

LAPORAN
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
(PPM)

GELAR SENAM MASSAL DAN TES KEBUGARAN UNTUK
KOMUNITAS SENAM MINGGU PAGI
DI KECAMATAN GODEAN



Tim PPM FIK UNY:

Lismadiana, M.Pd

Endang Rini Sukamti, M.S.

Djoko Pekik Irianto, M.Kes

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2009

Dilaksanakan Berdasarkan Dana DIPA
Universitas Negeri Yogyakarta, Tahun 2009
Dengan SK Dekan No: 146b Tahun 2009

Lismadiana, dkk: Gelar Senam Massal Dan Tes Kebugaran Untuk Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean. PPM. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2009.

Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan dan menjalin kerjasama antara Jurusan Pendidikan Kepelatihan dengan masyarakat, mensosialisasikan peran UNY dan mengembangkan keilmuaan khususnya tentang senam kebugaran dan tes kebugaran yang disumbangkan kepada masyarakat komunitas senam minggu pagi di Kecamatan Godean.

Pengabdian pada masyarakat ini diikuti oleh 82 peserta yang tergabung dalam komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean Sleman Yogyakarta.

Pelaksanaan kegiatan ini juga melibatkan dosen kepelatihan senam, mahasiswa kepelatihan senam dan instruktur senam aerobik yang ada di lingkungan kabupaten Sleman.

Hasil yang telah dicapai dari kegiatan PPM ini adalah telah terselenggaranya kegiatan senam massal dan tes kebugaran yang dilaksanakan pada hari minggu tanggal 26 April 2009. Tes kebugaran dilaksanakan pada pukul 06.00-07.30 WIB, setelah tes kebugaran selesai dilanjutkan dengan senam massal yang dipandu oleh instruktur senam.

ABSTRAK

Lismadiana, dkk: Gelar Senam Massal Dan Tes Kebugaran Untuk Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean. PPM. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2009.

Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan dan menjalin kerjasama antara Jurusan Pendidikan Kepelatihan dengan masyarakat, mensosialisasikan peran UNY dan mengembangkan keilmuaan khususnya tentang senam kebugaran dan tes kebugaran yang disumbangkan kepada masyarakat komunitas senam minggu pagi di Kecamatan Godean.

Pengabdian pada masyarakat ini diikuti oleh 82 peserta yang tergabung dalam komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean Sleman Yogyakarta.

Pelaksanaan kegiatan ini juga melibatkan dosen kepelatihan senam, mahasiswa kepelatihan senam dan instruktur senam aerobik yang ada di lingkungan kabupaten Sleman.

Hasil yang telah dicapai dari kegiatan PPM ini adalah telah terselenggaranya kegiatan senam massal dan tes kebugaran yang dilaksanakan pada hari minggu tanggal 26 April 2009. Tes kebugaran dilaksanakan pada pukul 06.00-07.30 WIB, setelah tes kebugaran selesai dilanjutkan dengan senam massal yang dipandu oleh instruktur senam.

LEMBAR PENGESAHAN

A. Judul

Gelar Senam Massal Dan Tes Kebugaran Untuk Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean.

B. Tim Pengabdian:

1. Lismadiana, M.Pd
2. Endang Rini Sukanti, M.S.
3. Djoko Pekik Irianto, M.Kes

C. Hasil Evaluasi

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat sudah/belum* sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal.
2. Sistematika laporan sudah/belum* sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam buku pedoman LPM UNY.
3. Hal-hal lain sudah/belum dapat diterima.

D. Kesimpulan:

Laporan sudah/belum dapat diterima.

Mengetahui:
Dekan FIK UNY

Sumaryanto, M.Kes
NIP. 19650301 199001 1 001

Yogyakarta, Agustus 2009
Disetujui,
BP PPM,

Sb. Pranatahadi, M.Kes
NIP. 19591103 198502 1 001

Catatan: * coret yang tidak perlu.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
KATA PENGANTAR	vi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	1
B. Perumusan Masalah	1
C. Tujuan Pengabdian	1
D. Manfaat Pengabdian	4
E. Tinjauan Pustaka	4
BAB II. METODE PENGABDIAN	7
A. Landasan Kegiatan	7
B. Khalayak Sasaran	7
C. Bentuk dan Strategi	7
D. Penyelenggaraan	7
E. Pelaksanaan, Lama Kegiatan, dan Peraturan	8
F. Anggaran dan Sumber Dana	8
BAB III. HASIL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT	9
A. Lama Pelaksanaan Kegiatan PPM	9
B. Kegiatan dengan Pihak terkait	9
C. Hasil Kegiatan PPM	9
D. Faktor Penghambat	10
E. Faktor Pendukung	10
BAB IV. KESIMPULAN DAN SARAN	11
LAMPIRAN	12

