



Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20587>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20587>

Pemberdayaan Instruktur Senam ASIAFI Kab Kendal Melalui Workshop Penggunaan Aplikasi Music Speed Changer Untuk Pembelajaran Senam Aerobik

Donny Anhar Fahmi^{1*}, Tubagus Herlambang¹, Purwadi², Muh. Isna Nurdin Wibisan¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

²Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-10-10

Revised 2024-11-12

Accepted 2024-11-23

Available 2024-11-28

Keywords :

Instruktur, gymnastic artistic, application, ASIAFI.

Bahasa :

Instruktur, senam aerobik, aplikasi, ASIAFI

Abstract

Kendal Regency is a regency that has a myriad of gymnastics studios. There are already many gymnastics instructors who are domiciled and become instructors in the Indonesian Aerobic Gymnastics and Fitness Instructor Association in Kendal Regency. However, of the many instructors, when teaching gymnastics, they still often use music that is too fast/not appropriate for the participants who are taking part in gymnastics. So that gymnastics learning cannot be carried out optimally. Therefore, the service team provided a workshop on the use of music speed changer applications for aerobic gymnastics learning at all age levels. The methods used are providing teaching materials, practicing downloading applications, and practicing using applications. The output of this service is in the form of providing legal certificates to participants as participants in the aerobic gymnastics workshop. This activity was attended by 50 gymnastics instructors in Kendal Regency. The results of the performance test showed a pretest value of 71.2 and a posttest result of 85.1 with an increase of 20%. The performance test used a closed questionnaire in the form of a questionnaire on understanding and gymnastics instructor practicum. The result of this service is the practice of teaching aerobic gymnastics using the application which can be used as a measure of the success of coaching ASIAFI aerobic gymnastics instructors in Kendal Regency, so that the instructors produced are truly qualified and have the skills to be able to compete. The provision of certificates as valid evidence given to instructors is expected not to be misused in society so that they can compete with instructors in other cities.

Kabupaten Kendal merupakan kabupaten yang memiliki segudang sanggar senam. Sudah banyak instruktur instruktur senam yang berdomisili dan menjadi instruktur di yang tergaabung dalam Asosiasi Instruktur Senam Aerobik dan Fitness Indonesia di Kabupaten Kendal. Namun dari banyaknya instruktur tersebut, ketika sedang mengajar senam masih sering menggunakan musik yang terlalu cepat/tidak sesuai dengan peserta yang ikut senam. Sehingga pembelajaran senam tidak dapat dilakukan secara maksimal. Oleh karena itu tim pengabdian memberikan workshop penggunaan aplikasi music speed changer untuk pembelajaran senam aerobik di semua tingkatan usia. Metode yang digunakan adalah pemberian materi ajar, praktik download aplikasi, dan praktek penggunaan aplikasi. Luaran dalam pengabdian ini adalah berupa pemberian sertifikat legal kepada peserta sebagai peserta workshop senam aerobik. Kegiatan ini diikuti oleh 50 instruktur senam di Kabupaten Kendal Hasil Uji kinerja menunjukkan nilai pretest 71,2 dan hasil posttest 85,1 dengan kenaikan 20%. Uji kinerja menggunakan angket tertutup berupa kuesioner pemahaman dan praktikum instruktur senam. Hasil pengabdian ini adalah praktik mengajar senam aerobik dengan menggunakan aplikasi tersebut yang dapat dijadikan ukuran keberhasilan pembinaan instruktur senam aerobik ASIAFI di Kabupaten Kendal, agar instruktur yang dihasilkan benar-benar berkualitas dan mempunyai skill keterampilan untuk dapat bersaing. Pemberian sertifikat sebagai bukti sah yang diberikan kepada instruktur diharapkan tidak disalah- gunakan fungsinya di dalam masyarakat agar dapat bersaing dengan instruktur-instruktur di kota lain.

