Pemberdayaan Karang Taruna Melalui Pelatihan Instruktur Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Taraf Perekonimiandi Desa Bulak, Indramayu

Iwan setiawan, Dwi indra kurniawa, Eva julianti, Samsi, Quqntin Martha Bipu Z, Afifah Julia Zahra, Adli Sanjaya.
Universitas Negeri Jakarta
iwansetiawan@unj.ac.id

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan ketrampilan senam aerobik kepada karang taruna dan masyarakat yang aktif melakukan kegiatan senam untuk menjadi instruktur senam aerobik. Mitra dalam pengabdian kepada masyarakat yaitu desa bulak, kecamatan jati barang kebupaten Indramayu. Kegiatan pelatihan instruktur senam aerobik ini di lakukan pada tanggal 18-19 Juni 2026 di tambah 8 kali pertemuan , dengan jumlah peserta sebanyak 22 orang.

Metode yang di gunakan antaranya : sosialisasi, pelatihan senam aerobik dan perberdayaa karang taruna dan masyarakat.. Untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan dengan melakukan pree-test dan post-test, serta memberikan pendapingan lanjuatan untuk memastikan kemandirian peserta. Hasil yang di dapat pada test awal 4 peserta atau 18 % mampu mendemontrasikan irama musik (beat), langkah kaki dan gerakan tangan yang banar, koreografi serta sistematis penyajian senam sedangakan 18 peserta atau 82 % tidak mampu mendemontrasikan irama musik, langkah kaki dan gerakan tangan yang benar, koreografi serta sistematis penyajian senam. Sedangkan setelah di berikan latihan tambahan sebanyak 8 kali dan di adalah test lagi. Pada test ahkir, 6 peserta atau 27% peserta mampu mendemontrasikan irama musik (beat), langkah kaki dan gerakan tangan yang banar, koreografi serta sistematis penyajian senam sedangkan 16 peserta atau 73 % % tidak mampu mendemontrasikan irama musik, langkah kaki dan gerakan tangan yang benar, koreografi serta sistematis penyajian senam.

Maka dengan hasil tersebut peningkatan pengetahuan dan ketramplan senam aerobik kurang memuaskan terutama dalam hal sistematis penyajian senam. Dengan adanya pelatihan lanjutan yang lebih lama dapat menjawab kebutuhan mitra yaitu menjadi instruktur senam aerobik. Pelatihan yang di adakan selain bermanfaat untuk mitra, dosen juga berkepentingan sekaligus mendukung implementasi kebijakan merdeka belajar kampus(MBKM) dan pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi, khususnya pada aspek kontribusi nyata dosen dan mahasiswa dalam peningkatan kualitas perekonomian di masyarakat.

Selain itu dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat rencana luaran yang di targetkan adalah publikasi artikel di jurnal Ber-ISSN atau Artikel Prosiding seminar nasional pengabdian verISBN/ISSN, Publikasi artikel di media massa/media online, Publikasi Vidio kegiatan di Youtube LPPM, HKI dan Poster kegiatan hasil pengabdian.

Kata kunci : Pemberdayaan, Karang Taruna, Pelatihan, Senam Aerobik, Desa Bulak

Pendahuluan

Desa bulak Adalah salah satu desa di kecamatan jatibarang, kebupaten Indra mayu Jawa Barat, yang berfungsi sebagai pusat pemerintahan dan pertaniaan. Masyarakat mayoritas memeluk agama islam, menuturkan Bahasa jawa, dan hidup dari sektor pertanian, perkantoran, serta pelestarian budaya lokal yang erat dengan situs keramat Buyut banjar dan keranya yang berjumlah 41 ekor. Masyarakat desa bulak dikenal dengan kehidupan budaya erat, tradisonal lokal yang kuat, serta potensi pengembangan wilayah menjadi desa wisata mandiri. Untuk meningkatkan perokonomian di desa perlu adanya daya dukung dari sumber daya manusia yang ada di desa bulak perlu di bina dan diberi pelatihan dalam meningkatkan pengetahuan maupun ketrampilan.

Pelatihan Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan strategi krusial dalam meningkatkan taraf perekonomian desa. Dengan meningkatkan keterampilan, pengetahuan, dan produktivitas masyarakat, desa dapat mengembangkan potensi lokal, menciptakan lapangan kerja, dan mendorong kemandirian ekonomi. Pelatihan merupakan upaya untuk mengembangkan sumber daya manusia, terutama untuk mengembangkan kemampuan intelektual dan kepribadian seseorang. Mengembangkan kemampuan intelektual dan kepribadian merupakan dua hal yang mendasar untuk dapat ditingkatkan melalui serangkaian program pelatihan. Pelatihan pada dasarnya bermakna sebagai serangkaian upaya / intervensi yang dilakukan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan perubahan sikap yang dapat digunakan segera untuk meningkatkan sumber daya.. Sumber daya yang ada dapat di perdayakan misalanya di Masyarakat yaitu keberadaan karanga taruna .
pengembangan jiwa berwirausaha bagi generasi muda di lingkungan masyarakat sosial.

