

**PKM SENAM SEHAT di DESA TAMBAHSARI KECAMATAN  
LIMBANGAN KABUPATEN KENDAL**

**PKM SENAM HEALTHY in TAMBAHSARI VILLAGE, KECAMATAN  
LIMBANGAN, KENDAL DISTRICT**

Setiyawan<sup>1</sup>, Fajar Ari W<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Universitas PGRI Semarang

[setiyawan@upgris.ac.id](mailto:setiyawan@upgris.ac.id), [fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id](mailto:fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id)

**Abstrak**

Senam merupakan olahraga yang dikenal oleh khalayak masyarakat. Bentuk sosialisasi sangat penting untuk memasyarakatkan dan mengenalkan olahraga senam aerobik. Desa Tambahsari di Kabupaten Kendal merupakan salah satu dari sekian banyak desa yang berkurang antusiasnya dalam pengembangan olahraga senam. Kegiatan PKM yang dilakukan tim pengabdian UPGRIS di Desa Tambahsari Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal ini menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan drill, di samping itu juga diadakan simulasi senam. Hasil dari pengabdian ini adalah bertambahnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Tambahsari tentang olahraga senam aerobik, di samping itu dengan peningkatan sarana dan prasarana akan berdampak pada minat olahraga senam aerobik di Kabupaten Kendal.

**Kata Kunci : Senam, Olahraga, Desa Tambahsari**

**Abstract**

Gymnastics is an olafrases in known to the community. Form of socialization Sangby important to socialize and introduce olafrases aerobic gymnastics die. Tambahsari Village in the district of Kendal is one of the many villages that has diminished its support in the development of olafrases. PKM activity which is the dedication of UPGRIS team in Tambahsari village in Limbangan district of Kendalini District using the method of lecture, Bewysi and Boor, in addition also held a gymnastics simulation. The result of this devotion is increasing Pengevekte Huan and the community skills of Tambahsari village about Olafrases-Aërobik, in addition to the improvement of facilities and infrastructure will have an impact on the interest of aerobic gymnastics olafrases in the district Kendal.

**Keywords: Gymnastics, Olafrases, Tambahsari village**

**1. PENDAHULUAN**

Bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan sebagai wujud meningkatkan kebugaran. Ada yang berbentuk permainan-permainan yang menyenangkan dan menyehatkan, adapula jenis olahraga adalah seperti berjalan, berenang, bersepeda, dan jogging. Salah satu bentuk latihan yang banyak digemari oleh masyarakat adalah olahraga senam aerobik.

Senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Marta Dinata, 2007:10). Dalam pengertian yang lain senam aerobik adalah salah satu bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran. Sebab senam aerobik lebih menyenangkan untuk dilakukan dan dapat dilakukan sendirian atau dengan orang lain (Brick, 2001:7). Senam merupakan olahraga aerobik, yakni olahraga yang banyak menghirup oksigen atau olahraga yang memerlukan oksigen yang lama. Olahraga ini mempunyai prinsip, yaitu: murah, mudah, meriah, massal, manfaat, dan aman. Mudah dan

meriah karena olahraga senam jantung sehat ini dapat dilakukan tanpa harus mempunyai keterampilan khusus, yaitu jalan kaki, jogging, dan bersepeda.

Olahraga senam aerobik sehat ini dapat dilakukan bersama-sama secara massal dan tentu saja meriah. Disebut manfaat karena olahraga senam aerobik ini dapat bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah dan memperbesar pembuluh darah, memberikan kelenturan otot dan sendi, dapat menghilangkan kekakuan otot dan sendi, dapat menghilangkan rasa stres pada diri seseorang, serta menguatkan otot dan sendi jantung. Dengan demikian, olahraga jantung sehat merupakan olahraga berirama aerobik yang dapat memberikan efek fisiologis terhadap kesehatan jantung, paru-paru, kelenturan, kekuatan, peningkatan otot-otot secara mudah, murah, meriah, massal, bermanfaat, dan aman serta dapat menghilangkan rasa stres pada diri seseorang.

## **2. METODE**

Metode yang digunakan Tim Pengabdian dalam pemberian (penyampaian) materi pelatihan, adalah: (1) Ceramah, (2) Tanya jawab, (3) Demonstrasi, dan (4) Praktek. Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdian untuk memperlancar pelatihan cabang olahraga senam di Desa Tambahsari Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal adalah sebagai berikut: a) Pada awal dan akhir pelatihan diadakan tanya jawab oleh tim pengabdian, b) Materi pengetahuan teori tentang senam aerobik dalam pelatihan diisi oleh para pengabdian dari dosen PJKR UPGRIS yang memiliki kompetensi dalam olahraga senam, c) Materi praktek yang diberikan adalah tentang senam aerobik.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan pada program kerja dan target tim PKM hingga saat ini pelaksanaan program telah mencapai 100% dari total keseluruhan rancangan program. Ketercapaian tersebut dapat dilihat dari hasil yaitu:

- a. Ketercapaian pembuatan dan pengadaan sarana olahraga senam aerobik Permasalahan mitra antara lain belum adanya sarana dan prasarana olahraga senam aerobik. Program PKM pembuatan dan pengadaan sarana olahraga senam aerobik telah dilakukan dan telah tercapai dengan pengadaan sarana dan prasarana senam aerobik.
- b. Ketercapaian pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Tambahsari. Permasalahan mitra antara lain senam aerobik merupakan jenis senam yang dikenal di Indonesia tetapi belum terlaksana secara kontinyu. Program PKM penambahan pengetahuan dan keterampilan masyarakat telah dilaksanakan dan telah tercapai dengan mengadakan pelatihan dan pembimbingan teknik olahraga senam aerobik .
- c. Ketercapaian pendampingan olahraga senam aerobik bersama. Permasalahan mitra antara lain perlu adanya kompetisi untuk menyemarakkan olahraga senam aerobik . Kegiatan ini sudah terlaksana dan tercapai dengan diadakannya kejuaraan antar peserta kegiatan PKM.

## **4. KESIMPULAN**

Setelah melaksanakan PKM, masyarakat Desa Tambahsari lebih menguasai dan memahami serta menguasai teknik dalam olahraga senam aerobik, selain itu juga masyarakat dapat mengembangkan kemampuan dengan terus berlatih dengan sarana dan prasarana yang telah tersedia dengan memanfaatkan lahan kosong dan membuat kompetisi yang berkesinambungan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Djoko Iriato. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- [2] Iwan, Hermawan. (2012). Gerak dasar permainan olahraga senam. Jakarta: Deputi Pemberdayaan olahraga Kemenpora.