AKSARA: Jurnal Aksi Sosial dan Pemberdayaan Masyarakat
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Volume 1 Nomor 2. Hal, 140 - 152
https://jurnal.iaihpancor.ac.id/index.php/jas/index

Pelatihan dan Pendampingan Senam Sehat Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat

Halilur Rahman[1], **Hadratullah**[2], **Hikmatul Hidayati MZ**[3], **Hijri Samsuri**[4]

[1] Universitas Widya Husada Semarang

[2,3,4] Institut Agama Islam Hamzanwadi Pancor

halil@gmail.com, hadrahadratullah@gmail.com, hidayatihikmahmz88@gmail.com, hijriarantiang@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pelatihan senam sehat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani sejak dini. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan serta keserasian gerakan fisik yang teratur, melibatkan performa gerakan aktif secara fisik menjadi salah satu cara untuk memelihara kesehatan. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengadakan pelatihan dan pendampingan pelatihan dan pendampingan senam sehat dalam meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat di Dusun Tembeng Desa Batunyala. Teknik pengambilan sampel dalam kegiatan ini menggunakan *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan kriteria-kriteria tertentu. Sampel dari kegiatan ini adalah masyarakat yang sedang mengikuti pelatihan sebanyak 25 peserta. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan dengan menerapkan pendekatan asset based community development (ABCD). Hasil pengabdian kepada masyarakat bahwa pendekatan asset based community development (ABCD) terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan senam sehat dalam meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat

Kata kunci: Senam Sehat, Kebugaran Jasmani

Abstract

This healthy gymnastics training activity aims to raise awareness of the importance of health and physical fitness from an early age. Gymnastics is a sport that involves performing movements that require strength, speed, and harmony in regular physical movements. Active physical movement is one way to maintain health. This community service program aims to provide training and mentoring for healthy gymnastics to improve the physical fitness of the community in Tembeng Hamlet, Batunyala Village. The sampling technique used purposive sampling, a technique for determining samples based on specific criteria. The sample for this activity was 25 community members who were currently participating in the training. This community service activity was implemented using an asset-based community development (ABCD) approach. The results of this community service program indicate that the asset-based community development (ABCD) approach has proven effective in increasing knowledge of healthy gymnastics in improving physical fitness, thereby improving community knowledge.

Keywords: *Healthy Gymnastics, Physical Fitness*

Pendahuluan

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan kesehatan masyarakat. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam kesehatan adalah sistem kekebalan tubuh[1]. Sistem kekebalan tubuh perlu dijaga supaya daya tahan tubuh selalu optimal[2]. Sebagaimana halnya masyarakat yang ada di Dusun Tembeng Desa Batunyala diantaranya adalah masyarakat yang kesehariannya dipenuhi segala aktivitas yang beragam. Segala aktivitas yang dikerjakan setiap harinya selalu menguras banyak waktu, selain itu belum ditambah dengan membantu perekonomian rumah tangganya.

[1] Manangkot, Meril Valentine, I. Wayan Sukawana, and I. Made Suruta Witarsa. “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading.” Jurnal Keperawatan COPING NERS 4, no. 1 (2016): 24–27

[2] Bariroh Wasilatul, Nur layla. "Menjaga Imunitas Tubuh Melalui Program Senam Dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 Di Desa Sukorejo." Najah: Journal of Research and Community Services 4, no. 1 (2023)

Desa Batunyala merupakan salah satu desa yang ada di kecamatan Praya Tengah. Desa ini terletak di bagian tengah Pulau Lombok. Dari segi penduduknya, penduduk desa ini bisa dikatakan masih terbilang agak jarang, karena pemukimannya yang masih tidak terlalu padat dan masih di penuhi oleh persawahan.

Aktivitas dan pekerjaan yang setiap harinya dilakukan menimbulkan rasa bosan dan kelelahan sehingga memicu stres yang mengganggu kesehatan. Padahal kita tahu bahwa dengan berolahraga dapat menjaga kekebalan tubuh suapaya selalu optimal, terlebih untuk menghadapi masa lanjut usia[3]. Pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap kapasitas kerja sudah tidak diragukan lagi, sebab dengan tubuh yang sehat maka motivasi kerja meningkat dan apresiasi terhadap tugas bertambah[4]. Sehingga salah satu olahraga yang ringan namun bisa menjaga kekebalan tubuh adalah dengan melakukan senam.

