

LAPORAN PROGRAM  
DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS



Judul:

IDENTIFIKASI KESEHATAN DAN KADERISASI PELATIHAN SENAM *AEROBIC LOW IMPAC*  
BAGI ANGGOTA SEKOLAH LANSIA SALAMAH (SALSA) “LARASATI”  
KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA

Diusulkan Oleh:

1. Dr. Fatkurahman Arjuna, S.Or., M.Or., / NIP. 198303132010121005
  2. Ahmad Ridwan, M.Or., / NIP. 12107940309798
  3. Farid Imam Nurhadi, M.Or., / NIP. 12009900407744
  4. Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S., / NIP. 195801111982032001
  5. Satya Perdana, S.S., M.A., / NIP. 21105880427236
1. Pangesti Nazybiko Azam / NIM. 19603141020
  2. Irfan Kardiantara / NIM. 19603144011
  3. Zikrurrahman Edi / NIM. 19603144016

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2022

### 1. JUDUL DLK

IDENTIFIKASI KESEHATAN DAN KADERISASI PELATIHAN SENAM AEROBIK *LOW IMPAC* BAGI ANGGOTA SEKOLAH LANSIA SALAMAH (SALSA) “LARASATI” KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA

### 2. IDENTITAS PENGUSUL

Nama, Peran	Perguruan Tinggi/ Institusi	Program Studi/Bagian	Bidang Tugas	ID Sinta	H-Index
Fatcurahman Arjuna, S.Or., M.Or.,	FIK UNY	Ilmu Keolahragaan	Ketua		
Ahmad Ridwan, M.Or	FIK UNY	Ilmu Keolahragaan	Anggota		
Farid Imam Nurhadi, M.Or	FIK UNY	Ilmu Keolahragaan	Anggota		
Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S.,	FIK UNY	Ilmu Keolahragaan	Anggota		
Satya Perdana, S.S., M.A	FIK UNY	Ilmu Keolahragaan	Anggota		

### 3. MITRA

Pelaksanaan DLK melibatkan mitra kerjasama, yaitu mitra kerjasama dalam melaksanakan DLK dan mitra sebagai sasaran

Kategori Mitra, Tipe Mitra	Mitra	Dana
Organisasi	Sekolah Lansia Salamah (Salsa) “Larasati”	-

### 4. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Pada bagian ini, pengusul wajib mengisi luaran wajib dan tambahan, tahun capaian, dan status pencapaiannya

#### Luaran Wajib

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status target capaian ( <i>accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya</i> )	Keterangan ( <i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya</i> )
2023	Journal sinta 3	<i>Published</i>	MEDIKORA

#### Luaran Tambahan

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status target capaian ( <i>accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya</i> )	Keterangan ( <i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya</i> )

Mengetahui:  
Koordinator Prodi



Dr. Sigit Nugroho, M.Or  
NIP. 198009242006041001

Yogyakarta, 30 November 2022

Ketua Pelaksana,



Dr. Fatcurahman Arjuna, S.Or., M.Or.,  
NIP. 198303132010121005

Menyetujui:  
Wakil Rektor Bidang Akademik,



Prof. Dr. Margana, M.Hum., M.A.  
NIP. 196804071994121001



## LAPORAN DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS

Petunjuk: Pengusul hanya diperkenankan mengisi di tempat yang telah disediakan sesuai dengan petunjuk pengisian dan tidak diperkenankan melakukan modifikasi template atau penghapusan di setiap bagian.

---

### RINGKASAN

Lansia menurut WHO (World Health Organization) seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas, dan merupakan kelompok umur yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan. Tujuan dari PkM ini adalah: 1. Mengidentifikasi kesehatan lansia melalui pengukuran kesehatan yang terdiri dari: berat badan, tinggi badan, kolesterol, gula darah, asam urat dan tekanan darah. 2. Memberikan edukasi tentang olahraga yang tepat bagi lansia salah satunya senam aerobik *low impact*, serta memberikan pelatihan gerak dasar dalam senam aerobik *low impact*. 3. Implementasi senam aerobik *low impact* bagi lansia.

Khalayak sasaran utama kegiatan pengabdian ini adalah anggota Sekolah Lansia Salamah LARASATI, Bandung, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta. Peserta pelatihan diikuti oleh sebanyak 25 orang anggota Sekolah Lansia. Waktu pengabdian ini pada bulan November 2022 dengan pelaksanaan pelatihan pada tanggal 5 November 2022 serta untuk implementasi senam aerobik *low impact* mulai tanggal 8 November 2022 – 26 November 2022. Metode kegiatan menggunakan dua pendekatan yaitu: pendekatan secara teori dan praktik langsung.

Hasil pelaksanaan kegiatan pkm dilaksanakan dengan tatap muka langsung dan praktik dilapangan bertempat di Rumah Sekertariat Sekolah Lansia Salamah LARASATI, Bandung, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta. Kegiatan diawali dengan peserta mengisi daftar hadir dan kemudian diberikan tabel pengukuran. Peserta PkM diukur komponen kesehatan mulai dari berat badan, tinggi badan, kolesterol, gula darah, asam urat dan tekanan darah. Setelah pengukuran selesai dilanjutkan dengan pemberian materi tentang senam aerobik *low impact* dan dilanjutkan dengan praktik langsung. Kegiatan PkM ini mendapat apresiasi yang tinggi dari peserta hal ini ditandai dengan antusias dan semangat peserta dalam mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai.

### KATA KUNCI

[Identifikasi kesehatan, senam aerobik *low impact*, lansia, sekolah lansia salamah (SALSA) Larasati]

### PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan usia dimana semakin banyak penyakit yang timbul untuk menyerang. Usia yang semakin tua merupakan salah satu faktor dari timbulnya berbagai penyakit.

Marti G (2007) kesehatan pada lansia telah mendapatkan banyak perhatian selama beberapa dekade terakhir ini, dikarenakan biaya perawatan medis serta perawatan jangka panjang membutuhkan biaya yang terus meningkat. Pada abad ke 20 dimana kesadaran lansia meningkat dengan baik, walaupun perubahan pertama terjadi penurunan kematian pada bayi, akan tetapi kematian lansia juga mengalami penurunan hal ini disebabkan karena terjadinya perbaikan kondisi kehidupan, pengendalian penyakit menular yang lebih baik dan kemajuan teknologi yang terjadi. Pada paruh ke dua abad ini, penyakit kardiovaskuler menggantikan penyakit menular sebagai penyebab kematian paling banyak diderita, akan tetapi harapan hidup lansia juga mengalami peningkatan secara drastis. Bahkan anggapan orang tua yang dulunya dianggap memiliki resiko kematian sangat tinggi sekarang anggapan itu mulai berubah bahwa orang tua dapat sehat dan mampu bertahan lebih lama.

