

Sosialisasi Olahraga Senam Untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Dermaji Praya Tengah

Herlina¹, Laily Fitriani¹, Mariatun¹, Ari Abdurrahman¹
M. Zamroni Afwani¹

¹⁾ Institut Pendidikan Nusantara Global, Aikmual-Indonesia
*Corresponding Author: latifarumaisha@gmail.com

Artikel History

Dikirim : 10- 09 -2024
Diterima: 20- 09 -2024
Disetujui : 15- 10-2024
Dipublish: 26- 10-2024

Doi;
10.61924/insanta.v2i4.40

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman untuk masyarakat betapa pentingnya olahraga untuk membuat tubuh tetap bugar dan sehat, pentingnya kebugaran jasmani kadang masyarakat kurang memahami karena kurang ya pemahaman dan sosialisasi tentang pentingnya kebugaran jasmani itu sendiri, maka dari itu peneliti pengabdian kepada masyarakat akan mensosialisasikan dan mengajak masyarakat Desa Dermaji untuk gemar melakukan olahraga salah satunya adalah senam di mana olahraga ini mudah di ikuti dan digemari oleh kaum ibu-ibu dan anak-anak pada umumnya.

Kata kunci: Peningkatan, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

This community service aims to provide an understanding for the community about how important exercise is to keep the body fit and healthy, the importance of physical fitness, sometimes people don't understand it because there is a lack of understanding and socialization about the importance of physical fitness itself, therefore community service providers will socialize and invites the people of Dermaji Village to enjoy playing sports, one of which is gymnastics, where this sport is easy to follow and is popular with mothers and children in general.

Kata kunci: Improvement, Physical Fitness



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah salah satu bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi (Syardiansah, 2019) . KKN bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa di luar kampus dengan cara terjun langsung ke masyarakat, serta membantu masyarakat dalam memecahkan berbagai permasalahan yang ada di lingkungan mereka (Wolo et al., 2020) . Menurut Fida 1997 adalah salah satu bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Perguruan Tinggi yang dilakukan oleh mahasiswa nya di bawah bimbingan dosen dan pimpinan pemerintah daerah. Pengertian pengabdian kepada masyarakat ialah pengalaman ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang dilakukan oleh Perguruan Tinggi secara ilmiah dan melembaga langsung kepada masyarakat untuk mensukseskan pembangunan dan pengembangan manusia pembangunan menuju tercapainya manusia yang maju, adil dan sejahtera berdasarkan Pancasila, serta meningkatkan pelaksanaan misi dan fungsi Perguruan Tinggi.

Tujuan KKN dinyatakan antara lain agar sarjana yang dihasilkan Perguruan Tinggi mampu menghayati dan menanggulangi masalah-masalah yang muncul dimasyarakat yang umumnya kompleks (Ramadahani dkk 2023). Kemudahan dalam penanggulangan tersebut dilakukan secara pragmatis dan interdisipliner dan harus tercermin dalam kegiatan-kegiatan mahasiswa pada saat melaksanakan program-program KKN di desa. Keterampilan sosial menurut Wikipedia (2007) adalah keterampilan yang digunakan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain sesuai peran dan struktur sosial yang ada. Keterampilan sosial sangat penting untuk mendorong kolaborasi dan pemahaman dalam masyarakat, memungkinkan siswa untuk secara efektif mengatasi tantangan lokal sambil mempromosikan inisiatif pembangunan berkelanjutan.

Mahasiswa adalah bagian dari masyarakat dengan peran yang sangat fundamental. Dengan privilege akses ilmu pengetahuan yang luas, mahasiswa diharapkan dapat menjadi agen perubahan di masyarakat (Bourn, 2009). Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan mata kuliah intrakurikuler yang diselenggarakan oleh akademik di seluruh perguruan tinggi dengan tujuan memberikan pengalaman pembelajaran guna mengasah wawasan, kompetensi yang diperlukan dalam bidangnya, keterampilan, kemandirian, dan rasa tanggung jawab mahasiswa. Melalui KKN, siswa terlibat langsung dengan komunitas, menerapkan pengetahuan mereka pada masalah dunia nyata sambil membina hubungan yang meningkatkan kohesi sosial dan saling menghormati.

