



Sosialisai Olahraga Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pamoyanan

Andy Supriady¹, Nancy Trisari Schiff²

Abstrak. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu pemahaman masyarakat tentang olahraga senam aerobik dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat Pamoyanan. Metode kegiatan pengabdian ini adalah program latihan senam aerobik yang dilakukan selama 12 kali pertemuan dengan durasi waktu 1 jam dan dilakukan 3 kali seminggu. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 20 orang. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan Harvard Step Test. Dari hasil pengukuran tes kebugaran jasmani, didapat hasil bahwa 65% peserta dalam kategori tingkat kebugaran jasmani sedang. Sosialisasi ini membantu pemahaman masyarakat tentang olahraga senam aerobik yang terprogram dengan baik akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Sehingga masyarakat termotivasi untuk melakukan olahraga secara baik dan hasil yang diinginkan dapat diperoleh dengan maksimal.

Kata kunci: Senam Aerobik, Kebugaran Jasmani

Pendahuluan

Kesehatan tubuh sangat dibutuhkan bagi seluruh kalangan masyarakat, terutama bagi mereka yang banyak melakukan aktifitas pekerjaan di rumah maupun di luar rumah. Kebugaran jasmani seseorang dapat dikembangkan melalui suatu aktifitas olahraga. Olahraga merangkul segala kegiatan yang dilakukan seseorang secara sistematis yang dapat memotivasi atau mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial seseorang. Kebugaran jasmani seseorang akan muncul ketika olahraga tersebut telah menjadi bagian hidup seseorang, dalam artian orang tersebut menempatkan dan melakukan olahraga tersebut secara terjadwal dengan baik [1]. Olahraga dalam kehidupan manusia merupakan satu hal yang sangat penting dalam usahanya menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani, disamping itu untuk meningkatkan ketangkasan [2].

Secara jasmaniah olahraga mampu memelihara kesehatan dan kebugaran agar lebih baik. Melakukan olahraga yang teratur dan terjadwal dengan baik akan dapat meningkatkan rasa percaya diri (*self confidence*) dan menurunkan perasaan gelisah [3]. Potensi sosial yang berhubungan dengan interaksi dengan sesama dalam kehidupan sehari-hari juga dapat menjadi lebih akrab dan harmonis melalui kegiatan olahraga. Berolahraga bersama masyarakat di lingkungan kehidupan sehari-hari akan dapat terbina dengan baik. Potensi sosial juga dapat terbina bila seseorang menekuni olahraga yang memasyarakat di kota maupun di desa salah satunya yaitu olahraga senam.

Perkembangan olahraga senam dewasa ini sudah sedemikian maju, khususnya senam aerobik yang sangat diminati ibu-ibu dan remaja putri baik di kota besar maupun di kota-kota kecil. Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai sarana rehabilitasi atau terapi yang efektif. Memang banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas ini, mulai dari meningkatkan kerja jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, serta manfaat-manfaat lainnya bagi tubuh (Brick, 2001)

Perkembangan olahraga senam aerobik terbukti dengan perkembangan pusat kebugaran jasmani yang menawarkan fasilitas olahraga dalam ruangan dan luar ruangan yang dapat menarik minat para

masyarakat untuk melakukan olahraga di pusat kebugaran tersebut [4]. Perkembangan tersebut ditandai dengan banyaknya masyarakat yang melakukan aktivitas senam aerobik karena aktivitas senam aerobik dilakukan dengan penuh keceriaan dan atas prakarsa sendiri dengan tujuan yang berbeda-beda.

Banyak sekali jenis olahraga yang ditawarkan oleh pusat kebugaran salah satunya, senam, aerobik zumba dance, renang dan angkat beban. Kelas yang banyak diminati oleh kalangan remaja wanita dan ibu-ibu adalah kelas senam aerobik dan kelas zumba dance, karena olahraga ini dianggap mudah dilakukan dan menyenangkan bagi pelakunya serta tidak ada kontak fisik dengan orang lain dalam melakukan gerakannya. Tidak seperti olahraga sepak bola, karate, pencak silat, bola basket, dan masih banyak lagi olahraga yang memerlukan kontak fisik dengan orang lain [5].

