



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/14868>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14868>

## **Pemberian Olahraga Masyarakat Senam Aerobik dalam Upaya Peningkatan Kesegaran Jasmani Serta Kesehatan**

**Nuriska Subekti<sup>1</sup>, Juhrodin<sup>2</sup>, Agus Mulyadi<sup>3</sup>, Dwi Yulia Nur Mulyadi<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Indonesia

### **Article Info**

#### *Article History :*

*Received diisi 2023-02-28*

*Revised diisi 2023-05-10*

*Accepted diisi 2023-05-30*

*Available diisi 2023-05-30*

#### *Keywords :*

*Olahraga Masyarakat, Senam Aerobik,  
Kesegaran Jasmani, Kesehatan*

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



### **Abstract**

Increasing physical fitness and health through aerobic exercise in the people of Margajaya Village and Sukasukur Village, Mangunreja District, Kab. Tasikmalaya is very necessary because exercising regularly can reduce the risk of chronic disease, reduce stress and self-confidence. Regular aerobic exercise has many benefits, especially for women, such as having an ideal body shape, looking attractive, and attracting other people to participate in sports activities. Aerobic exercise can increase the efficiency of the aerobic energy production system, which can increase cardiovascular endurance. Regular and appropriately intense aerobic exercises, such as aerobic dance, can improve heart and lung function and offer numerous health and fitness benefits. It is no wonder that more and more people are becoming interested in and engaging in aerobic dance. By consistently practicing aerobic dance with proper technique, individuals can reap significant aerobic fitness benefits.

Peningkatan kesegaran jasmani serta kesehatan melalui olahraga masyarakat senam aerobik pada masyarakat Desa Margajaya serta Desa Sukasukur Kecamatan Mangunreja Kab. Tasikmalaya sangat perlu karena berolahraga dengan teratur dapat menurunkan risiko penyakit kronis, mengurangi stress dan kepercayaan diri. Latihan aerobik teratur memiliki banyak manfaat terutama bagi kaum wanita, seperti memiliki bentuk tubuh yang ideal, berpenampilan menarik, dan menarik orang lain untuk mengikuti kegiatan olahraga. Latihan aerobik dapat meningkatkan efisiensi sistem produksi energi aerobik, yang dapat meningkatkan daya tahan cardiovascular. Senam aerobik, jika dilakukan secara rutin dan dengan intensitas yang sesuai, dapat meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru serta memberikan banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Tidak mengherankan bahwa semakin banyak orang yang tertarik dan mengikuti senam aerobik. Dengan melakukan senam aerobik secara teratur dan dengan teknik yang benar, seseorang dapat memperoleh manfaat kebugaran aerobik yang signifikan.

