



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/14672>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14672>

## Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Secara *Online*

**Andi Nurcahyo, Metta Christiana, Ahmad Muhaimin**

Dosen Olahraga Fakultas Teknik, Universitas Semarang

Dosen Olahraga Fakultas Ekonomi, Universitas Semarang

Dosen Olahraga Fakultas Teknologi Informasi dan Komputer, Universitas Semarang

### Article Info

#### Article History :

Received 2023-05-23

Revised 2023-02-25

Accepted 2023-05-30

Available 2023-05-30

#### Keywords :

Zoom, senam aerobik, online, kebugaran jasmani

This is an open access article  
under the CC-BY-SA license.



### Abstract

Sport is exercise of the body as well as the movement of the legs and arms, by exercising every day the body will be healthy and fit, so with sports the people of Semarang City experience physical fitness. One of the sports that is currently popular with the public is Aerobic Gymnastics. Aerobic Gymnastics tends to be of interest to women. Women Community in the Mugasari, Semarang, really want aerobic exercise, because of the covid-19 pandemic, aerobic exercise is done online. Aerobic Gymnastics Online is carried out in the Mugasari community, Central Semarang with Zoom. If the participants are not able to operate Zoom, then Zoom/Online Aerobic Gymnastics training is held. The results of the questionnaire of people who follow the most dominant are at the age of 50 years with a percentage of 25%. Then for aerobic exercise, it is also widely accepted in the community, it can be seen from the results of the questionnaire form with a percentage of 100 percent because aerobic exercise according to the results of the questionnaire form greatly improves physical fitness, and is useful in losing weight. As many as 15.4% of respondents experienced interference with aerobic exercise online with the average answer being a poor internet network. The results of the activity went smoothly. Not only women, even beyond expectations, men also participated in the training enthusiastically accompanied by enthusiasm through the Zoom application.

Keyword: Zoom, Aerobic Gymnastics, online

Olahraga adalah olah tubuh serta gerakan kaki dan tangan, dengan berolahraga setiap hari tubuh akan sehat dan bugar, maka dengan adanya olahraga masyarakat Kota Semarang mengalami kebugaran jasmani. Salah satu olahraga yang saat ini digemari masyarakat yaitu Senam Aerobik. Senam Aerobik diminati kaum wanita. Ibu-ibu di lingkungan Mugasari sangat menginginkan adanya senam aerobic, karena pandemic covid 19 maka senam aerobic dilakukan secara Daring Senam aerobik daring dilakukan oleh komunitas Mugasari Semarang melalui Zoom. Sebagian peserta tidak dapat mengoperasikan Zoom. Hasil kuesioner peserta senam aerobik daring, sebagian besar peserta yang mengikuti berusia 50 tahun yaitu sebanyak 25% peserta. Senam aerobik dapat diterima oleh 100% peserta karena dengan senam aerobik dapat meningkatkan kebugaran dan menurunkan berat badan. Sebanyak 15,4% peserta mengeluhkan buruknya kualitas internet yang digunakan. Kegiatan tersebut berjalan dengan lancar. Bukan hanya wanita yang menjadi peserta, namun juga para pria berpartisipasi dengan antusias. Kata kunci: Zoom, senam aerobik, online

## A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah olah tubuh serta gerakan kaki dan tangan, dengan berolahraga setiap hari tubuh akan sehat dan bugar, maka dengan adanya olahraga masyarakat Kota Semarang mengalami kebugaran jasmani. Salah satu olahraga yang saat ini digemari masyarakat yaitu Senam Aerobik. Senam Aerobik tersebut cenderung diminati kaum hawa atau ibu-ibu. Ibu-ibu di lingkungan Mugasari sangat menginginkan adanya senam aerobic, karena pandemic covid 19 maka senam aerobic dilakukan secara Daring atau *Online*. Beberapa masyarakat menggunakan sistem On Line memang agak susah karena SDM yang rendah, maka dengan itu saya mempunyai ide yang akan saya tuangkan dalam Pengabdian Masyarakat dalam bentuk Pelatihan Senam Aerobik untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani Secara *Online*.

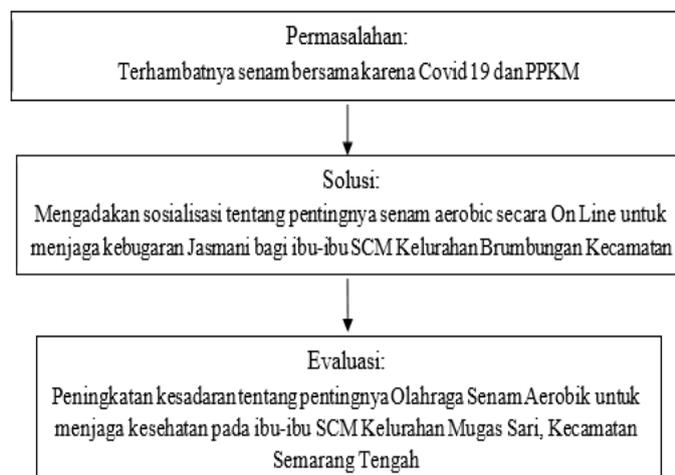
Senam Aerobik Secara Online dilakukan di masyarakat Mugasari Semarang tengah dengan *Zoom* apabila ibu-ibu belum bisa mengoperasikan Zoom, maka diadakan pelatihan Senam Aerobik Secara *Zoom / Online*.