Kegiatan KKN merupakan sintesis dari pengalaman penyelenggaraan KKN yang selama ini diselenggarakan Institut Pendidikan Nusantara Global (IPNG) diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar bagi mahasiswa, terutama dalam hal pengalaman dalam

pembelajaran, memperluas wawasan, melatih dan mengembangkan kompetensi yang diperlukan dalam dalam bidangnya, meningkatkan keterampilan, kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan dalam memecahkan masalah-masalah pendidikan. Kecenderungan di atas sesuai dengan amanat dalam peraturan pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan khususnya terkait dengan penjelasan Pada Bab V pasal 26 Ayat 4 yang berbunyi "Standar kompetensi lulusan jenjang pendidikan tinggi bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat

Di kegiatan KKN Desa Dermaji mahasiswa KKN juga mensosialisasikan pentingnya berolahraga untuk menjaga tubuh tetap bugar dimana masih banyak masyarakat yang kurang pemahaman untuk tetap berolahraga dengan diadakannya KKN di Desa Dermaji mahasiswa setiap 2 minggu sekali mengajak para adik-adik dan ibu-ibu terutama untuk melakukan olahraga senam di rumah warga yang lumayan luas. Inisiatif ini tidak hanya mempromosikan kesehatan fisik tetapi juga menumbuhkan ikatan masyarakat, karena keluarga berkumpul untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini, menciptakan lingkungan yang mendukung bagi semua orang yang terlibat.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk hasil observasi yang kami lakukan dengan metode pelatihan, sosialisasi dan konsultasi (Basri et al., 2022). Kami merancang program kegiatan sesuai dengan kondisi yang ada di masyarakat dimana masyarakat masih kurang menyempatkan waktu untuk berolahraga, kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui KKN mahasiswa Institut Pendidikan Nusantara Global dapat mensosialisasikan pentingnya berolahraga untuk kesehatan jasmani dan rohani

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pembukaan kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 04 Agustus Tahun 2024 dari jam 07.30 sampai jam 10.30 dan Hari Sabtu jam 04.00 sampai selesai di Balai Desa Dermaji Lombok Tengah. Adapun lokasi pelaksanaan PKM berlokasi di Balai Desa Dermaji Lombok Tengah. Metode yang digunakan pada pengabdian ini terdiri dari 2 yaitu metode ceramah dan metode demonstrasi atau praktek. Metode ceramah dilakukan sebelum demonstrasi praktek.

Tujuan metode ceramah yaitu untuk menjelaskan mengenai apa itu Olahraga senam dan bagaimana gerakannya sehingga masyarakat bisa lebih mudah mengikuti gerakan senam tersebut, untuk peserta olahraga senam masyarakat Desa Dermaji sangat antusias dalam olahraga senam ini sehingga memberikan mereka hasil masing-masing.



Gambar masyarakat Desa Dermaji berolahraga

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam KKN Desa Dermaji tentang olahraga senam memberikan hal positif bagi masyarakat itu sendiri dimana setelah dilakukan wawancara masyarakat merasa lebih fresh dan merasa lebih gembira setelah berolahraga ini menunjukkan berolahraga membawa hal yang sangat baik untuk masyarakat Dermaji.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang kami peroleh setelah melakukan kegiatan pengabdian yaitu peserta cukup antusias untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat tentang pentingnya berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat Desa Dermaji, tidak hanya kesehatan yang didapatkan tetapi rasa gembira dan tubuh terasa lebih fresh setelah melakukan olahraga senam di Desa Dermaji. semoga olahraga senam ini tetap bisa dilaksanakan untuk membugarkan masyarakat Desa Dermaji dimana diketahui kesehatan itu sangat penting untuk meneruskan aktivitas hidup

SARAN

Adapun saran yang bisa kami berikan dari kegiatan pengabdian yang kami lakukan Adalah setelah memahami mampu memahami dan mempraktekan dan membudayakan untuk tetap berolahraga sehingga masyarakat lebih lebih baik kehidupannya dengan melakukan hal-hal yang lebih positif

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada peserta dan bapa Kepala Desa DERMaji yang sudah menerima kami untuk melaksanakan KKN dan untuk melakukan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Fida, dkk. 1997. Pedoman Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Rineka Cipta. Jakarta
- M. Sajoto. (2007). Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara prize.
- Unila. 2012. Petunjuk Teknis dan Petunjuk Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Universitas Lampung Tahap II . Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Sjamsuddin, H dan Maryani, E, 2008. Pengembangan Program Pembelajaran IPS untuk Meningkatkan Kompetensi Keterampilan Sosial. Makalah pada seminar nasional, makassar.
- UU No. 20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS
- Ramadhan, R. A., Ardiansyah, D., Ardiansyah, A., Fitrianiingsih, F., & Ningsih, E. A. (2024). PENYELESAIAN MASALAH MASYARAKAT DESA MELAUUI PROGRAM KULIAH KERJA NYATA (KKN) . INSANTA : JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT, 2(1), 7-14. <https://doi.org/10.61924/insanta.v2i1.14>
- Syardiansah, S. (2019). Peranan kuliah kerja nyata sebagai bagian dari pengembangan kompetensi mahasiswa. <https://doi.org/10.33884/JIMUPB.V7I1.915>

Wolo, D., Dala Ngapa, Y. S., & Hariyanti, M. L. S. (2020).Pengabdian kkn-mandiri desa golo
wuas kabupaten manggarai timur. <https://doi.org/10.37478/MAHAJANA.V1I1.715>
Bourn, D. (2009).Students as global citizens. <https://doi.org/10.4324/9780203865309-10>