## A. PENDAHULUAN

Kompetisi dari setiap wilayah bahkan setiap negara di bidang olahraga berkembang pesat (Yoda, 2020). Baik di bidang industri, pariwisata, ilmu olahraga dan teknologi olahraga peran olahraga sangat menonjol dalam pengembangan nasional, baik pengembangan SDM berkualitas, pengembangan ekonomi, sosial, dan budaya (Nugroho, 2020). Olahraga telah membuktikan peranannya dalam membangun sumber daya manusia yang unggul karena nilai-nilai yang terkandung di dalamnya (Bairizki, 2020). Dalam kegiatan olahraga, ada nilai-nilai kerjasama, komunikasi etis, menghormati aturan, memecahkan masalah, pemahaman, hubungan interpersonal, kepemimpinan, menerima kemenangan dan kerugian, manajemen, bermain adil, berbagi, harga diri, kepercayaan diri, toleransi, ketahanan mental, kerja tim, disiplin, dan kepercayaan pada kemandirian (Rachman, 2017). Di sisi lain, banyak upaya dilakukan untuk mengembangkan dan tingkat pencapaian tertinggi. Dalam upaya untuk keunggulan olahraga, penting untuk terus menerus menerapkan pelatihan olahraga dari tahap awal melalui pencarian dan bimbingan bakat, pelatihan dasar, pendidikan dan pelatihan berdasarkan pengetahuan ilmiah dan teknologi, lebih efektif dan efisien, serta meningkatkan kualitas organisasi olahraga (Bangun, 2016). Melalui pelatihan, pelatihan berbasis ilmu olahraga dari berbagai negara atau wilayah balap-lomba menghasilkan atlet untuk dapat bersaing di tingkat regional, nasional, dan internasional (Nugroho, 2020). Sains dan teknologi memiliki kemampuan untuk memberikan informasi tentang kelemahan atau kekurangan atlet, yang dapat menjadi evaluasi positif untuk persiapan dalam kompetisi. Penggunaan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat bukanlah satu-satunya faktor dalam mencapai kesuksesan, tetapi merupakan faktor pendukung dalam mencapai keunggulan. Berkaitan dengan era 4.0, yang merupakan revolusi industri, hampir semua disiplin ilmu tidak independen dari kemajuan teknologi dan intervensi (Fonna, 2019). Seperti yang terjadi di dunia pendidikan, kemajuan alat dan media dalam proses belajar sudah menggunakan perangkat berbasis mesin seperti infocus, layar LED, dll. Bahkan di dunia olahraga yang mencakup dari mengemudi bakat, pelatihan, serta implementasi atau manajemen game sudah menggunakan perangkat teknologi. Kemajuan ini harus seimbang dengan kesiapan dan ketersediaan fasilitas dan peluang SDM untuk tidak ditinggalkan dan dapat mengikuti perkembangan zaman. Selain itu, perkembangan ilmu pelatihan telah berkembang secara signifikan baik dalam hal metode, dan bentuk pelatihan. Pengetahuan dan wawasan ini dimiliki oleh praktisi dalam hal ini guru PJOK, dan pelatih-pelatih di tingkat regional, regional, dan nasional (Taufik-Juana, n.d.). Menurut Hagg dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Winarno, (2018), pengembangan ilmu olahraga menggabungkan tujuh pilar utama yang dikenal sebagai "ilmu olahraga". Pilar-pilar ini meliputi: (1) Pendidikan Olahraga, (2) Kedokteran Olahraga dan (3) Psikologi Olahraga. Namun, pilar lain, yaitu (4) Biomechanics olahraga, (5) Sosiologi olahraga, (6) Sejarah olahraga, dan (7) Filsafat olahraga belum menerima perhatian yang cukup. Tujuh pilar ini membentuk dasar untuk menciptakan dasar yang kuat untuk pengembangan olahraga nasional (Prianto, 2021).

Aplikasi Sains dan Teknologi (IPTEK) di bidang olahraga menjadi wajib untuk membangun fondasi yang kuat dalam pengembangan dan kemajuan olahraga, khususnya mulai dari usia dini (Rif'iy Qomarrullah et al., 2022). Ini menunjukkan bahwa pedagogi olahraga (pendidikan olahraga) memiliki peran penting dalam mempromosikan pengembangan ilmu olahraga di Indonesia (Mustafa & Dwiyojo, 2020). Pengembangan individu dalam olahraga mempengaruhi perkembangan IPTEKOR (Science, Technology, and Sports), dan sebaliknya, evolusi IPTekor juga mempengaruhi pengembangan individual dalam olahraga (Riyoko & Al

Ghani, 2022). Oleh karena itu, pengembangan kegiatan olahraga dan pengembangan Organisasi Olahraga IPTEK harus dilakukan secara kolaboratif (Riyoko & Al Ghani, 2022).

Kesadaran masyarakat tentang periode pandemi sangat rendah, banyak yang menganggap COVID-19 tidak terlalu mengkhawatirkan. Di Indonesia, pemerintah telah mendorong rakyatnya dengan menyediakan protokol kesehatan untuk menghindari penyebaran wabah COVID-19 dengan beberapa metode, yaitu (1) mencuci tangan menggunakan sabun dan cuci dengan air sewa. Kemudian, jangan menahan hidung, mulut, mata, dan wajah Anda sebelum membersihkan tangan Anda secara menyeluruh. Cuci tangan saat tiba di tempat kerja, di tempat umum, dan setelah bepergian dari rumah. Cuci tangan sebelum menyiapkan dan mengkonsumsi makanan. Cuci tangan setelah menggunakan toilet umum atau pribadi. Gunakan pembersih tangan jika tidak ada air di sekitarnya, (2) gunakan masker saat keluar dari rumah dan di tempat umum, (3) tutup mulut saat menyengat atau bersin atau ketika tidak menggunakan masker. Gunakan tangan atau kain saat batuk dan jangan lupa untuk mencuci tangan atau menggunakan pembersih tangan setelah itu, (4) Hindari kerumunan dan ketika di tempat umum memberikan jarak 1 meter dengan orang-orang di sekitar mereka (Physical Distancing), (5) Lakukan Karantina Sendiri di rumah sendiri dan jangan bepergian ke mana pun kecuali untuk alasan mendesak, (6) Pergi ke rumah sakit jika Anda merasakan gejala COVID-19.