Olahraga senam sudah ada sejak dahulu dan semakin semarak dengan bermunculan berbagai macam jenis dan ragam senam. Olahraga senam dinikmati oleh semua lapisan masyarakat tidak memandang usia, jenis kelamin, maupun jabatan. Semaraknya olahraga senam dikarenakan gerakan yang dilakukan diiringi dengan musik sehingga membawa keceriaan dan kegembiraan dalam melakukannya, dengan variasi gerakan yang mudah dilakukan menambah semangat sendiri dalam olahraga senam ini menjadi semakin dinikmati oleh pelakunya. Senam ialah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis [6]. Gerakan yang disusun secara sistematis akan membawa dampak yang baik sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam menciptakan gerakan senam [7] menjelaskan tentang hakekat senam: Senam ialah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan secara sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan nilai-nilai mental spiritual.

Senam merupakan salah satu olahraga yang sangat bagus untuk tubuh dan kebugaran jasmani seseorang jika kita melakukan olahraga tersebut dengan benar serta dapat memacu jantung dan peredaran darah. Senam aerobik merupakan aktivitas fisik yang dapat memacu jantung dan peredaran darah serta pernafasan yang dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga menghasilkan perbaikan dan manfaat kepada tubuh (Brick, 2002). Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Semakin banyak aktifitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran tubuh semakin meningkat. Banyak masyarakat melakukan kegiatan senam dan aktifitas fisik disenggang waktu mereka yang padat. Setiap hari minggu banyak masyarakat yang melakukan aktifitas senam sendiri tanpa ada yang menyuruh. Mereka memotivasi diri mereka untuk melakukan aktifitas fisik tersebut [8].

Gerakan senam yang diciptakan dengan variatif, akan menambah semangat pelakunya sehingga olahraga senam aerobik tidak menjenuhkan, gerakan yang disusun secara sistematis mulai dari pemanasan, inti dan pendinginan yang baik, tentunya akan menghasilkan dampak yang baik pula bagi pelakunya. Ada ciri khusus dalam olahraga senam aerobik, seperti yang dijelaskan oleh Giriwijoyo, (2004) bahwa senam aerobik mempunyai ciri 5 M, yaitu Mudah, Murah, Meriah, Massal, Manfaat dan aman yaitu : (1) Mudah : gerakan mudah untuk diikuti tinggal mengikuti gerakan instruktur, (2) Murah : tidak memerlukan biaya yang besar untuk biasa mengikutinya, hanya membutuhkan lapangan yang cukup luas bahkan tanpa peralatan sama sekali, (3) Meriah : suasana yang menyenangkan dan tidak membosankan, (4) Massal : semua orang bisa mengikutinya dari yang muda sampai yang tua, laki-laki dan perempuan, (5) Manfaat : bermanfaat untuk mendapatkan , meningkatkan, dan mempertahankan kebugaran jasmani, dan Aman : relatif aman dilakukan dibandingkan dengan olahraga yang berat seperti angkat besi, lari cepat, sepak bola, dan lain-lain [9].

Senam aerobik banyak macamnya, dan secara umum terdiri dari senam aerobik *low impact* dan *high impact*, senam aerobik di singkat LIA atau disebut senam aerobik benturan ringan, dan senam aerobik *high impact* aerobik di singkat HIA dan disebut senam aerobik benturan keras. Jenis senam yang akan diberikan dapat disesuaikan dengan pelakunya, apakah tergolong *low impact* atau *high impact*, ataupun bisa dikombinasikan mulai dari *low impact* kemudian *high impact* dan berakhir dengan *low impact* kembali sesuai dengan kebutuhan dan tujuan yang ingin dicapai. mengenai jenis senam Aerobik: Senam aerobik *low impact* adalah senam aerobik yang gerakan-gerakannya tidak ada lompatan, kedua kaki lepas dari lantai (selalu paling tidak satu kaki kontak dengan lantai pada saat kaki yang lain diangkat). Sedangkan senam aerobik *high impact* adalah senam aerobik yang gerakan-gerakannya ada saat kedua kaki lepas dari lantai atau melompat [10]

Senam aerobik merupakan gerakan yang dilakukan untuk menghasilkan perbaikan, kebugaran dan manfaat bagi kesehatan tubuh. Setiap aktivitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot-otot tubuh akan memacu jantung dan paru-paru termasuk aerobik. Senam aerobik merupakan salah satu program latihan terbaik bagi tubuh, banyak dari masyarakat yang senang dan mengikuti senam aerobik di berbagai club-club senam aerobik termasuk senam aerobik yang dilakukan oleh masyarakat Pamoyanan. Banyak masyarakat yang mengikuti senam aerobik tersebut berasal dari berbagai kalangan. Mereka yang sehari-hari sibuk dengan pekerjaannya meluangkan untuk mengikuti olahraga pada hari libur. Semangat dari para instruktur dan pemilihan musik yang tepat akan membuat senam aerobik berjalan dengan lancar dan membuat para pengikut menjadi senang, tetapi apakah manfaat senam aerobik yang dilakukan secara teratur dan terprogram akan berdampak kepada kebugaran jasmani, belum diketahui pemahamannya secara pasti oleh masyarakat Pamoyanan.