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

✉ Correspondence Address :

E-mail : donnyanhar@upgris.ac.id

A. PENDAHULUAN

Saat ini usaha jasa pemandu kesehatan berkembang cukup pesat di berbagai aspek kehidupan modern, tak terkecuali di bidang olah raga. Bahkan menjadi trend dan gaya hidup. Misalnya futsal, fitness centre, renang, senam aerobic. Tentu saja hal ini menjadi peluang baru untuk pelaku olahraga mengembangkan minat dan bakat dalam olahraga sebagai trainer, pelatih, instruktur keolahragaan. Kebutuhan olahraga di masa modern saat ini dan kemauan masyarakat yang instant membuat para pelaku usaha olahraga mengemas jasa-jasa olahraga menjadi berkesan, menarik dan mudah didapatkan masyarakat umum (Sulistyono et al., 2021). Para pelaku olahraga ini diantaranya adalah jasa instruktur senam. Senam yang sedang trend di masyarakat saat ini diantaranya senam aerobik, senam kreasi, yoga dan masih banyak lagi. Sehingga dari hal tersebut banyak bermunculan instruktur-instruktur senam di masyarakat (Ansharudin, 2022). Peluang bisnis tinggi dalam senam tidak disia-siakan para pelaku olahraga. Kegiatan senam aerobik sebagai salah satu jenis olahraga masyarakat banyak digemari mulai dari lapisan bawah, menengah maupun atas baik yang ada dalam perkotaan maupun pedesaan (Fahmi et al., 2022; Schootemeijer, 2020). Bukan hanya dinikmati oleh kalangan wanita saja tetapi juga dari kalangan pria senam aerobik juga sangat diminati. Ditambah lagi pada hari-hari tertentu juga dilaksanakan senam aerobik di instansi dan didaerah perumahan yang diikuti oleh warga setempat (Aguiar, 2020).

Analisis Situasi

Kabupaten Kendal merupakan kabupaten yang memiliki segudang sanggar senam. Sudah banyak instruktur-instruktur senam yang berdomisili dan menjadi instruktur yang bergabung dalam Asosiasi Instruktur Senam aerobik dan Fitness Indonesia di Kabupaten Kendal. Namun dari banyaknya instruktur tersebut, ketika sedang mengajar senam aerobik, masih banyak menggunakan teknologi lama berupa *compact disk* atau *flashdisk*, oleh karena itu pembelajaran senam aerobik yang dilakukan belum maksimal. Hal ini dikarenakan instruktur-instruktur senam yang berada di Kabupaten Kendal hanya mengikuti instruksi pada saat dulu mereka ikut pelatihan instruktur saja. Padahal dengan bekal IPTEK, pembelajaran senam dapat dilakukan dengan praktis dan mudah, saat menjadi instruktur (Baena-Morales, 2020) Gerakan-gerakan senam yang diberikan memang disesuaikan dengan tingkat keterampilan peserta senam.

Permasalahan Prioritas

Jumlah instruktur senam yang terhitung berabung di ASIAFI di Kabupaten Kendal berjumlah 90 orang yang lebih dari 50% tidak diimbangi dengan kepakaran dalam profesionalitas dalam mengajar senam. Sehingga ketika mengajar senam di Kabupaten Kendal, harus memanggil instruktur senior yang berasal dari luar Kabupaten Kendal. Selain itu, dengan kurangnya pengetahuan tentang IPTEK, otomatis Gerakan-gerakan senam yang diberikan oleh instruktur-instruktur senam yang ada di Kabupaten Kendal belum mengikuti standar Gerakan yang efektif dan menyenangkan. Apabila instruktur-instruktur ini diarahkan untuk mengikuti workshop penggunaan aplikasi *Music Speed Changer*, maka gerakan senam yang diberikan sudah sesuai dengan standar tingkatan usia maupun ketereampilan peserta senam, peserta anak-anak dan lansia menggunakan musik dengan kecepatan rendah, sedangkan peserta kategori mahir dengan musik kecepatan tinggi, selain itu aplikasi bisa di atur kecepatan musik sesuai dengan kekinian instruktur, ketika terudah tidak perlu lagi menggunakan *CD/flashdisk* dalam mengajar senam, cukup dengan download aplikasi di handphone