Dalam sebuah pernyataan pers yang berkaitan dengan perlakuan pandemi Covid-19 oleh Sekretariat Presiden, Prof. Wiku Adisasmito, juru bicara Covid-19 Treatment Board, mengungkapkan bahwa perjuangan melawan pandemi COVID-19 masih berlangsung. Namun, ada optimisme dan doa untuk kasus Covid-19 di Indonesia dan dunia secara keseluruhan untuk mengalami penurunan yang stabil. Ini diharapkan untuk memulihkan sosial, ekonomi, pendidikan, dan bidang kehidupan lainnya ke kondisi sebelumnya. Perjuangan dan kewaspadaan harus terus mengikuti protokol kesehatan dan vaksinasi untuk mengurangi hospitalisasi dan kematian dari Covid-19.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan tidak dapat dipisahkan dari keberadaan manusia. Kesehatan adalah syarat penting untuk melakukan berbagai kegiatan. Tanpa kesehatan, manusia akan menghadapi hambatan dan penurunan fisik (Andriyani, 2019). Kesehatan adalah keadaan dinamis yang seimbang, dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, dan gaya hidup seperti makan, minum, tidur, dan aktivitas fisik, serta mengelola kehidupan emosional (Pane, 2015).

Untuk itu, sangat penting untuk terus meningkatkan gerakan sosialisasi olahraga dan mengundang masyarakat untuk berlatih secara luas dan setara di seluruh wilayah Indonesia. Ini bertujuan untuk menciptakan budaya olahraga dan lingkungan yang sehat, yang akan mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam meningkatkan kebugaran fisik. Ada empat faktor penting untuk dipertimbangkan ketika datang ke kesehatan, yaitu, makan makanan sehat, mengonsumsi cairan dengan banyak minum air, mendapatkan cukup tidur, dan tetap aktif secara fisik (Anwar & Khomsan, 2009). Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, pengetahuan, dan teknologi yang dipercepat, pola dan gaya hidup masyarakat juga berubah (Alfadhil et al., 2021). Ini mempengaruhi kesehatan, di mana aktivitas fisik cenderung menurun dan berbagai penyakit seperti penyakit jantung, diabetes, kolesterol tinggi, hipertensi, dan lainnya menjadi lebih umum pada individu yang masih dalam usia produktif (Handajani et al., 2010).

Perkembangan pesat ilmu pengetahuan dan teknologi telah membuat banyak orang tidak berani

melakukan aktivitas fisik. Banyak orang mengabaikan olahraga karena sibuk dan kurangnya waktu luang untuk berolahraga. Kemudahan dan kecepatan dalam keragaman hal-hal yang ditawarkan oleh sains dan teknologi telah mengubah cara hidup, dan olahraga sering dilupakan.