Pemberdayaan masyarakat seperti karang karang taruna di desa bulak dapat di lakukan dengan mengadakan pelatihan instruktur senam aerobik. Instruktur senam aerobik pada dasarnya harus di latih dan pendampingan dalam proses pelatihan. Instruktur senam dalam proses pelatihan harus di bekali pengetahuan dan ketrampilan tentang senam tersebut.

Berkaitan dengan banyaknya tempat sanggar atau ruang publik yang di jadikan tempat olahraga senam aerobik di Desa bulak , Kec.Jati Barang. Ini merupakan mata pencaharian instruktur senam aerobik tersebut. Banyak di sanggar - sanggar, maupun di lapangan tempat olahraga yang memanggil instruktur senam aerobik untuk melakukan olahraga senam aerobik bersama dengan bayaran cukup mengiurkan

Berlatar belakang di uraian di atas, secara jelas dapat dilihat bahwa pemberdayaan karang taruna, ibu-ibu PKK dan masyarakat yang suka melakukan kegiatan senam tersebut. Apabila di adakan pelatihan senam aerobik untuk di jadikan instruktur senam

ini merupakan terobosan baru dalam memperbaik taraf pekenomian di desa bulak. Dalam kegiatan pelatihan ini akan di berikan inplementasi senam aerobik meliputi sistematis penyajian senam, ritme musik dan gerakan-gerakan senam serta koreografi senam yang sesuai dengan anatomi tubuh benar.

Metode

Melalui kegiatan pengabdian kepada masnyarakat ini akan di tawarkan solusi bagi permasalahan-permasalahan yang telah di rumuskan. Pendekatan yang di tawarkan bagi realisasi program pengabdian kepda masnyarakat ini adalah Pemberdayaan Karang Taruna Melalui Pelatihan Instruktur Senam Aerobik. program ini dirancang secara sistematis dengan tahapan yang mencakup beberapa metode antara lain sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan dan evaluasi, serta keberlanjutan program.

Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang di laksanakan program Pendidikan jasmani fakultas ilmu keolahragaan dan Kesehatan universitas negeri Jakarta merupakan upaya kegiatan pemberdayaan karang taruna dan Masyarakat dengan mengadakan program pelatihan. Pelatihan ini di laksanakan untuk memberikan pengetahuan dan ketrampilan senam aerobik kepada karang taruna dan Masyarakat desa bulak, jatimbarang kebupaten indramayu yang akan dijadikan instuktur senam aerobik. Secara langsung dosen dan mahasiswa sebagai fasilitator membekali karang taruna dan masyarakat pengetahuan dan ketrampilan senam aerobik serta memberikan pemahaman tentang menjadi instruktur senam aerobik malalui pelatihan ini

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat berupa pemberdayaan karang taruna melalui pelatihan senam aerobik untuk meningkatkan tarif perekonmoan desa bulak, kecamatan jati barang, Kebupaten indramayu ini di laksanakan pada hari jum.at dan sabtu tanggal 18-19 juni 2026 . Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh unsur karang taruna dan masyarakat yang aktif mengikuti senam aerobik.. Dalam pelaksanaan pelatihan ini dilaksanakan di kantor desa bulak dengan jumlah peserta 22 orang.

Hasil

Berdasarkan hasil pree test (test awal) kepada peserta pelatihan di dapat 4 peserta atau 18 % mampu mendemontrasikan irama musik (beat), langkah kaki/ gerakan tangan yang benar,koreografi dan sistematis penyajian sedangakan 18 peserta atau 82 % belum

mampu mendemontrasikan irama musik, langkah kaki dan gerakan tangan yang benar, koreografi serta sistematis penyajian senam. Untuk meningkat kemampuan tersebut dalam pelatihan para peserta di beri tambahan latihan yang tadinya 1 minggu sekali menjadi 2 kali seminggu. Dengan pemberian latihan 2 kali seminggu bertujuan untuk meniingkatkan kondisi fisik dan meningkatkan ketrampilan senam, ini dilakukan dengan menanggil instruktur senam dalam sesi tambahan latihan.

Setelah di berikan latihan tambahan sebanyak 8 kali kepada para pserta pelatihan maka dilakukan test akhir guna mengtahui peningkatan setelah di berikan latihan tambahan. Pada test ahkir, 6 peserta atau 27% peserta mampu mendemontrasikan irama musik (beat), langkah kaki dan gerakan tangan yang banar,koreografi dan sistematis penyajian senam sedangkan 16 peserta atau 73 % % belum mampu mendemontrasikan irama musik, langkah kaki dan gerakan tangan yang benar, koreografi dan sistematis penyajian senam. Berdasarkan nilai yang dilakukan pada test akhir, dalam jumlah peserta dan peresentasi mengalami peningkatan jumlah, namun semua itu belum memuaskan dalam kegiatan PKM tersebut. Dalam kegiatan PKM tujuan akhir adalah peserta mampu memimpin dalam penyajian sistematis senam dan memptraktikan memimpin menjadi seorang instruktur senam aerobik.

