PELATIHAN PELAKSANAAN SENAM AEROBIC MIX IMPACT PT BARKAHAYU SAFARINDO, KABUPATEN MAGETAN

¹Titin Kuntum Mandalawati, ²Pratama Dharmika Nugraha
^{1,2}Program Studi Ilmu Kelolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
Universitas PGRI Madiun
Email: mandalawatititin@gmail.com

Abstrak

Kesehatan dan kebugaran merupakan hal yang diinginkan oleh setiap orang agar dapat menjalani aktifitasnya sehari-hari dengan maksimal. Kesehatan merupakan derajat yang menunjukkan bahwa setiap orang mampu menjalani aktifitasnya sehari-hari. Sedangkan kebugaran merupakan derajat yang menunjukkan seseorang mampu menjalani aktifitasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki sisa energi untuk melakukan aktifitas lainnya. Selain itu apabila seseorang memiliki kebugaran yang baik akan cepat pulih kembali apabila mengalami kelelahan. Menjaga kesegaran jasmani itu sangat penting untuk menunjang pekerjaan sebagai asisten rumah tangga maupun pekerja pabrik, akan tetapi kelas untuk olahraga di PT Barkahayu Safarindo belum ada. Tujuan dari pelatihan senam aerobik *mix impact* ini untuk para pekerja PT Barkahayu Safarindo adalah untuk membekali skill senam aerobik *mix impact* dan menjaga kesegaran jasmani supaya tidak mudah lelah dan sakit sehingga produktifitas kerja akan meningkat. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah IMT. Berdasarkan hasil observasi awal banyak dari pekerja PT Barkahayu Safarindo yang memiliki IMT (Index Masa Tubuh) 30-39,9 ada 68% termasuk dalam kriteria gemuk dan 18,5-24,9 ada 32% termasuk dalam kriteria ideal, itu menandakan bahwa kesegaran jasmani para pekerja TKI di PT Barkahayu Safarindo kurang. Latihan senam aerobik *mix impact* meliputi gerakan teknik dasar dan rangkaian gerakan senam aerobik *mix impact*. Setelah melaksanakan pelatihan selama 6 minggu IMT hasil menunjukkan 75% ideal dan 25% gemuk dan para pekerja dapat merangkai sendiri gerakan senam aerobik *mix impact* dari gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan. Luaran yang dari pelatihan ini berupa Video latihan senam aerobik dan buku panduan senam aerobik.

Kata Kunci: Pelatihan, Senam Aerobik *Mix Impact*

PENDAHULUAN

Kesehatan dan kebugaran merupakan hal yang diinginkan oleh setiap orang agar dapat menjalani aktifitasnya sehari-hari. Kesehatan dan kebugaran merupakan sesuatu yang memiliki perbedaan. Kesehatan merupakan derajat yang menunjukkan bahwa setiap orang mampu menjalani aktifitasnya sehari-hari. Sedangkan menurut R.S. Hari Senjaya (1993: 1) "Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa cepat lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang". Selain itu apabila seseorang memiliki kebugaran yang baik akan cepat pulih kembali apabila mengalami kelelahan. Berdasarkan hal tersebut dapat diartikan bahwa kebugaran memiliki derajat yang lebih tinggi dari pada hanya sekedar sehat saja.

Peningkatan kualitas manusia merupakan pembinaan dan pengembangan olahraga yang diarahkan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta ditujukan pada pembentukan watak kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi. Penyembuhan penyakit melalui aktivitas fisik atau olahraga telah sejak lama dilakukan orang, tetapi berkembangnya olahraga secara cepat terjadi dalam abad ke-20. Hal ini sangat mempengaruhi dan mentransformasi secara luas macam-macam olahraga yang dipergunakan. Perbedaan mendasar antara senam kesehatan dengan terapi olahraga terletak pada adanya *spirit* kompetisi yang diperkenalkan terhadap para pesertanya yang akan menjadi rangsangan yang lebih memacu dan meningkatkan efektivitas lebih tinggi dari terapi olahraga dalam perannya sebagai motor terapi. Kesibukan dalam kehidupan duniawiyang serba cepat dan serba mesin sering menyebabkan orang menjadi kurang gerak, diiringi stres yang dapat mengundang penyakit seperti jantung, tekanan darah tinggi, stroke maupun diabetes mellitus. Berdasarkan kesibukan dalam menjalani

aktivitas sehari-hari setiap orang dituntut untuk sehat dan bugar. Peribahasa “mencegah lebih baik dari pada mengobati” dirasa memang tepat agar terhindar dari resiko penyakit seperti disebut di atas.

