

PELATIHAN *COACHING CLINIC* SISTEMATIKA SENAM AEROBIC

¹Eko Rudiansyah, ²Yeriko Cossato G, ³Wendi, ⁴Lorensius Megi

^{1,2,3,4}STKIP Melawi

¹²³⁴Jalan RSUD KM. 4 Nanga Pinoh, Kabupaten Melawi, Kalimantan Barat

¹ekorudiansyah90@gmail.com, ²yerikocossato@gmail.com,

³wendyulundanum6gmail.com, ⁴lorensiusmegi89@gmail.com

***Abstract :** The Community Partnership Program which has been implemented in partnership with the Indonesian National Sports Committee of Melawi Regency, Sports coaching and development is part of an effort to improve the quality of Indonesian people aimed at improving the physical and spiritual health of the community. The Coaching Clinic training on the systematics of aerobic exercise which is carried out in order to overcome problems is carried out with an approach method that focuses on a participatory approach in every student of the STKIP Melawi physical education study program. At the time of implementation of activities as a whole ran smoothly. However, there were several obstacles encountered during the implementation of the activity, including: Lack of understanding of students about aerobics so that when asked about basic gymnastic movements they could not answer, student participants had difficulty distinguishing warm-up, core and cool-down movements, and students were still not ready to guide aerobics in front of other participants. The results of the implementation of the Aerobic Gymnastics Systematic Coaching Clinic made the practice results liked by all training participants even though there were still many participants who were afraid to become aerobic gymnastics instructors.*

Keywords: *Coaching Clinic, Systematics, Aerobic Gymnastics*

Abstrak : Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan bermitra dengan Komite Olahraga Nasional Indonesia Kabupaten Melawi, Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan kepada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani masyarakat. Pelatihan Coaching Clinic sistematika senam aerobik yang dilakukan dalam rangka mengatasi permasalahan dilaksanakan dengan metode pendekatan yang menitikberatkan pada pendekatan partisipasi di setiap Mahasiswa Program studi Pendidikan jasmani STKIP Melawi. Pada saat pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan berjalan dengan lancar. Akan tetapi ada beberapa kendala yang didapatkan saat pelaksanaan kegiatan, diantaranya: Kurangnya pemahaman mahasiswa tentang senam aerobik sehingga Ketika ditanyakan tentang Gerakan dasar senam tidak bisa menjawab, Peserta mahasiswa sulit membedakan Gerakan pemanasan, inti dan pendinginan, dan Mahasiswa masih belum siap untuk memandu senam aerobik didepan peserta lainnya. Hasil pelaksanaan Coaching Clinic sistematika Senam Aerobik membuat hasil praktik disukai oleh seluruh peserta pelatihan walaupun masih banyak terdapat peserta yang takut menjadi instruktur senam aerobik.

Kata Kunci : *Coacing Clinic, Sistematika, Senam Aerobic*

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan bermitra dengan Komite Olahraga Nasional Indonesia Kabupaten Melawi, Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan kepada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani masyarakat. Sebagai organisasi yang menjadi wadah dalam pembinaan dan pengembangan olahraga di daerah KONI Kabupaten Melawi berkeinginan untuk mendukung program kerja berdasarkan Rapat Kerja dan berlandaskan Visi dan Misi KONI Kabupaten Melawi. Dalam hal ini ingin untuk mengkampanye masyarakat Kabupaten Melawi untuk berolahraga yaitu dengan mengsosialisasikan senam aerobik kepada masyarakat. Senam aerobik merupakan olahraga yang paling digemari oleh masyarakat karena senam merupakan olahraga masal, dengan melakukan senam agar tubuh tetap selalu bugar dan sehat.