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Tim Pengabdian Kegiatan PPM
- Lampiran 2. Anggaran Kegiatan PPM
- Lampiran 3. Hasil Tes Kesehatan Jasmani Komunitas Senam Minggu pagi
- Lampiran 4. Persyaratan Peserta Tes

KATA PENGANTAR

Atas berkat rahmat Allah SWT, maka pengabdian pada masyarakat dengan program Gelar Senam Massal Dan Tes Kebugaran Untuk Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean. dapat terlaksana dengan lancar.

Program ini dilaksanakan oleh Tim yang berjumlah empat orang sebagai berikut: Lismadiana, M.Pd, Endang Rini Sukamti, M.S., dan Djoko Pekik Irianto, M.Kes. Semua ini dari Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Terlaksananya pengabdian pada masyarakat ini berkat bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan FIK UNY
4. Semua pihak yang telah membantu kelancaran program ini yang belum sempat kami sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik semua pihak telah membantu kelancaran program pengabdian ini mendapatkan imbalan yang sesuai dengan amalnya dari Allah SWT. Amin.

Yogyakarta, Agustus 2009

Tim Pengabdian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Olahraga sebagai wahana meningkatkan kesegaran jasmani seperti senam kebugaran (Aerobik, SKJ, SBL, diabetes dan lain-lain) ini memiliki nilai penting dan strategis, karena di samping untuk membangun dan menggelorakan semangat persatuan dan kesatuan masyarakat, juga untuk melestarikan semangat juang, melalui aktivitas senam yang menjadikan semua peserta sehat dan bugar.

Senam minggu pagi sudah menyebar di Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk di wilayah Sleman khususnya di kecamatan Godean. Komunitas senam minggu pagi kecamatan Godean baru saja berjalan 2 bulan. Dengan berjalannya kegiatan tersebut, kami tim pengabdian FIK UNY bermaksud akan mengadakan tes kesegaran jasmani untuk seluruh anggota komunitas tersebut.

Dengan diadakan pengukuran untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta, agar meningkatkan anggota komunitas untuk giat berlatih dan bersemangat untuk meraih badan dalam kondisi sehat dan bugar.

B. Perumusan Masalah

Mempelajari analisis situasi tersebut, maka rumusan masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana gelar senam massal dan tes kebugaran bagi Komunitas Senam Minggu Pagi di Kecamatan Godean?

C. Tujuan Pengabdian

Pelaksanaan gelar senam massal dan tes kebugaran bagi Komunitas Senam Minggu Pagi di Kecamatan Godean dalam pengabdian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Berusaha meningkatkan semangat masyarakat dalam berolahraga untuk memperoleh badan yang sehat dan bugar.
2. Memberi informasi kepada peserta senam di Komunitas Senam Minggu Pagi di Kecamatan Godean tentang tingkat kebugaran jasmani peserta senam.
3. Mengenalkan lebih dekat lingkungan UNY terhadap masyarakat luas.

D. Manfaat Pengabdian

Adanya pelaksanaan gelar senam massal dan tes kebugaran bagi Komunitas Senam Minggu Pagi di Kecamatan Godean diharapkan dapat menambah semangat peserta dalam rangka memperoleh badan yang sehat dan bugar melalui olahraga senam.

E. Tinjauan Pustaka

Senam Kesegaran Jasmani atau sering disingkat dengan SKJ adalah senam masal yang diwajibkan oleh pemerintah Indonesia. Senam ini biasanya diiringi oleh lagu berirama dari berbagai propinsi yang diaransemen ulang dan biasanya dilakukan oleh sekelompok peserta besar. SKJ biasa dilakukan di tempat-tempat umum di Indonesia di hari-hari tertentu dalam satu minggu, yaitu hari Jumat pagi. Senam ini beserta musik yang mengiringinya menjadi sangat populer di tahun 80-an dan 90-an saat masa pemerintahan Orde Baru.

