

Aerobic Gymnastics Instructor Training As An Alternative Business Opportunity In Trenggalek Distric in 2023

Pelatihan Instruktur Senam Aerobik Sebagai Alternatif peluang Bisnis di Kabupaten Trenggalek Tahun 2023

Puspodari*¹, Wasis Himawanto², Atrup³, Zidan Rizaki⁴

^{1,2,3,4} Universitas Nusantara PGRI Kediri/ Magister Keguruan Olahraga

E-mail: puspodari@unpkediri.ac.id¹, himasis_23@unpkediri.ac.id², atrup@unpkediri.ac.id³, zidanrizaki@gmail.com⁴

Abstract

Aerobic exercise is a physical activity that is popular and in demand by various groups. This is evident from the relatively large number of gymnastics studios in the community. Apart from fitness reasons, aerobic exercise is the sport of choice for people because it has the values of convenience, beauty, usefulness and cheapness. Aerobics is very popular among all group, especially among women and even the elderly. To master aerobic exercise, and exercise instructor should have the physical ability and ability to master the supporting material for aerobic exercise. The aerobic exercise material includes material about creating choreography that suits your goals, calculating the tempo of music and so on. A part from that, an aerobics instructor should be able to read the situation and be able to provide material according to the members needs. Users of aerobic instructor services are business users, the uses of aerobic exercise services is based on trust from word of mouth. Therefore, an instructor must pay attention to how to behave, communicate, and maintain good relationships, among others, with fellow instructors and also with members. Gymnastics instructor is a form of community soft skill that can become an elite business opportunity for those involved. In connection with the large number of potential aerobics instructors in Trenggalek, as evidenced by the large number of involvement of gymnastics members in the gymnastics studio, the community service team carried out the activity "Aerobics Instructor training as an Alternative Business Opportunity in Trenggalek Regency in 2023". This activity can make an important contribution for those interested in aerobic exercise, because it can provide good work skills, communication skills, interaction and the ability to attract consumers. The enthusiasm of the participants in this activity also looked very good, which can be seen from the activeness of the participants during the activity.

Keywords: Aerobic Exercise; Instructor; Business

Abstrak

Senam aerobik merupakan aktivitas fisik yang populer dan diminati berbagai kalangan. Hal ini terbukti dari banyaknya sanggar-sanggar senam yang relative banyak pada masyarakat. Selain alasan kebugaran, senam aerobik menjadi olahraga pilihan masyarakat karena memiliki nilai kemudahan, keindahan, kemanfaatan, dan kemurahan. Senam aerobik sangat populer disemua kalangan khususnya kalangan wanita bahkan lansia. Untuk menguasai senam aerobic, seharusnya seseorang instruktur senam memiliki kemampuan fisik dan kemampuan dalam menguasai materi pendukung senam aerobik. Materi senam aerobik tersebut diantaranya materi tentang membuat koreografi yang sesuai dengan tujuan, menghitung tempo musik dan lain-lain. Selain itu seorang instruktur senam aerobik seharusnya mampu membaca situasi dan mampu memberikan materi sesuai dengan kebutuhan member/anggotanya. Pengguna jasa instruktur aerobik adalah pengguna bisnis usaha, penggunaan jasa senam aerobik berdasarkan kepercayaan dari mulut kemulut. Oleh karena itu seorang instruktur harus memperhatikan bagaimana berperilaku, berkomunikasi, dapat menjaga hubungan baik antara lain dengan sesama instruktur dan juga dengan membernya. Intrukstur senam merupakan salah satu bentuk softskill masyarakat yang dapat menjadi peluang bisnis elit bagi pelakunya. Berkaitan dengan banyaknya potensi instruktur senam aerobik di Trenggalek terbukti dari banyaknya keterlibatan member-member senam di sanggar senam maka tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan "Pelatihan Instruktur Senam Aerobik Sebagai Alternatif Peluang Bisnis Di Kabupaten trenggalek Tahun 2023". Kegiatan ini dapat memberikan kontribusi penting bagi peminat senam aerobik, karena dapam memberikan kemampuan kerja yang baik, kemampuan

berkomunikasi, interaksi dan kemampuan dalam menarik konsumen. Antusias peserta dalam kegiatan ini juga terlihat sangat baik dapat dilihat dari keaktifan peserta saat kegiatan berlangsung.

