



## **Mengadakan Senam Bersama untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Aparatur Desa Perian**

**Umul Fadilah**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat  
Universitas Pendidikan Mandalika  
[umulfadilah@gmail.com](mailto:umulfadilah@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengadakan senam Bersama dalam meningkatkan kebugaran jasmani aparatur desa Perian. dari program KKN-T yang telah di laksanakan di desa Perian dapat disimpulkan bahwa KKN-T berjalan dengan lancar mulai dari observasi yang dibantu oleh mitra kemudian pelaksanaan senam bersama aparatur desa Perian.

### **Kata Kunci**

Senam, kebugaran  
jasmani

### **Pendahuluan**

Dusun keluncing merupakan dusun yang terletak di bagian paling selatan desa Perian yang bisa dibidang desa yang masih dalam proses pengembangan baik dari segi sarana dan prasarannya, Terutama dari segi keolahragannya. Di dusun keluncing dari segi sarana dan prasarana olahraganya masih terbilang minim sekali. Sehingga, karena hal tersebut membuat minat masyarakat terutama generasi mudanya dalam berolahraga atau beraktivitas kejasmanian sangat kurang sekali, mereka lebih senang bermain game dan rebahan di rumah ketimbang beraktivitas diluar.

Dari pengamatan yang saya lakukan saya melihat, dikarenakan kesibukan para perangkat desa bekerja dan berada didepan layar computer, hal itu menyebabkan mereka jenuh dan merasa sakit diberbagai persendian. Untuk menangani masalah tersebut saya selaku mahasiswa KKN-T mengusulkan sutau program kerja yang dimana itu kegiatan olahraga senam bersama yang di laksanakan di kantor desa Perian.

Senam adalah olahraga yang melibatkan beberapa gerakan tubuh yang membutuhkan yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, serta keserasian gerak fisik. Senam juga dapat melatih tubuh dengan melakukan gerakan tertentu secara sengaja, adapun manfaat dari senam sendiri yaitu untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan serta menanamkan nilai mental spiritual kepada individu yang melakukannya.

### **Metode Pengabdian**

Metode yang dilakukan dengan penyuluhan. Kegiatan di mulai dari perancangan waktu, tempat dan sasaran. Setelah itu pemberitahuan kepada kepala desa, kawi-kawil yang nanti akan memberi info kepada masyarakatnya dan aparatur desa agar datang untuk hadir dalam kegiatan senam bersama di halaman kantor desa Perian, selanjutnya melaksanakan pelaksanaan sesuai dengan rencana yang di lakukan. Setelah kegiatan senam dilakukan wawancara untuk mengetahui apakah pelaksanaan senam bersama pagi ini di impementasikan dalam kehidupan sehari hari.



## **Hasil dan Pembahasan**

Senam bersama ini merupakan aktivitas yang sangat baik untuk dilaksanakan karena dapat melatih fisik, konsentrasi dan merenggangkan otot yang kaku. Selain itu, senam ini juga dilakukan untuk mempererat hubungan aparaturnya desa dan anak KKN. Faktor pendukung dari program ini adalah partisipasi aparaturnya desa yang mau mengikuti kegiatan senam bersama dan alat-alat pelengkap senam bersama seperti sound sistem, elcidi dan layar tancap itu juga yang sangat mendukung dalam kegiatan senam bersama, selain itu kerja sama yang di tunjukan oleh mahasiswa KKN juga ikut dalam mensukseskan program ini. Faktor penghambat pada program ini adalah keterbatasan waktu dalam pelaksanaan senam ini mengingat banyak kegiatan lain yang di lakukan setelah program ini.

## **Kesimpulan**

Dari program KKN-T yang telah di laksanakan di desa Perian dapat di simpulkan bahwa KKN-T berjalan dengan lancar mulai dari observasi yang di bantu oleh mitra kemudian pelaksanaan senam bersama aparaturnya desa Perian. Walaupun memiliki banyak kendala seperti cuaca yang tidak menentu untuk melaksanakan kegiatan tetapi semuanya berjalan dengan semestinya. Secara keseluruhan program KKN-T “mengadakan senam bersama untuk meningkatkan kebugaran jasmani aparaturnya desa Perian” berjalan dengan sukses dan lancar sampai dengan penarikan KKN-T.

## **Saran**

- a. Bagi mahasiswa:** a). Meningkatkan interaksi terhadap masyarakat. b). Meningkatkan kedisiplinan. Dan c). Menjalin kerja sama yang baik antara mitra dengan mahasiswa
- b. Bagi masyarakat:** Meningkatkan dalam menjalain kerja sama dengan mahasiswa

## **Daftar Pustaka**

Rizka, M. A. (2019). Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”. *Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram.*