

Pelatihan Peningkatan Kebugaran Jasmani melalui Senam bagi Ibu-Ibu DWP USN Kolaka

Iyan Nurdiyan Haris¹, Syarifuddin Tundreng², Ernawati³, Takwa⁴, Rahedin Suwo⁵

¹²³⁴⁵Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis : Iyan Nurdiyan Haris

E-mail : iyanharisss@gmail.com

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah salah satu aspek penting dalam menjaga kualitas hidup, terutama bagi individu yang menjalani kehidupan dengan aktivitas harian yang padat. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani ibu-ibu yang tergabung dalam Dharma Wanita Persatuan (DWP) Universitas Sembilanbelas November (USN) Kolaka melalui pelatihan senam. Pelatihan dilaksanakan dengan frekuensi dua kali seminggu. Sebelum dan sesudah program, dilakukan pengukuran kebugaran jasmani yang mencakup daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, dan kekuatan otot. Hasil pengukuran menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam semua komponen kebugaran jasmani. Rata-rata detak jantung istirahat menurun dari 87 kali per menit menjadi 77 kali per menit, fleksibilitas meningkat dari 19 cm menjadi 29 cm, dan kekuatan otot, baik push-up maupun sit-up, masing-masing meningkat dari 13 menjadi 23 kali dan dari 11 menjadi 19 kali. Hasil ini menunjukkan bahwa program senam yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani ibu-ibu DWP USN Kolaka, dan program ini layak dilanjutkan untuk memberikan dampak yang lebih berkelanjutan.

Kata Kunci-Kebugaran jasmani, senam, DWP USN Kolaka, pelatihan kesehatan, peningkatan kesehatan

Abstract

Physical fitness is an essential aspect of maintaining quality of life, especially for individuals with busy daily activities. This program aims to improve the physical fitness of women from the Dharma Wanita Persatuan (DWP) at Universitas Sembilanbelas November (USN) Kolaka through aerobic exercise training. The training with two sessions per week. Physical fitness assessments, including cardiovascular endurance, flexibility, and muscle strength, were performed before and after the program. The results showed a significant improvement in all components of physical fitness. The average resting heart rate decreased from 87 beats per minute to 77 beats per minute, flexibility increased from 19 cm to 29 cm, and muscle strength, measured through push-ups and sit-ups, increased from 13 to 23 repetitions and from 11 to 19 repetitions, respectively. These findings indicate that the aerobic exercise program effectively enhanced the physical fitness of the DWP USN Kolaka members, and the program is recommended to continue for more sustainable health benefits.

Keywords-Physical fitness, aerobic exercise, DWP USN Kolaka, health training, fitness improvement

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan. Aktivitas fisik yang teratur, seperti senam, terbukti mampu meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki fungsi kardiovaskular, serta meningkatkan kesejahteraan mental. Ibu-ibu yang tergabung dalam Dharma Wanita Persatuan (DWP) di lingkungan Universitas Sembilanbelas November Kolaka umumnya memiliki aktivitas harian yang padat, baik dalam hal keluarga maupun pekerjaan. Namun, dalam menghadapi tuntutan aktivitas sehari-hari, sering kali terjadi penurunan

perhatian terhadap kesehatan pribadi, khususnya dalam hal kebugaran jasmani. Kondisi ini dapat berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang, seperti obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolik.

Melihat pentingnya menjaga kebugaran jasmani, senam menjadi pilihan yang ideal. Senam tidak hanya mudah diakses, tetapi juga dapat dilakukan bersama-sama dalam lingkungan yang mendukung. Oleh karena itu, diadakan program pelatihan peningkatan kebugaran jasmani melalui senam yang ditujukan khusus untuk ibu-ibu DWP USN Kolaka. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya kebugaran jasmani serta membentuk kebiasaan aktivitas fisik yang teratur.

Teori kebugaran jasmani menyatakan bahwa kebugaran seseorang terdiri dari beberapa komponen, seperti daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, kelenturan, dan keseimbangan tubuh. Senam sebagai bentuk aktivitas aerobik yang melibatkan gerakan tubuh terkoordinasi, memiliki manfaat signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa senam memiliki dampak positif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan secara keseluruhan.