Salah satu upaya pembangunan yang dilakukan oleh pemerintah Orde Baru adalah pembangunan sumber daya manusia. Untuk itu pemerintah memperbaiki pelayanan kesehatan masyarakat, meningkatkan mutu pendidikan melalui Gerakan Wajib Belajar 6 tahun, meningkatkan gizi keluarga serta tidak lupa mengajak masyarakat untuk gemar berolahraga.

Pada era tahun 80 an pemerintah giat mengkampanyekan slogan *mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olah raga*. Sebagai implementasi dari keseriusan untuk membangkitkan semangat berolahraga di seluruh tanah air paling kelihatan dengan dicanangkannya Hari Olahraga Nasional pada 9 September 1983. Adapun penetapan tanggal adalah 9 September diambil dari tanggal yang sama dengan penyelenggaraan PON pertama di Solo pada tahun 1948.

Sejak ada Kementrian Pemuda dan Olahraga di tahun 1983, kegiatan olahraga di Indonesia semakin marak. Beberapa momentum penting yang tercatat pada kurun waktu itu antara lain, Piala Thomas direbut lagi dari tangan China di tahun 1984, dan Petinju Ellyas Pical yang berjaya merebut gelar juara tinju dunia, serta Indonesia menjadi juara di ajang pesta olah raga negara-negara Asia Tenggara SEA Games.

Sementara untuk masyarakat umum pemerintah melalui Menteri Pemuda dan Olahraga saat itu Abdul Gafur menyosialisasikan olahraga massal yaitu senam, dan gerakan nasional ini dapat dijumpai dari tingkat sekolah dasar sampai dengan kantor-kantor pemerintah. Untuk itulah kemudian pemerintah memperkenalkan Senam Pagi Indonesia (SPI) dan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ). Kalau seri Senam Pagi Indonesia diperkenalkan di akhir 70-an dengan SPI seri A, B, C dan D, Senam Kesegaran Jasmani diperkenalkan pada awal 1984 berdasarkan Surat Perintah Menpora untuk diajarkan ke seluruh lapisan masyarakat. Musik senam SKJ 1984 ini diciptakan oleh Nortier Simanungkalit, komponis Indonesia yang dikenal terutama dengan karya lagu-lagu mars dan himne, selain SKJ dia juga mengubah musik untuk Senam Pagi Indonesia, Himne SEA Games X, Mars Pemilu dan lain-lain. Dan senam ini dimasyarakatkan berdasarkan SP Kantor Menpora Nomor : B/0227/K/MENPORA/84, Jakarta 13 Februari 1984,

dan SK DIRJEN PLSPO Nomor : Kep-03/E/K/1984. Lalu di tahun 1988, setelah SKJ 1984 cukup sukses menggiatkan seluruh masyarakat untuk berolahraga, versi baru SKJ diperkenalkan yaitu SKJ 88.

Keberhasilan Pemerintah dalam Pembangunan Nasional, telah mewujudkan hasil yang positif di berbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang kesehatan, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat. Pada tahun 2000 jumlah lanjut usia meningkat menjadi 9,99% dari seluruh penduduk Indonesia dengan umur harapan hidup 65 – 70 tahun (Wahjudi,2000), sedangkan jumlah penduduk Jawa Timur tahun 2002 sebanyak 35,3 juta orang terdapat lansia diatas 65 tahun 2,1 juta (6,0%), (Badan Pusat Statistik Propinsi Jawa Timur, 2002). Lanjut usia merupakan suatu bagian dari tahap perjalanan hidup manusia yang keberadaannya senantiasa harus diperhatikan. Pandangan sebagian masyarakat yang menganggap lansia sebagai manusia yang tidak mampu, lemah, dan sakit-sakitan menyebabkan mereka memperlakukan lansia sebagai manusia yang tidak berdaya, sehingga segala aktivitas sangat dibatasi (Menuh, 2000).