mengajar senam menjadi lebih mudah. Hal ini akan meningkatkan pembangunan dalam sektor olahraga, karena selain dapat menjadi instruktur handal di dalam sanggar senam Kabupaten Kendal sendiri, dapat pula menjadi instruktur di tempat lain yang dalam hal ini akan meningkatkan sektor olahraga dan pariwisata di Kabupaten Kendal. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka tim PKM Universitas PGRI Semarang bekerjasama dengan ASIAFI Kabupaten Kendal mengadakan pembesenam ASIAFI Kendal dengan workshop aplikasi *music speed changer* untuk pembelajaran senam aerobik di seluruh tingkatan usia.

SOLUSI YANG DITAWARKAN

Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi para instruktur di Kabupaten Kendal seperti yang tertera di atas, maka para pengabdian memberikan worksop aplikasi *music speed changer* untuk pembelajaran senam khususnya senam aerobik. Dalam pelaltihan ini akan diadakan dalam 3 kegiatan yang akan dilalui oleh para instruktur:

1. Pembekalan Peserta

Pada tahapan pertama ini seluruh instruktur akan dikumpulkan dalam satu ruangan untuk mendapatkan ilmu baru tentang bagaimana cara mendownload aplikasi *music speed changer* untuk mengajar senam aerobik dan senam irama.

2. Praktik Penggunaan Aplikasi

Pada tahapan kedua yaitu praktik, nantinya para instruktur akan praktek menggunakan aplikasi dengan mengatur tingkat kecepatan musik, kemudian mengaplikasikan pada pembelajaran senam aerobik.

3. Penilaian

Pada tahapan terakhir yaitu penilaian. Pada tahapan ini panitia/ mentor akan menilai keseluruhan kegiatan yang sudah dilakukan para instruktur mulai dari sisi keilmuan pada saat praktik mengajar senam dan tingkat penguasaan dan keterampilan gerak sesuai dengan tingkatan usia.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah CBPR (*community based participatory research*) yaitu melibatkan komunitas sekaligus sampel pengambilan data untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Afandi et al., 2022). Berdasarkan masalah di atas tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra yaitu ASIAFI KABUPATEN Kendal mengadakan workshop penggunaan aplikasi *music speed changer* bagi instruktur-instruktur senam di Kabupaten Kendal antara lain : 1. Memberikan bekal pelatihan IPTEK dalam mengajar senam aerobik dan senam irama 2. Membekali keterampilan dalam mengajar senam aerobik dan senam irama di semua tingkatan usia 3. Pengabdian ini dilaksanakan 1 bulan dengan rincian kegiatan awal pembuatan usul pengabdian, persiapan pelaksanaan pelatihan, Latihan tahap 1, tahap 2, tahap 3.

Program pelaksanaan yang dibuat melalui tahapan terperinci dengan pencatatan setiap kegiatan sehingga peningkatan kegiatan dapat dievaluasi dengan baik. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai solusi terhadap permasalahan yang muncul dirumuskan sebagaimana tersaji dalam tabel 1 berikut;

Tabel 1. Solusi Terhadap Permasalahan

| Permasalahan Mitra | Solusi | Partisipasi Mitra |
|--|--|--|
| Banyaknya instruktur senam di Kabupaten Kendal memanfaatkan IPTEK dalam mengajar senam | Memberikan workshop penggunaan aplikasi Music Speed Changer secara professional Kepada instruktur-instruktur senam di Kabupaten Kendal | Menyediakan tempat untuk menyelenggarakan pelatihan |
| Banyak Instruktur yang mengajar tidak sesuai dengan tingkatan usia | Memberikan workshop penggunaan aplikasi Music Speed Changer untuk pembelajaran senam aerobik untuk semua tingkatan usia | Menjadi penyalur informasi pelatihan untuk instruktur-instruktur yang berada di Kabupaten Kendal |