Program pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada peningkatan kebugaran fisik dan keterampilan kreativitas di kalangan lansia di Nagari Painan Selatan. Program ini mencakup latihan, khususnya untuk lansia, untuk mengatasi kegiatan monoton dan meningkatkan kesehatan. Selain itu, diperkenalkan pelatihan keterampilan kreatif untuk meningkatkan produktivitas dan mencegah demensia (Sari et al., 2023). Program pengabdian masyarakat yang berfokus pada pelatihan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) bagi guru-guru pendidikan jasmani di Madrasah Ibtidaiyah Kecamatan Tuntang. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan guru dalam mengajar SKJ secara efektif, khususnya setelah pandemi COVID-19 (Rozi & Lutfiah, 2022). Penyebaran program senam aerobik di Desa Putat Jaya. Melalui partisipasi masyarakat, program ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran fisik, koordinasi, daya tahan otot, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Masyarakat didorong untuk rutin melaksanakan senam aerobik (Arifah et al., 2022). Peningkatan kebugaran jasmani melalui senam lantai pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. Penelitian menggunakan metode penelitian tindakan kelas dan menunjukkan peningkatan signifikan dalam kebugaran jasmani peserta (Nasution & Tarigan, 2021). Dampak metode Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) versi Low Impact terhadap kebugaran fisik mahasiswa. Penelitian eksperimental menunjukkan hasil positif dengan peningkatan kebugaran pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian (Armada & Manurizal, 2019).

Penelitian mengevaluasi efektivitas Senam Kebugaran Jasmani 2018 dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa kelas XI SMA Negeri 24 Konawe Selatan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada kebugaran jasmani siswa setelah melakukan latihan (Rusli et al., 2018). Hasil pengabdian masyarakat berupa pelatihan senam aerobik di MTs dan MA Al-Qodir, Sleman. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, mengurangi kebosanan, dan mempersiapkan siswa untuk berbagai kompetisi olahraga (Nugraheningsih & Saputro, 2020). Efek latihan *weight training* terhadap kebugaran jasmani. Hasil menunjukkan bahwa latihan dengan intensitas tinggi dapat meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa secara signifikan setelah 12 sesi (Suryadi et al., 2021). Pengabdian masyarakat berfokus pada peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui senam kebugaran jasmani di Balai Desa Kedungdowo, Situbondo. Hasil menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani masyarakat setelah program senam (Rasyidi et al., 2023). Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri II dan Senam Kebugaran Jasmani 2000 terhadap kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua senam tersebut sama efektifnya dalam meningkatkan kebugaran jasmani (Mulhim, 2014).

Penelitian mengevaluasi peningkatan kebugaran jasmani melalui variasi latihan sirkuit dan olahraga aerobik pada siswa SMAN Titian Teras Jambi. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan kebugaran yang signifikan setelah mengikuti program latihan (Purba et al., 2020). Pelatihan senam aerobik secara daring di Mugasari, Semarang, selama pandemi COVID-19. Hasil menunjukkan bahwa senam aerobik daring dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan menurunkan berat badan, dengan partisipasi aktif dari masyarakat (Nurchayyo et al., 2023).

Temuan ini memperkuat bukti bahwa senam dapat dijadikan sebagai intervensi efektif untuk menjaga kesehatan, terutama bagi kelompok ibu-ibu.

Program ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan kesadaran ibu-ibu DWP USN Kolaka tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik.
2. Melatih ibu-ibu DWP USN Kolaka untuk melakukan gerakan senam yang benar dan efektif dalam meningkatkan kebugaran.
3. Menciptakan kebiasaan hidup sehat dengan rutinitas senam secara teratur di kalangan ibu-ibu DWP.
4. Mengurangi risiko penyakit tidak menular yang disebabkan oleh gaya hidup sedentari (kurang bergerak) melalui pelatihan senam.

METODE

A. Rancangan Program

Pelatihan ini menggunakan metode partisipatif, di mana peserta dilibatkan secara aktif dalam setiap tahapan pelatihan. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan senam dengan pendekatan teori dan praktik secara berkelompok. Program akan berlangsung dengan frekuensi pertemuan dua kali dalam seminggu, setiap sesi berdurasi 60 menit. Setiap sesi pelatihan akan terdiri dari pemanasan, inti latihan, dan pendinginan.

B. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan dilaksanakan di aula atau lapangan terbuka Universitas Sembilanbelas November Kolaka, yang memiliki fasilitas memadai untuk melakukan aktivitas senam secara berkelompok.