Kondisi ini diperparah oleh tidak adanya waktu, tempat, dan kesempatan bagi lansia dalam melakukan aktivitas untuk mengisi sisa hidupnya, sehingga lansia menjadi kehilangan self efficacy. Latihan atau exercise sangat penting untuk menghindari perubahan yang tiba-tiba dan gaya hidup aktif ke gaya hidup sederhana. Menurut Scotch yang dikutip oleh Darmojo dan Martono (1999), kaum lansia akan mengalami stres karena perubahan secara drastis dan kesedihan

yang sangat, serta kehinaan dari akibat perubahan pola hidup tersebut
Jenis olahraga yang bisa dilakukan pada Lansia antara lain adalah senam lansia.

Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Dapat dikatakan bugar, atau dengan perkataan lain mempunyai kesegaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama (Sumosardjuno, 1998). Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur (Depkes, 1995). Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat, yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Jadi supaya menjadi lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun (Powell, 2000).

Kesehatan merupakan factor yang sangat penting, karena dengan badan yang sehat berbagai aktivitas dapat dilakukan. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan yaitu dengan berolahraga, misalnya senam. Senam merupakan olahraga murah, meriah, menyenangkan dan mudah dilakukan baik tua, muda dan bahkan lanjut usia. Adapun manfaat senam yang bias diperoleh antara lain:

(1). Manfaat fisik.

Berkaitan dengan pengembangan fisik dan kemampuan gerak, antara lain daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan serta keseimbangan.

(2). Manfaat mental dan social

Dalam mengikuti program senam, peserta dituntut untuk berpikir sendiri tentang perkembangan keterampilannya, diharapkan kemampuannya berpikir secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak, dengan demikian akan berkembang mentalnya. Manfaat lain dari senam ini adalah meningkatkan konsep diri kearah membentuk konsep yang positif.

Senam memiliki beberapa cirri-ciri gerakan senam yaitu;

- a. rapi, pasti dan anggun
- b. gerakkannya ritmis dan harmonis
- c. banyak menggunakan kemampuan fisik dan motorik yang kaya
- d. menggunakan gerakan-gerakan yang melatih kelenturan
- e. aktifitas yang terpenting adalah berjuang melawan dirinya sendiri
- f. gerakan yang ekspresif

Komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dikatakan Nieman (1986: 34) meliputi ketahanan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh. Ketahanan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru dan system sirkulasi untuk menyajikan oksigen dan bahan makanan ke kerja otot secara efisien (Fox, 1981: 634). Kekuatan otot didefinisikan sebagai kapasitas sekelompok otot untuk membangkitkan kontraksi maksimal melawan resistensi (Hayward, 1984: 71). Ketahanan otot adalah kapasitas otot untuk berkontraksi sub maksimal terus menerus secara berulang-ulang (Stone, 1991: 71). Kelenturan adalah kapasitas persendian untuk bergerak bebas sepanjang lintasan gerak.

BAB II

MERODE PENGABDIAN

A. Landasan Kegiatan

Program Pengabdian Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2009 tentang: Gelar Senam Massal Dan Tes Kebugaran Untuk Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean.

B. Khalayak Sasaran

Sasaran pada kegiatan ini adalah peserta senam untuk Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean yang berjumlah kurang lebih 300 orang.

C. Bentuk dan Strategi Kegiatan

Untuk mengadakan kegiatan ini tim pengabdian dari FIK UNY bekerjasama dengan penyelenggara Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean. Tim pengabdian menyampaikan maksud dan tujuan diadakannya kegiatan tersebut. Selain itu dalam pelaksanaan kegiatan senam massal tersebut, sebelumnya peserta diambil tingkat kebugarannya dengan melakukan tes lari multistap. Setelah tes lari selesai baru dilanjutkan dengan kegiatan senam massal.

D. Penyelenggara (Terlampir)

1. Kelompok PPM Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Tugas masing-masing anggota:
 - a. Ketua Pengabdian, mengkoordinasikan pelaksanaan melalui lembaga FIK UNY, LPM UNY dan Pengkab Persani DIY.
 - b. Anggota I, II, III dan IV, mengurus perijinan, membuat jadwal kegiatan, koordinasi dengan pihak-pihak terkait.

c. Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Senam FIK UNY.