Oleh sebab itu diperlukan suatu pencerahan bagi masyarakat Pamoyanan, khususnya yang secara rutin mengikuti program latihan senam aerobik secara teratur dan terprogram untuk dapat memahami tentang dampak dari latihan tersebut terhadap kebugaran jasmani. Pengabdian masyarakat dengan tema Sosialisasi Olahraga Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pamoyanan ini, akan memberikan pemahaman tentang manfaat olahraga senam aerobik yang dilakukan secara rutin dan terprogram akan berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani, serta dampak-dampak lain seperti penurunan berat badana, penurunan kadar lemak tubuh, penurunan kadar kolesterol, serta tujuan lain yang diinginkan pelakuknya, dengan demikian sangat penting masyarakat memahami tujuan dari melakukan suatu aktivitas olahraga.

Metode

Tahapan dan Metode Pelaksanaan Kegiatan

Ada tiga tahapan yang telah dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat tentang sosialisasi penulisan karya tulis ilmiah, yaitu: (1) Melakukan analisis kebutuhan; (2) Menyusun rancangan pelatihan; dan (3) Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan tahap-tahap koordinasi dengan masyarakat untuk menentukan jadwal sosialisasi. Metode yang digunakan dalam pelatihan meliputi: (1) Pengambilan data awal tentang pemahaman masyarakat tentang olahraga senam aerobik yang terprogram yang dilakukan 1 hari sebelum pelaksanaan; (2) Pelaksanaan sosialisasi program olahraga senam aerobik selama 12 kali pertemuan dengan durasi 1 jam setiap pertemuan dilakukan 3 kali dalam seminggu; (3) Pengambilan data akhir yang dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani menggunakan instrumen *Harvard Step Test*.



Gambar 1. Harvard Step Test

Sumber : [11]

Berikut tahapan melakukan *Harvard Step*. Tujuan dari tes ini adalah untuk memantau perkembangan sistem kardiovaskular.

1. Sumber daya yang dibutuhkan

Untuk melakukan tes ini, anda akan diminta:

- Bangku (tinggi 45cm)
 - Stop watch
 - Asisten
2. Bagaimana melakukan tes
- Langkah pelaksanaan *Harvard Step Test* :
- Naik ke bangku standar tiap 2 detik sekali selama 5 menit (150 langkah)
 - 1 menit setelah menyelesaikan tes, hitung denyut nadi anda (bpm) – Nadi 1
 - 2 menit setelah menyelesaikan tes, hitung denyut nadi anda (bpm) – Nadi 2
 - 3 menit setelah menyelesaikan tes, hitung denyut nadi anda (bpm) – Nadi 3
3. Analisis
- Analisis hasil dengan membandingkannya dengan hasil tes sebelumnya. Diharapkan dengan pelatihan sesuai diantara setiap tes. Analisis akan menunjukkan peningkatan. Dengan menggunakan tiga denyut nadi tingkat kebugaran anda dapat ditentukan sebagai berikut :

$$\text{Hasil} = 3000 / (\text{nadi1} + \text{nadi2} + \text{nadi3})$$

4. Data normatif untuk Harvard step test

Tabel 1.
Data Normatif Harvard Step Test

Jenis Kelamin	Luar Biasa	Diatas Rata rata	Rata Rata	Dibawah rata	Buruk
Laki laki	>90	80-90	65-79	55-64	<55
Perempuan	>86	76-86	61-75	50-60	<50

(McArdle, 2000)

5. Kelompok sasaran
- Tes ini cocok untuk atlet yang aktif dan tidak banyak bergerak tetapi tidak untuk individu di mana tes akan dikontradikasikan.
6. Reliability
- Reliabilitas akan tergantung pada seberapa ketat tes dilakukan dan tingkat motivasi individu untuk melakukan tes.
7. Validity
- Ada table yang diterbitkan untuk menghubungkan hasil dengan tingkat kebugaran potensial dengan korelasinya tinggi.