Kata kunci: *Senam Aerobic; Instruktur; Bisnis*

1. PENDAHULUAN

Senam aerobik banyak dipilih oleh masyarakat untuk meningkatkan kebugaran serta membentuk tubuh ideal. Terbukti dari banyaknya sanggar senam yang memiliki jumlah anggota yang relative banyak. Senam aerobik dipilih karena manfaatnya yang sangat banyak, olahraga ini cukup mudah, murah dan cukup murah sehingga banyak sekali digemari oleh berbagai kalangan khususnya para wanita.

Senam sebagai suatu Latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Mahendra, 2020). Senam aerobic memerlukan tiga gerak dasar yang disebut dengan *molis (move-lift-stretch)*, (Djoko Pekik I, 2000).

Suatu Latihan yang memberi perubahan fisiologis dan melindungi tubuh terhadap penyakit jantung coroner yakni olahraga yang dapat meningkatkan kapasitas sirkulasi jantung dan paru (Woerjati, 1998).

Senam aerobik merupakan latihan yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan yang terus-menerus, berirama, maju dan berkelanjutan. Senam aerobik memiliki susunan latihan yang seimbang antara latihan *upper body* dan *lower body*. Untuk dapat menguasai gerakan yang seimbang diperlukan adanya berbagai keterampilan yang mendukung seperti kepekaan terhadap musik, kreatifitas gerak, kemampuan menggabungkan gerakan secara dinamis, harmonis dan sebagainya. Menurut Endang R (2006, 4). Senam aerobik memiliki jenis Latihan diantaranya :

1. Aerobik bentuk ringan (*Aerobik Low Impact*)
2. Aerobik benturan keras (*Aerobic High Impact*)
3. Aerobik benturan ganda (kombinasi ringan dan keras)

Instruktur kebugaran olahraga atau instruktur senam aerobik merupakan pelaksana utama dalam proses pembaharuan pelatihan untuk menjawab kebutuhan akan kualitas sumber daya manusia yang bisa berperan secara profesional dalam masyarakat. Oleh karena itu, pembaharuan proses pendidikan tersebut membutuhkan kinerja pelatih/instruktur yang tinggi. Kinerja pelatih/instruktur diwujudkan melalui kemampuan mendidik, mengajar, dan melatih dalam proses latihan. Proses pelatihan akan berlangsung dengan baik, apabila didukung oleh instruktur yang mempunyai kompetensi dan kinerja yang tinggi, karena instruktur merupakan ujung tombak dan pelaksana terdepan dalam memajukan dunia olahraga masyarakat disanggar-sanggar olahraga. Dengan demikian, proses pelatihan yang dikelola dengan kinerja instruktur yang bermutu akan mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas.

Dalam proses pelatihan, tugas yang harus dijalankan instruktur adalah menguasai, merencanakan, melaksanakan program latihan dan melaksanakan evaluasi dalam program latihan. Perencanaan yang dibuat oleh instruktur harus sesuai dengan konsep ilmu keolahragaan yang dituangkan dalam program latihan. Program latihan merupakan pikiran tentang apa yang akan dilaksanakan dalam latihan senam aerobik baik jenis musik, rangkaian susunan gerakan, intensitas serta volume latihan sehingga tercipta suatu sistem yang memungkinkan terjadinya suatu proses latihan dan dapat membawa member mencapai tujuan yang diharapkan. Selanjutnya evaluasi dilaksanakan untuk mengukur pencapaian tujuan serta keefektifan proses program latihan yang dilakukan. Untuk mengetahui keberhasilan sebuah pelatihan, seorang instruktur dapat melakukan evaluasi baik jangka pendek maupun jangka panjang dengan pengukuran kondisi fisik membernya. Evaluasi adalah proses umpan balik yang menjadi fundamental dalam memperbaiki program latihan. Evaluasi yang dilakukan dalam program latihan kebugaran yaitu dengan melakukan tes pengukuran pada member.