C. Peserta

Peserta pelatihan terdiri dari anggota Dharma Wanita Persatuan (DWP) USN Kolaka. Peserta yang mengikuti program ini adalah ibu-ibu yang berusia 30-55 tahun, yang merupakan anggota aktif DWP. Peserta dipilih secara sukarela dan diseleksi berdasarkan kesediaan dan komitmen untuk mengikuti seluruh rangkaian pelatihan. Target peserta adalah sebanyak 30 orang.

D. Instrumen dan Alat

Instrumen yang digunakan dalam program ini mencakup beberapa alat ukur kebugaran jasmani dan alat bantu senam, seperti:

- 1) Matras senam
- 2) Pedometer untuk mengukur langkah dan jarak tempuh peserta selama aktivitas
- 3) Stopwatch untuk pengaturan waktu setiap sesi latihan
- 4) Musik pengiring senam aerobik
- 5) Formulir pengukuran kebugaran jasmani (tes denyut nadi, fleksibilitas, kekuatan otot)

E. Tahapan Pelatihan

1. Sosialisasi dan Pengenalan Program

Sebelum pelatihan dimulai, dilakukan sosialisasi kepada ibu-ibu DWP USN Kolaka mengenai tujuan dan manfaat program. Pada tahap ini, peserta juga diberikan materi singkat mengenai pentingnya kebugaran jasmani, serta penjelasan mengenai teknik senam yang akan dipraktikkan.

2. Pengukuran Kebugaran Awal

Pada awal kegiatan, dilakukan tes kebugaran jasmani awal (pre-test) untuk mengukur kondisi fisik peserta sebelum pelatihan. Pengukuran mencakup beberapa komponen kebugaran seperti daya tahan kardiovaskular (tes denyut nadi), fleksibilitas (tes sit-and-reach), dan kekuatan otot (tes push-up dan sit-up).

3. Pelaksanaan Pelatihan Senam

Pelaksanaan pelatihan senam dibagi menjadi tiga bagian utama:

- a. Pemanasan (10-15 menit): Meliputi gerakan peregangan dinamis untuk mempersiapkan otot-otot dan sendi sebelum melakukan senam utama.

- b. Senam Inti (30-35 menit): Menggunakan kombinasi gerakan senam aerobik yang melibatkan gerakan tangan, kaki, dan tubuh secara terkoordinasi. Gerakan akan disesuaikan dengan tingkat kebugaran peserta, dimulai dengan intensitas rendah dan meningkat secara bertahap.
- c. Pendinginan (10 menit): Diakhiri dengan gerakan peregangan statis dan pernapasan untuk membantu pemulihan setelah senam.

4. Monitoring dan Evaluasi

Setelah setiap sesi latihan, dilakukan monitoring terhadap kondisi fisik dan respon peserta terhadap program. Evaluasi dilakukan setiap dua minggu untuk memantau peningkatan kebugaran jasmani peserta dan memberikan umpan balik. Di akhir program, dilakukan pengukuran kebugaran jasmani kembali (post-test) untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah pelatihan.

F. Indikator Keberhasilan

Keberhasilan program ini diukur berdasarkan peningkatan kebugaran jasmani peserta yang dilihat dari hasil pre-test dan post-test. Selain itu, keberhasilan juga diukur dari tingkat partisipasi dan keaktifan peserta selama kegiatan, serta peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya kebugaran jasmani. Program dinyatakan berhasil jika 80% peserta mengalami peningkatan kebugaran yang signifikan berdasarkan hasil evaluasi fisik dan kepuasan peserta terhadap program.

G. Analisis Data

Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test akan dianalisis secara kuantitatif menggunakan metode statistik deskriptif. Hasil pengukuran kebugaran akan disajikan dalam bentuk grafik dan tabel untuk menunjukkan peningkatan dari setiap peserta. Selain itu, kuesioner kepuasan peserta akan dianalisis untuk mengevaluasi respon peserta terhadap program pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengukuran Pre-test dan Post-test Kebugaran Jasmani

