted diisi oleh editor**Available diisi oleh editor*

Keywords :

Senam, UPGRIS, Dusun Tlogo

Abstract

The purpose of this community service is to provide knowledge and theories about gymnastics, and equip petanque game skills. The activity was carried out three times in Tlogo Hamlet, Tuntang District, Semarang Regency with a period of 3 months. The number of participants who took part in this program was 30 people. The methods used by the Service Team in providing (delivering) training materials are: (1) Lectures, (2) Questions and Answers, (3) Demonstrations, and (4) Practices. The outputs of this activity are: 1) Public knowledge of gymnastics skills with good and correct techniques. 2) The skills of gymnastics in Tlogo Hamlet, Tuntang District, Semarang Regency will increase motivation to continue exercising. 3) The ability to use existing land in the area of Tlogo Hamlet, Tuntang District, Semarang Regency which can be used for exercising. 4) As suggestions for this activity, among others: 1) increasing attention from the local government to build gymnastic facilities and infrastructure and 2) for residents to maintain and manage the existing facilities and infrastructure.

Keyword: Gymnastics, UPGRIS, Dusun Tlogo

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberi bekal pengetahuan dan teori tentang olahraga senam, dan membekali keterampilan permainan *petanque*. Kegiatan dilakukan sebanyak tiga kali di Dusun Tlogo Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang dengan periode 3 bulan. Jumlah peserta yang mengikuti program ini berjumlah 30 orang. Metode yang digunakan Tim Pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi pelatihan, adalah: (1) Ceramah, (2) Tanya jawab, (3) Demonstrasi, dan (4) Praktek. Luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah: 1) Pengetahuan masyarakat mengenai keterampilan olahraga senam dengan teknik yang baik dan benar. 2) Keterampilan olahraga senam di Dusun Tlogo Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang akan meningkatkan motivasi untuk terus berolahraga senam. 3) Kemampuan pemanfaatan lahan yang ada di wilayah Dusun Tlogo Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang yang dapat digunakan untuk berolahraga senam. 4) Sebagai saran dalam kegiatan ini antara lain: 1) bertambahnya perhatian dari pemerintah setempat guna membangun sarana dan prasarana senam dan 2) bagi warga untuk menjaga dan mengelola sarana dan prasarana yang telah tersedia.

Keyword: Senam, UPGRIS, Dusun Tlogo

A. PENDAHULUAN (TIMES NEW ROMAN 11, BOLD, HURUF BESAR)

Beragam bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan sebagai wujud meningkatkan kebugaran. Ada yang berbentuk permainan-permainan yang menyenangkan dan menyehatkan, adapula jenis olahraga adalah seperti berjalan, berenang, bersepeda, dan jogging. Salah satu bentuk latihan yang banyak digemari oleh masyarakat adalah olahraga senam aerobik.

Senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Marta Dinata, 2007:10). Dalam pengertian yang lain senam aerobik adalah salah satu bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran. Sebab senam aerobik lebih menyenangkan untuk dilakukan dan dapat dilakukan sendirian atau dengan orang lain (Brick, 2001:7). Senam merupakan olahraga aerobik, yakni olahraga yang banyak menghirup oksigen atau olahraga yang memerlukan oksigen yang lama. Olahraga ini mempunyai prinsip, yaitu: murah, mudah, meriah, massal, manfaat, dan aman. Mudah dan meriah karena olahraga senam jantung sehat ini dapat dilakukan tanpa harus mempunyai keterampilan khusus, yaitu jalan kaki, jogging, dan bersepeda. Olahraga senam aerobik sehat ini dapat dilakukan bersama-sama secara massal dan tentu saja meriah. Disebut manfaat karena olahraga senam aerobik ini dapat bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah dan memperbesar pembuluh darah, memberikan kelenturan otot dan sendi, dapat menghilangkan kekakuan otot dan sendi, dapat menghilangkan rasa stres pada diri seseorang, serta menguatkan otot dan sendi jantung. Dengan demikian, olahraga jantung sehat merupakan olahraga berirama aerobik yang dapat memberikan efek fisiologis terhadap kesehatan jantung, paru-paru, kelenturan, kekuatan, peningkatan otot-otot secara mudah, murah, meriah, massal, bermanfaat, dan aman serta dapat menghilangkan rasa stres pada diri seseorang.

Mengingat tingginya peluang dan potensi untuk kesehatan olahraga senam maka dari itu diperlukan sosialisasi, penjelasan, pelatihan, pemberian pengetahuan dan keterampilan yang baik dan benar.