Sasaran

Target peserta sosialisasi olahraga senam aerobik ini adalah masyarakat yang aktif mengikuti latihan senam aerobik secara teratur yang tersebar di Pamoyanan. Peserta yang sudah mendaftarkan melalui sebanyak 30 orang, tetapi ketika pelaksanaan hanya 20 orang yang mengikutinya secara teratur dan terprogram.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Harvard Step Test merupakan tes untuk menguji tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan media bangku. Semakin cepat detak jantung kembali normal setelah melakukan tes, semakin baik kebugaran seseorang. [12].

Tabel 2.
Data Deskriptif Analisis *Harvard Step Test*
Statistics

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		123,80
Median		123,00
Mode		111 ^a
Std. Deviation		12,923
Variance		167,011
Range		47
Minimum		107
Maximum		154
Sum		2476

Hasil analisis dekskirptif data denyut nadi masyarakat Pamoyanan diperoleh data *maksimum* 154, dan nilai *minimum* sebesar 107. Skor data denyut nadi nilai Rata – Rata sebesar 123,80, nilai *median* sebesar 123, nilai *modus* sebesar 111 dan nilai *standar deviasi* sebesar 12,923.

Berikut ini adalah hasil pengolahan data *Harvard Step Test* yang dihitung menggunakan rumus denyut nadi istirahat oleh Nurhasan (2007) dengan rumus :

$$\text{Denyut nadi aerobik} = \frac{100 \times \text{lama pengetesan}}{(\text{jumlah denyut nadi istirahat}) \times 2}$$

Lama pengetesan = 3 X 60 detik = 180 detik

Dengan ketentuan:

Tabel 3.
Pengkategorian Hasil *Harvard Step Test*

Denyut nadi aerobik	Keterangan
>90	Sangat baik
80-89	Baik
65-79	Sedang
51-64	Kurang
<50	Jelek

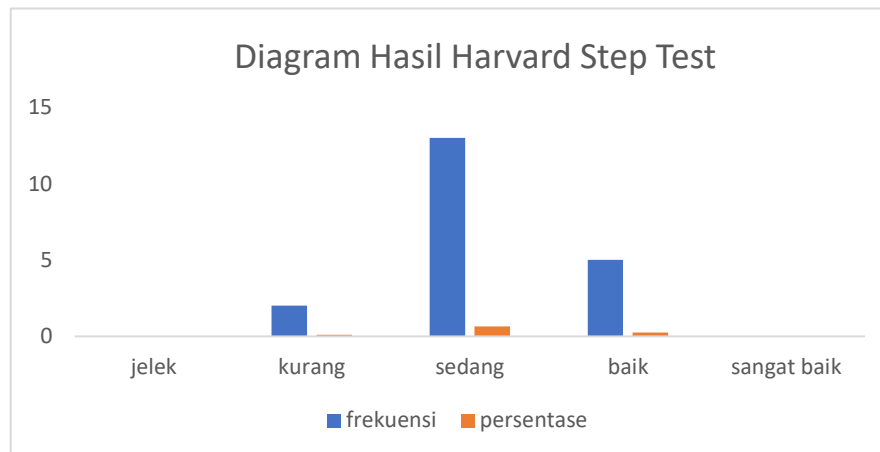
Sumber: (Nurhasan, 2007)

Tabel 4.
Kategorisasi Hasil *Harvard Step Test*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.00	2	10.0	10.0	10.0
	3.00	13	65.0	65.0	75.0

4.00	5	25.0	25.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Dari hasil pengolahan data tersebut dapat diketahui hasil *Harvard step test* diperoleh data terbanyak pada kategori sedang atau 13 orang dengan persentase 65%. Hasil pengolahan Harvard step test terhadap tingkat kebugaran masyarakat Pamoyanan adalah sebagai berikut: kategori sangat baik 0 orang, baik 5 orang atau 25%, sedang 13 member 65%, kurang 2 orang atau 10 % dan kategori jelek 0 orang.



Gambar 2.

Grafik Data Hasil *Harvard Step Test*

Pembahasan

Hasil terselenggaranya pengabdian masyarakat dengan tema sosialisasi olahraga senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dilaksanakan pada tanggal 04 Januari 2020 sampai 04 Februari 2020 di Pamoyanan terselenggara dengan baik dan lancar. Bukti dari terselenggaranya pengabdian masyarakat ini berjalan lancar disajikan beberapa foto dokumentasi. Berdasarkan hasil yang dicapai setelah melakukan program latihan senam aerobik yang teratur, dan setelah dilakukan tes kebugaran jasmani, memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang tujuan olahraga senam aerobik yang dilakukan secara teratur dan terprogram.