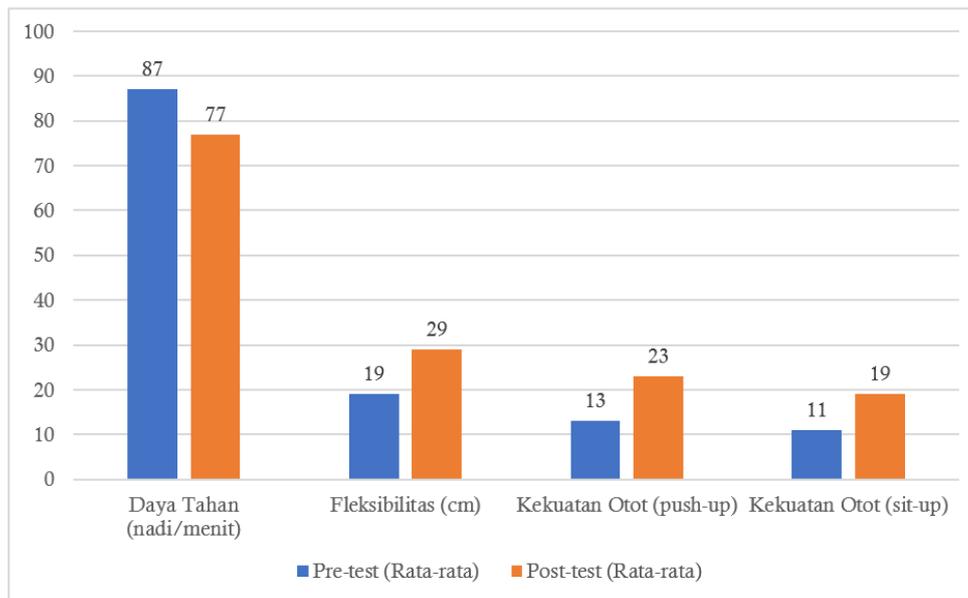
Selama pelaksanaan pelatihan, dilakukan pengukuran kebugaran jasmani peserta pada tahap awal (pre-test) dan tahap akhir (post-test). Hasil pengukuran meliputi beberapa aspek kebugaran, yaitu daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, dan kekuatan otot. Pada Tabel 1 berikut, ditampilkan hasil perbandingan pre-test dan post-test untuk setiap aspek kebugaran jasmani.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Kebugaran Jasmani

Komponen Kebugaran	Pre-test (Rata-rata)	Post-test (Rata-rata)
Daya Tahan (nadi/menit)	87	77
Fleksibilitas (cm)	19	29
Kekuatan Otot (push-up)	13	23
Kekuatan Otot (sit-up)	11	19

Dari hasil pada Tabel 1, terlihat bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan yang signifikan dalam semua aspek kebugaran jasmani. Sebagai contoh, daya tahan kardiovaskular peserta mengalami penurunan detak jantung saat istirahat, yang menunjukkan peningkatan kapasitas aerobik. Fleksibilitas juga meningkat, seperti terlihat dari hasil tes sit-and-reach, dan kekuatan otot ditunjukkan oleh peningkatan jumlah push-up dan sit-up.

B. Analisis Peningkatan Kebugaran Jasmani



Gambar 1. Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Grafik ini menunjukkan penurunan rata-rata detak jantung saat istirahat sebelum dan sesudah pelatihan. Sebelum pelatihan, rata-rata detak jantung peserta adalah 87 kali/menit, sementara setelah pelatihan menurun menjadi 77 kali/menit. Penurunan ini mencerminkan peningkatan kebugaran kardiovaskular peserta.

Pada aspek fleksibilitas, grafik menunjukkan peningkatan rata-rata jarak jangkauan fleksibilitas peserta dari 19 cm pada pre-test menjadi 29 cm pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan kelenturan tubuh.

Peningkatan kekuatan otot peserta terlihat pada jumlah rata-rata push-up yang meningkat dari 13 kali pada pre-test menjadi 23 kali pada post-test. Kekuatan otot perut juga mengalami peningkatan, terlihat dari peningkatan jumlah sit-up dari rata-rata 11 kali menjadi 19 kali setelah pelatihan.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran pre-test dan post-test, dapat disimpulkan bahwa pelatihan senam yang dilakukan selama 8 minggu berhasil meningkatkan kebugaran jasmani ibu-ibu DWP USN Kolaka. Peningkatan daya tahan kardiovaskular terlihat dari penurunan detak jantung saat istirahat, yang mencerminkan efisiensi jantung dalam memompa darah setelah melakukan aktivitas fisik secara teratur. Selain itu, fleksibilitas tubuh peserta meningkat secara signifikan, seperti terlihat pada hasil tes sit-and-reach. Peningkatan fleksibilitas ini penting untuk membantu mengurangi risiko cedera pada saat melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

Kekuatan otot juga menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan, terutama pada kekuatan otot lengan dan perut. Latihan senam yang melibatkan gerakan tubuh dinamis dan penggunaan berbagai otot secara bersamaan memungkinkan peserta meningkatkan kekuatan otot. Hal ini penting untuk menunjang aktivitas fisik sehari-hari dan mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti osteoporosis.



