



Program Senam Kebugaran Jasmani di Desa Bilelando

Jaka Irwansyah

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

Alamat e-mail (Times New Roman 12, spasi 1, spacing after 6 pt)

Abstrak (Indonesia)

(Times New Roman 10, spasi 1, spacing before 10 pt, after 2 pt)

Tujuan pengabdian ini adalah agar kesehatan masyarakat di Desa Bilelando tetap terjaga, meningkatkan kebugaran jasmani agar mengurangi resiko kadar kolesterol dalam tubuh terutama orang yang sudah lanjut usia. Hasil yang dicapai dalam melaksanakan program senam bagi masyarakat desa Bilelando adalah rasa kebersamaan yang semakin tercipta dan juga menjaga kerukunan bagi masyarakat yang ada di desa tersebut. Dan juga dalam bidang Kesehatan, masyarakat tidak lagi mengeluh mengenai penyakit nyeri sendi dan juga pegal-pegal. Hal ini dipicu oleh seringnya mereka mengikuti kegiatan senam untuk kebugaran tubuh mereka sendiri.

Kata Kunci

Senam, Kebugaran
Jasmani, Bilelando

Pendahuluan (12pt)

Semua jenis olahraga memiliki manfaat yang sama untuk tubuh, yaitu sama-sama menunjang kesehatan. Begitu pula dengan senam aerobik. Jenis olahraga kardio ini akan sangat bermanfaat bagi tubuh, terlebih jika kamu melakukannya secara rutin. Senam aerobik sendiri merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan dengan tempo cepat dan bertujuan untuk membantu meningkatkan pasokan oksigen di dalam tubuh. Dengan begitu, metabolisme tubuh sekaligus proses pembakaran lemak pun akan meningkat sehingga berat badan pun bisa menurun. Sebagian besar gerakan yang dilakukan dalam senam aerobik memiliki fungsi untuk membantu melancarkan dan meningkatkan pasokan aliran oksigen ke bagian otot tubuh dan jantung. Semakin banyak asupan oksigen yang masuk ke tubuh, maka semakin baik pula fungsi organ sehingga tubuh pun semakin sehat. Senam juga berdampak baik bagi Kesehatan maupun lingkungan sosial seperti berinteraksi dengan warga lainnya. Menurut beberapa sumber dari jurnal-jurnal bahkan artikel Kesehatan melakukan senam memiliki banyak manfaat yaitu latihan kebugaran jasmani dapat meningkatkan kekuatan otot jantung sehingga menjaga tekanan darah tetap stabil. Itu sebabnya Anda dapat terhindar dari risiko penyakit jantung. Selain itu, manfaat kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan kadar kolesterol baik dan mengurangi kadar kolesterol jahat dalam tubuh.

Metode Pengabdian (12pt)

metode pelaksanaan senam yang digunakan adalah senam kebugaran aerobik dengan masyarakat sekitar menggunakan pendekatan interaksi sosial. Hal ini dilakukan agar komunikasi antar warga dengan mahasiswa/i ataupun dengan warga lainnya terjalin lebih erat dan juga mampu meningkatkan Kesehatan bagi penduduk di desa Bilelando.

Nama, Bulan, Tahun



Hasil dan Pembahasan (12pt)

Hasil yang dicapai dalam melaksanakan program senam bagi masyarakat desa Bilelendo adalah rasa kebersamaan yang semakin tercipta dan juga menjaga kerukunan bagi masyarakat yang ada di desa tersebut. Dan juga dalam bidang Kesehatan, masyarakat tidak lagi mengeluh mengenai penyakit nyeri sendi dan juga pegal-pegal. Hal ini dipicu oleh seringnya mereka mengikuti kegiatan senam untuk kebugaran tubuh mereka sendiri. Berkat adanya kegiatan program kerja senam ini, banyak masyarakat merasa mereka mengisi waktu luang dengan kegiatan-kegiatan yang berfaedah. Hal ini berdampak positif baik bagi jasmani maupun mental yang dimiliki oleh warga setempat. Senam kebugaran yang dilakukan oleh penulis berupa senam aerobik. Menurut para ahli, senam aerobik merupakan jenis olahraga yang memiliki banyak manfaat untuk membugarkan badan. Rangkaian gerakan dalam senam aerobik mampu mengaktifkan otot-otot tubuh yang melibatkan sistem kardiovaskuler.