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan perfoma gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerak fisik yang teratur[5]. Senam merupakan kegiatan sehat dan menyenangkan yang memadukan keterampilan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, dan ketepatan untuk menggerakkan seluruh bagian tubuh. Senam adalah bentuk latihan fisik yang secara sistematis disusun dengan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan seperti daya tahan tubuh, kekuatan,

[3] Aung, M. N., Yuasa, M., Koyanagi, Y., Aung, T. N. N., Moolphate, S., Matsumoto, H., & Yoshioka, T. "Sustainable health promotion for the seniors during COVID-19 outbreak: A lesson from Tokyo." Journal of Infection in Developing Countries 14, no. 4 (2020): 328–331

[4] Rubiana, I., Mulyana, F. R., Herliana, M. N., & Soraya, N. "Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum Ditengah Pandemi Covid 19." ABDIMAS UMTAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 4, no. 1 (2021): 529–536

[5] Herdiansyah, D., Latifah, N., Yohsa Ibarahim. "Implementasi Senam Penguin Sebagai Kegiatan Olahraga Rutin Santri Ponpes Sabilunajat." AS-SYIFA : Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat 1, no. 1 (2020): 7–10

kelentukan, koordinasi, membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan tubuh[6]

Kegunaan senam sendiri adalah untuk melenturkan otot – otot dan sendi pada tubuh, sebelum melakukan aktivitas sehari – hari yang berat maupun ringan agar badan terasa segar dan bersemangat dalam segala aktivitas. Supaya terhindar dari berbagai penyakit untuk itu kita harus membudayakan hidup sehat dengan melakukan senam kebugaran jasmani secara rutin dan teratur[7]. Aktivitas fisik dianggap sebagai cara terbaik untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan serta menjadi salah satu indikator peningkatan sistem imun[8]

Rendahnya tingkat aktivitas fisik dapat menurunkan kebugaran jasmani seseorang, yang pada gilirannya menghambat upaya untuk mencapai kesejahteraan hidup. Kebugaran jasmani sangat penting agar kita dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan tidak mudah terserang penyakit[9] (Muhammad et al., 2024). Melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani, yang juga dikenal sebagai 'physical fitness', dan menjadi harapan bagi setiap individu maupun masyarakat[10]. Di era modern ini, setiap negara menghadapi

---

[6] M. H. Tamim and R. Nopiana, “Senam Sehat dalam Meningkatkan Imun Tubuh p ada Masa Pandemi Covid 19 d i Desa Peringgasela Selatan,” vol. 1, no. 1, pp. 32–36, 2020.

[7] Armade, M., dan Manurizal, L. "Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian." Jurnal.Penjskesrek 6, no. 2 (2019): 140-151

[8] Luzi, L., & Radaelli, M. G. (2020). Influenza And Obesity: Its Odd Relationship And The Lessons For Covid-19 Pandemic. Acta Diabetologica, 57(6), 759–764.

[9] Muhammad, Siantoro, G., Subagio, I., Yosika, G. F., Phanpheng, Y., Pramono, B. A., Kusuma, I. D. M. A. W., & Pranoto, A. (2024). Engaging In Short-Term Moderate-Intensity Exercise Increases Growth Hormone Levels In Individuals With Obesity. Physical Education Theory And Methodology, 24(4), 619–625.