Aktivitas fisik yang berupa olahraga juga perlu disesuaikan dengan kesibukan, karena apabila pemilihan olahraganya tidak tepat bisa jadi olahraga yang ingin dilaksanakan malah tidak tercapai. Selain hal tersebut pemilihan olahraga perlu disesuaikan dengan siapa yang melaksanakannya. Di dalam pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan ini yang menjadi sasaran adalah calon TKI PT Barkahayu Safarindo, sehingga olahraga yang dipilih harus sesuai sehingga mampu untuk dilaksanakan. calon TKI PT Barkahayu Safarindoyang menjadi sasaran pelaksanaan abdimas berada di Deasa Karas, Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Magetan. Calon TKI PT Barkahayu Safarindo sebagian besar masih berusia 20-30 tahun, akan tetapi indeks massa tubuh (IMT) di atas rata-rata IMT normal. Berharap dapat menurunkan berat badan maka mereka cenderung memilih obat pelangsing yang justru dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan dan kebugaran badan. Kegiatan pelatihan ini merupakan kegiatan informatif dan aplikatif mengenai bagaimana cara menyehatkan tubuh secara aman. Melalui pelatihan ini diharapkan calon TKI PT Barkahayu Safarindo dapat mengetahui secara faktual apa yang harus dilakukan atau apa yang seharusnya dihindari saat beraktifitas fisik sehingga hasil latihan senam *aerobic mix impact* dapat berdampak positif bagi kesehatan dan kebugaran.

Senam *aerobic mix impact* merupakan aktifitas yang diharapkan dapat menjadi solusi bagi permasalahan calon TKI PT Barkahayu Safarindo menurunkan berat badan dengan cara yang aman dan memberi skill lain dalam bidang olahraga. Melalui pelatihan senam *aerobic mix impact* diharapkan kegiatan tersebut dapat memahami pentingnya olahraga bagi kesehatan dan kebugaran sehingga dapat menunjang para pekerja supaya lebih produktif. Setelah pelatihan dilakukan diharapkan calon TKI PT Barkahayu Safarindo dapat melakukan senam *aerobic mix impact* secara teratur sehingga manfaatnya dapat dinikmati dan dirasakan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pendekatan yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan mitra diawali dengan tahap pertama yaitu perencanaan kegiatan yang akan dilakukan yaitu melaksanakan observasi di PT Barkahayu Safarindo, banyak calon pekerja memiliki kriteria IMT (indeks Masa Tubuh) *weight*. Pada tahap ke dua dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan menggunakan metode latihan dan praktek senam gratis yang dilaksanakan atas kerjasama Ilmu Keolahragaan UNIPMA dan PT Barkahayu Syafarindo. Yang dimaksud adalah pelatihan pelaksanaan senam aerobik dari pengabdian yang bekerjasama dengan pihak terkait secara gratis atau tidak dipungut biaya. Subjek dalam pelatihan ini adalah para calon TKI perempuan PT Barkahayu safarindo berjumlah 40 orang. Tahapan yang ketiga dilaksanakan evaluasi dan monitoring kegiatan. Diharapkan dengan metode kegiatan ini mampu mengembangkan kegiatan olahraga di PT Barkahayu Syafarindo untuk mensejahterakan para pekerja TKI PT Barkahayu Syafarindo.