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam aerobik adalah salah satu bentuk olahraga yang diminati masyarakat luas, terutama karena manfaatnya bagi kebugaran fisik dan kesehatan jantung. Namun, salah satu tantangan utama dalam pembelajaran senam aerobik adalah menyesuaikan tempo musik dengan tingkat kebugaran dan kemampuan para peserta senam. Tempo musik yang terlalu cepat atau lambat bisa mempengaruhi kualitas gerakan dan performa latihan. Untuk menjawab tantangan ini, inovasi berupa aplikasi "Music Speed Changer" diperkenalkan kepada para instruktur senam di Kabupaten Kendal. Aplikasi ini memungkinkan instruktur untuk mengubah kecepatan musik sesuai kebutuhan, tanpa mengubah nada dan kualitas musik, sehingga memudahkan pengaturan intensitas latihan bagi peserta dengan berbagai tingkat kemampuan.

Workshop berlangsung selama 2 jam dan melibatkan 50 instruktur senam dari berbagai kecamatan di Kabupaten Kendal. Kegiatan dibuka oleh ketua panitia dengan pemaparan tentang pentingnya peran instruktur senam dalam menggerakkan masyarakat menuju gaya hidup sehat.



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan

Selanjutnya, workshop dibagi dalam beberapa sesi, antara lain:

1. Persiapan Pelatihan

a. Penentuan Waktu dan Tempat

- Waktu: Tentukan jadwal pelatihan yang sesuai dengan ketersediaan instruktur senam. Durasi pelatihan bisa sekitar 2-4 jam, tergantung pada kedalaman materi dan jumlah peserta.

- Tempat: Pilih lokasi yang memiliki fasilitas lengkap, seperti studio senam, ruang kelas dengan proyektor, atau ruang pelatihan dengan akses internet yang baik. Pastikan tempatnya cukup luas untuk praktik langsung.

b. Pendaftaran Peserta

- Buat formulir pendaftaran untuk mengetahui jumlah peserta, latar belakang mereka dalam penggunaan teknologi, dan harapan mereka terhadap pelatihan.
- Kirimkan informasi pelatihan (waktu, tempat, agenda) kepada semua peserta yang terdaftar.

c. Penyediaan Peralatan dan Materi

- Perangkat: Pastikan setiap peserta membawa perangkat seluler (smartphone atau tablet) yang kompatibel dengan aplikasi Music Speed Changer.
- Instalasi Aplikasi: Berikan instruksi sebelumnya kepada peserta untuk menginstal aplikasi Music Speed Changer sebelum pelatihan. Siapkan perangkat cadangan dengan aplikasi terinstal untuk peserta yang membutuhkannya.
- Materi Pelatihan: Siapkan slide presentasi, panduan penggunaan aplikasi, serta contoh file musik yang akan digunakan selama pelatihan.

2. Pelaksanaan Pelatihan

a. Pembukaan dan Perkenalan

- Sambutan dan Tujuan Pelatihan: Mulai dengan sambutan singkat dan jelaskan tujuan pelatihan serta manfaat yang akan diperoleh peserta.
- Perkenalan Peserta: Minta setiap peserta untuk memperkenalkan diri, menjelaskan latar belakang mereka, dan harapan terhadap pelatihan ini.

b. Sesi Teoritis

- Pengenalan Aplikasi: Berikan presentasi yang menjelaskan apa itu Music Speed Changer, fitur-fiturnya, dan manfaatnya dalam konteks pengajaran senam.
- Studi Kasus: Tampilkan contoh-contoh praktis di mana aplikasi ini dapat meningkatkan efektivitas pelatihan senam.