Beberapa warga masyarakat kabupaten Trenggalek memiliki minat dan bakat yang tinggi dengan senam aerobik namun mereka belum memiliki pengetahuan dasar sebagai seorang instruktur yang dapat menyusun program latihan dan kesesuaian gerak yang baik dan benar. Tujuan dari pemanduan bakat yaitu, untuk memprediksi dengan propabilitas yang tinggi, seberapa besar peluang seseorang untuk berhasil mencapai prestasi maksimalnya dan apakah seorang atlet muda mampu secara sukses menyelesaikan atau melewati program Latihan dasar, untuk kemudian ditingkatkan prestasi puncak Bempa dalam (Andi Suhendro, 2004). Dengan pembekalan pengetahuan dasar senam aerobik melalui pelatihan instruktur aeorobik memberikan pendalaman bagi warga masyarakat untuk menjadi seorang instruktur senam aerobik yang berkualitas.

Adapun fase-fase atau sistematika dalam senam aerobic menurut Woerjati Soekarno (1998: 18-27) diperkuat pendapat C. Fajar S (2006:2) yaitu :

1. Pemanasan
2. Latihan inti
3. Latihan pembentukan
4. Peregangan dan pendinginan

Pelatihan instruktur senam di kabupaten Trenggalek berupaya mendorong perlunya rekonstruksi program pembinaan olahraga masyarakat senam aerobik yang tidak hanya bertumpu pada sisi member/pemakai jasa kebugaran saja, tetapi juga dibarengi peran dan strategi instruktur senam dalam menyusun gerakan, komposisi gerakan saat latihan yang akan diberikan kepada para membernya secara efektif dan tepat sasaran. Gerakan yang ditampilkan harus memiliki tenaga yang prima. Dilihat dari pengerahan tenaga, maka usaha yang dilakukan atau koreografi dilakukan secara berulang kali (Rusli L, Hartoto J dan Tomoliyus, 2001).

Agar seorang instruktur senam aerobic dapat tampil optimal, maka hendaknya memiliki kemampuan fisik dan psikis yang baik :

1. Memiliki postur tegap
2. Tubuh professional
3. Memiliki kapasitas aerobik yang baik
4. Memiliki tingkat fleksibilitas yang baik
5. Memiliki koordinasi gerak yang baik
6. Memiliki daya tahan tubuh yang baik
7. Penampilan bersih dan rapi (Tika Yonkuro, 2006).

Konsep program meningkatkan kompetensi instruktur senam aerobik di kabupaten Trenggalek melalui kegiatan Pelatihan Instruktur senam aerobik adalah salah satu program jangka Panjang yang nantinya juga diharapkan akan membuka peluang bisnis jasa kebugaran olahraga yang dapat meningkatkan kondisi perekonomian khususnya di kabupaten Trenggalek. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diperuntukkan khusus bagi calon instruktur senam yang nantinya ini diharapkan akan berujung pada terciptanya kualitas instruktur yang memiliki kompetensi dan *skill* yang baik untuk membina para member dengan berbagai tujuan kebugaran masing-masing.

Disamping itu pelatihan instruktur senam aerobik ini juga akan menjadi pintu masuk utama untuk menjadikan seorang calon instruktur memiliki kualitas dan *skill* yang baik sehingga banyak member nantinya yang mempercayakan dirinya untuk dilatih oleh instruktur senam aerobik yang sudah memiliki kompetensi dan kreativitas yang baik. Kreativitas adalah kemampuan seorang instruktur dalam menghasilkan komposisi, produk atau gagasan (Hurlock, Elizabeth B. (1978: 4). Sehingga dengan memiliki kompetensi sebagai seorang instruktur senam aerobik yang baik maka akan meningkatkan nilai jual dan kepercayaan seseorang untuk bergabung berlatih dengan instruktur tersebut sehingga melalui penilaian seseorang terhadap seorang instruktur akan membuka peluang bisnis jasa kebugaran.