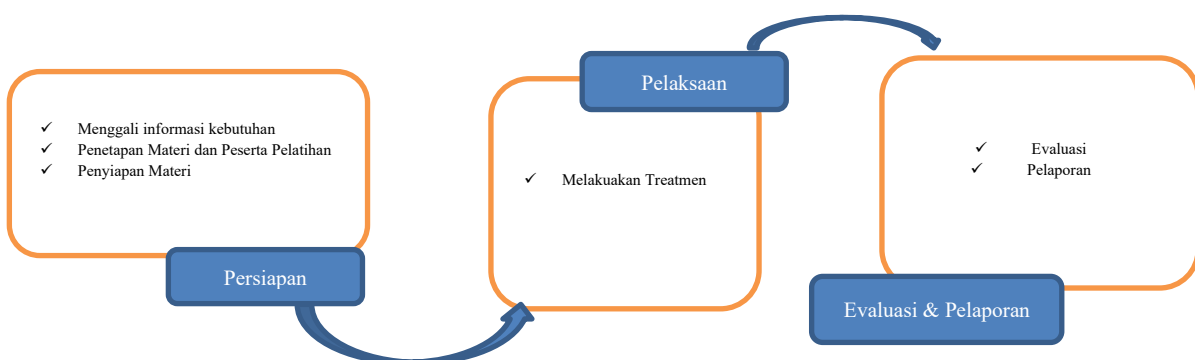
Namun, seperti mesin mobil yang tidak pernah digunakan, mesin akan secara bertahap rusak. Begitu juga dengan tubuh manusia, jika tidak terlatih dan aktif secara fisik, masalah kesehatan akan muncul seiring waktu. Penuaan adalah aspek yang tak terelakkan dari siklus hidup. Meskipun bertambah tua, memiliki tubuh yang fit masih menjadi harapan semua orang.

Menurut Ekasari et al., (2019), kebugaran fisik adalah kondisi individual yang mencakup kesehatan secara keseluruhan dan memberikan kemampuan bagi seseorang untuk menjalani kehidupan yang produktif serta mampu beradaptasi dengan beban fisik dan stres yang sesuai. Mardius (2017) menyatakan bahwa kebugaran fisik adalah indikator kesehatan masyarakat di berbagai kategori usia, termasuk orang tua (Ekasari et al., 2019). Lansia yang memiliki kebugaran fisik yang sangat baik tidak hanya sehat dan segar, tetapi juga mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Kondisi kebugaran fisik yang buruk pada orang tua sering membuat mereka tampak tidak sehat dan rentan terhadap cedera jatuh.

Proses pematangan adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari oleh semua orang. Proses ini sering disertai dengan peningkatan gangguan organ dan fungsi tubuh, perubahan komposisi tubuh, penurunan massa lemak bebas, dan peningkatan massa lemak. Selama proses penuaan, persentase massa otot cenderung menurun. Kekuatan otot pada orang tua juga dikaitkan dengan masalah keseimbangan, yang meningkatkan risiko terjatuh di usia tua.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PbM-SK) Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mulai dari bulan Juni 2022 hingga Desember 2022. Kegiatan ini dilakukan di Desa Margajaya dan Desa Sukasukur, Kecamatan Mangunreja, Kabupaten Tasikmalaya. Metode pelaksanaan kegiatan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat  
Sumber : Yusuf I, (2016)

1. Tahap persiapan melibatkan melakukan survei dan diskusi untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan untuk pelatihan, serta menetapkan tujuan pelatihan. Selain itu, dalam tahap persiapan ini, materi dan peralatan yang akan digunakan juga dipersiapkan.

2. Pelaksanaan pelatihan melibatkan kegiatan pelatihan yang mencakup sesi teori dan sesi praktek. Dalam sesi teori, peserta diberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai topik pelatihan, sedangkan dalam sesi praktek, peserta diberikan kesempatan untuk menerapkan dan mengasah keterampilan yang dipelajari.
3. Tahap evaluasi dan pelaporan melibatkan kegiatan evaluasi untuk menilai keberhasilan pelatihan yang telah dilakukan. Evaluasi ini dapat melibatkan pengukuran pencapaian tujuan pelatihan, umpan balik dari peserta, dan penilaian dari pihak penyelenggara. Hasil evaluasi tersebut kemudian dilaporkan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas pelatihan dan untuk perbaikan di masa mendatang.

