



PELATIHAN SENAM AEROBIK & ANAEROBIK PADA IBU-IBU KELOMPOK PKK DI DESA SENDANGMULYO KECAMATAN GUNEM KAB. REMBANG

Oleh

Fredy eko setiawan¹, Mukhamad Musta'in², Guntur Ratih Prestifa Herdinata³,
1,2,3Universitas Ngudi Waluyo

Jl. Diponegoro No.186, Ungaran., Kabupaten Semarang, Jawa

E-mail: ¹fredy@unw.ac.id, ²mustain@unw.ac.id, ³Guntur@unw.ac.id

Article History:

Received: 07-02-2022

Revised: 15-02-2022

Accepted: 24-03-2022

Keywords:

Pelatihan Senam Aerobik &
Anaerobik Pada Ibu-Ibu
Kelompok Pkk Di Desa
Sendangmulyo.

Abstract: Pada tahun terakhir ini masyarakat mulai sadar akan bahaya kegemukan dan adanya kecenderungan (*trend*) mode yang mengagungkan tubuh langsing menyebabkan banyak orang berlomba-lomba mencari upaya bagaimana menurunkan berat badan dengan cepat dan mudah tanpa memperhatikan kesehatan tubuhnya. Demikian juga yang terjadi kepada kelompok ibu-ibu di Sendangmulyo yang rata-rata berumur 40-45 tahun Banyak cara untuk mengatasi hal tersebut salah satunya adalah menurunkan berat badan dengan pengaturan pola makan dan berolahraga. Bentuk aktifitas fisik yang sudah dikenal oleh masyarakat dan yang sesuai untuk kelompok ibu-ibu PKK di Sendangmulyo adalah Senam Aerobik dan Senam Anaerobik. Kedua senam tersebut mempunyai karakteristik yang berbeda-beda sehingga belum diketahuinya efektifitas terhadap penurunan berat badan. Untuk mengetahui dan menjawab permasalahan antara Senam Aerobik dan Anaerobik mana yang lebih cocok untuk kelompok ibu-ibu pemula di Sendangmulyo. Dalam meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya Senam seminggu sekali di lingkungan desa untuk menjaga kesehatan dan menjaga tubuh tetap langsing.

PENDAHULUAN

Pada tahun terakhir ini masyarakat mulai sadar akan bahaya kegemukan dan adanya kecenderungan (*trend*) mode yang mengagungkan tubuh langsing menyebabkan banyak orang berlomba-lomba mencari upaya bagaimana menurunkan berat badan dengan cepat dan mudah tanpa memperhatikan kesehatan tubuhnya. Demikian juga yang terjadi kepada kelompok ibu-ibu di Sendangmulyo yang rata-rata berumur 40-45 tahun Banyak cara untuk mengatasi hal tersebut salah satunya adalah menurunkan berat badan dengan pengaturan pola makan dan berolahraga Mulyono Biyakto. (2010). Bentuk aktifitas fisik yang sudah dikenal oleh masyarakat dan yang sesuai untuk kelompok ibu-ibu PKK di Sendangmulyo adalah Senam Aerobik dan Senam Anaerobik.

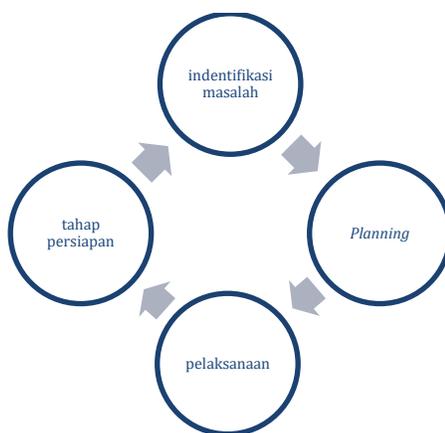
Berdasarkan wawancara dengan Ibu-Ibu PKK menjelaskan, bahwa Kelompok ibu-ibu pemula di sendangmulyo yang rata-rata berumur 40-45 tahun lebih banyak disibukkan



oleh pekerjaan rumah dari pagi sampai sore dan waktu malam harinya digunakan untuk istirahat sehingga tidak pernah meluangkan waktu untuk berolahraga. Upaya yang akan dilakukan adalah pelatihan untuk mengetahui dan menjawab permasalahan antara senam aerobik dan anaerobik mana yang lebih cocok untuk kelompok ibu-ibu di sendangmulyo dalam meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya senam seminggu sekali di lingkungan desa untuk menjaga kesehatan dan menjaga tubuh tetap langsing.

METODE

Metode yang akan digunakan dalam kegiatan ini adalah demonstrasi, kemudian dilanjutkan peraktek langsung gerakan senam pada ibu- ibu PKK di Sendangmulyo kec. Gunem Kab. Rembang.