[10] Araujo, R. H. O., Werneck, A. O., Martins, C. L., Barboza, L. L., Tassitano, R. M., Aguilar-Farias, N., Jesus, G. M., Ramírez-Vélez, R., Tesler, R., Oyeyemi, A. L., Silva, E. C. M., Weaver, R. G., Tremblay, M. S., Brazo-Sayavera, J., Mielke, G. I., & Silva, D. R. P. (2024). Global Prevalence And Gender Inequalities In At Least 60 Min Of Self-Reported Moderate-To-Vigorous Physical Activity 1 Or More Days Per Week: An Analysis With 707,616 Adolescents. Journal Of Sport And Health Science, 13(5), 709–716.

tantangan untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran warganya. Tubuh yang sehat dan bugar sangat mendukung aktivitas sehari-hari[11]

Olahraga pada dasarnya stressor yang diharapkan menjadi stimulator sehingga menghasilkan adaptasi tubuh, namun olahraga yang dilakukan secara berlebihan dapat berakibat pada gangguan fisik yang mengganggu pertumbuhan serta perkembangan seseorang (Lutfi & Sumarno, 2021). Sekarang ini banyak sekali bermunculan macam-macam nama senam, seperti: senam pagi, senam kesegaran jasmani, senam jantung sehat, senam lansia, senam otak, senam kependidikan dan lain-lain. Setiap macam atau nama dari senam tersebut, tentu latihan atau gerakan-gerakannya memang sengaja dibuat, kemudian disusun secara sistematik, serta mempunyai tujuan tertentu. Masing-masing senam memiliki ciri-ciri gerakan sendiri serta tujuannya disesuaikan dengan namanya. Belajar senam bagi anak-anak merupakan alat untuk mencapai perkembangan menyeluruh, meliputi: fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Senam bagi anak-anak bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani[12]

Pemberdayaan yang dimaksud adalah sebuah edukasi masyarakat dalam upaya menjaga kesehatan tubuh dengan olahraga secara rutin[13]. Oleh sebab itu perlu adanya wadah dalam mengelola kegiatan tersebut. Pengabdian masyarakat ini sebagai pengalaman praktek keterampilan senam serta mampu memberikan dampak langsung kepada masyarakat dan mendapat pengetahuan langsung tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan untuk menyadarkan masyarakat supaya tetap

---

[11] Youssef, L., Granet, J., Marcangeli, V., Dulac, M., Hajj-Boutros, G., Reynaud, O., Buckinx, F., Gaudreau, P., Morais, J. A., Mauriège, P., Gouspillou, G., Noirez, P., & Aubertin-Leheudre, M. (2022). Clinical And Biological Adaptations In Obese Older Adults Following 12-Weeks Of HighIntensity Interval Training Or Moderate-Intensity Continuous Training. Healthcare (Switzerland), 10(7).

[12] Suriani, I., Syahira, S., Darmawan, S., Suryanti, A. F., & Iyai, R. (2024). Pelatihan Senam Sehat Bagi Anak-Anak di Kampung Manggupi. *JURNAL CEMERLANG: Pengabdian Pada Masyarakat*, *6*(2), 329-336.

[13] Muhammad Alhada Fuadilah Habib, “Kajian Teoritis Pemberdayaan Masyarakat dan Ekonomi Kreatif." Journal of Islamic Tourism, Halal Food, Islamic Traveling, and Creative Economy 1, no. 2 (2021): 106–134

menjaga imunitas tubuh untuk menunjang masa lansia yang akan datang agar tetap terjaga jasmani dan rohani yang sehat. Beberapa permasalahan diatas membuat tim pengabdian untuk melakukan pelatihan senam. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan kebugaran jasmani dan rohani, serta memberikan ketrampilan senam yang dapat menambah wawasan bagi masyarakat.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode sosialisasi yang bertujuan untuk mengenalkan, mengajarkan, dan membiasakan senam sehat dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Teknik pengambilan sampel dalam kegiatan ini menggunakan *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan kriteria-kriteria tertentu. Sampel dari kegiatan ini adalah masyarakat yang sedang mengikuti pelatihan di Dusun Tembeng Desa Batunyala sebanyak 25 peserta. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan dengan menerapkan pendekatan *asset based community development* (ABCD) yang berfokus pada penggunaan dan penguatan sumber daya lokal sebagai dasar dalam pengembangan masyarakat[14]