Kegiatan inti pada tahap ke dua dilakukan pada pukul 08.00 WIB sampai selesai setiap hari senin, rabu, jumat selama 6 minggu dengan alokasi waktu latihan 2 jam per-hari. Pada hari pertama dimulai pukul 07.30 karena diawali dengan upacara pembukaan oleh direktur utama PT Barkahayu Safarindo. Setelah itu acara pembukaan dimulai. Setelah upacara pembukaan selesai, kegiatan penataran mulai dilaksanakan selama 6 minggu ke depan dengan total pertemuan 36 jam. Kegiatan pelatihan dilakukan dengan pemberian penjelasan teori di kelas serta praktek di lapangan. Kegiatan dilaksanakan dengan teori dan praktek dengan tujuan mempermudah pemahaman para peserta untuk memahami materi kepelatihan senam aerobik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mitra yang dimaksudkan dalam PKM ini adalah PT BHS (Berkahayu Safarindo). Agensi tenaga kerja Indonesia terbesar dan terakreditasi di wilayah magetan yang terletak di Desa Karas, Kecamatan

Karangrejo, Kabupaten Magetan. Tidak hanya penyalur tenaga kerja saja melainkan membantu masyarakat dalam bidang jasa. PT Barkahayu Safarindo adalah perusahaan jasa pengiriman tenaga kerja yang resmi yang diakui pemerintah dengan diberikan nomor SIUP 329 Tahun 2015 ditetapkan pada tanggal 14 Juli 2015. Saat ini telah memiliki tujuan TKI yaitu Taiwan, hongkong, singapura, malaysia dan brunai darusalam.

Direktur utama dari PT Barkahayu Syafarindo adalah Sukaisih yang beralamatkan di Desa Karas, Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Magetan. PT Barkahayu Safarindo menyediakan berbagai macam kelas sesuai dengan kebutuhan kerja yang dituju (asisten rumah tangga dan pekerja pabrik). Menjaga kesegaran jasmani itu sangat penting untuk menunjang pekerjaan sebagai asisten rumah tangga maupun pekerja pabrik, akan tetapi kelas untuk olahraga belum ada. Tujuan dari berolahraga untuk para pekerja adalah untuk menjaga kesegaran jasmani supaya tidak mudah lelah dan sakit sehingga produktifitas kerja akan meningkat.

Senam Aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh dan juga olahraga untuk peningkatan kesegaran jasmani bukan olahraga prestasi, akan tetapi olahraga preventif yang dapat dilakukan secara masal (Hitachisulandari, 2008).

Berdasarkan cara melakukan dan musik pengiringnya, senam aerobik dapat dibagi menjadi lima macam, antara lain sebagai berikut. a) High impact aerobic (senam aerobik aliran/gerakan keras) b) Low impact aerobic (senam aerobik aliran/gerakan ringan) c) Discrobic (kombinasi anrta gerakan - gerakan aerobik aliran keras dan ringan/disco) d) Rockrobic (kombinasi gerakan-gerakan aerobik keras dan ringan serta gerakan-gerakan rock and roll) e) Aerobic sport (kombinasi antara gerakan - gerakan aerobik keras dan ringan serta gerakan - gerakan melatih kelenturan/fleksibilitas tubuh). Tahap-tahap melakukan senam aerobik adalah sebagai berikut: a) Pemanasan selama 10 menit b) Latihan inti selama 15–20 menit c) Pendinginan/pelepasan selama 5 menit (Akhiajun, 2010).

Ada 11 hasil penelitian terkait manfaat kesehatan bagi tubuh (Karim dan Faizati, 2003) sangat mendukung pernyataan tersebut: a) Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah yang ditandai dengan: denyut nadi istirahat menurun, penumpukan asam laktat berkurang, meningkatkan pembuluh darah kolateral, meningkatkan HDL kolesterol dan mengurangi aterosklerosis. b) Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang pada anak, pada orang dewasa menurunkan nyeri sendi kronis pada pinggang, punggung dan lutut. c) Meningkatkan kelenturan (fleksibilitas) pada tubuh sehingga dapat mengurangi cedera. d) Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal. e) Mengurangi resiko terjadinya berbagai penyakit, seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, diabetes melitus, infeksi (meningkatkan sistem imunitas). f) Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifitas hormon terhadap jaringan tubuh.