Gambar 2 menyajikan data perolehan hasil *Harvard Step Test* yaitu data terbanyak pada kategori sedang atau 13 orang dengan persentase 65%. Hasil pengolahan Harvard step test terhadap tingkat kebugaran masyarakat Pamoyanan adalah sebagai berikut: kategori sangat baik 0 orang, baik 5 orang atau 25%, sedang 13 member 65%, kurang 2 orang atau 10 % dan kategori jelek 0 orang.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan tema sosialisasi olahraga senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani dirasa sangat berguna bagi masyarakat Pamoyanan. Banyak manfaat yang dirasakan oleh masyarakat ketika mereka sudah memahami bagaimana manfaat olahraga senam aerobik yang dilakukan secara teratur dan terprogram dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja. Aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang individu, yaitu meningkatkan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja jantung, mencegah mortalitas akibat gangguan jantung, peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik, peningkatan metabolisme tubuh, meningkatkan kemampuan otot dan mencegah obesitas [13]. Manfaat kebugaran jasmani saat ini sudah disadari oleh banyak masyarakat, terbukti dengan berkembangnya tempat-tempat kebugaran dan acara-acara olahraga yang ada di sekitar kita.

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selain dari penjelasan di atas pengertian kebugaran jasmani adalah bagaimana kemampuan jasmani seseorang, dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti [9]. Dengan demikian kebugaran jasmani menjadi unsur kesehatan terpenting dalam melakukan aktivitas kehidupan. Setiap orang mempunyai tingkat kebugaran yang berbeda-beda yang akan mempengaruhi kemampuan melakukan aktivitas fisiknya.

Setiap bentuk latihan atau olahraga yang dilakukan dengan teratur, terukur, dan berkelanjutan akan memberikan pengaruh yang baik terhadap keadaan fisik seseorang. Senam aerobik dapat mempengaruhi keadaan fisiologis maupun psikologis manusia. Pengaruh yang diberikan pada tubuh manusia setelah melakukan latihan berupa senam aerobik dengan memperhatikan prinsip dan takaran latihan. Pengaruh dari latihan senam aerobik adalah kebugaran akan meningkat, pada daya tahan jantung paru akan meningkat dan terjadi penurunan berat badan, karena dalam proses latihan senam aerobik menggunakan otot-otot besar secara terus menerus akan terjadi pembakaran lemak sehingga berat badan menurun.

Selanjutnya senam aerobik yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan memperbaiki kerja jantung dan paru-paru, dan mempunyai banyak manfaat bagi kebugaran tubuh, dan tidak heran semakin hari semakin banyak orang yang menggemari dan melakukan senam aerobik. Kebugaran aerobik adalah kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan dan menggunakan oksigen". Kebugaran aerobik ini dapat diperoleh diantaranya dengan melakukan senam aerobik dan manfaatnya akan dapat dirasakan bagi yang melakukan dengan teratur dan dengan cara yang benar [14]

Kegiatan senam aerobik yang dilakukan secara bersama-sama disalah satu perumahan warga, yang diikuti dengan penuh semangat dan kegembiraan. Terjalin hubungan yang harmonis antar peserta senam aerobik, adanya kebersamaan untuk bersedia dan mau mengikuti kegiatan senam aerobik yang dilakukan pada setiap hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Hal ini menimbulkan perubahan sikap dan perilaku positif yang ditampilkan oleh para peserta senam aerobik, mampu menyesuaikan waktu, mengorbankan atau menunda kegiatan lain dan memahami serta mempunyai pikiran positif terhadap kegiatan senam aerobik yang mereka lakukan demi memelihara kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Dari hasil koordinasi awal, tim pelaksana menyiapkan materi pembinaan dan pelatihan dengan memperhatikan materi keterampilan sesuai dengan kebutuhan kegiatan senam aerobik. Selain menyiapkan materi, tim pelaksana juga melakukan pembekalan kepada warga untuk mempermudah pelaksanaan pembinaan senam aerobik dengan melatih beberapa orang warga untuk memiliki keterampilan, sehingga nantinya hal ini dapat dijadikan sebagai instruktur senam aerobik dan tidak perlu lagi mendatangkan instruktur dari luar. Dengan melakukan olahraga senam aerobik yang diikuti secara teratur dan dengan aturan yang benar, dapat meningkatkan nilai dan sikap positif yang meningkat dari para pengikut senam aerobik tersebut diantaranya meningkatkan rasa disiplin dan tanggung jawab, dan rasa percaya diri [15].