c. Demonstrasi Langsung

- Instalasi dan Konfigurasi Awal: Pandu peserta dalam mengunduh, menginstal, dan melakukan pengaturan awal pada aplikasi Music Speed Changer.
- Penggunaan Fitur Utama: Fasilitator menunjukkan cara menggunakan fitur utama seperti mengubah tempo musik, menyesuaikan pitch, dan memotong serta mengulang bagian tertentu dari musik.
- Simulasi Latihan Senam: Fasilitator memandu peserta untuk mencoba simulasi latihan senam dengan menggunakan musik yang tempo-nya telah diubah melalui aplikasi.

d. Sesi Praktik Mandiri

- Latihan Berkelompok: Bagi peserta ke dalam kelompok kecil untuk mempraktikkan penggunaan aplikasi. Setiap kelompok diberikan tugas untuk mengubah tempo musik dan menyusun sesi latihan senam yang sesuai.
- Presentasi Kelompok: Setiap kelompok mempresentasikan hasil praktik mereka dan mendemonstrasikan bagaimana mereka menggunakan aplikasi dalam sesi latihan.

e. Diskusi dan Tanya Jawab

- Sesi Tanya Jawab: Fasilitator membuka sesi tanya jawab untuk menangani pertanyaan teknis atau aplikasi praktis dari peserta.
- Diskusi Pengalaman: Ajak peserta untuk berbagi pengalaman tentang tantangan dan solusi dalam menggunakan aplikasi.



Gambar 2. Penutupan Kegiatan Pelatihan

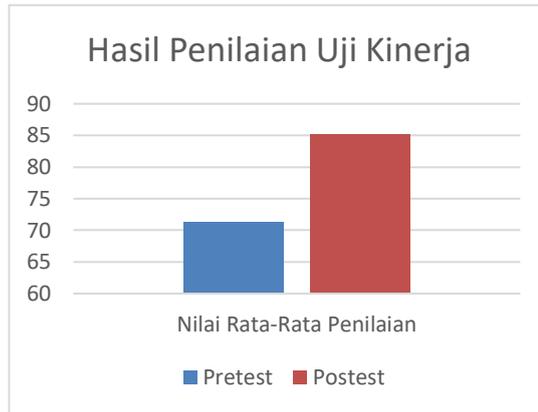
3. Penutupan dan Evaluasi

a. Umpan Balik Peserta

- Kuesioner Evaluasi: Bagikan kuesioner kepada peserta untuk menilai pemahaman mereka tentang materi yang disampaikan, kualitas pelatihan, dan saran perbaikan untuk sesi pelatihan di masa mendatang.
- Diskusi Evaluasi: Diskusikan hasil dari kuesioner secara singkat dan minta peserta untuk memberikan umpan balik langsung.

Tabel 2. Hasil rata-rata Pretest dan Posttest peserta

| Jumlah peserta | Nilai Pretest | Nilai Posttest | Presentasi kenaikan |
|----------------|---------------|----------------|---------------------|
| 50 | 71,2 | 85,1 | 20% |



Gambar 3. Hasil Penilaian Uji Kinerja

b. Penyerahan Sertifikat

- Berikan sertifikat kepada peserta sebagai tanda bahwa mereka telah menyelesaikan pelatihan dan menguasai dasar-dasar penggunaan aplikasi Music Speed Changer.

c. Penyebaran Materi Pelatihan

- Kirimkan materi pelatihan (presentasi, panduan penggunaan, dll.) melalui email atau platform online kepada semua peserta agar mereka bisa merujuk kembali di kemudian hari.

4. Tindak Lanjut

a. Grup Diskusi dan Dukungan

- Buat grup online (misalnya, WhatsApp, Telegram, atau forum diskusi) untuk mendukung kelanjutan komunikasi antara peserta dan fasilitator. Ini memungkinkan instruktur untuk berbagi pengalaman, bertanya, dan mendapatkan dukungan lebih lanjut.

b. Sesi Pelatihan Lanjutan

- Rencanakan pelatihan lanjutan atau sesi coaching untuk peserta yang membutuhkan bantuan lebih lanjut atau ingin mendalami fitur-fitur aplikasi. Dengan pelaksanaan pelatihan yang terstruktur ini, diharapkan instruktur senam akan memiliki pemahaman yang mendalam tentang cara menggunakan aplikasi Music Speed Changer, serta bagaimana mengintegrasikannya ke dalam latihan senam untuk meningkatkan hasil pengajaran dan kepuasan peserta senam.