E. Pelaksanaan, Lama Kegiatan dan Peraturan

1. Pelaksanaan kegiatan pada hari Minggu, tanggal 26 April 2009.
2. Kegiatan ini diadakan pada pukul 06.00-08.00 WIB
3. Kegiatan Gelar Senam Massal Dan Tes Kebugaran Untuk Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean dilakukan dengan beberapa materi.
Adapun materi yang disampaikan adalah sebagai berikut:
 - a. Tes Kebugaran dengan cara lari multistahap.
 - b. Senam Aerobik, SKJ, SBL, Diabetes, dan lain-lain.

F. Anggaran dan Sumber Dana (Terlampir)

1. Dana dari Program Pengabdian Masyarakat FIK UNY.

BAB III

HASIL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

A. Lama Pelaksanaan Kegiatan PPM

Pengabdian pada masyarakat tentang Gelar Senam Massal Dan Tes Kebugaran Untuk Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean ini dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 26 April 2009. Kegiatan ini diadakan dari pukul 06.00-08.00 WIB bertempat di ruko Senuko Sido Agung Godean Sleman Yogyakarta

B. Kegiatan dengan Pihak Terkait

Kegiatan ini merupakan kerjasama antara tim PPM FIK UNY dengan Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean. Adapun peserta yang mengikuti gelar senam massal dan tes kebugaran ini berjumlah kurang lebih 300 orang. Dalam penyelenggaraan ini sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan oleh tim pengabdi. Hanya pada target sasaran tidak sesuai yakni tingkat kebugaran dari anggota Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean masih sangat rendah.

C. Hasil Kegiatan PPM

Untuk mengadakan kegiatan ini tim pengabdi dari FIK UNY bekerjasama dengan penyelenggara Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean. Tim pengabdi menyampaikan maksud dan tujuan diadakannya kegiatan tersebut. Selain itu dalam pelaksanaan kegiatan senam massal tersebut, sebelumnya peserta diambil tingkat kebugarannya dengan melakukan tes lari multistap. Setelah tes lari selesai baru dilanjutkan dengan kegiatan senam massal.

Dilihat dari hasil akhir setelah para peserta gelar senam massal Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean ternyata tingkat kebugarannya masih

sangat rendah sekali. Maka dari itu tidak hanya sebatas sampai di situ saja. Perlu adanya tindak lanjut dari kegiatan tersebut. Bahkan akan lebih baik seandainya kegiatan ini rutin dilakukan, sehingga kondisi kebugaran dari para peserta gelar senam massal Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean dapat terpantau dan terukur.

D. Faktor Penghambat

- a. Peserta Gelar Senam Massal Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean didominasi oleh ibu-ibu dan sudah lanjut usia sehingga gerakannya tidak teratur dan terukur.
- b. Tempat pelaksanaan kegiatan Gelar Senam Massal Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean kurang luas dan strategis.
- c. Kurangnya instruktur senam yang memandu jalannya senam massal tersebut, sebab peserta di bagian belakang tidak dapat melihat instruktur utama sehingga gerakannya tertinggal dan tidak teratur.

E. Faktor Pendukung

- a. Tanggapan dari para peserta Gelar Senam Massal Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean sangat antusias.
- b. Kerjasama antara TIM PPM FIK UNY dengan Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean.
- c. Bantuan tenaga dan pikiran dari mahasiswa kepelatihan senam FIK UNY.

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Program PPM dengan tema Gelar Senam Massal Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean sangat penting untuk dilakukan. Bahkan kegiatan ini tidak cukup dilakukan hanya satu kali. Dari hasil akhir setelah para peserta gelar senam massal Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean ternyata tingkat kebugarannya masih sangat rendah sekali. Maka dari itu tidak hanya sebatas sampai di situ saja. Perlu adanya tindak lanjut dari kegiatan tersebut. Bahkan akan lebih baik seandainya kegiatan ini rutin dilakukan, sehingga kondisi kebugaran dari para peserta gelar senam massal Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean dapat terpantau dan terukur.

B. Saran

Kegiatan gelar senam massal Komunitas Senam Minggu Pagi Di Kecamatan Godean perlu dilakukan secara teratur dan terprogram, sehingga hasilnya dapat terpantau dan terukur. Perlu diadakan kegiatan semacam ini dengan dibuat lebih menarik sehingga banyak peserta yang akan mengikuti kegiatan semacam ini.