Minat senam masih sangat rendah di khususnya di kecamatan Tuntang yang dikarenakan kurang pemahaman masyarakat dan kesadaran akan olahraga senam. Berangkat dari masalah tersebut, maka program pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan. Dengan harapan program pengabdian ini bisa menjadi bagian awal pemberdayaan olahraga senam aerobik, sedangkan subyek dari program pengabdian pada masyarakat ini adalah kalangan umum yang terdiri dari guru, pemuda dan siswa di Desa Tlogo Kecamatan Tuntang. Pada tahun ini, pelaksanaan sosialisasi secara spesifik pemberdayaan dilaksanakan di wilayah Kecamatan Tuntang dengan materi sosialisasi Senam aerobik.

Beberapa faktor yang memungkinkan masyarakat di Kecamatan Tuntang berhenti olahraga senam, antara lain:

1. Masyarakat di Desa Tlogo Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang belum memahami keterampilan yang benar, sehingga warga akan merasa jenuh dalam senam aerobik.
2. Minimnya motivasi dari orang terdekat, misalnya pemerintah setempat, keluarga dan rekan sejawat.
3. Belum adanya pembimbing dan pendampingan yang memberikan pengetahuan dan pelatihan keterampilan senam aerobik.

Oleh karena itu, tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang merasa bertanggungjawab

untuk membantu mengembangkan keterampilan. Oleh karena itu, tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang merasa bertanggungjawab untuk membantu mengembangkan keterampilan senam yang dapat menambah wawasan dan keterampilan warga dalam berolahraga senam aerobik.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 3 bulan. Pelaksanaan pengabdian ini antara lain dengan pembuatan video panduan senam, memberikan sarana olahraga senam aerobik untuk menambah motivasi dalam berolahraga, memberikan pelatihan dan pembimbingan keterampilan senam aerobik yang dapat menambah wawasan dan keterampilan warga.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode yang telah digunakan Tim Pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi pelatihan, adalah: (1) Ceramah, (2) Tanyajawab, (3) Demonstrasi, dan (4) Praktek. Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdian untuk memperlancar pelatihan cabang olahraga senam di Desa Tlogo Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang adalah sebagai berikut:

1. Pada awal dan akhir pelatihan diadakan *pre-test* dan *post-test* oleh tim pengabdian.
2. Materi pengetahuan teori tentang senam aerobik dalam pelatihan diisioleh para pengabdian dari dosen-dosen PJKR UPGRIS yang memiliki kompetensi dalam olahraga senam
3. Materi praktek yang diberikan adalah tentang senam aerobik.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada program kerja dan target tim PKM hingga saat ini pelaksanaan program telah mencapai 100% dari total keseluruhan rancangan program. Ketercapaian tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Ketercapaian pembuatan dan pengadaan sarana olahraga senam aerobik
Permasalahan mitra antara lain belum adanya sarana dan prasarana olahraga senam aerobik. Program PKM pembuatan dan pengadaan sarana olahraga senam aerobik telah dilakukan dan telah tercapai dengan pengadaan sarana dan prasarana senam aerobik.
2. Ketercapaian pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Tlogo.
Permasalahan mitra antara lain senam aerobik merupakan jenis senam yang dikenal di Indonesia tetapi belum terlaksana secara kontinyu. Program PKM penambahan pengetahuan dan keterampilan masyarakat telah dilaksanakan dan telah tercapai dengan mengadakan pelatihan dan pembimbingan teknik olahraga senam aerobik.
3. Ketercapaian pendampingan kompetisi olahraga senam aerobik. Permasalahan mitra antara lain perlu adanya kompetisi untuk menyemarakkan olahraga senam aerobik. Kegiatan ini sudah terlaksana dan tercapai dengan diadakannya kejuaraan antar peserta kegiatan PKM.

D. PENUTUP

Setelah melaksanakan PKM, masyarakat Desa Tlogo lebih menguasai dan memahami serta menguasai teknik dalam olahraga senam aerobik, selain itu juga masyarakat dapat mengembangkan kemampuan dengan terus berlatih dengan sarana dan prasarana yang telah tersedia dengan memanfaatkan lahan kosong dan membuat kompetisi yang berkesinambungan.

Simpulan

Simpulan menyajikan ringkasan dari uraian hasil dan pembahasan, mengacu pada permasalahan mitra. Berdasarkan kedua hal tersebut, uraikan faktor pendukung dan penghambat kegiatan.

E. DAFTAR PUSTAKA

Djoko Pekik Iriato. 2004. Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.

Iwan Hermawan. 2012. *Gerak dasar permainan olahraga senam*. Jakarta: Deputi Pemberdayaan olahraga Kemenpora.