Metode Asset Based Community Development (ABCD) adalah metode yang mengedepankan pengembangan aset yang dimiliki oleh komunitas di suatu daerah. 9 Tahapan yang dilakukan dalam pendampingan ini ada empat yaitu: (1) menemukan (discovery); (2) impian (dream); (3) merancang (design); melakukan(destiny). Strategi pendekatan Asset Based Community Development (ABCD) digunakan untuk perbaikan kualitas kehidupan manusia. ABCD digunakan dalam pendekatan pengabdian karena untuk meningkatkan kapasitas masyarakat yang mana mereka sebenarnya memiliki[15]

---

[14] Tamam, B., Solihin, R. A., Al Akhro, U., Ilma, N. H., Wildan, M., Sholeh, M., ... & Hamdani, M. A. (2023). Pendampingan Pengolahan Kopi Untuk Petani Kopi Hyang Argopuro Dengan Pendekatan Abcd (Asset Based Community Development). Qardhul Hasan: Media Pengabdian Kepada Masyarakat, 9(2).

[15] Yuli Choirul Umah and Yuni Masrifatin, “Pemberdayaan Masyarakat Dalam Peningkatan Perekonomian Melalui Pengembangan Usaha Arang Kayu Di Desa Ketandan Kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk." Jurnal BISMA (Bimbingan Swadaya Masyarakat) 2, no. 3 (2022): 187–95

Secara rinci, uraian teknik pelaksanaan dan tujuan dari masing-masing tahapan diuraikan sebagai berikut:

1. Observasi di Dusun Tembeng Desa Batunyala untuk melihat keadaan tempat dan aset yang dimiliki. Beberapa aset yang dimiliki salah satu yaitu di bidang kesehatan sebagai aset yang perlu dikembangkan dengan melibatkan masyarakat. Dengan adanya program kegiatan tersebut diharapkan masyarakat mampu mengembangkan potensi di bidang kesehatan khususnya senam yang mana nantinya mereka bisa melakukan rutinan senam secara mandiri. Adapun sasaran kegiatan senam ini adalah masyarakat disana.
2. Pendampingan senam ini diawali dengan memberikan penjelasan secara singkat kegunaan senam bagi kesehatan, setelah itu diberikan pemanasan, baru ke tahap inti gerakan senam, dan selanjutnya tahap pendinginan. Kegiatan pendampingan senam berjalan dengan lancar, dukungan dan partisipasi masyarakat dalam mensukseskan kegiatan ini sangat luar biasa. Keberhasilan kegiatan pelatihan ini dapat dilihat dari pemahaman potensi yang dimiliki. Hal ini bisa memperbaiki masalah yang dihadapi masyarakat khususnya ibu-ibu, kemauan dan kesadaran bersama untuk berbenah sangat diperlukan dalam kegiatan ini agar bisa terwujud kegiatan rutinan senam secara mandiri

Hasil dan Pembahasan

Dalam upaya merealisasikan program pelatihan dan pendampingan senam sehat dalam meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat. Hasil program menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kebugaran jasmani peserta. Selain itu, program ini juga menciptakan ikatan sosial yang kuat di antara peserta, memotivasi mereka untuk berolahraga secara teratur, dan mengadopsi gaya hidup sehat dan kebugaran jasmani.

Tabel 1 Jadwal Program Pelatihan Dan Pendampingan Pengolahan Limbah Plastik Menjadi Berbagai Kreasi Daur Ulang

No	Hari	Program Pendampingan	UraianKegiatan	TglKegiatan
1	Sesi Pertama	Edukasi kegunaan senam bagi kesehatan	Edukasi Limbah Pelastik dan Dampak Yang Ditimbulkan	3 September 2025

2	Sesi Kedua	Pelatihan diberikan pemanasan, baru ke tahap inti gerakan senam	Pelatihan Daur Ulang Sampah Plastik	4 September 2025

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan dengan lancar dan sesuai rencana dan dilakukan oleh 25 masyarakat setempat dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Adapun kegiatan yang dilaksanakan saat pengabdian masyarakat antara lain :

