

## PELATIHAN PEMBUATAN MODEL MODIFIKASI SENAM IRAMA UNTUK KEBUGARAN KELUARGA PADA SAAT PANDEMI COVID 19

Wahyuningtyas Puspitorini  
Universitas Negeri Jakarta  
[tyashs22@yahoo.co.id](mailto:tyashs22@yahoo.co.id)

### *Abstract*

*This community service aims that family members are expected to be able to: 1) Display and master the skills needed to master the making of rhythmic gymnastic modification models for family fitness during the covid 19 pandemic. 2). Identify the various types of rhythmic gymnastic modification movements. 3). Creating modified rhythmic gymnastics movements that are adapted to the conditions of the covid 19 pandemic. The ultimate goal of this research is to produce modifications of rhythmic gymnastics for family fitness during the covid 19 pandemic. The method used in this activity is socialization that is tailored to the analysis of the situation and needs family members during the covid 19 pandemic. Community service places in their respective homes using zoom on line media*

**Keywords:** *Modification of Rhythmic Gymnastics, fitness, Covid 19 Pandemic Family*

### *Abstrak*

*Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan anggota keluarga diharapkan mampu untuk: 1) Menampilkan dan menguasai keterampilan yang dibutuhkan untuk penguasaan pembuatan model modifikasi senam irama untuk kebugaran keluarga pada saat pendemi covid 19. 2). Mengidentifikasi macam-macam jenis-jenis gerakan modifikasi senam irama. 3). Menciptakan gerakan-gerakan modifikasi senam irama yang disesuaikan dengan kondisi pandemi covid 19. Tujuan akhir dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan modifikasi senam irama untuk kebugaran keluarga di masa pendemi covid 19. Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah sosialisasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan anggota keluarga pada saat pendemi covid 19. Tempat pengabdian masyarakat di rumah masing-masing dengan menggunakan media zoom on line*

**Kata Kunci:** *Modifikasi Senam Irama, kebugaran, Keluarga Pandemi Covid 19*

### **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

Kurangnya pengetahuan para keluarga tentang materi-materi yang berkaitan dengan aktivitas kebugaran khususnya senam irama. Belum pernah diadakan pelatihan atau penataran tentang pembuatan model senam irama bagi keluarga. Perlunya ditingkatkan penguasaan tentang kreativitas keluarga dalam menciptakan gerakan-gerakan senam irama. Kontribusi Fakultas Ilmu Olahraga dalam meningkatkan Sumber Daya Manusia yaitu keluarga. Pelatihan olahraga untuk menambah khasanah dan wahana dalam meningkatkan kualitas kebugaran keluarga

### **2. TINJAUAN LITERATUR (Literature Review)**

Menampilkan dan menguasai keterampilan yang dibutuhkan untuk penguasaan pembuatan model latihan senam irama. Mengidentifikasi macam-macam jenis-jenis gerakan senam irama. Mendiskusikan kesadaran dan pemahaman akan pentingnya menciptakan gerakan-gerakan senam irama yang disesuaikan dengan kondisi keluarga. Mengidentifikasi pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan materi tentang senam irama. Menggunakan pengetahuan yang dibutuhkan untuk mengembangkan dan menerapkan macam-macam pelatihan pembuatan model latihan senam irama untuk keluarga. Mendiskusikan berbagai keterampilan dan strategi pelaksanaan pembuatan model latihan senam irama bagi keluarga.

Belajar beberapa keterampilan teknis seperti pembuatan rangkaian senam irama yang cocok untuk keluarga Anggota keluarga dapat belajar lebih banyak mengenai macam-macam gerakan senam irama. Kontribusi dan apresiasi terhadap aktivitas berolahraga akan memperkaya dan meningkatkan kualitas hidup. Kualitas hidup yang dimaksud akan membentuk keluarga menjadi warga negara yang baik. Kualitas yang akan berkembang seperti: memiliki rasa tanggung jawab, memiliki jiwa kepemimpinan, mampu bekerja sama, dan jujur. Semua anggota keluarga akan memberikan apresiasi yang lebih baik terhadap pentingnya penguasaan pembuatan model latihan senam irama. Kecintaan untuk berolahraga, yang biasanya sangat digemari oleh seluruh anggota keluarga, akan tersalurkan melalui kegiatan pelatihan yang baik. Semua anggota keluarga belajar untuk mengandalkan kemampuannya sendiri dalam mempraktekkan aturan-aturan hidup yang sehat

### **3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)**

Metode yang dipakai dalam kegiatan ini adalah sosialisasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran strategis. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dengan cara: Pendekatan-pendekatan kerjasama dengan anggota-anggota keluarga muda. Pengamatan ke perumahan-perumahan yang mayoritas dihuni keluarga muda. Pengembangan materi model senam irama

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)**

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tentang: Pelatihan Pembuatan Model Modifikasi Senam Irama Untuk Kebugaran Keluarga Pada Saat Pandemi Covid 19, terlihat keseriusan para keluarga muda dalam mengikuti kegiatan. Kegiatan pelatihan ini terlaksana dapat terlaksana dengan baik dan sesuai rencana yang diharapkan. Para keluarga muda mengikuti materi pelatihan melalui media online zoom meeting di rumah masing-masing, hal ini yang dilakukan karena saat pengabdian kepada masyarakat ini masih dalam masa pandemi covid 19. Banyak para keluarga yang mengikuti kegiatan ini, menganggap bahwa materi yang diberikan kepada mereka merupakan hal yang baru dan berguna. Berdasarkan pengamatan dan pelaksanaan Pelatihan Pembuatan model modifikasi senam irama Untuk para keluarga ini serta diskusi dengan para keluarga tersebut, mereka merasa mendapatkan informasi dan manfaat yang sangat banyak terutama dalam hal pemahaman tentang bentuk-bentuk gerakan yang dapat diciptakan dan dikreasikan. Pelaksanaan berlangsung meriah karena mereka banyak berdiskusi dengan nara sumber serta dengan teman-teman lainnya, baik itu berkaitan dengan materi teori maupun praktek di rumah masing-masing.

### **5. KESIMPULAN (*Conclusions*)**

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat tentang Pelatihan Pembuatan Model Modifikasi Senam Irama Untuk Kebugaran Keluarga Pada Saat Pandemi Covid 19, yang dilaksanakan kepada keluarga muda berjalan dengan baik dan lancar. Semua peserta keluarga sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Mereka merasa bertambahnya pengetahuan dan keterampilan dalam hal ide-ide menciptakan gerakan.

Sebagian besar keluarga mengharapkan adanya kegiatan secara periodik akan baru dan cara merangkai gerakan. Kegiatan Pelatihan Pembuatan Model Modifikasi Senam Irama Untuk Kebugaran Keluarga Pada Saat Pandemi Covid 19, tidak hanya sebatas tentang model gerakan, tapi ditindak lanjuti dengan pelatihan-pelatihan lain yang melibatkan anggota keluarga yang lebih besar agar mereka menjadi sumber daya yang produktif dan dapat mengembangkan sumber daya yang ada khususnya untuk kemajuan pribadi. Tidak dibatasi hanya terbatas keluarga yang ada di perumahan saja, disarankan melibatkan banyak keluarga yang terlibat