### **3.1 Pendekatan Pemecahan masalah**

Dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, masalah yang teridentifikasi akan diselesaikan melalui pendekatan sebagai berikut:

1. Tahap survey awal bertujuan untuk:
  - a. Mengumpulkan informasi dari masyarakat mengenai kondisi lingkungan terutama kenyamanan lingkungan sekitarnya yang dipengaruhi oleh aktivitas masyarakat di wilayah tersebut.
  - b. Melakukan survei dan berkoordinasi dengan pihak kelurahan untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang masalah yang ada.
  - c. Mengidentifikasi masalah terkait kesehatan dan kebugaran masyarakat.
2. Tahap analisis data dan pemilihan alternatif pemecahan masalah dilakukan dengan menggunakan informasi yang telah dikumpulkan. Data yang telah dianalisis akan digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi masalah dan memilih alternatif pemecahan masalah yang paling sesuai. Pemilihan alternatif pemecahan masalah ini dilakukan dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti kelayakan, efektivitas, dan keberlanjutan solusi yang diusulkan.

Dengan pendekatan tersebut, diharapkan masalah yang diidentifikasi dapat diselesaikan secara efektif dan memberikan manfaat yang signifikan bagi masyarakat yang menjadi sasaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

### **3.2 Survey Awal**

Pada bulan September 2022, dilakukan koordinasi awal oleh ketua PKM (Program Kreativitas Mahasiswa) dengan tokoh masyarakat Desa Margajaya dan Desa Sukasukur, Kecamatan Mangunreja, Kabupaten Tasikmalaya. Tujuan dari koordinasi ini adalah untuk menentukan bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan. Selain itu, dalam pertemuan tersebut juga didiskusikan mengenai masyarakat yang akan menjadi sasaran pelatihan, serta waktu dan tempat pelaksanaan pelatihan.

### **3.3 Masyarakat Sasaran/Mitra Kegiatan**

Berdasarkan hasil identifikasi dan diskusi dengan Kepala Desa Margajaya dan Desa

Sukasukur, Kecamatan Mangunreja, Kabupaten Tasikmalaya, Program Pengabdian kepada Masyarakat (PbM-SK) dilaksanakan dalam bentuk pembinaan senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat. Kegiatan pembinaan ini dimulai dengan penjelasan mengenai kebugaran jasmani, yang merujuk pada kondisi keseluruhan kebugaran individu yang memberikan kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan yang produktif dan mampu beradaptasi dalam menghadapi beban atau stres fisik yang wajar.

### **3.4 Kegiatan Pelatihan**

Kegiatan dilakukan di Gedung Serba Guna Desa. Mengingat situasi pandemi Covid-19, kegiatan ini dilaksanakan dengan mematuhi protokol kesehatan, termasuk penggunaan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan secara rutin. Pelaksanaan pelatihan dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

1. Melakukan pelatihan dan penyuluhan mengenai kesehatan dan kebugaran jasmani melalui senam aerobik.
2. Melakukan praktek langsung senam aerobik.
3. Mengadakan diskusi untuk membahas tentang kesehatan dan kebugaran jasmani setelah mengikuti treatment.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini melibatkan ceramah, treatment, diskusi, dan sesi tanya jawab. Diskusi diadakan untuk menggali ide dan pendapat peserta secara individu, serta membangun komitmen bersama dalam menghadapi suatu masalah..

### **3.5 Indikator Luaran**

Secara keseluruhan, hasil dari kegiatan tersebut dapat dilihat melalui manfaat yang diperoleh, yaitu peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. Berikut adalah paraprased dari luaran yang dapat diamati:

1. Masyarakat di Desa Margajaya dan Desa Sukasukur, Kecamatan Mangunreja, Kabupaten Tasikmalaya memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya berolahraga secara teratur, khususnya melalui senam aerobik.
2. Masyarakat di Desa Margajaya dan Desa Sukasukur, Kecamatan Mangunreja, Kabupaten Tasikmalaya ikut serta dalam mendukung program pemerintah dalam gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.
3. Manfaat khusus dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah perubahan perilaku masyarakat menuju perilaku yang lebih peduli terhadap lingkungan, yang diwujudkan melalui pelaksanaan senam aerobik.