Aplikasi "Music Speed Changer" adalah perangkat lunak yang memungkinkan pengguna untuk mengubah kecepatan dan pitch (nada) dari file audio tanpa mengubah kualitas suara secara signifikan. Aplikasi ini sangat berguna bagi musisi, guru musik, penari, dan siapa saja yang ingin berlatih atau mendengarkan musik pada kecepatan atau pitch yang berbeda. Berikut adalah beberapa fitur utama dari aplikasi Music Speed Changer (Xiangming, 2018):

1. Mengubah Kecepatan (Tempo): Pengguna dapat mempercepat atau memperlambat file audio tanpa mengubah pitch. Ini berguna untuk berlatih memainkan alat musik atau memahami bagian-bagian lagu yang rumit.

2. Mengubah Pitch: Pengguna dapat menaikkan atau menurunkan nada dari file audio tanpa mengubah kecepatan. Ini berguna untuk mengubah kunci lagu agar sesuai dengan jangkauan vokal seseorang.
3. Looping: Aplikasi ini memungkinkan pengguna untuk memilih bagian tertentu dari lagu dan memutarinya secara berulang-ulang. Fitur ini sangat berguna untuk latihan.
4. Ekstraksi dan Konversi Audio: Beberapa aplikasi Music Speed Changer juga memungkinkan pengguna untuk mengekstrak audio dari video dan mengonversinya ke format lain.
5. Penggunaan pada Berbagai Format: Aplikasi ini biasanya mendukung berbagai format audio seperti MP3, WAV, dan lain-lain.
6. Interface yang User-Friendly: Aplikasi ini umumnya dirancang dengan antarmuka yang mudah digunakan, sehingga pengguna dapat dengan cepat mengakses dan mengubah parameter audio.
7. Visualisasi Spektrum: Beberapa aplikasi menyediakan visualisasi spektrum audio yang membantu pengguna untuk melihat perubahan dalam gelombang suara saat kecepatan atau pitch diubah.

Pada tanggal 20 September 2024 kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan fokus pada pemberdayaan instruktur senam di Kabupaten Kendal. Kegiatan ini diselenggarakan dalam bentuk workshop yang bertajuk "*Music Speed Changer* untuk Pembelajaran Senam Aerobik", dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan instruktur senam dalam memanfaatkan teknologi musik untuk meningkatkan efektivitas dan variasi dalam pengajaran senam aerobik. Workshop ini dihadiri oleh 50 instruktur senam dari berbagai wilayah di Kabupaten Kendal. Mereka diberikan materi mengenai penggunaan aplikasi "*Music Speed Changer*", yang memungkinkan instruktur untuk mengatur kecepatan musik sesuai dengan kebutuhan dan level kemampuan peserta senam. Teknologi ini sangat berguna dalam proses pembelajaran senam aerobik, karena dapat menyesuaikan tempo musik dengan tingkat kebugaran peserta, sehingga senam dapat dilakukan dengan lebih aman dan efisien (Baena-Morales, 2020). Kegiatan dimulai dengan sesi pembukaan oleh ketua panitia, yang menjelaskan pentingnya penerapan teknologi dalam olahraga, khususnya senam aerobik, guna mengikuti perkembangan zaman dan kebutuhan masyarakat. Setelah itu, para peserta dibekali dengan teori dasar tentang senam aerobik, diikuti dengan praktek langsung menggunakan aplikasi "*Music Speed Changer*" pada sesi senam bersama.