1. Mengidentifikasi Masalah

   Kegiatan ini dimulai dengan observasi aset dan permasalahan yang ada di Dusun Tembeng Desa Batunyala. Salah satu aset yang menjadi pilihan tim pengabdi dan melihat permsalahan yang ada yaitu aset kesehatan. Tim pengabdi menyadari adanya potensi yang ada pada masyarakat hanya saja tekendala oleh beberapa hal diantaranya, tidak adanya instruktur senam, kurangnya jiwa kreative, dan kurangnya dukungan antar warga. Selanjutnya tim pengabdi melakukan komunikasi dengan masyarakat. Observasi ini dilakukan untuk menyelesaikan kendala yang dihadapi. Untuk itu program kegiatan pengabdian yang akan dikembangkan adalah pelatihan senam yang nantinya juga diharapkan bisa mencetak instruktur senam untuk bisa menggalakkan kegiatan ini.



2. Perencanaan dan Penjadwalan

   Kegiatan senam dilakukan pada waktu luang yang telah disepakati oleh ibu-ibu. Langkah awal yang dilakukan adalah tim pengabdian yang nantinya akan menjadi instruktur senam dalam kegiatan ini. Selanjutnya nanti tim pengabdian akan menganalisa dan memantau siapa yag mampu menjadi instruktur senam berikutnya. Karena tujuan dari pengabdian ini selain mengajak ibu-ibu untuk senam juga untuk mencetak instruktur senam agar kegiatan ini bisa terus berjalan. Dari hasil analisis yang telah ditetapkan, selanjutnya perencanaan dilakukan dengan menetapkan waktu dan tempat yang akan digunakan. Kegiatan

ini akan dilakukan di lapangan kantor desa Dusun Tembeng Desa Batunyala. Kemudian langkah selanjutnya adalah mensosialisasikan kegiatan ini kepada masyarakat, dan ternyata mendapatkan respon yang positif dari mereka.



3. Pelaksanaan

Pada tahap ini, dilakukan kegiatan senam dengan masyarakat Dusun Tembeng Desa Batunyala. Senam ini dilakukan untuk menjaga kesehatan khususnya bisa meningkatkan imun. Kegiatan ini awalnya akan dipandu oleh tim pengabdi, dengan memberikan berbagai gerakan yag bervariasi dan mudah. Diharapkan dengan memberikan contoh gerakan senam nantinya akan ada instruktur senam yang akan melanjutkan kegiatan ini. Pelaksanaan pelatihan ini dilakukan pukul 06.00-07.00 WIB. Target pelatihan ini adalah selain memberikan contoh gerakan senam yang berkreasi juga untuk membentuk instruktur senam.



Secara bertahap, gerakan senam ini terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan. Warga melakukan senam dengan sangat baik dan semangat karena selalu mengikuti instruksi dari tim pengabdi sehingga selama kegiatan berlangsung tidak ada kendala. Kegiatan pemanasan dilakukan dari gerakan lambat dahulu baru ke gerakan yang sedikit energik, tujuan dilakukannya pemanasan supaya otot-otot tidak cedera. Kegiatan pemanasan ini dilakukan selama 5-10 menit atau sampai sekiranya otot sudah tidak kaku. Pada kegiatan ini ternyata masih banyak yang belum memahami seberapa penting melakukan gerakan pemanasan dengan benar. Mereka hanya menganggap bahwa pemanasan adalah gerakan awal saja atau gerakan yang ringan, mereka menganggap senam hanya pemanasan saja dan tidak ada gerakan inti. Kurangnya pengetahuan tersebut telah diatasi oleh tim pengabdi, karena selama kegiatan senam

berlangsung tim pengabdi juga memberikan pengetahuan sedikit mengenai pentingnya pemanasan yang benar[16].