Gambar 1. Kegiatan senam aerobik

Secara umum, senam aerobik adalah olahraga yang bisa meningkatkan fungsi jantung dan pernapasan. Jadi, senam aerobik sangat bermanfaat untuk kesehatan jantung, otak, paru-paru, tubuh, dan pikiran kita. Adapun beberapa Gerakan yang dilakukan saat senam seperti :

Pemanasan

Pemanasan sangat penting dilakukan sebelum senam aerobik supaya tidak terjadi cedera saat melakukan senam. Tujuan dari pemanasan ialah untuk menaikkan denyut jantung, menaikkan suhu tubuh awal, dan untuk mempersiapkan otot-otot serta persendian agar terhindar dari cedera. Pemanasan bisa dilakukan selama 5-10 menit sebelum melakukan gerakan senam aerobik. Pemanasan dapat berupa jalan ditempat, menggerakkan tubuh ke kanan dan ke kiri, menggerakkan lengan ke bawah sampai ke bagian atas, dan lainnya.

Pendinginan

Pendinginan bertujuan untuk mengembalikan frekuensi dari denyut jantung yang cepat agar kembali menjadi normal kembali, serta untuk mengembalikan kondisi normal pada otot-otot tubuh. Durasi dalam pendinginan hampir sama seperti saat melakukan pemanasan yaitu sekitar 5-10 menit.

Latihan Inti

Gerak selanjutnya adalah latihan inti, dengan melakukan gerakan yang intensitasnya lebih tinggi dan durasi yang akan terhitung lebih lama dibanding dengan pemanasan yaitu sekitar 22-55 menit.



Gerak Langkah Kaki

Gerakan terakhir adalah gerak langkah kaki, tahap ini memiliki tiga macam teknik benturan gerakan kaki. Tingkat benturan adalah tingkat sentuhan salah satu kaki terhadap lantai, antara lain *Low Impact*, *Moderate Impact*, dan *High Impact*.

Kesimpulan (12pt)

Berkat adanya kegiatan program kerja senam ini, banyak masyarakat merasa mereka mengisi waktu luang dengan kegiatan-kegiatan yang berfaedah. Hal ini berdampak positif baik bagi jasmani maupun mental yang dimiliki oleh warga setempat.

Saran (12pt)

Masyarakat perlu menjaga rutinitas hidup sehat seperti yang sudah dilaksanakan bersama

Saran menggambarkan hal-hal yang akan dilakukan terkait dengan gagasan / kegiatan selanjutnya dari pengabdian tersebut. Hambatan-hambatan atau permasalahan yang dapat mempengaruhi hasil pengabdian juga disajikan pada bagian ini.

Daftar Pustaka

- Adi, B kebugaran aerobik. Yogyakarta: Dosen jurusan PPSD FIP UNY.S. (2012). Meningkatkan kebugaran jasmani anak SD melalui latihan
- Akbar, N. (2014). Hubungan Aktivitas Olahraga Renang Klub Arwana Terhadap Kebugaran Jasmani, Prestasi renang Dan Prestasi Akademik. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Batubara, J.R.L. (2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). Jakarta: Sari Pediatri Volume 12 Nomer 1.
- Kusno., N. K. A. Suarti., A. Sukri., M. A. Rizka., D. Permana., Z. A. Syafitri., M. Firmansyah. (2022). Buku Panduan Program KKN Tematik Merdeka-Kampus Merdeka Berbasis Pendidikan dan Pemberdayaan. LPPM UNDIKMA. Mataram.