Selama workshop, para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Mereka tidak hanya diajarkan cara menggunakan aplikasi, tetapi juga diberikan tips dan trik bagaimana mengatur musik yang tepat untuk berbagai variasi gerakan senam. Dengan aplikasi ini, instruktur senam diharapkan dapat lebih fleksibel dalam mengatur intensitas latihan, mulai dari pemula hingga peserta yang sudah berpengalaman. Kegiatan ini juga menjadi ajang untuk berbagi pengalaman dan pengetahuan antar sesama instruktur, sehingga dapat memperkuat jaringan komunitas instruktur senam di Kabupaten Kendal. Pada akhir kegiatan, seluruh peserta menerima sertifikat sebagai tanda partisipasi dan pengakuan atas kompetensi baru yang telah mereka pelajari. Secara keseluruhan, workshop ini berjalan dengan sukses dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Para instruktur senam yang mengikuti kegiatan ini merasa sangat terbantu dengan adanya pelatihan ini, karena memberikan mereka alat baru untuk meningkatkan metode pengajaran senam aerobik di kelas mereka.

Diharapkan melalui kegiatan ini, kualitas pembelajaran senam aerobik di Kabupaten Kendal akan semakin meningkat, sehingga mampu memberikan manfaat yang lebih luas bagi kesehatan masyarakat.

Tanggapan Peserta dan Dampak Kegiatan

Para instruktur senam yang mengikuti kegiatan ini memberikan tanggapan yang sangat positif. Mereka merasa bahwa workshop ini memberi mereka alat yang sangat berguna untuk meningkatkan kualitas pengajaran. Selain itu, peserta juga menyadari pentingnya menggunakan teknologi sebagai bagian dari strategi pembelajaran yang lebih modern dan relevan dengan kebutuhan masyarakat saat ini. Beberapa peserta menyampaikan bahwa dengan adanya aplikasi *Music Speed Changer*, mereka dapat lebih mudah menyesuaikan latihan aerobik dengan berbagai kelompok usia dan tingkat kebugaran. Misalnya, untuk kelas senam pemula atau kelompok usia lanjut, musik bisa diperlambat agar gerakan senam lebih mudah diikuti. Sebaliknya, untuk kelompok dengan tingkat kebugaran lebih tinggi, musik dapat dipercepat untuk menambah intensitas latihan. Selain itu, workshop ini juga mendorong diskusi dan pertukaran ide antar instruktur senam. Mereka saling berbagi pengalaman tentang metode pengajaran, pengaturan koreografi, dan cara-cara menarik perhatian peserta senam agar lebih semangat mengikuti latihan (Kaufmann, 2022). Secara keseluruhan, kegiatan workshop ini berjalan dengan lancar dan berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Partisipasi aktif dari para instruktur senam serta penerapan materi yang relevan membuat kegiatan ini memberikan dampak positif yang signifikan. Instruktur senam di Kabupaten Kendal kini memiliki kemampuan baru dalam memanfaatkan teknologi untuk mendukung pengajaran mereka, yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas dan variasi latihan senam di masa mendatang (Asy-syamaail et al., 2024). Untuk keberlanjutan kegiatan ini, direkomendasikan agar program pelatihan seperti ini dilakukan secara berkala, dengan fokus pada perkembangan teknologi dan inovasi di dunia olahraga. Hal ini akan memastikan bahwa para instruktur senam terus mendapatkan pembaruan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat yang semakin dinamis.

D. PENUTUP

Penutup berisi simpulan dan saran yang masing-masing ditulis sebagai sub judul. Pada bagian ini kadang-kadang juga dimuat ucapan terimakasih.