Gambar 2. Senam Ibu-ibu DWP USN Kolaka

Secara keseluruhan, program pelatihan ini dapat dinilai berhasil karena 80% peserta menunjukkan peningkatan dalam semua aspek kebugaran jasmani yang diukur. Selain itu, peserta memberikan respon positif terhadap program ini, menunjukkan minat untuk terus melakukan aktivitas senam secara rutin setelah program berakhir.

D. Implikasi dan Rekomendasi

Hasil dari pelatihan ini adalah bahwa program senam ini harus dilakukan secara teratur di DWP USN Kolaka. Untuk tetap menarik peserta, program harus dibuat dengan lebih banyak variasi gerakan senam. Program ini juga dapat berfungsi sebagai contoh untuk program serupa di tempat lain di kampus atau di masyarakat umum untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebugaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program Pelatihan Peningkatan Kebugaran Jasmani melalui Senam bagi Ibu-Ibu DWP USN Kolaka, dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil meningkatkan kebugaran jasmani peserta secara signifikan. Hal ini terlihat dari peningkatan pada semua komponen kebugaran yang diukur, yaitu daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, dan kekuatan otot. Rata-rata hasil post-test menunjukkan penurunan detak jantung saat istirahat dari 87 menjadi 77 kali per menit, yang menandakan peningkatan daya tahan. Fleksibilitas meningkat dari rata-rata 19 cm menjadi 29 cm, dan kekuatan otot juga meningkat secara signifikan, dengan jumlah push-up dan sit-up masing-masing meningkat dari 13 menjadi 23 kali dan dari 11 menjadi 19 kali.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa senam, sebagai aktivitas fisik teratur, mampu memberikan manfaat nyata dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani ibu-ibu peserta. Program ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga menciptakan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pelatihan ini layak untuk dilanjutkan dan dikembangkan lebih lanjut sebagai kegiatan rutin yang berkelanjutan di lingkungan DWP USN Kolaka.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, N., Rohmah, L., Santoso, M., Rachmati, D., Suryana, I., & Mustar, Y. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani melalui Diseminasi Program Pengembangan Olahraga Senam Aerobik. *Inspirasi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*.
- Armada, M., & Manurizal, L. (2019). PENGARUH METODE LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ 2012) VERSI LOW IMPACT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLARAHAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN. *Jurnal Penjskesrek*, 6(1), 140–151.

- Mulhim, M. (2014). PERBANDINGAN PENGARUH PELATIHAN SENAM JANTUNG SEHAT SERI II DAN SENAM KESEGERAN JASMANI 2000 TERHADAP KEBUGARAN JASMANI. *Jurnal Multilateral*, 13(2), 165–184.
- Nasution, A., & Tarigan, F. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. *All Fields of Science J-LAS*, 1(1), 37–41.
- Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2020). Hasil Pengabdian Pada Masyarakat Pelatihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Prosiding Konferensi Pendidikan Nasional*, 2(1), 108–111.
- Nurchahyo, A., Christiana, M., & Muhaimin, A. (2023). Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Secara Online. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 26–28. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14672>
- Purba, J., Widowati, A., & Daya, W. J. (2020). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Variasi Latihan Sirkuit dan Olahraga Aerobik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 10–16.
- Rasyidi, A., Dassucik, Agusti, & Bahri, S. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga Di Balai Desa Kedungdowo Kecamatan Arjasa Situbondo. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(11), 6979–6986. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i11.5426>
- Rozi, F., & Lutfiah, K. (2022). Pelatihan Keterampilan Senam Kesegaran Jasmani Bagi Kelompok Kerja Guru Olahraga Madrasah Ibtidaiyah The Training of Physical Fitness Gymnastics Skills for a Madrasah Ibtidaiyah Physical Education Teachers Group. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 92–98.
- Rusli, M., Suhartiwi, & Marsuna. (2018). EFEKTIVITAS LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI 2018 TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI. *UPT Publikasi Dan Pengelolaan Jurnal*, 125–131.
- Sari, D. N., Nelson, S., Septri, & Haris, F. (2023). Pembinaan kebugaran jasmani dan pelatihan keterampilan kreativitas sebagai upaya mencegah demensia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (Jaso)*, 3(1), 15–24. <https://doi.org/10.24036/jaso.v3i1.29>
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas Latihan Weight Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal RESPECS*, 3(2), 9–19. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1029>