Prevalensi masalah kesehatan lansia meningkat tajam dengan bertambahnya usia dengan biaya terkait perawatan medis, sosial, pelayanan serta perawatan jangka panjang. Rata rata rentang umur lansia diharapkan meningkat, menimbulkan masalah penting muncul yaitu apakah tahun tahun yang dilalui pada kehidupan ditandai dengan kesehatan yang baik serta kemandirian atau masalah kesehatan dan kebutuhan akan perawatan.

Penyakit merupakan salah satu indikator paling umum dalam hal kesehatan, dan mencerminkan kebutuhan untuk melakukan perawatan medis. Lansia memiliki kerentanan terhadap penyakit degeneratif. Penurunan fungsi tubuh pada lansia menyebabkan aktivitas sehari-hari pun tidak dapat dilakukan sebagaimana saat menjadi muda. Pada saat lanjut usia kulit mulai keriput, mudah pegal pada saat melakukan pekerjaan pekerjaan yang berat. Sistem tubuh juga akan mengalami penurunan pada saat memasuki usia lansia. Sistem imun merupakan salah satu sistem yang menurun fungsinya ketika memasuki usia tua, dan apabila sistem imun mengalami penurunan fungsi dapat mengakibatkan daya tahan menjadi menurun. Lansia harus selalu menjaga kesehatan serta mendukung daya tahan tubuh untuk dapat selalu efektif dalam menjaga tubuh dari berbagai penyakit.

Aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan secara rutin dapat membantu lansia menjadi lebih sehat, bugar, dan tetap bersemangat. Hal tersebut seringkali tidak disadari oleh sebagian lansia dan para lansia lebih senang menghabiskan waktu untuk duduk duduk dan berbaring. Sedentary (kurang gerak) dapat meningkatkan resiko berbagai masalah kesehatan pada orang yang sudah berusia lanjut seperti: nyeri sendi, otot, tekanan darah tinggi, kolesterol, asam urat, pikun dan sampai pada penyakit diabetes.

Berikut beberapa kegiatan yang dilakukan dalam PKM ini bagi lansia: 1. Melakukan pemeriksaan kesehatan yang meliputi kolesterol, gula darah dan asam urat. 2. Pengecekan berat badan dan tinggi badan. 3. Melakukan pemeriksaan tekanan darah, 4. Aktif melakukan olahraga

(olahraga yang tepat bagi lansia adalah senam aerobik *low impact*). Sebelum melakukan rutin senam aerobik *low impact* dilakukan pelatihan dasar dasar gerakan senam aerobik sebagai dasar dalam menjalankan senam secara rutin selama sebulan.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **A. Kerangka Pemecahan Masalah**

Menurut WHO (2013) lanjut usia adalah seseorang yang memiliki usia lebih dari atau sama dengan 55 tahun. Klasifikasi lansia menurut WHO (2013) adalah sebagai berikut:

- a. Usia pertengahan (*middle age*), yaitu kelompok usia 45-54 tahun.
- b. Lansia (*elderly*), yaitu kelompok usia 55-65 tahun.
- c. Lansia muda (*young old*), yaitu kelompok usia 66-74 tahun.
- d. Lansia tua (*old*), yaitu kelompok usia 75-90 tahun.
- e. Lansia sangat tua (*very old*), yaitu kelompok usia lebih dari 90 tahun

Riset kesehatan dasar (*Riskesdas*) tahun 2018 menyatakan bahwa penyakit tidak menular (*penyakit degeneratif*) yang paling banyak dialami oleh lansia di Indonesia adalah Hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, jantung dan stroke. Proses penuaan merupakan salah satu penyebab munculnya penyakit degeneratif yang paling umum, semakin bertambahnya umur maka semakin berkurangnya fungsi organ dalam tubuh. Walaupun demikian beberapa penyakit tersebut dapat berkurang risikonya dengan beberapa langkah, salah satunya adalah dengan menerapkan pola hidup sehat.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan peningkatan beban secara bertahap akan meningkatkan prestasi olahraga bagi kalangan anak usia muda, sedangkan bagi orang lanjut usia dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Bagi lansia olahraga yang direkomendasikan untuk menjaga kesehatan adalah olahraga yang bersifat aerobik contohnya adalah senam aerobik. Senam yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu senam yang memiliki gerakan ringan, intensitas sedang serta mudah untuk dilakukan, menghindari gerakan meloncat yang sering disebut dengan *low impact*. Gerakan ini masih dapat memacu kerja jantung dengan intensitas ringan sampai sedang, bersifat menyeluruh dengan melibatkan sebagian besar gerakan otot yang ada lama tubuh serasi sesuai dengan aktifitas sehari hari.

Pada kegiatan PkM ini pengabdian memberikan pemahaman tentang materi senam dan belajar gerak dasar senam aerobik *low impact*, kemudian diimplementasikan dilapangan. Sebelum program senam aerobik *low impact* dijalankan pengabdian melakukan tahap pengukuran kesehatan yang meliputi tinggi badan, berat badan, tekanan darah, gula darah, kolesterol dan juga asam urat. Setelah tahap pengukuran dilaksanakan akan di ketahu tingkat kesehatan lansia yang akan ikut dalam implementasi senam aerobik *low impact*. Tahap selanjutnya implementasi aktifitas fisik bagi lansia melalui senam aerobik *low impact* selama 1 bulan dimulai pada 5-26 November 2022.



**Gambar 1. Alur PkM**

#### B. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran kegiatan PkM ini adalah anggota aktif Sekolah Lansia Salamah (SALSA) “Larasati” berjumlah 25 orang. Peserta pelatihan ini dihadiri oleh 28 orang lansia sehingga target pada kegiatan ini terpenuhi bahkan berlebih, dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi new normal dari pandemi Covid 19.

### C. Uraian Metode Kegiatan

Kegiatan PkM ini menggunakan 2 metode pendekatan yaitu: 1. Pendekatan secara teoritis dan 2. Pendekatan dengan cara praktik langsung di lapangan.

#### 1. Pendekatan secara teoritis

Pendekatan teori yang dimaksud dalam pelatihan ini adalah memberikan pemaparan materi tentang teknik teknik dasar dalam senam aerobik *low impact* dengan intensitas sedang untuk lansia, melihat secara visual melalui video tentang materi senam, membagikan materi *power point*, penerapan program latihan senam aerobik *low impact* dan tanya jawab tentang materi.

#### 1. Pendekatan dengan cara praktik langsung di lapangan

Pendekatan praktik secara langsung dalam pelatihan ini terdiri dari:

##### a. Praktik langsung senam aerobik *low impact* setelah materi teori

Pendekatan secara praktik langsung di lapangan dengan cara mempraktikkan gerak gerak dasar senam aerobik *low impact* setelah materi teori sebelumnya.

##### b. *Pre test* Pengukuran Kesehatan

*Pre test* pengukuran kesehatan dilakukan sebelum rutin melakukan senam aerobik *low impact* sebagai upaya mengantisipasi dalam pemberian beban latihan lanjutan dan memberikan pengetahuan kepada para lansia tentang kondisi kesehatan masing masing individu terutama, tekanan darah, berat badan dan tinggi badan, kolesterol, gula darah dan asam urat.

##### c. Diseminasi atau praktik langsung senam aerobik *low impact*

Diseminasi atau praktik langsung senam aerobik *low impact* setelah mengikuti pelatihan dan hasil test kesehatan baik dilanjutkan dengan praktik langsung senam aerobik *low impact* dari tanggal 8-26 November 2022.

### PELAKSANAAN DLK

Tahun ke- ..

No	Schedule	Keterangan
1.	Bulan September	Berdiskusi dan menjalin kerjasama dengan pengurus Sekolah Lansia Salamah (SALSA) "Larasati"
2.	Bulan September 2022	Penyusunan rencana kegiatan: 1. Menyusun kepanitiaan kegiatan PkM 2. Menghubungi dan melakukan kegiatan PkM 3. Membuat undangan dan Lieflet

3.	Bulan Oktober 2022 (minggu pertama)	Pelaksanaan tugas kegiatan PkM: 1. Publikasi ke peserta 2. Menyiapkan kerangka kompetensi dan struktur pembagian waktu pelatihan 3. Menyiapkan silabus dan perancangan satuan materi pelatihan 4. Menyiapkan media pendukung pendidikan dan pelatihan seperti ppt, video materi pelatihan, bahan ajar pelatihan dan lain lain. 5. Menyiapkan kebutuhan evaluasi pelatihan 6. Persiapan tempat pelatihan
4.	Bulan Oktober 2022 (minggu ke dua)	Pelaksanaan tugas kegiatan PkM: 1. Publikasi ke peserta pelatihan 2. Cross cek persiapan kegiatan PkM
5.	Bulan Oktober 2022 (minggu ke tiga)	Pelaksanaan tugas kegiatan PkM: 1. Rapat koordinasi panitia khusus tim PkM, (penyiapan materi dan lain lain) 2. Mengedarkan leaflet dan undangan
6.	Bulan Oktober 2022 (minggu ke empat)	Koordinasi akhir mengenai pelaksanaan dengan panitia dari pengurus Sekolah Lansia Salamah (SALSA) “Larasati”
7.	Bulan November Minggu pertama)	Pelaksanaan tugas kegiatan PkM: 1. Koordinasi akhir mengenai jadwal dan tempat pelaksanaan PkM 2. Koordinasi akhir tentang kesiapan materi dan pemateri PkM 3. Melakukan koordinasi akhir dengan pengurus Sekolah Lansia Salamah (SALSA) “Larasati” 4. Ceking akhir lokasi dan tempat pelaksanaan kegiatan
8.	<b>Bulan November Tgl 5, 8, 12, 15, 18, 22 dan 26</b>	Pelaksanaan kegiatan pelatihan: <b>Identifikasi Kesehatan Dan Kaderisasi Pelatihan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Bagi Anggota Sekolah Lansia Salamah (Salsa) “Larasati” Kabupaten Bantul Yogyakarta</b>
9.	Bulan November (minggu ke empat)	1. Seminar hasil pelaksanaan PkM 2. Penyusunan akhir laporan pelaksanaan kegiatan PkM

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan sebagai berikut:

1. Program pelatihan edukasi dan dasar-dasar gerak senam aerobik *low impact* telah dilaksanakan sesuai jadwal pada tanggal 5 November 2022 sesuai harapan dan kompetensi anggota Sekolah Lansia Salamah (SALSA) “**Larasati**”
2. Pemeriksaan kesehatan telah terlaksana dengan baik yaitu pada tanggal 5 November 2022 dengan jumlah peserta test sebanyak 28 peserta, dengan pemeriksasan kesehatan terdiri dari berat badan, tinggi badan, tekanan darah, kolesterol, gula darah dan juga asam urat. Pemeriksaan kesehatan berjalan dengan baik sesuai harapan hal ini dapat dilihat dari 28 peserta semuanya telah mendapatkan hasil tes dan dapat dijadikan evaluasi bagi lansia dan juga sebagai skrening awal dalam implementasi senam aerobik *low impact* yang akan di selenggarakan.
3. Implementasi senam aerobik *low impact* telah terlaksana dengan baik yaitu mulai tanggal 5 November sampai tanggal 26 November 2022 dengan frekuensi 1 minggu 2x pelaksanaan senam. Hal ini dapat dilihat dari jumlah peserta yang hadir dalam pelaksanaan senam aerobik *low impact*. Pelaksanaan senam aerobik *low impact* di dampingi dengan instruktur yang berpengalaman dibidangnya

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dian Eka Putri (2021) *Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia*. Jurnal Inovasi Penelitian. Vol.2 No.4 September 2021.
- Haikal Alpin (2016) *Hubungan Fungsi Gerak Sendi dengan Tingkat Kemandirian lansia Di Pati Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Goa*. JKSHSK. Volume1/Nomor 1/ Juli 2016. 897-903.
- Helvi Darsi (2018) *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Peningkatan VO2MAX*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Volume 1, Nomor2, Januari-Juni 2018. E-ISSN: 2597-6567, p-ISSN: 2614-607X DOI : <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.134>
- Marti G. Parker and Mats Thorslund (2007) *Health Trends in the Elderly Population: Getting Better and Getting Worse*. The Gerontological Society of America. Vol. 47, No. 2, 150–158
- Nyahmini Ambar Sari, Siti Sarifah (2016) *Senam Aerobik Low Impact Intensitas Sedang Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia*. PROFESI, Volume 13, Nomor 2, Maret 2016
- Sumosardjono. (1996).*Sehat dan Bugar*.Jakarta: PT.Gramedia Pustaka utama
- Sinta, A. H. (2011). *Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Ringan Terhadap Kecemasan Lansia*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta

## GAMBARAN IPTEKS

Kegiatan PkM telah dilaksanakan dengan pemberian materi secara luring (tatap muka langsung) dan praktik di lapangan tentang identifikasi kesehatan dan kaderisasi pelatihan senam *aerobic low impac* bagi anggota sekolah lansia salamah (salsa) “larasati” kabupaten Bantul Yogyakarta

berjalan dengan lancar sesuai dengan harapan. Pertemuan secara tatap muka langsung menggunakan metode ceramah dan kemudian dilanjutkan dengan pengaplikasian secara langsung melalui pendekatan praktik dilapangan bertempat di sekretariat sekolah lansia Salamah (SALSA) “**Larasati**”. Kegiatan telah dilaksanakan pada hari Sabtu 5 November 2022, dimulai pada pukul 09.00 WIB sampai selesai. Diawali dengan pemeriksaan kesehatan oleh petugas dari Posyandu Bandung Pendowoharjo, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang senam aerobik *low impact* dan setelah itu diakhiri dengan implementasi gerak dasar tentang senam aerobik *low impact*.

Peserta dalam kegiatan perwakilan dari anggota Sekolah Lansia Salamah (SALSA) “**Larasati**” yang berjumlah 28 orang sesuai dengan perencanaan awal kegiatan pengabdian. Pelaksanaan kegiatan PkM melibatkan 2 orang pematari dari TIM pengabdian dengan pokok bahasan mengenai teori dan praktik:

1. Senam aerobik *low impact*
2. Manfaat senam aerobik *low impact*
3. Dasar dasar gerak senam aerobik *low impact*
4. Praktik langsung senam aerobik *low impact* didampingi dengan instruktur

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pengukuran kesehatan anggota Sekolah Lansia Salamah (SALSA) “**Larasati**” yang terdiri dari pengukuran berat badan dan tinggi badan, tekanan darah, cek kolesterol, gula darah dan asam urat. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi dari pengabdian secara teori dan praktik langsung di lapangan. Kegiatan implementasi senam aerobik *low impact* dari tgl 5 november sampai tanggal 26 November 2022. Dari kegiatan pelatihan yang dilakukan terlihat jelas bahwa peserta belum menguasai materi secara terperinci tentang pengelolaan penyakit degeneratif pada lansia serta pentingnya aktifitas fisik bagi lansia. Materi pelatihan kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta dalam sesi tanya jawab. Secara garis besar pertanyaan pertanyaan peserta sebagai berikut:

1. Bagaimana penerapan senam aerobik bagi lansia?
2. Bagaimana seandainya pada saat senam aerobik *low impact* para lansia sudah tidak kuat mengikuti gerakan instruktur?
3. Apakah senam aerobik *low impact* boleh dilakukan oleh lansia? Syaratnya apa saja?

#### 4. Apakah manfaat senam aerobik *low impact* bagi lansia?

Program pengabdian kepada masyarakat ini berupa tentang identifikasi kesehatan dan kaderisasi pelatihan senam *aerobic low impac* bagi anggota sekolah lansia salamah (salsa) “larasati” kabupaten Bantul Yogyakarta telah dilaksanakan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, keterampilan, semangat, kemauan dan kemampuan peserta dalam menjalankan kehidupannya *happy live*. Anggota Sekolah Lansia Salamah (SALSA) “**Larasati**” dapat menjalankan tugasnya dengan baik tanpa merepotkan orang lain dan tetap produktif

#### **PETA LOKASI MITRA SASARAN**

Lokasi Sekolah Lansia Salamah (SALSA) “**Larasati**” berada di dusun Bandung RT 30 Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta 55185. Jarak lokasi Sekolah Lansia Salamah (SALSA) “**Larasati**” dengan Universitas Negeri Yogyakarta sekitar 14 Km.





## LAMPIRAN 1. BIODATA PENGUSUL

### BIODATA KETUA PENGUSUL

#### BIODATA SINGKAT DOSEN

##### A. Identitas

01. Nama : Fatkurahman Arjuna, M.Or  
02. NIP : 19830313 201012 1 005  
03. Tempat dan Tanggal Lahir : Bantul, 13 Maret 1983  
04. Jabatan Fungsional : Lektor 300  
05. Pangkat/ Golongan : Penata TK I/ IIIId  
06. Bidang Ilmu/ Mata Kuliah : Kebugaran Jasmani  
07. Program Studi/ Jurusan : Ilmu Keolahragaan/ PKR  
08. Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
09. Alamat Rumah : Bandung Rt 30, Pendowoharjo, Sewon,  
Bantul, Yogyakarta 55185  
10. Email : arjuna@uny.ac.id  
11. Kantor/ Telp/ Fak : Jln Kolombo No. 1 Yogyakarta  
(0274) 513092, 512470, 586168.

##### B. Riwayat Pendidikan

No	Jenjang	Program	Bidang Ilmu	Tahun Lulus
1.	SD N KARANGGONDANG	SD	-	1995
2.	SMP N 1 SEWON	SMP	-	1998
3.	SMA N 1 JETIS	SMA	IPA	2001
4.	FIK UNY	Sarjana (S1)	Ilmu Keolahragaan	2007
5.	Pasca Sarjana UNY	Pasca Sarjana S2	Ilmu Keolahragaan	2010
6.	Pascasarjana UNS	Pascasarjana S3	Ilmu Keolahragaan	2017 - Sampai sekarang

### C. Mata Kuliah Yang Diampu

No	Mata Kuliah	Semester/ Tahun	Srata	Keterangan
1.	Kebugaran Jasmani	Genap 2020 - sekarang	S1	MKU UNY
2.	Pencegahan dan Perawatan Cidera	Genap 2012- sekarang	S1	PJKR /UNY
3.	Gateball	Genap 2018 - Sekarang	S1	PGSD Jas/UNY
4.	Olahraga Kontemporer	Gasal 2012 - sekarang	S1	IK/UNY
5.	Teori dan Metodologi Latihan Olahraga Kesehatan	Gasal 2012 - Sekarang	S1	IK/UNY

### D. Penelitian yang Dilakukan

No	Judul Penelitian	Sumber Dana	Keterangan
1.	Perbedaan pengaruh pemberian stimulasi dengan bermain puzzel terhadap keterampilan motorik halus dan kecerdasan logika matematika pada anak usia dini	DIPA UNY	Tahun 2018 (Anggota penelitian)
2.	Pengaruh Band Exercise terhadap daya tahan otot lengan dan akurasi memanah siswa sekolah dasar	DIPA UNY	Tahun 2019 (Anggota Penelitian)
3.	Tingkat pemahaman instruktur fitness terhadap pencegahan dan perawatan cedera dipusat kebugaran (fitness center) Daerah Istimewa Yogyakarta	DIPA UNY	Tahun 2020 (Ketua Penelitian)

### E. Buku dan Karya Ilmiah yang Relevan dengan Bidang Ilmu

No	Judul	Keterangan
1	Gambaran komponen fisik pre dominan (komponen dasar) pelatih SSO Real Madrid FIK UNY	MEDIKORA, Vol. XVII No. 2 Oktober 2018, Hal 102-112
2.	Pengaruh Latihan Sirkuit Dengan Interval Istirahat Tetap Dan Menurun Terhadap Komposisi Tubuh Pemain Bola Voli Putri	MEDIKORA, Vol. 19 No. 1 April 2020, Hal 8-16
3.	Pedoman Untuk Mendapatkan Kebugaran Jasmani	Buku UNY Press 2019 ISBN: 978-602-498-053-5
4.	Teori dan Metodologi Latihan Olahraga Kesehatan	Buku UNY 2020

### F. Pengabdian Kepada Masyarakat/ Pangkat Terakhir

No	Judul Pengabdian	Sumber Dana	Keterangan
1.	Pengenalan model pembelajaran melalui bermain playdough untuk menstimulasi keterampilan motorik halus pada anak usia dini	DIPA UNY	PPM Keolompok Dosen Tahun 2018 (anggota pengabdi)
2.	Sosialisasi olahraga pentaque sebagai upaya peningkatan kebugaran anak di kabupaten magelang	DIPA UNY	PPM Keolompok Dosen Tahun 2019 (anggota pengabdi)

3.	Pelatihan kompetensi calon instruktur dan pengelola kampung wisata air titik 0 Jawa Tengah melalui aktivitas outbound dan braindgym	DIPA UNY	PPM Pengembangan Wilayah 2019 (Ketua pengabdian)
4.	Pelatihan model latihan fisik dengan interval bervariasi terhadap kemampuan komponen fisik predominan pemain bola voli bagi pelatih DIY	DIPA UNY	PPM berbasis penelitian 2019 (ketua pengabdian)
5.	Pelatihan pencegahan dan perawatan cedera bagi instruktur dan pengelola kampung wisata air titik 0 Jawa Tengah	DIPA UNY	PPM Keolompok Dosen Tahun 2020 (ketua pengabdian)
6.	Pelatihan Metode latihan beban (weight training bagi pelatih bola voli DIY)	DIPA UNY	PPM Kelompok Dosen Tahun 2021 (ketua pengabdian)

**G. Kegiatan Seminar/ Lokakarya/ Workshop/ Pagelaran/ Pameran/ Peragaan dalam Jabatan/ Pangkat Terakhir, yang Relevan dengan Bidang Ilmu: Sebagai Peserta**

No	Judul kegiatan	Tahun	Keterangan
1.	Sebagai Narasumber Materi: Pelatihan pemanfaatan alat olahraga fitness di KONI Kabupaten Klaten Jawa Tengah	17-19 Juli 2020	KONI KLATEN
2.	Sebagai Narasumber Materi: Pelatihan pembuatan program latihan bagi pelatih KONI Kabupaten Klaten Jawa Tengah	31 Oktober 2020 – 1 november 2020	Fitness HSC UNY
3.	Sebagai narasumber: Pelatihan perwasitan gateball Pergatsi (Persatuan Gateball seluruh Indonesia) Bantul	18 Novembr 2020	Pergatsi Bantul
4.	Sebagai Narasumber: Pelatihan kondisi fisik dan massase bagi pelatih KONI Wonosobo	20 -21 Januari 2021	KONI Wonosobo

**H. Tugas Tambahan yang Pernah Dipegang**

Tugas Tambahan	Keterangan	Tahun .... s/d .....
Tim Pelaksana Tata Usaha Jurnal MEDIKORA	FIK UNY	2012 - sekarang
Pengurus Gateball Kabupaten Bantul Bidang Pengembangan dan Penelitian	Pergatsi Bantul	2013 - sekarang
Pembina UKM Catur UNY	UNY	2014 - sekarang
Kepala divisi fitness HSC UNY	UNY	2018 - sekarang

**I. Lain-lain (pendukung)**

Pengalaman Membimbing Mahasiswa

<b>Tahun</b>	<b>Pembimbingan/ Pembinaan</b>
2011	Pembimbing PKL II Mahasiswa IK bidang keahlian kebugaran jasmani dan manajemen olahraga
2011 s/d sekarang	Pembimbing Akademik Mahasiswa
2013 s/d sekarang	Pembimbing Skripsi Mahasiswa
2014 - sekarang	Pembina UKM Catur UNY
2014	Pembimbing KKN UNY

**J. Rencana Setelah Naik Jabatan**

1. Melanjutkan dan meningkatkan kualitas kegiatan Tridarma Perguruan Tinggi.
2. Menulis di Jurnal terakreditasi atau buku dan menyelesaikan studi S3

Yogyakarta, 25 November 2022  
Yang menyatakan,



Fatkurahman Arjuna, M.Or  
NIP. 19830313 201012 1005

**IMPLEMENTASI KERJA SAMA**

**ANTARA  
PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**DENGAN**

**SEKOLAH LANSIA SALAMAH (SALSA) BANDUNG, PENDOWOHARJO, SEWON,  
BANTUL, YOGYAKARTA 55185  
TENTANG**

**IDENTIFIKASI KESEHATAN DAN KADERISASI PELATIHAN  
SENAM *AEROBIC LOW IMPAC* BAGI ANGGOTA SEKOLAH LANSIA SALAMAH  
(SALSA) "LARASATI" KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA**

Nomor : T/460/UN34.16/HK.06.00/2022

Pada hari ini, Sabtu, Lima Desember tahun Dua Ribu Dua Puluh Dua, yang bertanda tangan di bawah ini:

1. **Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.** : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, oleh karena itu sah mewakili dan bertindak untuk dan atas nama Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang berkedudukan di Jalan Colombo No. 1, Karangmalang, Caturtunggal, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281, selanjutnya disebut sebagai **PIHAK KESATU**.
2. **Susilowarni, S.Pd** : Kepala Sekolah oleh karena itu sah mewakili dan bertindak untuk dan atas nama SEKOLAH LANSIA SALAMAH (SALSA) LARASATI, yang berkedudukan di Bandung, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta 55185, selanjutnya disebut sebagai **PIHAK KEDUA**.

**PIHAK KESATU** dan **PIHAK KEDUA** selanjutnya disebut **PARA PIHAK**. Dengan ini sepakat untuk bersama-sama membuat kegiatan Identifikasi Kesehatan dan Kaderisasi Pelatihan Senam *Aerobic Low Impac* bagi Anggota Sekolah Lansia Salamah (Salsa) "Larasati" Kabupaten Bantul Yogyakarta yang dilaksanakan oleh **PARA PIHAK** seperti diatur dalam pasal sebagai berikut.

**Pasal 1**

**MAKSUD DAN TUJUAN**

- (1) Maksud Rancangan Implementasi Kerja Sama ini adalah sebagai landasan dalam rangka implementasi kerja sama yang disusun oleh **PARA PIHAK** sesuai dengan ruang lingkup Pengaturan Implementasi Kerja Sama ini.

- (2) Tujuan Rancangan Implementasi Kerja Sama ini adalah untuk saling mendukung kegiatan **PARA PIHAK** dalam rangka kerja sama yang berkaitan dengan kegiatan Kesehatan dan Kaderisasi Pelatihan Senam *Aerobic Low Impac* bagi Anggota Sekolah Lansia Salamah (Salsa) "Larasati" Kabupaten Bantul Yogyakarta

#### Pasal 2

#### PELAKSANAAN KEGIATAN

- (1) Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari dengan jadwal pelaksanaan sebagai berikut

Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan	Dosen yang
5 November - 26 November 2022	1. 08.00 – 15.00 WIB 2. 16.00 – 17.00 WIB	Identifikasi Kesehatan dan Kaderisasi Pelatihan Senam <i>Aerobic Low Impac</i> bagi Anggota Sekolah Lansia Salamah (Salsa) "Larasati" Kabupaten Bantul Yogyakarta	Fatkurahman Arjuna, M.Or. NIP 198303132010121005 Prof. Dr. Sumaryanti, M.S. NIP 19580111 198203 2 001 Rifki Riyandi Prasetyawan NIP 20708261031 Farid Imam Nurhadi NIP12009900407744 Satya Perdana, M.Or NIP 21105880427236

- (2) **PIHAK KESATU** mengirimkan Narasumber, mamfasilitasi keperluan narasumber dan Tim dari UNY, narasumber dari non UNY dalam kegiatan ini yang terdiri dari instruktur senam aerobik, untuk identifikasi kesehatan petugas kesehatan dari Puskesmas Bandung, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta. 2/3
- (3) **PIHAK KEDUA** menyediakan peserta, dan tempat.
- (4) **PARA PIHAK** saling berperan untuk keperluan pertanggungjawaban kegiatan.

#### Pasal 3

#### PEMBIAYAAN

- (1) Biaya untuk kegiatan ini berasal dari Universitas Negeri Yogyakarta.
- (2) Biaya tambahan diluar dari pendanaan sebagaimana tercantum pada ayat (1) akan ditanggung **PARA PIHAK** sesuai kebutuhan dan kesepakatan **PARA PIHAK**.

#### Pasal 4

#### JANGKA WAKTU

Jangka waktu Pengaturan Implementasi Kerja Sama adalah sejak ditandatanganinya implementasi kerja sama ini sampai dengan tiga puluh (30) hari setelah selesainya acara ini.

**Pasal 5**  
**PENUTUP**

- (1) Perubahan atas naskah Rancangan Implementasi Kerja Sama dapat dilakukan atas persetujuan **PARA PIHAK**.
- (2) Rancangan Implementasi Kerja Sama ini dapat dianggap batal apabila salah satu **PIHAK** atau **PARA PIHAK** tidak memenuhi ketentuan dalam Rancangan Implementasi Kerja Sama.
- (3) Hal yang tidak atau belum diatur dalam naskah Rancangan Implementasi Kerja Sama ini akan diatur kemudian oleh **PARA PIHAK** atas dasar musyawarah atau mufakat yang selanjutnya akan dituangkan dalam Adendum dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan Rancangan Implementasi Kerja Sama ini.
- (4) Naskah Rancangan Implementasi Kerja Sama dibuat dan ditandatangani oleh **PARA PIHAK** dalam rangkap 2 (dua) dan mempunyai kekuatan hukum yang sama.



**PIHAK KESATU,**

**Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.**



**PIHAK KEDUA,**

**Suslowarni, S.Pd.**

LAMPIRAN 2. DAFTAR HADIR PESERTA KEGIATAN (SESUAI JUMLAH HARI KEGIATAN DI LAPANGAN)

PRESENSI KEHADIRAN PESERTA PELATIHAN SENAM AEROBIC LOW IMPACT  
 BAGI ANGGOTA SEKOLAH LANSIA SALAMAH (SALSA) "LARASATI"  
 KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA SELASA 8 NOVEMBER 2022

No	NAMA	TANDA TANGAN
1	Sumarmi yati	
2	Nuryatum	
3	Sumarsih	
4	yumken	
5	BRISUWORSIH	
6	Dani utini	
7	Giyanti	
8	AMNI MUGI	
9	sumiyati	
10	Darjah	
11	Triyati	
12	Sri Sumaryati	
13	ARYANI	
14	Lia Fitriani	
15	Lasmini	
16	Semiwati	
17	Muyal	
18	Sugiyatmi Pardjiojo	
19	Zulwiyah	
20	ARTUTI	
21	Sumaryati	
22	Sri irifah	
23	yua ismayani	
24	Susilawarni	
25	Dasimah	
26	Dahurip	
27	MUDAHIDAH	
28	DALIKEM	

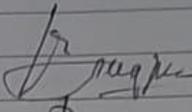
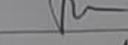
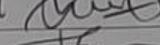
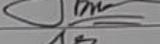
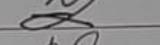
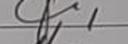
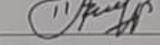
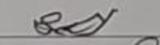
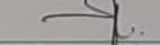
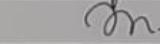
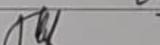
29.	Prayitnongsih	
30.		
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		

Mengetahui,  
Ketua Kegiatan,



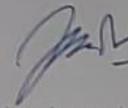
Fatkurahman Arjuna, M.Or  
NIP. 198303132010121005

**PRESENSI KEHADIRAN PESERTA PELATIHAN SENAM AEROBIC LOW IMPACT  
BAGI ANGGOTA SEKOLAH LANSIA SALAMAH (SALSA) "LARASATI"  
KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA SABTU 12 NOVEMBER 2022**

No	NAMA	TANDA TANGAN
1.	Zulhriyah	
2.	Sugiyatmi Pandijono	
3.	Lasmini	
4.	Muji Rahayu	
5.	Yudi Utari	
6.	Amini Muji	
7.	SRI suwarsih	
8.	yamuloh	
9.	Daroph	
10.	Ubaedah	
11.	Okyami	
12.	Triyati	
13.	Darilem	
14.	Artutik	
15.	Sumarmiyati	
16.	Sumarijati	
17.	Si Sunijati	
18.	Semiyati	
19.	Sri Y. Sugah	
20.	Giyanti	
21.	Lia Fitriani	
22.	MUJIAH	
23.	Sumarsih	
24.	Nuryatun NASIR	
25.	Semiyati	
26.	Dahurip	
27.	YUVA ISYANI	
28.	Susilawarni	

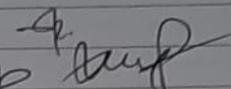
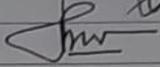
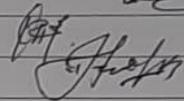
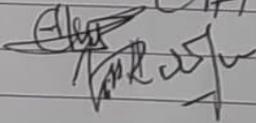
29.		
30.		
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		

Mengetahui,  
Ketua Kegiatan,



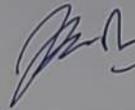
Faturahman Arjuna, M.Or  
NIP. 198303132010121005

PRESENSI KEHADIRAN PESERTA PELATIHAN SENAM AEROBIC LOW IMPACT  
 BAGI ANGGOTA SEKOLAH LANSIA SALAMAH (SALSA) "LARASATI"  
 KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA SELASA 15 NOVEMBER 2022

No	NAMA	TANDA TANGAN
1.	Lia Fitriani	
2.	Amini Muji	
3.	SRI Suwarsih	
4.	yumila	
5.	Sumarmiyati	
6.	Zulhriyah	
7.	Nurjatum NASIP	
8.	ARNI	
9.	Semiyati	
10.	Semiyati	
11.	Sumarsih	
12.	Sri Suniyati	
13.	Dwiti utarini,gsih	
14.	Mubaidah	
15.	Daluri P	
16.	DOLICEM	
17.	Sumarijati	
18.	TRIYATI	
19.	sriirijoh	
20.	Laswini	
21.	Yuli Istiyani	
22.	Sugiyatari Pardijoro	
23.	Susilawarni	
24.	Darajah	
25.	jariman	
26.	tyanti	
27.	Oksyami	
28.	Hj. MUJIRAHAYU.	

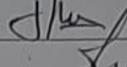
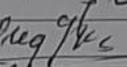
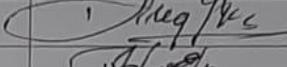
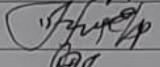
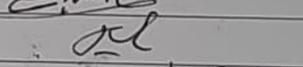
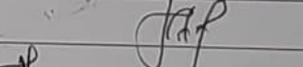
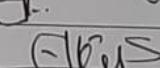
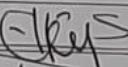
29.	Prayitnawingsih	Jmy
30.	Mulya	sh
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		

Mengetahui,  
Ketua Kegiatan,



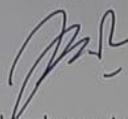
Fatkurahman Arjuna, M.Or  
NIP. 198303132010121005

PRESENSI KEHADIRAN PESERTA PELATIHAN SENAM AEROBIC LOW IMPACT  
BAGI ANGGOTA SEKOLAH LANSIA SALAMAH (SALSA) "LARASATI"  
KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA SABTU 19 NOVEMBER 2022

No	NAMA	TANDA TANGAN
1.	Darajah	
2.	Lasmini	
3.	Ibu Jazimah	
4.	Yuli Istiyani	
5.	Sugiyatni Pardijono	
6.	Sumiyati	
7.	Artuti	
8.	Lia Fitriani	
9.	Triyati	
10.	Zulhriyah	
11.	Nuryutan Nasip	
12.	Sumarmiyati Sekidiri	
13.	Stirniyah	
14.	Yusriyah	
15.	SRI Suwar Sih	
16.	Amiri Muji	
17.	Sumarijati	
18.	Muji Rahayu	
19.	Sumiyati	
20.	Si Sumiyat.	
21.	<del>Prayanti</del>	<del></del>
22.	<del>Dahri P</del>	<del></del>
23.	Mubaidah	
24.	Dalikem	
25.	Susilawati	
26.	Gixanti	
27.	Dani utari	
28.	Mupyar	

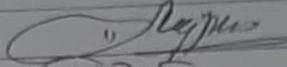
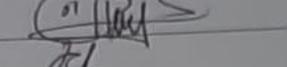
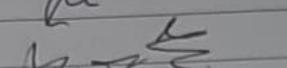
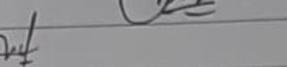
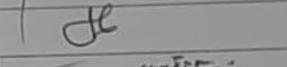
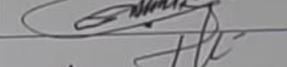
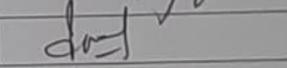
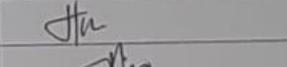
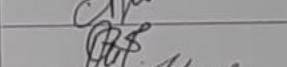
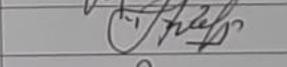
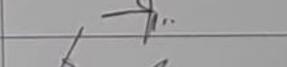
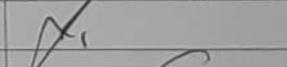
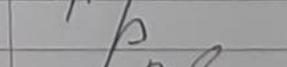
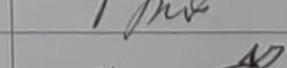
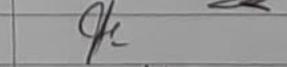
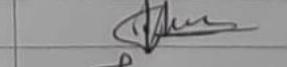
29.	Prayitnaningsih	JHyc
30.		
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		

Mengetahui,  
Ketua Kegiatan,



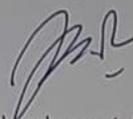
Fatmurahman Arjuna, M.Or  
NIP. 198303132010121005

PRESENSI KEHADIRAN PESERTA PELATIHAN SENAM AEROBIC LOW IMPACT  
 BAGI ANGGOTA SEKOLAH LANSIA SALAMAH (SALSA) "LARASATI"  
 KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA SELASA 22 NOVEMBER 2022

No	NAMA	TANDA TANGAN
1.	Sugiyatmi	
2.	Oknyami	
3.	MUJI Rahayu	
4.	yumla	
5.	Amini Muji	
6.	Sri suwarsih	
7.	Dewi Utari	
8.	Sw Sunigat.	
9.	Sumaryati	
10.	Dahurip	
11.	Mubaidah	
12.	Jazimah	
13.	Grianti	
14.	Artuti	
15.	Seniyat.	
16.	Lia Fitriani	
17.	Zukhrayah	
18.	Xuryatun Alsis	
19.	Sumarmiyati	
20.	Sumarsih	
21.	Sri iriyah	
22.	Muygal	
23.	Susilawarin	
24.	Darajat	
25.	yumla	
26.	Triyati	
27.	Lasmini	
28.	DALIKEM	