Senam aerobik atau biasa dikenal dengan senam irama atau senam ritmik, merupakan salah satu jenis olahraga senam yang menggunakan musik atau irama. Setiap gerakannya disesuaikan dengan musik

yang digunakan. Sehingga seseorang yang akan melakukan terutama yang akan memimpin atau biasa disebut instruktur harus mendesain sedemikian rupa antara gerakan dengan musik untuk mendapatkan gerakan yang indah jika dilihat dan gerakan yang dilakukan haruslah benar agar tidak menyebabkan cedera. Gerakan yang benar adalah gerakan yang sesuai dengan kaidah-kaidah keterampilan gerak, ilmu fisiologi, dan ilmu biomekanika. Penciptaan senam aerobik ini lebih pada eksplorasi diri seseorang dalam menciptakan gerak, agar gerakan dalam senam tidak terkesan monoton dan membosankan.

Penciptaan gerak bisa diambil dari kegiatan apa saja, misalnya menari, olahraga bahkan kegiatan sehari-hari. Namun gerakan utama dari senam aerobik ini adalah gerakan langkah kaki dan ayunan lengan yang harus dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan keterampilan gerak tubuh manusia.

Senam aerobik merupakan gerakan senam yang diiringi dengan musik sesuai dengan irama. Unsur-unsur yang terdapat dalam senam aerobik adalah kelenturan, kesinambungan gerakan dan ketepatan

irama. Gerakan senam aerobik merupakan rangkaian gerak dari langkah kaki dan ayunan tangan. Dalam hal ini senam aerobik yang dilakukan adalah senam aerobik tanpa alat sehingga akan lebih mudah untuk ber-konsentrasi pada gerakan yang benar sesuai dengan keterampilan gerak. Gerakan senam aerobik bertujuan untuk memperluas gerak persendian, mengurangi cedera otot, dan meningkatkan kebugaran jasmani, untuk itu diperlukan penguasaan teknik gerakan pada senam aerobik agar dapat menghasilkan gerakan yang benar, indah, serta bermanfaat bagi jasmani dan rohani. Latihan senam aerobic dilakukan dalam tiga sesi yaitu: a. pemanasan, b. latihan inti, c. pendinginan.

Permasalahan yang dihadapi saat ini adalah menurunnya tingkat kesadaran masyarakat untuk berolahraga. Dengan permasalahan ini kami tim menyusun program pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan pelatihan coaching clinic sistematika senam aerobic kepada mahasiswa Program studi Pendidikan jasmani. Indikator yang dapat dicapai dalam pelaksanaan pengabdian dalam masyarakat dalam bentuk “Pelatihan

Coaching Clinic sistematika senam aerobic” adalah sebagai berikut : (1) Peserta diharapkan dapat mengetahui dan memahami tentang teknik senam aerobic, (2) Peserta diharapkan dapat mengetahui dan memahami tentang cara kegiatan pemanasan senam aerobic dengan baik dan benar, (3) Peserta diharapkan dapat mengetahui dan memahami tentang cara melakukan kegiatan inti pada senam aerobic dengan baik dan benar. (4) Peserta diharapkan dapat mengetahui dan memahami tentang cara melakukan kegiatan pendinginan pada senam aerobic dengan baik dan benar, (5) Peserta diharapkan dapat mengetahui dan memahami tentang cara memilih irama dan music berdasarkan bentuk senam yang ingin dilaksanakan, Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kekurangan-kekurangan dalam melakukan sistematika senam aerobic pada mahasiswa Program studi Pendidikan jasmani STKIP Melawi selama ini dapat teratasi dengan memberikan Coaching Clinic senam aerobic secara sistematis.

METODE

Pelatihan Coaching Clinic sistematika senam aerobic yang dilakukan dalam rangka mengatasi

permasalahan dilaksanakan dengan metode pendekatan yang menitikberatkan pada pendekatan partisipasi di setiap Mahasiswa Progam studi Pendidikan jasmani STKIP Melawi. Inovasi pendekatan dengan partisipasi yakni pendekatan masalah dengan melibatkan mahasiswa dalam prosesnya, sehingga mahasiswa mengetahui, memahami, mengevaluasi, dan melaksanakan. Keterlibatan mahasiswa akan berdampak pada kemandirian mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan serupa secara kreatif dan inovatif.