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa *Workshop Music Speed Changer* untuk pemberdayaan instruktur senam aerobik di Kabupaten Kendal telah dilaksanakan dengan sukses. Melalui pelatihan ini, para instruktur senam memperoleh keterampilan baru dalam memanfaatkan teknologi untuk mengubah tempo musik, yang sangat penting dalam mendukung pembelajaran senam aerobik yang lebih efektif dan variatif. Pengenalan aplikasi *Music Speed Changer* tidak hanya memberikan solusi praktis dalam pengaturan intensitas latihan, tetapi juga memperkaya metode pengajaran senam dengan pendekatan yang lebih adaptif terhadap kebutuhan peserta. Selain aspek teknis, kegiatan ini juga memperkuat ikatan dan kolaborasi di antara instruktur senam lokal, menciptakan komunitas yang saling mendukung dalam meningkatkan kualitas olahraga di masyarakat. Antusiasme dan ketertarikan aktif para peserta menunjukkan bahwa program seperti ini sangat

relevan dan bermanfaat bagi pengembangan profesionalisme instruktur senam di masa depan. Kami mengucapkan terima kasih kepada LPPM UPGRIS, ASIAFI Kab Kendal dan semua pihak yang telah berperan serta dalam penyelenggaraan kegiatan ini, termasuk para instruktur senam yang dengan antusias mengikuti pelatihan, serta seluruh panitia dan mitra yang mendukung terlaksananya acara ini. Harapan kami, ilmu dan keterampilan yang didapatkan melalui workshop ini dapat diterapkan dalam praktik sehari-hari, sehingga senam aerobik di Kabupaten Kendal dapat semakin berkembang dan memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat. Semoga kegiatan ini menjadi langkah awal dari upaya berkelanjutan untuk memberdayakan para instruktur senam dengan pengetahuan dan teknologi yang lebih maju. Kami juga berharap kegiatan serupa dapat terus dilakukan untuk menjawab tantangan dan kebutuhan perkembangan dunia olahraga di masa depan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, Kadir, N. A., Junaidi, S., Nur, S., Parmitasari, A., Nurdiyana, Wahid, M., & Wahyudi, J. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat* (Suwendi, A. Basi, & J. Wahyudi, Eds.; I). Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI Diterbitkan oleh: Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Aguiar, L. T. (2020). Effects of aerobic training on physical activity in people with stroke: A randomized controlled trial. *NeuroRehabilitation*, *46*(3), 391–401. <https://doi.org/10.3233/NRE-193013>
- Ansharudin, M. F. (2022). The Influence of Traditional Sports Practice to Improve Agility and Speed Geri Mawashi Kenshi. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *10*(4), 862–869. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100428>
- Asy-syamil, M. A., Wibisana, Muh. I. N., & Maliki, O. (2024). The Relationship between Healthy Lifestyle and Physical Fitness in Extracurricular Sports Students 1. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES) Musamus Journal of Physical Education and Sport*, *6*(2), 211–218.
- Baena-Morales, S. (2020). Sustainability and educational technology— A description of the teaching self-concept. *Sustainability (Switzerland)*, *12*(24), 1–20. <https://doi.org/10.3390/su122410309>
- Fahmi, D. A., Royana, I. F., Herlambang, T., Hinda Zhannisa, U., & Purwadi. (2022). Pelatihan Penjurian Senam Aerobik dan Senam Kreasi Bagi Instruktur Senam di Kabupaten Kendal. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, *3*(1), 39–43.
- Kaufmann, S. (2022). Energetics of Floor Gymnastics: Aerobic and Anaerobic Share in Male and Female Sub-elite Gymnasts. *Sports Medicine - Open*, *8*(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00396-6>
- Schootemeijer, S. (2020). Current Perspectives on Aerobic Exercise in People with Parkinson’s Disease. In *Neurotherapeutics* (Vol. 17, Issue 4, pp. 1418–1433). <https://doi.org/10.1007/s13311-020-00904-8>
- Sulistiyono, J., Sudarsono, S., Tunas, U., & Surakarta, P. (2021). Implementasi Management Cabang Olahraga Para-Bulutangkis NPCI tahun. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(2), 64–69.
- Xiangming, L. (2018). Mobile technology affordance and its social implications: A case of “Rain Classroom.” *British Journal of Educational Technology*, *49*(2), 276–291. <https://doi.org/10.1111/bjet.12586>