Program pelatihan senam aerobik *mix impact*

Latihan senam aerobik ini dilakukan selama 6 minggu, 1 minggu ada 3 kali tatap muka yaitu pada hari Senin, Rabu, Sabtu. Satu sesi latihan atau 1 kali tatap muka selama 2 jam di mulai pukul 7.30 WIB.

1. Minggu pertama

Pada minggu pertama dalam pelatihan ini adalah sosialisasi kepada para peserta pelatihan, menyampaikan pengetahuan terkait senam aerobik, gerak dasar atau teknik dasar senam aerobik dari gerakan kaki dan tangan, dan secara teori dilanjutkan bagaimana cara untuk merangkai gerakan senam aerobik khususnya gerakan aerobik mix impact.

2. Minggu ke dua

Pada minggu kedua dimulai dengan senam bersama dan dilanjutkan dengan latihan teknik dasar gerakan kaki (Marching, Single step, Double step, Heal touch, Toe touch, Hoop jump, Jogging, Cha Cha cha)

3. Minggu ke tiga

Pada minggu ketiga dimulai dengan penguatan minggu ke dua, senam bersama dan dilanjutkan dengan latihan teknik dasar gerakan kaki (Single lunges, Double lunges, V step, Kneeup, Grape fine, Mambo leg curl, Squat, For and back, Jumping jack, Twist, Pivot step, High leg kick)

4. Minggu ke empat

Pada minggu keempat dimulai dengan penguatan minggu ketiga, senam bersama dan dilanjutkan dengan latihan teknik dasar gerakan lengan (Arm curl, Butterfly, Over head, Push chest, Arm extension)

5. Minggu ke lima

Pada minggu kelima dimulai dengan penguatan minggu keempat, senam bersama dan dilanjutkan dengan latihan rangkaian gerakan pemanasan dan inti

6. Minggu ke enam

Pada minggu ke enam penguatan latihan dengan rangkaian gerakan pemanasan, inti dan dilanjutkan dengan rangkaian gerakan pendinginan.

7. Pelaksanaan evaluasi dan monitoring di minggu ke 7, monitoring dalam hal ini adalah pemantauan latihan yang dilakukan sendiri oleh para calon TKI, menjadi instruktur atau memimpin senam aerobik secara bergiliran.

Data kemajuan pelatihan senam aerobik mix impact

Kesegaran atau kebugaran jasmani banyak faktor yang mempengaruhinya salah satunya terlihat dari komposisi tubuh yang dapat dihitug dari IMT (Indeks masa tubuh) Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah parameter yang ditetapkan oleh WHO (Badan Kesehatan Dunia) sebagai perbandingan berat badan dengan kuadrat tinggi badan (Sarwono S, 2001). Cara menghitung IMT menggunakan rumus:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2 \text{ (m)}}$$

Dari rumus IMT kemudian dilihat dalam kriteria klasifikasi IMT dewasa menurut WHO yang ada di tabel berikut ini.

Tabel 1. Klasifikasi IMT dewasa menurut WHO

Klasifikasi	Interpretasi
< 16,0	Severe thinnes
16,00-16,99	Moderate thinness
17,00-18,49	Mild thinness
18,50-24,99	Normal
25,00-29,99	Grade 1 overweight
30,00-39,99	Grade 2 overweight
>40,0	Grade 3 overweighth

Dari observasi awal dan kemudian di tes kembali 3 bulan kemudian hasil dari IMT para calon TKI PT Barkahayu Safarindo menunjukkan :

Tabel 2. IMT Pra Pelatihan Calon TKI Barkahayu Safarindo

Kriteria IMT	Jumlah	Prosentase
Ideal (18,5-24,9)	12 orang	32%
Gemuk (30-39,9)	28 orang	68%