Secara umum pelaksanaan diklat instruktur senam aerobik di kabupaten Trenggalek akan diselenggarakan mulai tanggal 30 September–2 Oktober 2023 diharapkan dapat berlangsung dengan lancar dan dari segi *content* telah mengakomodir kebutuhan *Sport Science* untuk kompetensi instruktur senam aerobik.

2. METODE

Dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini sebanyak 15 peserta calon instruktur senam aerobik yang belum pernah mendapatkan materi tentang kompetensi dasar instruktur senam aerobik dan belum memiliki license dilingkungan kabupaten Trenggalek berusia 17 tahun keatas. Target capaian dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu calon instruktur senam lulus dalam uji kompetensi dan tersertifikasi sehingga memberikan peluang bisnis bagi masyarakat kabupaten Trenggalek melalui pelatihan instruktur senam aerobik pada tahun 2023. Materi yang disampaikan pada *“Pelatihan Instruktur Senam Aerobik Sebagai Alternatif Peluang Bisnis Di Kabupaten trenggalek Tahun 2023”* bisa digunakan para calon instruktur senam aerobik untuk memudahkan mereka dalam membuat program latihan, beradaptasi dengan musik sesuai dengan kebutuhan dan membuat koreografi sesuai dengan tujuan latihan. Dengan mengetahui konsep dasar seorang instruktur aerobik sesuai dengan kaidah-kaidah gerakan senam aerobik yang baik dan benar seorang instruktur di kabupaten Trenggalek diharapkan semakin disukai oleh member yang mengikuti kelas senam aerobik mereka sehingga mampu menciptakan peluang bisnis yang baik. Seorang instruktur senam aerobik yang mampu memberikan pelayanan terbaik dalam latihan dan disukai membernya, akan senantiasa digunakan pada saat kegiatan-kegiatan kebugaran baik di instansi tertentu atau sanggar senam aerobik. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini adalah metode persentasi (ceramah) dan praktek dalam membuat koreografi sesuai dengan kebutuhan member. Kegiatan ini berlangsung selama 3 hari dengan durasi pertemuan 8 jam. Di pertemuan pertama adalah materi basic tentang pengenalan musik dan memahami tempo musik kemudian pada pertemuan kedua dilanjutkan dengan memahami kaidah-kaidah gerakan senam aerobik yang baik dan benar. Selanjutnya dipertemuan ketiga adalah materi praktek membuat gerakan senam aerobik dengan menggunakan bantuan alat peraga. Dalam menguji kecakapan dan kompetensi peserta dibuat ujian tulis dan praktek tentang bagaimana pemahaman materi tentang senam aerobik yang telah diberikan oleh narasumber.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mendapatkan sambutan yang sangat positif dari peserta. Hal ini dikarenakan program ini sesuai dengan kebutuhan masyarakat penggemar senam untuk membuka peluang bisnis menjadi instruktur senam yang berkompeten di kabupaten Trenggalek. Pelatihan ini diikuti oleh para calon instruktur aerobik dari kabupaten Trenggalek yang berpartisipasi secara aktif dalam mengikuti kegiatan *“Pelatihan Instruktur Senam Aerobik Sebagai Alternatif Peluang Bisnis Di Kabupaten trenggalek Tahun 2023”*. Suasana pelatihan ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Suasana Pelatihan Instruktur Senam Aerobik



Gambar 2. Suasana Belajar Teori Pelatihan Instruktur Senam Aerobik



Gambar 3. Suasana Ujian Praktek "Pelatihan Instruktur Senam Aerobik"