Gambar 3.

Pelaksanaan *Harvard Step Tes*

Simpulan dan Saran

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang bertema sosialisasi olahraga senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat Pamoyanan menunjukkan bahwa adanya kegiatan ini menambah pemahaman masyarakat tentang manfaat dari olahraga yang dilakukan secara teratur dan terprogram dengan baik. Program penerapan olahraga senam aerobik kepada masyarakat dengan tujuan pembinaan senam aerobik dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat Pamoyanan. Pembinaan ini diawali dengan penjelasan tentang kebugaran jasmani adalah merupakan kondisi individu dari kebugaran menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stress fisik yang layak. Kemudian diberikan pengetahuan penekanan bahwa kegiatan senam aerobik yang dilakukan secara teratur dan sesuai dengan takaran yang cukup dapat banyak membawa manfaat dalam menghadapi dan menjalankan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan diberikan beberapa keterampilan awal gerak senam aerobik, dan kemudian dilanjutkan dengan pelatihan bagi ibu-ibu yang bersedia dilatih sebagai instruktur aerobik.

Dari hasil pembinaan dan pelatihan rangkaian gerakan senam aerobik mulai dari awal koordinasi dan selama pelaksanaan pengabdian, masyarakat sangat mengharapkan pembinaan senam aerobik dilakukan dengan waktu yang lebih lama. Namun kegiatan ini diharapkan tidak berakhir pada kegiatan pengabdian, tetapi bisa dibentuk kerjasama dalam penyebaran informasi tentang pentingnya dan manfaat dari kegiatan senam aerobik dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.

Selanjutnya kegiatan ini akan tetap dilanjutkan karena mendapat dukungan dari masyarakat, khususnya dari ibu-ibu Pamoyanan dan sudah mendapat kesepakatan bersama untuk melakukan kegiatan senam aerobik ini untuk seterusnya dilakukan dengan instruktur yang dibina dan dilatih selama pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian pada masyarakat dengan tema sosialisasi olahraga senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat Pamoyanan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] J. B. K. Jusuf, "Pengaruh senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putrikelas VII Smp Kartika X11-1Mertoyudan Magelang," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2013.
- [2] D. A. R. I. Santoso, "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi," *Kejora*, vol. 1, no. 1, pp. 37–46, 2016.
- [3] A. Agus, "Pentingnya Peran Olahraga Dalam Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran Tubuh," no. November, pp. 1–11, 2010.
- [4] T. U. Galih, "Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol," *JSSF (Journal Sport Sci. Fitness)*, vol. 1, no. 1, 2012.
- [5] N. T. Schiff and D. R. Hermawijayawan, "Pengaruh Olahraga Senam dan Zumba Dance terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik," *J. Keplatihan Olahraga*, vol. 10, no. 1, pp. 73–84, 2018.
- [6] S. R. Nike Arista Sari, Soetardji, "Persepsi Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Semarang Terhadap Senam Konservasi," *J. Sport Sci. Fit.*, vol. 3, no. 3, pp. 51–56, 2014.
- [7] A. Mahendra, "8. PEMBELAJARAN SENAM DENGAN PENDEKATAN PEMAHAMAN.pdf." 2009.
- [8] Z. Arifin, "Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang," *J. AL-MUDARRIS*, vol. 1, no. 1, p. 22, 2018, doi: 10.32478/al-mudarris.v1i1.96.
- [9] H. Y. S. S. Giriwijoyo and D. Z. Sidik, "Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga," *J. Keplatihan Olahraga*, vol. 2, no. 1, p. 9, 2010.

- [10] D. Helvi, “Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan VO2max,” vol. 1, pp. 42–51, 2018.
- [11] B. Mackenzie, *Performance Evaluation Tests 101*. 2005.
- [12] H. Yusuf, “EVALUASI KEBUGARAN JASMANI MELALUI HARVARD STEP TEST PADA MAHASISWAPJKR TAHUN2016 / 2017 IKIP BUDI UTOMO,” vol. 1, no. 180, pp. 1–13, 2018.
- [13] A. R. Anggraini and J. Oliver, “PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA,” *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2019, doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- [14] C. M. Palar, D. Wongkar, and S. H. R. Ticoalu, “Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia,” *J. e-Biomedik*, vol. 3, no. 1, 2015, doi: 10.35790/ebm.3.1.2015.7127.
- [15] A. R. Pomatahu, “Senam Aerobik Untuk Kesehatan Paru,” 2015.