



## **Pelatihan Senam Aerobik bagi Ibu-Ibu PKK Desa Ntonggu**

**Ainun Qomariah**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika

### **Abstrak**

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pelatihan senam aerobik bagi Ibu-Ibu PKK Desa Ntonggu Kabupaten Bima. Metode yang digunakan yaitu praktik langsung. Kegiatan ini berlangsung mulai dari 22 Oktober 2021 sampai dengan tanggal 13 November 2021. Hasil yang dicapai yaitu Pelatihan senam aerobik disambut positif dan antusias oleh Ibu-ibu PKK. Mereka mulai dapat melakukan gerakan senam sesuai irama musik dengan cukup baik.

### **Kata Kunci**

senam, aerobik, ibu pkk

### **Pendahuluan**

Desa Ntonggu merupakan salah satu dari 12 (dua belas) Desa yang ada di wilayah Kecamatan Palibelo, Kabupaten Bima, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Desa Ntonggu memiliki Dusun yang terpisah dari desa dan di atas gunung, dusun itu adalah Dusun Ntonggu Baru yang secara Administrasi masuk wilayah Desa Ntonggu, keseluruhan Dusun yang ada di desa ntonggu ada 5. Letak wilayah desa Ntonggu sekitar 15 km dari jalan raya, dan sekitar 4 km dari kantor kecamatan Palibelo. Infrastruktur seperti jalan raya jalan dalam kondisi baik.

Di sektor perekonomian Desa Ntonggu adalah desa dengan ekonomi yang paling maju di Kecamatan Palibelo, Karena Desa Ntonggu adalah Desa dengan penduduk yang mayoritas Petani Kacang dan Singkong, bagian Utara walaupun pada adalah pertanian utama tapi kacang dan singkong mampu memberikan kontribusi yang besar terhadap kemajuan Desa Ntonggu, terlebih lagi banyak diantara petani kacang merangkak sebagai pedagang kacang yang akan dikirim ke Bali, Jawa, Kalimantan dan Sulawesi. Ini yang membuat perekonomian desa ntonggu tetap seimbang karna roda perekonomian tetap berjalan di desa itu.

Permasalahan yang banyak di alami oleh masyarakat di desa Ntonggu adalah terkait Pelatihan Senam Aerobik Pada Ibu-Ibu PKK di Desa Ntonggu Kec. Palibelo. Permasalahan tersebut terjadi karena kebanyakan warga desa Ntonggu sibuk dalam melakukan kegiatan pertanian sehingga melupakan kesehatan fisiknya dan di abaikan atau tidak di perhatikan sehingga tidak melakukan senam. Sehingga dimasa New Normal ini saya mengarahkan ibu-ibu di Desa Ntonggu untuk melakukan kegiatan senam bersama-sama. Menurut Matra Dinata Senam Aerobik merupakan serangkaian gerak oleh tubuh yang dilakukan dengan mengikuti sebuah irama musik yang dipilih untuk membuat ketentuan ritme, kontinuitas, dengan durasi yang telah di tentukan. Hal tersebut berguna untuk memperlihatkan keselarasan antara gerak tubuh dengan musik.



## **Metode Pengabdian**

Metode yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan adalah sebagai berikut:

### **1. Metode pengamatan (observasi)**

Metode pengamatan adalah metode dimana penulis akan mengamati dan mengumpulkan beberapa data penting terkait dengan situasi di lapangan, menuliskannya secara rinci dan jelas sebagai bahan pedoman awal untuk melaksanakan kegiatan. Dalam metode pengamatan ini penulis terjun langsung untuk mengamati situasi selama proses senam aerobik pada ibu-ibu PKK. Penulis menganalisis terkait tingkah dan respon ibu-ibu selama proses Senam. Hasil dari pengamatan ini, penulis menyusun sebuah strategi untuk mengatasi permasalahan yang telah diamati saat di lapangan

### **2. Metode interview**

Interview adalah “Salah satu metode pengumpulan data yang mengadakan wawancara atau Tanya jawab (lisan) untuk memperoleh data. Hal ini sejalan dengan pendapat Sutrisno Hadi metode interview adalah salah satu cara untuk mendapatkan data dan Tanya jawab lisan dimana dua orang atau lebih berhadap-hadapan secara fisik”. Dengan menggunakan metode ini saya bisa mengetahui kenapa ibu-ibu di desa ntonggu kurang adanya minat atau pelaksanaan senam aerobik di desa ntonggu ini

### **3. Metode pelatihan**

Pelatihan adalah metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan mengubah sikap peserta dengan cara yang spesial. Dibutuhkan pengetahuan jenis pelatihan dan bagaimana merancang suatu pelatihan ini sangat penting.