Agar setiap proses dalam pendekatan ini berjalan dengan baik maka perlu dilakukan sosialisasi melalui beberapa tahapan meliputi: tahapan penjelasan dan diskusi dengan penyampaian materi, tahapan demonstrasi dan praktek langsung. Garis besar tahapan-tahapan pelaksanaan dijelaskan sebagai berikut:

Penyampaian Materi tahapan ini dilaksanakan dengan cara mengumpulkan mahasiswa, memberikan penjelasan mengenai materi kegiatan, berbagi pengetahuan dan informasi terkait dengan Coaching Clinic sistematika senam aerobic.

Melalui kegiatan Coaching Clinic secara teratur, selain memberikan penjelasan dengan metode ceramah, penyuluhan juga disertai dengan diskusi pelaksana kegiatan dengan mahasiswa. Diskusi dilakukan melalui dialog dengan memberikan kesempatan kepada mahasiswa yang ingin bertanya atau berbagi pengalaman dan berusaha mencari solusi yang tepat dan inovatif atas permasalahan terkait dengan materi yang dibahas.

Tahapan Demonstrasi tahapan ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan dan praktek langsung dengan berbagai tahapan dalam Coaching Clinic sistematika senam aerobic. Kegiatan pelatihan dimulai dengan mempersiapkan alat dan bahan baku, kemudian dilanjutkan dengan simulasi proses Coaching Clinic sistematika senam aerobic. Seluruh rangkaian kegiatan demonstrasi melibatkan mahasiswa sebagai peserta Coaching Clinic senam aerobic. Dengan adanya simulasi praktek Coaching Clinic sistematika senam aerobic, maka akan memberikan gambaran secara realistis kepada peserta terkait pemanfaatan Coaching sistematika senam aerobic tersebut. Kegiatan pelatihan dan praktek langsung ini bertujuan untuk

merangsang semangat peserta, serta menumbuhkan rasa kekeluargaan, menumbuhkan semangat kemandirian, antara tim pelaksana dengan peserta.



Gambar 1 Peserta Mendemonstrasikan Teknik Senam Aerobic

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan PkM yang dilaksanakan dengan cara tatap muka dan praktik langsung yang dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2022. Tempat pelaksanaan adalah kampus STKIP Melawi dengan pesertanya mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani. Kegiatan PkM ini bekerjasama dengan KONI Kabupaten Melawi

Kegiatan PkM dilaksanakan sesuai dengan garis besar tahapan-tahapan pelaksanaan yang telah direncanakan, melalui pendekatan masalah dengan melibatkan mahasiswa dalam prosesnya, sehingga mahasiswa mengetahui, memahami, mengevaluasi,

dan melaksanakan. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi proses observasi dengan mengidentifikasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, lokasi dan kesediaan mitra. Untuk mendukung proses observasi maka berbagai informasi tentang Coaching Klinik Sistematis Senam Aerobic. Selanjutnya, proses konsolidasi dengan mahasiswa melalui pemberian pemahaman terkait program kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan. Pihak KONI Kabupaten Melawi mendukung kegiatan PkM yang dilakukan oleh pelaksana dalam rangka memberdayakan masyarakat khususnya

mahasiswa yang program studi Pendidikan Jasmani di Kampus STKIP Melawi dalam bentuk Subsidi Uang.

Implementasi pelaksanaan kegiatan PkM yang meliputi tahapan pemberian materi dan diskusi, dan demonstrasi/praktek berlangsung sesuai dengan tahap pelaksanaan yang telah direncanakan. Kegiatan PkM dalam rangka peningkatan kualitas teknik dasar senam aerobik melalui Pelatihan Coaching klinik sistematika senam aerobik dilaksanakan pada hari Kamis,

tanggal 14 November 2022 dan 15 November 2022, di Kampus STKIP Melawi. Kegiatan diawali dengan penyuluhan meliputi pemberian materi melalui presentasi kepada peserta mahasiswa. Selain itu, peserta diberi kesempatan untuk bertanya atau berbagi pengalaman dalam diskusi yang dilakukan sebelum proses demonstrasi dilakukan. Peserta mengajukan pertanyaan seputar sistematika senam aerobik, serta berbagi pengalaman dan solusi mengenai irama senam aerobik.