Setelah gerakan pemanasan selanjutnya masuk pada gerakan inti. Gerakan inti yang dicontohkan oleh tim pengabdi adalah gerak senam kreasi yang mudah untuk dilakukan dan diikuti. Gerakan yang dilakukan tidak terlalu cepat dan tidak lambat serta didukung oleh musik yang sedang viral untuk mempermudah warga dalam menghafal gerakan. Selain gerakan, musik juga berpengaruh pada mood seseorang, karena musiknya enak dan banyak yang hafal jadi mereka senam sambil bernyanyi. Gerakan terakhir adalah gerakan pendinginan, pendinginan adalah proses pelemasan otot setelah melakukan gerakan senam inti yang dilakukan diakhir senam[17]. 11 Kegiatan pendinginan ini juga tidak kalah penting dengan gerakan pemanasan, karena gerakan ini juga berpengaruh pada otot yang telah digerakkan selama senam berlangsung. Waktu yang diperlukan untuk melakukan pendinginan berlangsung sekitar 20 menitan. Dari ketiga gerakan senam memiliki manfaat dan tujuan tersendiri, namun dari ketiga gerakan ini saling berkaitan satu sama lain. Saat kegiatan ini berlangsung ibu-ibu sangat bersemangat dan gembira sekali ketika mereka bisa merefresh badan serta bisa berkumpul bersama teman yang lainnya. Beberapa dari mereka juga memberikan komentar yang positif terkait kegiatan ini, mereka merasa bahwa kegiatan seperti ini jarang terjadi karena kesibukan masing-masing. Dari kegiatan senam ini tim pengabdi berharap bahwa kegiatan ini bisa tetap berjalan secara mandiri karena kegiatan ini banyak mendapat respon positif serta berdampak positif

Keberhasilan program pengabdian ini tidak lepas dari dukungan masyarakat dan perangkat desa setempat yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini. Dengan mengggunakan pendekatan Asset Based Community Development (ABCD) yang merupakan sebuah pendekatan untuk pengembangan masyarakat yang menekankan pada

[16] Ismiasih, N., & Mulyadi, M. N. (2024). Pemberdayaan Ibu-ibu Rumah Tangga melalui Senam Sehat Cantikan (SEHATI) di Dukuh Cantikan Kepatihan Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember. *Santri: Journal of Student Engagement*, *3* (1), 17-25.

[17] Rosyideva Yulienugroho. "Pengaruh Latihan PNF saat Pendinginan terhadap Tingkat Fleksibilitas Otot Tungkai Pada Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat".Skripsi Program Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. 2018

konteks pemahaman dan inventarisasi aset, potensi, kekuatan, serta pemanfaatan secara mandiri dan secara maksimal.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan pelatihan senam kebugaran jasmani kepada masyarakat dan menunjukkan model bagaimana melakukan pelatihan kebugaran jasmani agar tetap terjaga bagi bagi masyarakat Dusun Tembeng Desa Batunyala. Sosialisasi ini merupakan proses pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan kemampuan dalam menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literatur, video dan langsung berlatih bagaimana melakukan gerakan-gerakan yang benar dalam mendengarkan, membaca dan menguasai, dan setelah itu ada pendampingan yang merupakan suatu proses pemberian dukungan, bantuan dan bimbingan serta dilakukan dengan gerakan-gerakan praktis peserta sosialisasi, sehingga dapat mencapai target yang telah ditetapkan atau mengatasi tantangan yang diberikan. Para peserta dibimbing untuk mempelajari macam-macam latihan pada tes kebugaran

Daftar Pustaka

Araujo, R. H. O., Werneck, A. O., Martins, C. L., Barboza, L. L., Tassitano, R. M., Aguilar-Farias, N., Jesus, G. M., Ramírez-Vélez, R., Tesler, R., Oyeyemi, A. L., Silva, E. C. M., Weaver, R. G., Tremblay, M. S., Brazo-Sayavera, J., Mielke, G. I., & Silva, D. R. P. (2024). Global Prevalence And Gender Inequalities In At Least 60 Min Of Self-Reported Moderate-To-Vigorous Physical Activity 1 Or More Days Per Week: An Analysis With 707,616 Adolescents. *Journal Of Sport And Health Science*, 13 (5), 709–716.