Tabel 3. IMT Pasca Pelatihan Calon TKI Barkahayu Safarindo

Kriteria IMT	Jumlah	Prosentase
--------------	--------	------------

Ideal(18,5-24,9)	30 orang	75%
Gemuk(30-39,9)	10 orang	25%

Dari tabel diatas terlihat bahwa adanya perubahan dari kriteria IMT ideal berjumlah 12 orang dengan prosentase 32% pra pelatihan senam aerobik menjadi 30 orang dengan prosentase 75% yang memiliki IMT Ideal pasca pelatihan senam aerobik, kemudian dari kriteria IMT Gemuk berjumlah 28 orang dengan prosentase 68% pra pelatihan menjadi 10 orang dengan prosentase 25% pasca pelatihan senam aerobik itu artinya adanya perubahan IMT yang lebih baik dari pra pelatihan dan pasca pelatihan senam aerobik, itu artinya kebugaran jasmani calon TKI PT Barkahayu Safarindo meningkat.

Evaluasi keberhasilan pelatihan senam aerobik *mix impact* TKI PT Barkahayu Safarindo terlihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Evaluasi keberhasilan pelatihan senam aerobik *mix impact*

Indikator penilaian	Prosentase keberhasilan
1. Teknik Dasar kaki Senam Aerobik a. Marching b. Single step c. Double step d. Heal touch e. Toe touch f. Single lunges g. Double lunges h. V step i. Kneeup j. Grape fine k. Mambo leg curl l. Squat m. For and back n. Hoop jump o. Jogging p. Cha Cha cha q. Jumping jack r. Twist s. Pivot step t. High leg kick	90%
2. Teknik dasar lengan senam aerobik a. Arm curl b. Butterfly c. Over head d. Push chest e. Arm extension	
3. Rangkaian senam aerobik mix impact a. Pemanasan b. Inti c. Pendinginan	85%

Tabel diatas terlihat bahwa penilaian dari teknik dasar senam aerobik prosentase keberhasilan 90%, itu artinya Calon TKI PT Barkahayu shafarindo mayoritas sudah menguasai teknik dasar dengan baik, baik teknik dasar gerakan kaki maupun gerakan tangan, terlihat pula tabel diatas dalam membuat

rangkaian senam aerobik mix impact, dari gerakan pemanasan inti dan pendinginan mencapai 85% keberhasilan, itu artinya calon TKI PT Barkahayu safarindo mayoritas sudah bisa membuat gerakan rangkaian senam aerobik *mix impact* dengan baik

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan yang dapat diambil dari program kemitraan masyarakat yang dilakukan di PT Barkahayu Safarindo adalah sebagai berikut:

- d. Menambah Ilmu pengetahuan mengenai kesehatan dan olahraga.
- e. Peserta pelatihan berantusias belajar dan menyerap materi dengan baik, yang dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada pemateri tentang materi yang tengah disampaikan.
- f. Peserta pelatihan memiliki tingkat partisipasi yang tinggi untuk melakukan praktek senam aerobik secara langsung sehingga dapat mempermudah dalam memahami materi yang disampaikan.
- g. Pengetahuan yang baru bagi peserta serta pengalaman yang baru bagi pemateri dalam menyampaikan materi didapat melalui program kemitraan masyarakat ini.

Saran

Saran juga diberikan kepada peserta pelatihan PT Barkahayu Safarindo, sebagai berikut:

- a. Setelah mengikuti pelatihan senam aerobik ini, diharapkan para peserta yang hadir dalam forum tersebut dapat mengaplikasikan serta menyebar luaskan materi yang diperoleh kepada masyarakat pada lingkup yang lebih luas.
- b. Diharapkan peserta pelatihan pelaksanaan senam aerobik dapat menjadi agen dalam mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Fox, E.L, and Kirby, T.E (1987).Basis of Fitness. New York: Mc Milan Publishing Company.
- Karim, Faizati. (2003). Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta: Departemen Kesehatan
- Sarwono, S.W. (2001). Psikologi Remaja. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- WHO. (1995). Physycal Status : The Use and Interpretation of Anthropometry. Report of a WHO Expert Commite. WHO, Geneva.