Gambar 2 Kegiatan Penyampaian Materi dan Diskusi

Tahap selanjutnya yaitu singkat tentang memilih music senam demonstrasi/praktek yang merupakan aerobik kepada peserta PkM. Peserta tahapan penting dalam pelaksanaan yang terdiri dari 15 orang masing-masing diberikan kesempatan untuk persiapan alat dan bahan sebelum menjadi instruktur senam. Dalam praktek serta memberikan penjelasan pelaksanaan praktek, peserta berperan

secara langsung dalam pelaksanaan Gerakan pemanasan, Gerakan inti dan senam aerobic, baik dari memilih music, Gerakan pendinginan.



Gambar 3 Kegiatan Demonstrasi dan Praktik di Lapangan

Pada saat pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan berjalan dengan lancar. Akan tetapi ada beberapa kendala yang didapatkan saat pelaksanaan kegiatan, diantaranya: Kurangnya pemahaman mahasiswa tentang senam aerobic sehingga Ketika ditanyakan tentang Gerakan dasar senam tidak bisa menjawab, Peserta mahasiswa sulit membedakan Gerakan pemanasan, inti dan pendinginan, dan Mahasiswa masih belum siap untuk memandu senam aerobic didepan peserta lainnya

SIMPULAN

Kegiatan PkM dalam rangka “Pemberdayaan masyarakat pada

Mahasiswa STKIP Melawi melalui Coaching Clinic sistematika Senam Aerobic mahasiswa program studi Pendidikan jasmani sebagai upaya meningkatkan keterampilan Teknik dasar senam aerobic. Metode pelaksanaan Coaching Clinic sistematika Senam Aerobic yang diterapkan dinilai berhasil meningkatkan kepercayaan diri, semangat, dan ketertarikan peserta terhadap pelatihan yang dilakukan. Hasil pelaksanaan Coaching Clinic sistematika Senam Aerobic membuat hasil praktik disukai oleh seluruh peserta pelatihan walaupun masih banyak terdapat peserta yang takut menjadi instruktur senam aerobic.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih Kepada KONI Kabupaten Melawi, Ketua STKIP Melawi, Ketua UPPM, Ketua Prodi Pendidikan Jasmani atas dukungan dan Support yang telah diberikan kepada tim pengabdian masyarakat serta ucapan terimakasih kepada mahasiswa Program studi Pendidikan jasmani yang telah berpartisipasi di dalam kegiatan PkM.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimudin, M. (2022). Pelatihan Sepakbola Coaching Clinic Di Manokwari. *Jurnal Pengabdian Olahraga Singaperbangsa*, 2(04), 109-113.
- Budi, B., Rusmana, R., & Hardin, D. B. (2021). Coaching Clinic Pelatih Futsal. *aksararaga*, 3(1), 47-49.
- Sujarwo, S. (2016). Pelatihan Instruktur Senam Aerobik Sebagai Upaya Mengurangi Pengiriman TKW Ke Luar Negeri Di Kelurahan Rangkapan, Jaya Baru, Pancoran Mas Depok. *Sarwahita*, 13(2), 103-110.
- Sulistyo Mutaqin, N., Atmaja, N. M. K., & Susilawati, I. (2022). Workshop Karya Tulis Ilmiah “Mewujudkan Mahasiswa Yang Kreatif Dan Terampil Dalam Menulis Karya Tulis Ilmiah. *Dedikasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 69-75.
- Utami, D. J., Syafutra, W., & Remora, H. (2021). Pengaruh Pelatihan Senam Aerobic terhadap Penurunan Kadar Lemak Ibu-Ibu di Club Keke Studio di Kota Lubuklinggau. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 4126-4133.
- Wulandari, I., Amelia, R., & Sari, T. R. (2022). Es Krim Sehat Dari Ekstrak Kayu Bajakah. *PADMA*, 2(2), 137-146.
- Yudho, F. H. P., & Aryani, M. (2022). Pelatihan Senam Aerobik Di Masyarakat Pada Masa Transisi Pandemi Covid-19. *JE (Journal of Empowerment)*, 3(1), 115-123.