Armade, M., dan Manurizal, L. "Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian." *Jurnal Penjskesrek* 6, no. 2 (2019): 140-151

Aung, M. N., Yuasa, M., Koyanagi, Y., Aung, T. N. N., Moolphate, S., Matsumoto, H., & Yoshioka, T. "Sustainable health promotion for the

seniors during COVID-19 outbreak: A lesson from Tokyo." *Journal of Infection in Developing Countries* 14, no. 4 (2020): 328–331

Bariroh Wasilatul, Nur layla. (2023) "Menjaga Imunitas Tubuh Melalui Program Senam Dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 Di Desa Sukorejo." Najah: *Journal of Research and Community Services* 4, no. 1

Herdiansyah, D., Latifah, N., Yohsa Ibarahim. "Implementasi Senam Penguin Sebagai Kegiatan Olahraga Rutin Santri Ponpes Sabilunajat." *AS-SYIFA : Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 1 (2020): 7–10

Ismiasih, N., & Mulyadi, M. N. (2024). Pemberdayaan Ibu-ibu Rumah Tangga melalui Senam Sehat Cantikan (SEHATI) di Dukuh Cantikan Kepatihan Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember. *Santri: Journal of Student Engagement*, *3* (1), 17-25.

Luzi, L., & Radaelli, M. G. (2020). Influenza And Obesity: Its Odd Relationship And The Lessons For Covid-19 Pandemic. *Acta Diabetologica*, 57 (6), 759–764.

M. H. Tamim and R. Nopiana, “Senam Sehat dalam Meningkatkan Imun Tubuh p ada Masa Pandemi Covid 19 d i Desa Peringgasela Selatan,” vol. 1, no. 1, pp. 32–36, 2020.

Manangkot, Meril Valentine, I. Wayan Sukawana, and I. Made Suruta Witarsa. “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading.” *Jurnal Keperawatan COPING NERS* 4, no. 1 (2016): 24–27

Muhammad, Siantoro, G., Subagio, I., Yosika, G. F., Phanpheng, Y., Pramono, B. A., Kusuma, I. D. M. A. W., & Pranoto, A. (2024). Engaging In Short-Term Moderate-Intensity Exercise Increases Growth Hormone Levels In Individuals With Obesity. *Physical Education Theory And Methodology*, 24 (4), 619–625.

Rosyideva Yulienugroho. "Pengaruh Latihan PNF saat Pendinginan terhadap Tingkat Fleksibilitas Otot Tungkai Pada Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat".Skripsi Program Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. 2018

Rubiana, I., Mulyana, F. R., Herliana, M. N., & Soraya, N. "Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum Ditengah Pandemi Covid 19."

ABDIMAS UMTAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 4, no. 1 (2021): 529–536

Suriani, I., Syahira, S., Darmawan, S., Suryanti, A. F., & Iyai, R. (2024). Pelatihan Senam Sehat Bagi Anak-Anak di Kampung Manggupi. *JURNAL CEMERLANG: Pengabdian Pada Masyarakat*, *6* (2), 329-336.

Tamam, B., Solihin, R. A., Al Akhro, U., Ilma, N. H., Wildan, M., Sholeh, M., ... & Hamdani, M. A. (2023). Pendampingan pengolahan kopi untuk petani kopi hyang argopuro dengan pendekatan abcd (asset based community development). *Qardhul Hasan: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(2).

Youssef, L., Granet, J., Marcangeli, V., Dulac, M., Hajj-Boutros, G., Reynaud, O., Buckinx, F., Gaudreau, P., Morais, J. A., Mauriège, P., Gouspillou, G., Noirez, P., & Aubertin-Leheudre, M. (2022). Clinical And Biological Adaptations In Obese Older Adults Following 12-Weeks Of HighIntensity Interval Training Or Moderate-Intensity Continuous Training. Healthcare (Switzerland), 10(7).

Yuli Choirul Umah and Yuni Masrifatin, (2022) “Pemberdayaan Masyarakat Dalam Peningkatan Perekonomian Melalui Pengembangan Usaha Arang Kayu Di Desa Ketandan Kecamatan Lengkong Kabupaten Nganjuk." *Jurnal BISMA (Bimbingan Swadaya Masyarakat)* 2, no. 3: 187–95