



Volume 5, Nomor 1, Desember 2024

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Desiminasi Program Latihan Bagi Fitnes Pemula

**Surya Rezeki Sitompul¹, Galang Prakarti Mahardika², Winda Dwi Astuti Zebua³,
Muhammad Saleh⁴, Galuh Medal Kombara⁵, Sidiq Nugroho⁶**

^{1,2,3,5,6} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Banten, Indonesia

⁴ Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

Email: riskisurya89@gmail.com

ABSTRAK INDONESIA

Kebutuhan kebugaran masyarakat dapat memberikan banyak manfaat, antara lain peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani, kesadaran akan kesehatan menjadikan kaula muda yang makin tertarik untuk hadir ke pusat kebugaran (gym), tercatat di Dewa Gym banyak member atau anggota baru yang mendaftar setiap tahunnya dari tahun 2020 hingga 2023 total dari member baru rata-rata naik 20% pertahun. Namun yang menjadi kendala masih banyak anggota atau member baru yang berkunjung masih belum memahami dasar dari penggunaan alat hingga penentuan program latihan, Dewa Gym sendiri juga telah menyediakan pekerja yang mensupport atau mengarahkan bagi member baru yang telah terdaftar, pelayanan yang diberikan kepada member hanya bersifat sementara (dianggap bonus dari pembukaan member baru) setelahnya member baru berlatih sendiri. Kebanyakan member tidak bertahan lama dikarenakan tidak memiliki pengetahuan dan pemahaman yang inklusif pada program latihan kebugaran (fitness). Metode yang digunakan dalam pengabdian ini menggunakan metode Paparan (Demonstrasi) dan Praktik. Subjek yang akan diberikan pemahaman sebanyak 15 member baru yang telah di pilih berdasarkan pemahaman mengenai pengetahuan terkait program Latihan Fitness. Hasil yang akan temukan di lapangan menggambarkan ketuntasan yang menjadikan prioritas dari berdasarkan analisa tim pelaksana pengabdian, keberhasilan pengabdian dapat dilihat dari pemahaman terkait program latihan di setiap pertemuan.

Kata Kunci: Desiminasi, Progtam Latihan, Fitnes, Pemula

ABSTRACT ENGLISH

Community fitness needs can provide many benefits, including improving health and physical fitness, awareness of health makes young people more interested in attending fitness centres (gyms), at Dewa Gym many new members or members registered every year from 2020 to 2023 the sum of new members on average increases 20% per year. However, the problem is that many new members or members who visit still do not understand the basics of using the equipment to determine the exercise programme, