

LAPORAN KEGIATAN PPM



**PELATIHAN SENAM AEROBIK PRODUK FIK UNY
UNTUK INSTRUKTUR SENAM FOMI KOTA YOGYAKARTA**

Oleh :
C. Fajar Sriwahyuniati
N I P : 132 256 205

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2009**

PELATIHAN SENAM AEROBIK PRODUK FIK UNY UNTUK INSTRUKTUR SENAM FOMI KOTA YOGYAKARTA

**Oleh :
C. Fajar Sriwahyuniati
ABSTRAK**

Kegiatan pelatihan senam aerobik produk FIK UNY untuk instruktur senam Kota Yogyakarta ini bertujuan untuk untuk mengenalkan lebih dekat dengan lingkungan FIK dan UNY terhadap masyarakat luas. Dalam pelaksanaannya, Tim Pengabdian menjalin kerja sama antara FIK dan FOMI Kota dan secara bersama memiliki tujuan dalam peningkatan kebugaran pada masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan mengambil tempat di FIK UNY dan diikuti oleh 25 orang instruktur senam dari FOMI dan FIK UNY. Pemateri adalah tim pengabdian dibantu oleh mahasiswa FIK. Kegiatan berlangsung selama 2 hari yaitu Sabtu, 10 Oktober dan Minggu, 11 Oktober 2009. Kegiatan didahului dengan *ceremonial* kemudian dilanjutkan dengan kegiatan praktek senam produk FIK UNY.

Hasil dari pelatihan ini dapat dikatakan berhasil apabila dilihat dari antusiasme peserta dalam mengikuti pelatihan senam. Meskipun demikian, penyerapan materi masih dinilai kurang optimal karena keterbatasan waktu pelatihan dan ketrampilan dari peserta.

Kata Kunci: Senam Aerobik produk FIK UNY

Lembar Pengesahan

Pelatihan Senam Aerobik Produk FIK
Untuk Instruktur FOMI Kota Yogyakarta

- A. Judul Pengabdian : Pelatihan Senam Aerobik Produk FIK UNY
Untuk Instruktur Senam FOMI Kota
Yogyakarta
- B. Jenis Pengabdian : Pelatihan
- C. Ketua Tim Pelaksana
1. Nama Lengkap : C. Fajar Sri Wahyuniati, M. Or.
 2. NIP : 132 256 205
 3. Pangkat/Golongan : Penata, III/c
 4. Jabatan Sekarang : Lektor
 5. Fakultas/Jurusan/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/PKL/PKO
 6. Universitas/Institut : Universitas Negeri Yogyakarta
- D. Jumlah Tim Pengabdi : 4 (empat) orang
- E. Lokasi Pengabdian : Kota Yogyakarta
- F. Jangka Waktu Kegiatan : 3 Bulan
- G. Bentuk Kegiatan : Pelatihan
- H. Biaya Kegiatan : Rp 6.500.000,- (Enam Juta Lima Ratus
Ribu Rupiah)

Ketua Jurusan PKL-UNY
Yogyakarta, 2 Maret 2009
Ketua Pelaksana

Endang Rini Sukamti, M. S.
NIP 131 568 302

C. Fajar Sri Wahyuniati, M. Or.
NIP 132 256 205

Mengetahui,
Dekan FIK UNY

Sumaryanto, M. Kes
NIP 131 873 957

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan limpahan karuniaNya, sehingga dapat menyelesaikan tugas pengabdian pada masyarakat dengan judul “Pelatihan Senam Aerobik Produk FIK UNY Untuk Instruktur Senam FOMI Kota Yogyakarta”.

Terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini tidak terlepas dari peran serta berbagai pihak yang bersedia mengulurkan tangan dan membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Atas terlaksana dan selesainya kegiatan ini saya mengucapkan banyak terima kasih yang sedalam – dalamnya atas budi baik dan bantuan dari Bapak/Ibu/Saudara sekalian yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Tiada gading yang tak retak, dalam laporan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini masih jauh dari sempurna, untuk itulah saya sangat mengharapkan saran, kritik yang bersifat membangun untuk sempurnanya laporan ini. Atas perhatian dan kerjasama yang baik saya haturkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 10 Oktober 2009

DAFTAR ISI

Halaman judul	i
Abstrak	ii
Halaman pengesahan	iii
Kata pengantar	iv
Daftar isi	v
Daftar lampiran	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Analisis situasi	1
B. Perumusan masalah	2
C. Tujuan kegiatan ppm	2
D. Manfaat kegiatan ppm	3
E. Tinjauan pustaka	3
BAB II METODE PENGABDIAN	10
A. Khayalak sasaran	10
B. Bentuk dan strategi kegiatan ppm	10
C. Penyelenggara	10
D. Pelaksanaan kegiatan, lama kegiatan	10
E. Anggaran dan sumber dana	11
BAB III HASIL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT	12
A. Lama pelaksanaan kegiatan ppm	12
B. Keterkaitan dengan pihak terkait	12
C. Hasil kegiatan ppm	12
D. Faktor penghambat	13
E. Faktor pendukung	13
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	14
A. Kesimpulan	14
B. Saran-saran	14
Lampiran	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tim Pengabdian Kegiatan PPM	15
Lampiran 2. Anggaran Kegiatan PPM	16
Lampiran 3. Surat Perjanjian Pelaksanaan Kegiatan	17
Lampiran 4. Jadwal Kegiatan Pelatihan	19
Lampiran 5. Daftar Hadir	20
Lampiran 6. Foto-foto Kegiatan PPM	22

BAB I

PENDAHULUAN

1. Analisis Situasi

Masyarakat Kota Yogyakarta semakin sadar arti pentingnya kebugaran jasmani. Gerakan Walikota untuk menyadarkan masyarakat sangat antusias sekali, tidak ketinggalan Walikota langsung ikut terjun di sektor kesadaran untuk hidup sehat dengan bekal kebugaran jasmani harus ditingkatkan dan selalu dipelihara. Tua, muda bahkan anak-anak ikut serta olahraga yang sifatnya massal dengan senam pagi di sepanjang Jalan Tugu keselatan sampai Jalan Malioboro. Minggu Pagi sebagai salah satu wadah untuk senam bersama, murah, meriah dan bergembira.

Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia (FOMI) sebagai satu-satunya wadah terhimpunnya organisasi-organisasi olahraga masyarakat / rekreasi, mewujudkan apresiasi dan partisipasinya dalam rangka menggalakkan olahraga masyarakat agar supaya capaian tingkat kebugaran didapat karena dalam penelitian disimpulkan bahwa tingkat kebugaran masyarakat khususnya Yogyakarta kategori kurang baik. Aktifitas tersebut tidak terlepas dengan peran Instruktur sebagai pemandu kegiatan yang dilakukan setiap kali latihan. Sebagai Instruktur tentu saja harus memiliki kualitas gerak yang baik dan memiliki variasi dan jenis latihan yang beragam.

Melihat situasi tersebut Tim PPM FIK mengajak kerjasama dengan pengurus FOMI (sebagai wadah instruktur). Untuk menambah jenis latihan dengan Paket Senam Aerobik diiringi dengan gamelan produk dari FIK UNY. Penyelenggaraan Pelatihan dengan waktu 2 hari atau 16 jam efektif. Tempat pelaksanaan kegiatan bertempat di Kampus FIK UNY.

B. Identifikasi dan Perumusan masalah

Berdasar analisis situasi dan tinjauan pustaka maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul antara lain :

1. Dengan diadakan pelatihan tersebut, menambah kemampuan para Instruktur Kota Yogyakarta
2. Para Instruktur lebih memahami sistematika penyusunan dan intensitas gerak untuk mencapai latihan yang terukur.
3. Perlunya para instruktur mengenal lebih dekat dengan Kampus UNY khususnya FIK.
4. Paket senam yang selalu ditambah agar antusias peserta lebih bergairah senang berlatih.
5. Memelihara dan memotivasi para instruktur untuk lebih suka meningkatkan diri dengan belajar paket senam yang berbeda-beda.

Dari identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan bahwa Pelatihan Senam Aerobik produk FIK (Iringan Gamelan) perlu diberikan pada para Instruktur di Kota Yogyakarta.

C. Tujuan Pengabdian

Pelatihan senam aerobik produk FIK (iringan gamelan) dalam rangka pengabdian masyarakat dan menjalin kerjasama dengan FOMI Kota Yogyakarta bertujuan untuk :

1. Lebih mendekatkan jalinan antara dosen sebagai pengabdian masyarakat dengan para Instruktur Senam di Kota.
2. Kerja sama antara FIK dan FOMI Kota, secara bersama memiliki tujuan dalam peningkatan kebugaran pada masyarakat
3. Menambah bekal para instruktur yang selalu tampil memandu dalam kegiatan senam pagi setiap Jumat dan Minggu
4. Untuk mengenalkan lebih dekat dengan lingkungan FIK dan UNY terhadap masyarakat luas.

D. Manfaat Pengabdian

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam kegiatan tersebut adalah :

1. Agar instruktur di Kota Yogyakarta menambah Paket Senam Aerobik Produk FIK.
2. Merupakan sumbangan kepada masyarakat untuk berperan serta menikmati paket yang dikeluarkan dari FIK UNY.
3. Bagi tim pengabdian, sebagai bentuk pengabdian dengan mengenalkan satu paket senam aerobik produk FIK dengan iringan gamelan.
4. Bagi FIK dan UNY sebagai bentuk mewujudkan Tri darma Perguruan Tinggi.

E. Tinjauan Pustaka

1. Senam Aerobik

Senam Aerobik adalah suatu bentuk latihan yang terdiri dari latihan aerobik berirama dengan pelatihan kekuatan dan peregangan yang rutin dalam rangka meningkatkan semua unsur-unsur kebugaran (fleksibilitas, kekuatan otot, dan kebugaran cardio vascular). Senam aerobik ini merupakan suatu bentuk proses kegiatan fisik yang ritmis dilakukan secara terus menerus dengan memadukan beberapa gerakan yang bertujuan untuk menguatkan jantung, peredaran darah, otot dan membakar lemak sehingga tubuh memerlukan oksigen yang lebih banyak dan denyut nadi meningkat (Lynne B.2001). Istilah senam aerobik sering dikatakan sebagai latihan olahraga yang bertujuan untuk mencapai kesegaran kardiorespiratori atau kesegaran aerobik. Kesegaran kardiorespiratori adalah kemampuan melepaskan energi metabolisme yang ditunjukkan dengan kemampuan kerja fisiologis tubuh untuk menghasilkan efisiensi dari pembuluh darah, jantung dan paru dalam periode waktu lama (Yessis M. 1993).

Dalam pelaksanaan senam aerobik harus berpedoman kepada dosis latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan. Dosis latihan selalu terkait dengan intensitas, repetisi, frekuensi, dan durasi latihan. Intensitas latihan diartikan sebagai besarnya beban yang harus dilakukan selama latihan dengan indikator peningkatan denyut jantung tiap menitnya atau disebut heart rate latihan. Intensitas latihan

adalah faktor terpenting dalam perkembangan maksimal pemasukan oksigen, intensitas merefleksikan kebutuhan energi dalam latihan, jumlah oksigen yang dikonsumsi, dan kalori yang dikeluarkan (Sharkey, 2003). Repetisi latihan adalah jumlah ulangan dalam setiap set. Frekuensi latihan adalah beberapa kali latihan dilakukan perminggu, seseorang harus melakukan latihan untuk mencapai kebugaran kardiorespiratori (Burstein, 1996) dan durasi latihan adalah berapa bulan atau berapa minggu program latihan dijalankan serta berapa lama latihan dilakukan setiap kali latihan, intensitas, repetisi, frekuensi dan durasi latihan saling terkait dan mempengaruhi, bila intensitas tinggi, lama latihan 12 – 30 menit.

Sebaliknya bila intensitas rendah waktu latihan sebaiknya lama (30-60 menit).

Untuk meningkatkan daya tahan aerobik cukup melakukan latihan selama 30-60 menit secara kontinyu. Pendapat lain mengatakan bahwa latihan aerobik yang dilakukan selama 8-12 minggu secara terus menerus telah memberi efek yang cukup berarti bagi perubahan faal tubuh. Ada beberapa bentuk senam aerobik, seperti low impact, mix impact, interval, step dan slide, yang memberikan banyak keuntungan, yaitu memberikan manfaat kesehatan, kebugaran serta membantu menghilangkan stress dan mengendalikan kelebihan berat badan (Wikipedia, 2007).

2. Teknik Dasar dan Pelaksanaan Senam Aerobik

Senam aerobik sebagai salah satu bentuk senam yang kompleks, gerakan yang dilakukan memerlukan koordinasi yang cukup dari bagian-bagian tubuh, baik dari kepala sampai kaki. Senam aerobik mudah dilakukan, dapat diikuti oleh siapa saja, remaja, dewasa, yang tua baik laki-laki maupun perempuan. Senam aerobik dilakukan dengan beberapa gerakan yang harus diperhatikan, yaitu gerakan dasar (basic step) terdiri :

- 1). Gerakan kaki: gerakan kaki merupakan gerakan dasar yang penting dan harus diperhatikan, sebelum dilanjutkan dengan gerakan tangan. Contoh gerakan dasar kaki : marching in place, step, lunges, V-step, knee up dll.

2). Gerakan lengan : merupakan rangkaian gerakan koordinasi dengan kaki, dengan tujuan agar seluruh komponen tubuh dapat bergerak dengan aktif secara maksimal, contoh gerakan : chest press, overhead, biceps curl, triceps, butter fly dll.

Faktor yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan program latihan senam aerobik selain masalah kesehatan dan keselamatan adalah latihan harus menyenangkan, tidak membosankan, bervariasi baik gerakan maupun musik pengiringnya dalam pelaksanaan senam aerobik harus memperhatikan;

1). Prosedur latihan: prosedur senam aerobik secara umum prosedur latihan sama dengan pelaksanaan olahraga yang lain, yaitu meliputi : pemanasan (Warm-Up), inti (Latihan), Pendinginan (Cool-down), Pemanasan (warm-up) terdiri dari latihan peregangan tangan dan dilanjutkan dengan gerakan-gerakan senam ringan (Calistenis). Latihan pemanasan bertujuan untuk menyiapkan tubuh baik secara fisik maupun psikis sebelum memasuki latihan inti. Manfaat lain adalah untuk mencegah terjadinya cedera, misalnya dengan meningkatkan fleksibilitas melalui latihan kelentukan dan peregangan (stretching). Latihan inti, dilakukan setelah pemanasan. Bentuk latihan disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu untuk kesehatan jantung, maka latihan yang diberikan harus dinamis. Latihan penutup (cool-down) dilakukan pada akhir latihan setelah inti. Tujuan dari cool-down adalah untuk mengembalikan kondisi tubuh kepada keadaan normal, mencegah timbunan asam laktat pada otot, dan mencegah pegal-pegal serta kelelahan otot, secara psikologis dapat menghilangkan ketegangan yang timbul selama latihan (Battnelli T.2001).

2). Dosis latihan : selain dosis latihan, yang perlu diperhatikan adalah latihan harus menyenangkan, hindari stress yang berlebihan dan over training. Berdasarkan hasil penelitian, senam aerobik dengan intensitas ringan sampai sedang 65%-85% dari denyut jantung maksimal dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan daya tahan tubuh terhadap penyakit pada orang yang belum terlatih. Secara fisiologi latihan yang dianjurkan adalah hanya sepanjang tubuh mampu untuk beradaptasi. Bila dosis latihan terlalu ringan untuk tubuh

adaptasi tidak akan terjadi (tidak memberikan efek). Demikian pula kalau latihan terlalu berat maka akan mengakibatkan cedera atau overtraining (Battinelli.T.2001).

3). Memonitor denyut jantung : Memonitor denyut jantung sangatlah mudah, praktis dan aman, bertujuan untuk mengetahui penggunaan tenaga dan menentukan zona latihan selama melakukan latihan aerobik, zona latihan didasari oleh persentasi perkiraan denyut jantung maksimal (HR maks). Dalam penelitian ini yaitu meningkatnya sistem kardiorespiratori pada kondisi 70-85 persen dari denyut jantung maksimal. Denyut jantung maksimal dapat diperkirakan dengan mengurangi 220 dengan usia (terdapat faktor positif atau negatif dari 10 denyut dengan perkiraan ini).

3. Sistematika Senam Aerobik

Senam aerobik merupakan rangkaian gerak ritmis dengan iringan musik dikerjakan secara berkelanjutan dengan menggunakan otot-otot besar tubuh. Adapun fase-fase atau sistematika dalam senam aerobik menurut Woerjati Soekarno (1998: 18 – 27) dan diperkuat oleh pendapat C. Fajar S. (2006;2) adalah:

1.) Pemanasan (warning up), Pemanasan merupakan sesuatu yang harus dilakukan untuk mengawali suatu aktivitas olahraga atau latihan dengan tujuan untuk mempersiapkan seluruh tubuh/anggota badan agar dapat melakukan aktivitas gerakan yang lebih berat pada latihan berikutnya dan tidak menimbulkan terjadinya cedera.

Pemanasan terdiri dari:

- a. Gerakan setempat (isolation)
- b. Pemompa jantung (Full Body Movement)
- c. Kelentukan dan peregangan (Flexibility and stretching)

2.)Latihan inti meliputi 3 (tiga) bagian yaitu:

- a. Pemanasan aerobik dengan menggunakan low impack aerobic

b. Puncak aerobik dilakukan dengan menggunakan low impact, high impact, dan mix impact.

c. Pendinginan dilakukan dengan menggunakan low impact aerobic

3.) Latihan Pembentukan (Calisthenic)

Latihan pembentukan otot-otot tubuh dapat dilakukan dengan beban tubuh sendiri atau dengan beban luar. Latihan ini meliputi pembentukan otot lengan atas, bahu, dada, perut, punggung, pinggang dan lain sebagainya.

4.) Peregangan dan Pendinginan

Latihan pendinginan dilakukan dengan tujuan menurunkan suhu badan sehingga kembali ke normal, dengan menurunkan intensitas latihan secara bertahap melalui gerakan-gerakan melenturkan dan meregangkan otot tubuh dengan rileks secara perlahan-lahan.

Latihan yang teratur, terukur dan terstruktur adalah merupakan dari latihan senam aerobik yang diharapkan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun latihan adalah sebagai berikut:

1. Prinsip latihan harus diperhatikan, antara lain:

a. Jenis, macam latihan harus diseleksi dan diteliti (setelah analisis yang cermat tentang pengaruhnya terhadap tubuh), latihan yang tidak berguna harus dihilangkan

b. Pelaksanaan gerak harus tepat (harus ada koreksi dan remediasi)

c. Dilakukan dengan sikap permulaan dan akhir yang benar

d. Semua latihan mempunyai dosis yang sesuai dengan tujuan

2. Tahap pelaksanaan latihan sesuai dengan tingkat kesukaran menguasai gerak, yang diurutkan sebagai berikut:

a. Latihan dimulai dari yang mudah ke yang sukar

b. Latihan dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks

c. . Latihan dimulai dari yang ringan ke yang berat

d. Setelah menguasai latihan yang lama (yang sudah dikenal) kemudian meningkat ke latihan yang baru (tahap berikutnya)

3. Sistematis program aerobik, artinya pengulangan gerakan secara sistematis dan teratur dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik seseorang.

4. Pengaruh dan Manfaat Senam Aerobik

Senam aerobik yang dilakukan dengan benar dapat memberi manfaat bagi kebugaran jasmani. Kebugaran sering dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa rasa lelah yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk keperluan mendadak. Kebugaran merupakan pendukung utama penampilan dan prestasi, ditopang oleh kerja sama sistem tubuh. Pengaruh seketika disebut respon dan pengaruh jangka panjang akibat latihan teratur disebut adaptasi. Dengan demikian apabila melakukan senam aerobik secara kontinu/terus menerus, akan memberi dampak/pengaruh; respon dan adaptasi pada jantung, sistem pernapasan, sistem energi, dan respon adaptasi khusus.

Respon dan adaptasi jantung terhadap latihan. Sesaat sebelum melakukan latihan, denyut jantung meningkat karena rangsangan emosional, rasa cemas, takut atau bahkan rasa senang. Denyut jantung setelah mulai latihan lebih cepat dari pada sebelumnya. Hal ini disebabkan oleh reflek saraf yang berasal dari otot dan atau sendi, ditambah rangsangan dari pusat gerak di otak. Panas yang terjadi selama latihan, juga meningkatkan denyut jantung, sewaktu latihan dihentikan, denyut jantung melambat secara cepat, kemudian perlahan kembali normal. Latihan yang dilakukan secara teratur, terukur, maju dan berkelanjutan akan memberi efek penurunan denyut jantung istirahat. Selain itu juga jumlah darah yang dikeluarkan dalam sekali sedenyut akan bertambah banyak, karena ruang jantung bertambah besar dan otot jantung bertambah kuat.

Respon dan adaptasi system pernapasan terhadap latihan. Selama latihan, lebih banyak oksigen harus dikirim dari paru-paru ke otot kerja dan banyak CO_2 yang harus dihilangkan dari otot irama pernapasan berubah sebelum, selama dan sesudah latihan. Sewaktu latihan dimulai, segera terjadi kenaikan ventilasi yang hebat, sampai mencapai titik tertentu. Segera setelah latihan berakhir, ventilasi kembali ke nilai istirahat. Frekwensi pernapasan orang terlatih lebih sedikit dibandingkan dengan orang tak terlatih. Penurunan frekuensi diimbangi dengan dalamnya pernapasan pada orang terlatih.

Respon dan adaptasi system energi terhadap latihan. Dengan latihan akan membutuhkan energi. Energi didapat dari pemecahan bahan makanan, terutama karbohidrat dan lemak. Bahan makanan tersebut dibakar di sel otot dengan oksigen bertindak sebagai apinya. Lebih khusus lagi di dalam sel ada dapur tempat pembakaran yang disebut dengan mitox hondria. Dengan latihan terutama yang memerlukan daya tahan, akan memperbanyak jumlah mitoxhondria.. selain jumlahnya bertambah banyak, ukurannya juga bertambah besar. Pada orang terlatih simpanan bahan makanan yang siap dibakar di otot lebih besar, hal ini akan menambah besarnya kapasitas pembuatan energi sehingga kemampuan untuk bekerja lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan bahkan masih mempunyai cadangan energi untuk kebutuhan mendadak.

Respon adaptasi khusus. Termasuk adaptasi khusus ini adalah, perubahan komposisi tubuh dengan lemak total yang menurun, perubahan tingkat kolesterol juga akan terjadi, demikian juga akan terjadi penurunan tekanan darah.

Suatu latihan yang memberi perubahan fisiologis dan melindungi tubuh terhadap penyakit jantung koroner adalah olahraga yang terutama meningkatkan kapasitas sistem sirkulasi (jantung dan pembuluh darah). Dan sestem respirasi (paru), dan aktifitas tersebut yang dinamakan dengan aerobik (Woerjati Soekarno, 1998; 6). Melakukan senam aerobik secara rutin banyak memperoleh manfaat antara lain: manfaat fisik (misalnya semakin lancar peredaran darah), manfaat psikis(contoh terjadinya penurunan stress), dan manfaat social yang membuat seseorang lebih percaya diri dan dapat memperluas jaringan komunikasi.

BAB II

METODE PENGABDIAN

A. KHALAYAK SASARAN

Sasaran kegiatan pelatihan ini adalah instruktur senam Kota Yogyakarta yang berjumlah 25 orang sesuai dengan wakil dari kelompok senam yang ada di Yogyakarta.

B. BENTUK DAN STRATEGI KEGIATAN

Metode yang digunakan dengan pendekatan langsung, secara demonstrasi, praktek dan drill bagi instruktur dan evaluasi serapan materi dalam pelatihan tersebut.

C. PENYELENGGARA (TERLAMPIR)

D. PELAKSANAAN DAN LAMA KEGIATAN

Kegiatan pelatihan senam aerobik produk FIK dilaksanakan bulan Oktober 2009, waktu yang digunakan 2 hari (16 jam efektif), sedang tempat di FIK UNY.

No	Hari/tgl	Waktu	Kegiatan	Pj
1.	Sabtu, 17-10-2009	08.00 -08.30	Regristasi	Dian
		08.30 – 09.00	Pembukaan	Tim
		09.00 – 10.00	Pengantar Teori Senam Aerobik	Tim
		10.00 -12.00	Praktek Pemanasan Senam Paket	Tim
		12.00 – 13.00	Ishoma	
		13.00 – 16.00	Praktek Latihan Inti I dan II	Tim
2.	Minggu, 18-10-2009	08.00 -10.00	Mengulang lat Pemanasan, latihan inti I dan II	Tim
		10.00 – 12.00	Latihan inti III,IV dan V	Tim
		12.00 – 13.00	Ishoma	
		13.00 – 14.00	Latihan Pendinginan	Tim
		14.00 – 16.00	Latihan keseluruhan dan Evaluasi	

E. ANGGARAN DAN SUMBER DANA (TERLAMPIR)

Sumber dana berasal dari:

1. Dana dari Tim PPM FIK UNY
2. Dana dari FOMI Kota Yogyakarta

Rincian Pendanaan

Dari dana PPM FIK UNY	Rp 3.500.000
Dari dana FOMI Kota Yogyakarta	<u>Rp 3.000.000+</u>
Jumlah	Rp 6.500.000

Penggunaan :

1. Materi Pelatihan dan Kaset 30 x Rp 25.000	Rp 750.000
2. Pembuatan proposal, dan laporan	Rp 400.000
3. Honorarium Penatar, 3 orang x Rp.400.000 x 2 hari	Rp 2.400.000
Asisten Penatar, 3 orang x Rp.150.000 x 2 hari	Rp 900.000
4. Konsumsi	
Snack 2 x 36 x Rp 6.000	Rp 432.000
Makan 2 x 36 x Rp 10.000	Rp 720.000
Aqua 6 dos x Rp 30.000	Rp 180.000
5. Tenaga Pembantu 3 orang	
3 x 2 hari x Rp 75.000	Rp 450.000
6. Lain-lain	<u>Rp 268.000+</u>
Jumlah	Rp 6.500.000

BAB III

HASIL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

A. LAMA PELAKSANAAN KEGIATAN PPM

Kegiatan pelatihan senam aerobik produk FIK dilaksanakan pada minggu ketiga bulan Oktober 2009 tepatnya hari Sabtu, 17 Oktober dan hari Minggu, 18 Oktober 2009 pada pukul 08.00 – 16.00 WIB, waktu yang digunakan 2 hari (16 jam efektif), bertempat di FIK UNY.

B. KETERKAITAN DENGAN PIHAK TERKAIT

Kegiatan ini terlaksana atas kerjasama antara FIK UNY dan FOMI Yogyakarta sebagai upaya untuk meningkatkan sumber daya manusia dari para pelatih senam yang ada di lingkungan Yogyakarta dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

C. HASIL KEGIATAN PPM

Kegiatan pelatihan senam aerobik produk FIK UNY ini dirasakan bermanfaat oleh para instruktur peserta pelatihan karena menambah senam paket yang ada selama ini dan juga memberi nuansa baru dalam senam karena menggunakan iringan musik gamelan yang notabene jarang digunakan untuk senam aerobik. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang terdiri dari instruktur senam. Jumlah ini memang tidak sesuai dengan target semula, hal ini dikarenakan kesibukan dari instruktur. Namun demikian antusiasme peserta pelatihan dalam kegiatan ini patut dihargai karena meskipun beberapa peserta masih kurang menguasai dalam segi ketrampilan namun mereka selalu bersemangat dalam mengikuti praktek.

D. FAKTOR PENGHAMBAT

Beberapa hambatan yang ditemui adalah waktu pelaksanaan yang merupakan akhir pekan membuat beberapa instruktur tidak dapat hadir karena kesibukan masing-masing. Dan juga keterbatasan waktu dan tempat untuk berlatih, maka serapan pelatihan tidak maksimal, ini merupakan hambatan yang dijumpai tim pengabdian.

E. FAKTOR PENDUKUNG

Faktor pendukung adalah tersedianya ruang pada hari pelaksanaan di FIK UNY dan kerjasama dengan FOMI dimana dari pihak FOMI sangat antusias dalam mempelajari senam produk FIK UNY dengan harapan dapat menjadikan ciri khas senam dari Yogyakarta. Para pemateri yang memang merupakan pemerhati senam dan tenaga pengajar mata kuliah senam di FIK UNY.

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Pelatihan senam produk FIK UNY mendapat tanggapan yang positif dari para peserta. Praktek dalam pelatihan dapat diterima oleh peserta. Hal ini terlihat dari banyaknya peserta yang menghendaki memiliki vcd senam produk FIK UNY dan kasetnya sebagai musik pengiringnya. Karena keterbatasan waktu dan tempat untuk berlatih, maka serapan pelatihan tidak maksimal, ini merupakan hambatan yang dijumpai tim pengabdian.

B. SARAN

Pelatihan senam produk FIK UNY ini sebaiknya harus dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan lebih lama waktunya. Disamping itu waktu dapat ditambah dan sasaran juga bisa diperluas.

Lampiran 1. Tim Pengabdian Kegiatan PPM

Ketua :

N A M A : Christina Fajar Sriwahyuniati. M. Or
N I P : 132 256 205
Tempat / Tgl. lahir : Ngemplak, 29 Desember 1971
Jenis Kelamin : Wanita
A g a m a : Islam
Status Perkawinan : Kawin
Alamat Rumah : Pajangan RT.02 / RW.08 Sindumartani , Ngemplak
Sleman , Yogyakarta { 55584 } Telpon : 02747130969

1. PELATIHAN

Pelatihan Instruktur Fitness	Pemateri	2000-2005	UNY	Yogyakarta
Sekolah Instruktur Senam	Pemateri	2000-2005	UNY	Yogyakarta
Pelatihan Senam Kebugaran	Pemateri	2004	KP3OR	Yogyakarta
Pelatihan Senam Aerobik	Pemateri	2003	DikNas	Kulon Progo
Pelatihan Senam Anak	Pemateri	2002	KKN	Yogyakarta
Pelatihan Instruktur Indonesia Jaya Kabupaten Sleman	Pemateri	9-2007	Dinas Sleman	Yogyakarta
Pelatihan Instruktur SKJ 2008 Kabupaten Sleman	Pemateri	7-2008	Dinas Sleman	Yogyakarta
Pelatihan Instruktur SKJ 2008 Biro Kepegawaeaan DIY	Pemateri	8-2008	Dinas DIY	Yogyakarta

Anggota I :

Nama : Dra. Hj. Endang Rini Sukamti, M. S.
NIP : 131 568 302
Pangkat /Golongan : Pembina, IV/a
Jabatan : Lektor Kepala
Tempat/Tgl. Lahir : Sleman, 7 April 1960
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Terakhir : Jetis IV, RT/RW : 01/07, Sidoagung, Godean, Sleman DIY.
Nomor Telepon : 797167
Pendidikan Terakhir : S2

Anggota II :

Nama : Sri Mawarti, M. Pd
NIP : 131 691 664
Pangkat /Golongan : Penata Tk I / III d
Jabatan : Lektor
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Pendidikan Terakhir : S2

Anggota III (Mahasiswa):

1. Nama : Dian Kurnia Primasari
NIM : 04502241054
Jurusan/Prodi : PKL/PKO FIK - UNY
2. Nama : Dian Resnawati
NIM : 04502241025

Jurusan/Prodi : PKL/PKO FIK - UNY

Lampiran 2. Anggaran Kegiatan PPM

Sumber dana berasal dari:

1. Dana dari Tim PPM FIK UNY
2. Dana dari FOMI Kota Yogyakarta

Rincian Pendanaan

Dari dana PPM FIK UNY	Rp 3.500.000
Dari dana FOMI Kota Yogyakarta	<u>Rp 3.000.000+</u>
Jumlah	Rp 6.500.000

Penggunaan :

1. Materi Pelatihan dan Kaset 30 x Rp 25.000	Rp 750.000
2. Pembuatan proposal, dan laporan	Rp 400.000
3. Honorarium Penatar, 3 orang x Rp.400.000 x 2 hari	Rp 2.400.000
Asisten Penatar, 3 orang x Rp.150.000 x 2 hari	Rp 900.000
4. Konsumsi	
Snack 2 x 36 x Rp 6.000	Rp 432.000
Makan 2 x 36 x Rp 10.000	Rp 720.000
Aqua 6 dos x Rp 30.000	Rp 180.000
5. Tenaga Pembantu 3 orang	
3 x 2 hari x Rp 75.000	Rp 450.000
6. Lain-lain	<u>Rp 268.000+</u>
Jumlah	Rp 6.500.000

Lampiran 4. Jadwal Kegiatan Pelatihan

I. Jadwal Kegiatan

Tahap	Jenis Kegiatan	Rencana Pelaksanaan	Pelaksanaan Kegiatan	Tempat
I	Pembuatan Proposal	Minggu pertama Mei	Minggu pertama Mei	FIK UNY
II	Observasi Awal	Minggu kedua Mei	Minggu Pertama bulan Juni	FOMI Yogyakarta
III	Pelatihan dan Penataran	Minggu ke empat dan ke lima bulan Mei	Minggu kedua bulan Oktober	FIK UNY
IV	Evaluasi	Minggu pertama bulan Juni	Minggu kedua bulan Oktober	FIK UNY

Lampiran 6. Foto-foto Kegiatan PPM