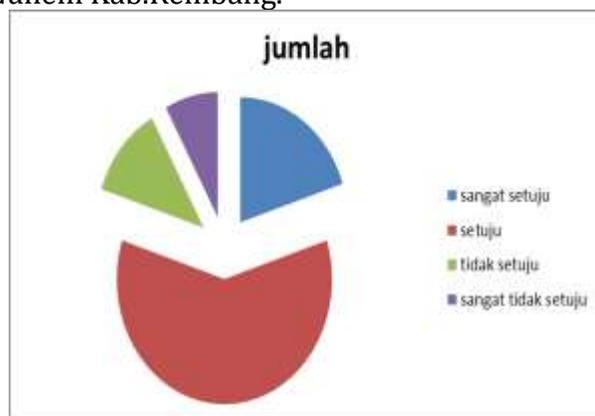


Gambar 1. Diagram tahap pelaksanaan.

HASIL

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari kegiatan ini yaitu, sebagai berikut:

1. Pengetahuan masyarakat bertambah dalam bagaimana mengingat kebugaran jasmani, serta keterampilan untuk di terapkan kepada masyarakat luas.
2. Memberikan pengetahuan tentang manfaat senam aerobic dan anaerobic olahraga baik secara fisik maupun mental serta menjalin kebersamaan antar senam pada ibu- ibu PKK di Sendangmulyo kec. Gunem Kab.Rembang.



Gambar 1. Hasil kuisisioner pengabdian kepada masyarakat

DISKUSI



Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini memberi manfaat dicapai sebagai pengalaman praktik keterampilan senam serta mampu memberikan dampak langsung kepada masyarakat khususnya ibu-ibu PKK. Adapun beberapa manfaat yang secara khusus adalah:

1. Bagi masyarakat mendapat pengetahuan langsung tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani.
2. Bagi lingkungan luas agar dapat memanfaatkan sumber daya serta fasilitas yang tersedia, serta dapat mengisi waktu luang masyarakat untuk menjaga kesehatan.
3. Bagi pimpinan ibu- ibu PKK di Sendangmulyo agar bisa senantiasa mengadakan program-program maupun kegiatan-kegiatan di setiap ruang lingkup lingkungan.

KESIMPULAN

Adapun beberapa manfaat yang secara khusus adalah: 1). Bagi masyarakat mendapat pengetahuan langsung tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani. 2). Bagi lingkungan luas agar dapat memanfaatkan sumber daya serta fasilitas yang tersedia, serta dapat mengisi waktu luang masyarakat untuk menjaga kesehatan. 3). Bagi pimpinan ibu- ibu PKK di Sendangmulyo agar bisa senantiasa mengadakan program-program maupun kegiatan-kegiatan di setiap ruang lingkup lingkungan

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Rasa syukur saya panjatkan atas terselenggaranya acara PkM yang sudah kami selenggarakan sejak Bulan Oktober 2021 dengan tanpa kekurangan apapun. Sehubungan dengan hal tersebut, kami para dosen Universitas Ngudi Waluyo bermaksud mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada ibu- ibu PKK di Sendangmulyo kec. Gunem Kab.Rembang yang telah bersedia menjadi audiens PkM, serta membantu proses publikasi. Kami berharap kirannya Allah SWT membalas semua kebaikan Bapak/Ibu dan melipat gandakan kebaikan tersebut.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Anonim. Cara menurunkan berat badan. Diperoleh 19 Maret dari <http://www.duniamedic.com>
- [2] Borts. 1083. Journal of American Medical Association, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- [3] Brick Lynne. Bugar dengan Senam Aerobik, Terjemahan anna Agustina. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persad.
- [4] Carapedia.com hidupsehat.blogspot.com Diunduh Kamis, 29 Maret 2012, pukul 21:34 WIB Copyright@2001 by Digilib Fakultas Kedokteran UMY.
- [5] Definisi Olahraga. Diperoleh 29 Maret 2012 dari <http://carapedia.com>.
- [6] Harsono. (1986). Ilmu Choaching. Jakarta: PIO KONI Pusat.
- [7] Harsuki. (2005). Perkembangan Olahraga Terkini. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- [8] Kuntaraf Jonathan. (1992). Olahraga Sebagai Kesehatan, Bandung : Indonesia Publishing House Latihan Aerobik Diperoleh 4 Maret 2012 dari http://decungkringo.wordpress.com/2012/04/14/latihan_aerobik/.
- [9] Mulyono Biyakto. 2010. Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga. Surakarta. UNS Press.



-
- [10] Orakas Suroso. (2001). Senam Sex.Semarang: C.V Morodadi Olahraga secara umum Diperoleh 29 Maret 2012 dari <http://www.olahraga.secara.umum.google.co.id>.
- [11] Riduwan. 2009. Dasar-dasar Statistika.Bandung: Alfabeta.
- [12] S. Wirakusumah Emma. (1997). Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan , Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- [13] Senam Aerobik Diperoleh 19 Maret 2012 dari <http://www.scribd.com/doc/23737496/senam-aerobik-2>.
- [14] Sudbyo Endang, (1988). Latar Belakang Manfaat dan Penyajian Aerobik Dance Sebagai Bagian dari General Gymnastic, Makalah HUT PKO VIII: Jakarta.
- [15] Sugiyanto. (1993). Belajar Gerak Bahan Penataran Pelatih Tingkat Dasar. Jakarta: Kantor Menpora.