29.	Prayitnaningsih	JHyc
30.		
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		

Mengetahui,  
Ketua Kegiatan,



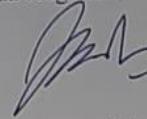
Fatmahan Arjuna, M.Or  
NIP. 198303132010121005

PRESENSI KEHADIRAN PESERTA PELATIHAN SENAM AEROBIC LOW IMPACT  
 BAGI ANGGOTA SEKOLAH LANSIA SALAMAH (SALSA) "LARASATI"  
 KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA SABTU 26 NOVEMBER 2022

No	NAMA	TANDA TANGAN
1.	Lia Fitriani	9.
2.	Sasiman	51
3.	Amirni Muji	
4.	Yunus Lsn	
5.	Darjah	
6.	Sri Suwar Sih	
7.	Glyani	
8.	Sumariyati	
9.	Arwii	
10.	Semiyati	
11.	Triyati	
12.	Dewi Utari	
13.	Oryani	
14.	Lashmini	
15.	Dahutip	
16.	MUBAIDAH	
17.	Hj. Mujirahayu	
18.	Sumarsih	
19.	Sri Sumiyati	
20.	Siti Nurgatun NAGIR	
21.	Zulhriyah	
22.	DALITEM	
23.	Sri Iriyah	
24.	Prayitnaningsih	
25.	Susilawarni	
26.		
27.		
28.		

29.		
30.		
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		

Mengetahui,  
Ketua Kegiatan.



Fatkurahman Arjuna, M.Or  
NIP. 198303132010121005

**LAMPIRAN 3. FOTO DOKUMENTASI KEGIATAN BERUKURAN 3R DISERTAI KETERANGAN MINIMAL 10 GAMBAR (2 GAMBAR SETIAP HALAMAN)**



Presensi dan persiapan pengukuran kesehatan peserta kegiatan



Pengukuran kesehatan (berat badan, tinggi badan, kolesterol, gula darah, asam urat dan tekanan darah)



Pengukuran kesehatan berat badan



Sambutan kepala sekolah lansia salamah (SALSA) LARASATI



Pelatihan senam aerobik *low impact* dengan instruktur senam secara teori



Pelatihan senam aerobik *low impact* dengan instruktur senam secara teori



**Pelaksanaan senam aerobik pada tanggal 8 November 2022 pukul 16.00 wib**



**Pelaksanaan senam aerobik pada tanggal 8 November 2022 pukul 16.00 wib**



**Pelaksanaan senam aerobik pada tanggal 12 November 2022 pukul 16.00 wib**



**Pelaksanaan senam aerobik tanggal 15 November 2022 pukul 16.00 wib**



**Pelaksanaan senam aerobik tanggal 19 November 2022 pukul 16.00 wib**



**Pelaksanaan senam aerobik tanggal 22 November 2022 pukul 16.00 wib**



**Pelaksanaan senam aerobik tanggal 26 November 2022 pukul 16.00 wib**



**Sambutan ucapan terimakasih atas partisipasinya dalam kegiatan PkM UNY**



Foto bersama dengan pengurus sekolah lansia dengan instruktur senam



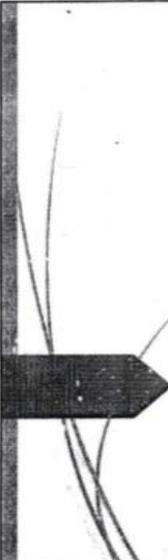
Pembagian *doorprice* bagi peserta



Foto bersama setelah kegiatan implementasi senam aerobik *low impact* 26 November 2022



Foto bersama dan penutupan kegiatan PkM Dosen Berkegiatan di Luar



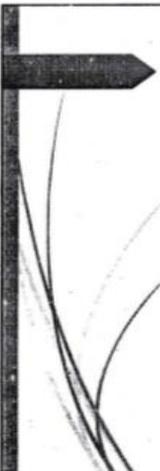
# PELATIHAN SENAM AEROBIK "LOW IMPACT"

ANGGOTA SEKOLAH SALAMAH LARASATI, BANDUNG,  
PENDOWOHARJO, SEWON, BANTUL YOGYAKARTA  
SABTU, 05 NOVEMBER 2022



## Pengertian Senam Aerobik

- Senam aerobic adalah Serangkaian gerakan yang dilakukan seiringan dengan irama music dalam durasi waktu tertentu.
- Secara umum pengertian senam aerobic adalah olahraga yang bisa meningkatkan fungsi jantung dan pematasan.
- Menurut salah satu ahli (Jackie Sorensens) senam aerobic adalah satu di antara jenis senam kebugaran atau kesehatan jasmani yang sangat lengkap karena mencakup beberapa latihan yang dapat mengekspresikan semua perasaan dengan cara tertawa, bergoyang, melompat, meregangkan badan dan dikombinasikan dengan tarian rakyat, tradisional dan kontemporer.



## Jenis – Jenis Senam Aerobik

- High Impact (dilakukan dengan aliran gerakan keras dan cepat).
- Low Impact (dilakukan dengan aliran gerakan ringan).
- Discorobic (dilakukan dengan menggunakan kombinasi gerakan aerobic yang keras dan ringan).
- Rockrobic (memadukan gerakan aerobic ringan rock n roll)
- Aerobik sport (dilakukan dengan gerakan keras dan ringan serta kelentukan)
- Aerobik dance (dilakukan dengan kombinasi bentuk tarian yang indah)
- Aerobik menggunakan alat (dilakukan dengan alat seperti kursi, tongkat dan lain-lain).

## Gerakan Senam Aerobik

3/16

### Gerakan Senam Aerobik

#### Pemanasan

- Sebelum senam aerobic supaya tidak terjadi cedera
- menalkan denyut jantung, menaikkan suhu tubuh dan
- Memperiapkan otot dilakukan selama 5-10 menit.
- Pemanasan berupa jalan ditempat, menggerakkan kekanan kiri keatas dan kebawah

#### Inti

Gerakan yang dilakukan dengan intensitas lebih tinggi dan lebih lama yaitu sekitar 20-55 menit

#### Pendinginan

Bertujuan untuk mengembalikan frekuensi dari denyut jantung yang cepat menjadi normal dan durasi 5-10 menit

## Manfaat Senam Aerobic Bagi Kesehatan

- Menurunkan berat badan
- Meningkatkan kesehatan jantung
- Mengurangi stress
- Menjaga kesehatan otot
- Membuat tidur lebih nyenyak
- Meningkatkan metabolisme tubuh
- Menguatkan sistem imun tubuh
- Menambah stamina

**TERIMA KASIH...  
SALAM OLAHRAGA....!!! JAYA...!!!**

4/1