Hasil akhir mempraktikan memimpin kelas senam aerobik walaupun peserta diberikan tambahan latihan tetap belum mampu mempraktikan sendiri atau di bawah rata-rata, test awal 34,7 % sedangkan test akhir 38,6 %. Dengan pendampingan dan pengawasan yang dilakukan selama latihan peserta sangat semangat dan antusias dalam melakukan latihan. Namun setelah di evaluasi secara keselurahan para peserta pelatihan belum mampu dalam hal mempraktikan dalam memimpin kelas senam aerobik sendiri atau 100% belum mampu.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di desa bulak ini berhasil mencapai tujuan dalam pelaksanaan kegiatan, dimana peserta sangat senang dan antuasia dalam keikutsertaannya. Selain senang dan antusias pada peserta di dapat peningkatan dalam hal penguasaan rirme musik dang gerakan-gerakan senam yang benar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di desa Bulak, kecamatan jati Barang, Kebupaten Indramayu yang di laksanakan pada tanggal 18-19- 2026 dengan judul Pemberdayaan Karang Taruna Melalui Pelatihan Instruktur Senam AerobikUntuk Meningkatkan Taraf Perekonimian di Desa Bulak, Indramayu dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Program Pendidikan jasmani Fakuktas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan melakukan kegiatan pengabdin kepada Masyarakat dengan juduk Pemberdayaan Karang Taruna Melalui Pelatihan Instruktur Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Taraf Perekonimian di Desa Bulak, Indramayu dalam implementasi pelatihan senam aerobik bagi mirta di desa Bulak.
2. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di laksanakan pada tanggal 18-19 juni 2026 bertempat di ruang serbaguna kantor desa Bulak dengan jumlah peserta 22 orang.
3. Berdasarkan hasil pree test (test awal) kepada peserta pelatihan di dapat 4 peserta atau 18 % mampu mendemontrasikan irama musik (beat), langkah kaki/ gerakan tangan yang benar,koreografi dan sistematis penyajian sedangakan 18 peserta atau 82 % belum mampu mendemontrasikan irama musik, langkah kaki dan gerakan tangan yang benar, koreografi serta sistematis penyajian senam.
4. Setelah di berikan latihan tambahan sebanyak 8 kali kepada para pserta pelatihan maka dilakukan test akhir guna mengtahui peningkatan setelah di berikan latihan tambahan. Pada test ahkir, 6 peserta atau 27% peserta mampu mendemontrasikan irama musik (beat), langkah kaki dan gerakan tangan yang banar,koreografi dan sistematis penyajian senam sedangkan 16 peserta atau 73 % % belum mampu mendemontrasikan irama musik, langkah kaki dan gerakan tangan yang benar, koreografi dan sistematis penyajian senam.
5. Dalam kegiatan PKM tujuan akhir adalah peserta mampu memimpin dalam penyajian sistematis senam dan memptraktikan memimpin menjadi seorang instruktur senam aerobik. Hasil akhir mempraktikan memimpin kelas senam aerobik walaupun peserta diberikan tambahan latihan tetap belum mampu mempraktikan sendiri atau di bawah rata-rata, test awal 34,7 % sedangkan test akhir 38,6 %. Namun setelah di evaluasi secara keselurahan para peserta pelatihan belum mampu dalam hal mempraktikan dalam memimpin kelas senam aerobik sendiri atau 100% belum mampu.

Saran

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, di sarankan :

1. Dalam pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat agar diadakan pertemuan dalam Latihan maksimal 3 kali seminggu. Latihan 3 minggu sekali memberikan manfaat penting seperti : peningkatan kondisi fisik serta ketrampilan senam aerobik, hal ini akan memberikan waktu lebih bantak berlatih.

2. keberlanjutan program pengabdian kepada masyrakat agar dapat terus terjaga, dan peningkatan kualitas peserta pelatihan senam aerobic di desa bulak, kecamatan jati barang kebupaten Indramayu dapat tercapai secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, Zaenudin. 2009. Manajemen Sumber Daya Manusia. Jilid 2. Cetakan Kedua. Jakarta: Penerbit Fajar.

Adi, Isbandi Rukminto. 2012. Pemberdayaan Masyarakat dan Partisipasi Masyarakat. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Adisasmita, Rahardjo. 2006. Pembangunan Pedesaan dan Perkotaan. Yogyakarta: Graha Ilmu Departemen Pendidikan Nasional. 2005. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: PT Balai Pustaka.

Egger Gary, et al. The Fitness Leader, Exercise bible : Kanggaroo Press Inc, Tahun 1995

Fahrezzy, Fahmy (2005). Materi Penataran Instruktur Aerobik, Jakarta.

Syafri. (2003). Mananjemen Sumber Daya Manusia Strategik.Jakarta: Ghalia Indonesia Nawawi,