Dengan demikian, kegiatan tersebut memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani, serta mengembangkan sikap peduli terhadap lingkungan melalui olahraga senam aerobik

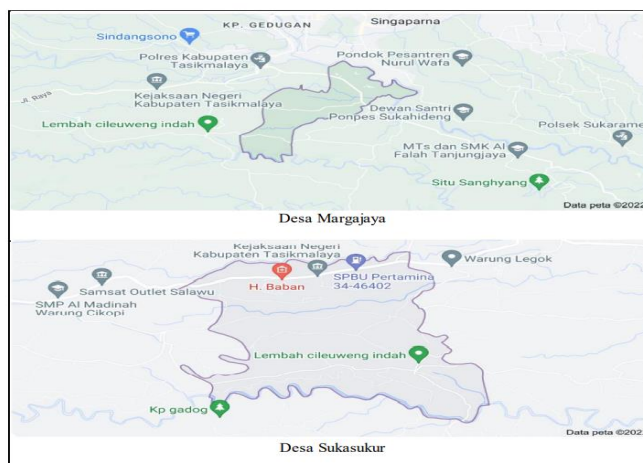
## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Lokasi Dan Subjek Kegiatan IbbM

Peningkatan kesegaran jasmani serta kesehatan melalui olahraga masyarakat senam aerobik pada masyarakat Desa Margajaya serta Desa Sukasukur Kecamatan Mangunreja Kab. Tasikmalaya sangat perlu karena berolahraga dengan teratur dapat menurunkan risiko penyakit kornis, mengurangi stress dan kepercayaan diri. Latihan aerobik teratur memiliki banyak manfaat terutama bagi kaum wanita, seperti memiliki bentuk tubuh yang ideal, berpenampilan menarik, dan menarik orang lain untuk mengikuti kegiatan olahraga. Latihan aerobik dapat meningkatkan efisiensi sistem produksi energi aerobik, yang dapat meningkatkan daya tahan cardiovascular.

Selain hal yang dikemukakan diatas dengan adanya PbM-SK ini dapat menerapkan program pemerintah yaitu Gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat Desa Margajaya serta Desa Sukasukur Kecamatan Mangunreja kab. Tasikmalaya melalui senam aerobik

### Peta Lokasi



Gambar 2. Peta Desa margajaya dan Desa Sukasukur

Sumber : <https://www.google.com/search?q=peta+kecamatan+mangunreja+tasikmalaya>

Desa Margajaya berada di Kec. Mangunreja Kab. Tasikmalaya sedangkan Universitas Siliwangi berada di Kecamatan Tawang. Jarak Universitas Siliwangi ke lokasi Desa Margajaya 13 KM. Dapat ditempuh menggunakan kendaraan mobil dan motor, dengan waktu tempuh sekitar 47 menit.

Desa Sukasukur berada di Kec. Mangunreja Kab. Tasikmalaya sedangkan Universitas Siliwangi berada di Kecamatan Tawang. Jarak Universitas Siliwangi ke lokasi Desa Sukasukur 16 KM. Dapat ditempuh menggunakan kendaraan mobil dan motor, dengan waktu tempuh sekitar 58 menit.



Gambar 3. Foto Bersama Peserta Peserta Desa Margajaya  
Sumber : Dokumen PPM



Gambar 3. Foto Bersama Peserta Peserta Desa Sukasukur  
Sumber : Dokumen PPM

### Pembahasan

Program Pengabdian bagi Masyarakat Skema Kesehatan (PbM-SK) ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan masyarakat di Desa Margajaya dan Desa Sukasukur, Kecamatan Manganreja, Kabupaten Tasikmalaya melalui pembinaan senam aerobik. Senam aerobik merupakan aktivitas yang populer dan terbukti memiliki banyak manfaat bagi kebugaran tubuh.

Manfaat utama dari melakukan senam aerobik antara lain meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Saat bergerak, otot membutuhkan lebih banyak oksigen, sehingga detak jantung dan frekuensi pernapasan meningkat. Selain itu, senam aerobik juga dapat meningkatkan kekuatan otot melalui prinsip beban lebih, yaitu melatih otot dengan intensitas tinggi dalam waktu singkat. Selain itu, melakukan peregangan setelah latihan aerobik juga membantu meningkatkan kelentukan dan sirkulasi darah. Selanjutnya, latihan aerobik yang tepat juga dapat mengubah komposisi tubuh dengan membentuk otot dan menghindari kegemukan.

Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi tahap persiapan, seperti survey dan diskusi untuk



mendapatkan informasi yang diperlukan serta menetapkan sasaran pelatihan. Selain itu, materi dan alat yang dibutuhkan juga dipersiapkan. Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan pelatihan, yang mencakup teori dan praktek. Terakhir, evaluasi keberhasilan pelatihan dan pelaporan dilakukan untuk mengevaluasi hasil kegiatan.

Melalui program PbM-SK ini, tujuan pemerintah untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dapat tercapai. Dengan adanya pembinaan senam aerobik, diharapkan kebugaran jasmani masyarakat di Desa Margajaya dan Desa Sukasukur, Kecamatan Mangunreja, Kabupaten Tasikmalaya dapat meningkat.

#### **D. PENUTUP**

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan dan transmisi kesan dan pesan dari semua peserta, dapat disimpulkan bahwa kegiatan dan kerjasama tersebut harus berlanjut dengan keterlibatan lebih banyak peserta dan tema material yang berbeda. Dengan melihat dan menganalisis persyaratan dan masalah yang terjadi di lapangan, ada banyak kebutuhan dan keinginan. Bagi komunitas yang diharapkan dari program ini adalah bahwa komunitas dapat rutin melakukan olahraga aerobik yang direncanakan dan diprogram..

#### **Simpulan**

Program PbM-SK yang fokus pada pembinaan senam aerobik dilakukan dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan masyarakat di Desa Margajaya dan Desa Sukasukur, Kecamatan Mangunreja, Kabupaten Tasikmalaya. Melalui senam aerobik yang dilakukan secara teratur dan sesuai takaran yang tepat, warga dapat mengoptimalkan fungsi jantung dan paru-paru serta memperoleh berbagai manfaat untuk kebugaran tubuh.

Keterlibatan masyarakat dalam senam aerobik membawa pengalaman yang berharga dalam keterampilan gerak berirama yang dipadukan dengan musik. Hal ini menciptakan suasana yang penuh konsentrasi, semangat, kegembiraan, dan memperkuat rasa kebersamaan di antara peserta. Partisipasi warga dalam kegiatan ini memberikan manfaat yang dapat mereka rasakan secara langsung.

#### **Saran**

Bagi masyarakat diharapkan dari program ini adalah masyarakat dapat rutin melakukan senam aerobik secara terencana dan terprogram.

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Alfadhil, D. M., Anugrah, A., & Hasbar, M. H. A. (2021). Budaya westernisasi terhadap masyarakat. *Jurnal Sosial-Politika*, 2(2), 99–108.
- Andriyani, A. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 178–198.
- Anwar, I. F., & Khomsan, I. A. (2009). *Makan Tepat Badan Sehat*. Hikmah.
- Bairizki, A. (2020). *Manajemen Sumber Daya Manusia (Tinjauan Strategis Berbasis Kompetensi)-Jilid 1* (Vol. 1). Pustaka Aksara.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Fonna, N. (2019). *Pengembangan revolusi industri 4.0 dalam berbagai bidang*. Guepedia.

- Handajani, A., Roosihermatie, B., & Maryani, H. (2010). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola kematian pada penyakit degeneratif di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 13(1), 21301.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438.
- Nugroho, S. (2020). *Industri olahraga*. UNY Press.
- Pane, B. S. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Prianto, D. A. (2021). OLAHRAGA PENDIDIKAN DAN OLAHRAGA PRESTASI. *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*, 135.
- Rachman, E. (2017). *Sukses Jadi Pemimpin*. Gramedia Pustaka Utama.
- Rif'iy Qomarrullah, S. P., Or, M., Lestari Wulandari, S., & SH, M. H. (2022). *Desain pembangunan olahraga nasional (perspektif sosial-budaya, politik, kebijakan dan hukum)*. Deepublish.
- Riyoko, E., & Al Ghani, M. (2022). *Kebijakan Pemerintah Pada Bidang Olahraga Di Musi Banyuasin*. Bening Media Publishing.
- Taufik-Juana, J. T.-M. S. (n.d.). *SPORT COACHING*.
- Winarno, M. E. (2018). Membentuk Karakter Melalui Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 1(1), 10–20.
- Yoda, I. K. (2020). Peran Olahraga Dalam Membangun Sdm Unggul Di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal IKA*, 18(1), 1–22.