Senam aerobik atau aerobik adalah senam dengan rangkaian gerakan yang terpolakan maupun tidak terpolakan disertai dengan irama musik yang memiliki ketentuan ritmis, kesinambungan, dan durasi tertentu. Gerakan senam aerobik memerlukan penggunaan oksigen yang tepat dan dilakukan secara cepat. Dalam senam aerobik, tubuh akan melakukan banyak gerakan. Oleh karena itu, sebelum melakukan aktivitas senam aerobik hendaknya melakukan pemanasan terlebih dahulu. Senam aerobik bertujuan untuk melancarkan dan meningkatkan aliran oksigen ke otot tubuh dan jantung. Semakin banyak oksigen yang masuk dalam tubuh, fungsi oksigen dapat berjalan dengan baik dan tubuh pun semakin sehat

Adapun susunan jadwal pelatihan senam aerobik selengkapnya pada Tabel 1.

Tabel 1. Susunan jadwal pelatihan senam aerobik



NO.	Waktu	Jenis Kegiatan	Pencapaian pelaksanaan
1.	Jumat, 22 Oktober	Pertemuan dengan bapak kades sekaligus dengan ibu kades.	Pada hari pertama Pertemuan dengan bapak kades sekaligus dengan ibu kades untuk membahas kegiatan mandiri dari mitra dan sekaligus meminta ijin melakukan kegiatan pelatihan senam aerobik pada ibu-ibu PKK di Desa Ntonggu
2.	Sabtu, 23 Oktober	Senam	Pada hari kedua mengajak ibu-ibu di desa ntonggu untuk melakukan kegiatan senam bersama.
3.	Sabtu, 13 November	Senam	Melakukan senam bersama ibu-ibu PKK serta mengajak kolaborasi Guru dan siswa di SDN INPRES NTONGGU

### **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan uraian pelaksanaan program kerja KKN Tematik UNDIKMA 2021 yang telah selesai dilakukan terhitung dari tanggal 28 September sampai dengan 19 November 2021 di Desa Ntonggu Kec. Palibelo Kab. Bima, Penulis telah melakukan seluruh kegiatan program kerja utama dengan didampingi oleh ibu Suharti sebagai ibu Kades sekaligus pembimbingan selama di lapangan selama melakukan kegiatan senam. Maka dengan ini penulis mengatakan bahwa program kerja yang penulis lakukan telah dilaksanakan dengan lancar.

Adapun hasil yang dicapai dalam kegiatan pelatihan senam aerobik pada ibu-ibu PKK yaitu dapat menjaga kebugaran jasmani ibu-ibu di desa Ntonggu. Kebugaran Jasmani setelah rutin melakukan senam Aerobik semakin meningkat. Setiap gerakan dalam senam memiliki kegunaan tersendiri, yaitu seperti meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh. Oleh karena itu, olahraga senam mampu meningkatkan kesehatan jasmani ibu-ibu PKK Ntonggu.



Gambar 1. Senam Aerobik

### **Kesimpulan**

Pelatihan senam aerobik disambut positif dan antusias oleh Ibu-ibu PKK. Mereka mulai dapat melakukan gerakan senam sesuai irama musik dengan cukup baik.

### **Saran**

Perlu dilakukan kegiatan senam secara rutin di Desa Ntonggu dengan sasaran mulai dari anak-anak sampai orang dewasa.

### **Daftar Pustaka**

LPPM Undikma.(2020). *Buku Panduan Program KKN Tematik Berbasis Karya Ilmiah. Mataram, Universitas Pendidikan Mandalika.*

Wikipedia, Profil Desa Ntonggu, diakses dari  
[https://id.wikipedia.org/wiki/Ntonggu,\\_Palibelo,\\_Bima](https://id.wikipedia.org/wiki/Ntonggu,_Palibelo,_Bima)