Seluruh peserta pelatihan memiliki motivasi yang tinggi yaitu dengan sangat antusiasnya mereka dalam kegiatan pelatihan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa adanya kesadaran para peserta pelatihan tentang pentingnya membuat program latihan yang berkualitas dengan memperhatikan tahapan-tahapan pemahaman karakteristik member. Sesuai pelatihan, peserta memberikan kesan yang positif dan berharap mereka dapat mengikuti pelatihan-pelatihan berikutnya yang di adakan guna meningkatkan kompetensi dalam menunjang prestasi olahraga dan meningkatkan peluang bisnis dalam senam aerobik.

Peningkatan kompetensi kemampuan membuat program latihan menjadi tuntutan bagi setiap instruktur senam pada saat ini. Hal ini menjadi wadah peningkatan kompetensi instruktur yang pada akhirnya akan berdampak pada perbaikan mutu kebugaran pengguna jasa senam aerobik di masa depan. Sehingga dengan adanya program pelatihan ini, para instruktur merasa sangat terbantu untuk menjadi instruktur yang lebih produktif.

4. KESIMPULAN

Pada prosesnya para calon instruktur belum memahami secara detail dasar-dasar dalam kaidah-kaidah gerakan senam aerobik yang baik dan benar. Memberikan bimbingan tentang cara membuat koreografi senam sesuai dengan tujuan dan kebutuhan latihan dapat memberikan kemudahan dalam merumuskan program latihan yang sesuai dengan kondisi member, karena keberhasilan seorang member dalam mencapai tujuan kesehatan yang diinginkan akan memberikan penilaian positif bagi seorang instruktur senam aerobik. Selain mampu memberikan tujuan kesehatan yang diinginkan member atau peminat senam aerobik, para instruktur aerobik yang mampu berkomunikasi dengan baik, bersikap ramah dengan member,

mampu menyenangkan hati member atau anggotanya melalui gerak ritmik yang diciptakan akan membuat member tertarik bahkan menunggu kehadiran sang instruktur tersebut.

Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat tentang bagaimana membuat program latihan yang bagi sesuai tujuan member, memahami kesesuaian jenis musik dan tempo musik dengan gerakan yang akan diciptakan oleh instruktur. Dengan menyampaikan materi tentang kaidah-kaidah gerakan senam aerobik yang baik dan benar beserta hal-hal yang terkait dengan metode latihan, para peserta menjadi terbantu yang tentu saja akan mendorong mereka untuk lebih produktif dalam membuat program latihan dan koreografi senam aerobik yang lebih baik dan menarik sesuai dengan tujuan. Pengetahuan dan keterampilan peserta menjadi meningkat, para peserta menyerap materi dan sangat antusias mengikuti pelatihan yang diberikan. Bagi tim pelaksana sebagai dosen juga dapat menjalankan tridharma perguruan tinggi dimana salah satu perannya adalah dengan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, (2000). Senam. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Andi Suhendro. 2004. Dasar-Dasar Kepelatihan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Endang, R. S. (2006). Strategi Berlatih Melatih Senam Aerobik.
- Hartoto, T. (2001). Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Sepanjang Hayat. Jakarta: Depdiknas.
- Hurlock, E. B. (1993). Perkembangan Anak Jilid 2 (terjemahan Meitasari Tjandrasa). Jakarta: Erlangga.
- Irianto, D. P. (2000). Panduan latihan kebugaran yang efektif dan aman. Yogyakarta: Lukman Offset, 41.
- No, U. U. R. I. (3). Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional. Jakarta: Kemenegpora.
- Sriwahyuniati, C. F. (2006). Pengenalan Musik. *Yogya arta: FIK UNY*.
- Woeryati Soekarno. (1998). Dasar - Dasar Latihan Senam Aerobik. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Yonkuro, T. (2006). Profil instruktur. *Yogyakarta: FIK UNY*.