Manfaat dari senam aerobik yaitu dapat meningkatkan kebugaran jasmani, melangsingkan tubuh/ pembakaran lemak, membuat awet muda dll. Dengan adanya manfaat senam aerobik kegiatan/ aktivitas sehari-hari akan meningkat karena tubuhnya mengalami kebugaran. Masyarakat umumnya yang biasa letih, lesu kurang bersemangat akan mengalami kebugaran, hal yang sama terkhusus masyarakat ibu-ibu SCM Semarang. Kegiatan eksternal dan internal Senam Aerobik sangat berpengaruh dalam kehidupan masing-masing serta kebugaran meningkat.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, maka diperlukan suatu upaya untuk mengurangi tingkat letih, lesu dan kurang bersemangat. Maka dari itu pengabdian ini disusun untuk meningkatkan kebugaran jasmani khususnya ibu-ibu SCM Semarang.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Langkah-langkah dalam melaksanakan pengabdian masyarakat bagi ibu-ibu Kelompok Senam di Kelurahan Mugasari Kecamatan Semarang Tengah untuk meningkatkan PHBS dapat dirumuskan dalam bagan berikut ini.



**Gambar 3.1 Kerangka Pemecahan Masalah**

Pelaksanaan sosialisasi tentang pentingnya Senam secara On Line untuk menjaga kesehatan pada ibu-ibu SCM Kelurahan Mugasari Kecamatan Semarang Tengah oleh Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Teknik Universitas Semarang direncanakan dilaksanakan pada semester Ganjil 2021-2021 dalam acara khusus. Rincian acara sebagai berikut:

**Tabel 3.1. Rincian Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat**

No	Kegiatan
1	Koordinasi dengan Grup SCM Kelurahan Mugasari, Semarang Tengah
2	Sosialisasi ke Medsos

Metode kegiatan adalah sosialisasi lewat Zoom Grup senam SCM Kelurahan Mugasari, Kecamatan Semarang Tengah.

1. Materi yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat kami adalah sebagai berikut:
2. Pengenalan tentang arti pentingnya olahraga senam aerobik buat kesehatan tubuh.
3. Dampak terburuk dari ketidakbugaran seseorang.
4. Pentingnya peran kebugaran jasmani dalam lingkungan.

Metode pelaksanaan kegiatan adalah meliputi Pelatihan Senam Aerobik dalam kehidupan sehari-hari dilaksanakan tanggal 1-18 Desember 2021 diikuti oleh 12 orang.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan Media *Online Zoom* berjalan dengan baik dan lancar. Diskusi berjalan dengan baik, sebanyak 12 ibu-ibu SCM dan bahkan ada di luar ekspektasi yaitu bapak-bapak yang aktif untuk mengikuti pelatihan secara online.. Hasil dari kuisioner orang yang mengikuti paling dominan ada di usia 50 tahun dengan prosentase 25%. Lalu untuk senam aerobik juga banyak diterima di masyarakat dapat diketahui dari hasil form kuisioner dengan persentase 100 persen karena senam aerobik menurut hasil form kuisioner sangat meningkatkan kebugaran jasmani, dan bermanfaat dalam menurunkan berat badan. Sebanyak 15,4 % responden mengalami gangguan senam aerobik secara daring dengan jawaban rata-rata adalah jaringan internet yang kurang bagus.

### D. SIMPULAN

Senam aerobik online dapat menjadi solusi meningkatkan kebugaran jasmani. Komunitas ibu-ibu SCM lebih sadar akan pentingnya berolahraga. Dengan kegiatan PKM ini yang diselenggarakan oleh USM dan didanai oleh LPPM maka nama USM akan semakin dikenal oleh masyarakat.

Saran untuk ibu-ibu SCM lebih memperluas jejaring media sosial supaya lebih banyak lapisan masyarakat yang ikut terutama lebih bagus lagi jika lansia yang mengikuti senam aerobik online ini. Kemudian di sarankan juga untuk perihal jaringan yang kurang bagus bisa memakai jaringan internet / Wifi yang lebih bagus agar tidak ada kendala dalam senam aerobik secara daring.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Barus, Nesra. 2020. *Tingkat Daya Tahan Aerobik Siswa Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Barus Jahe Kabupaten Karo*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Volume 4, Nomor 1 (Halaman 3).
- Bompa, Tudor O, and Carlo Buzzichelli, 2019. *Periodization: Tadalako Journal Sport Sciences and Physical education Volume 7*, Nomor 2 Juli – Desember 2019 ISSN 2581 – 0383 (Halaman 92)
- Boone, J (2012). *Physical Fitness of elite Belgian soccer players by player position. Journal of Strenght and Conditioning Researsch*. 26 (8): 2051-7
- Danurwindo, Bambang. 2017. *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: PSSI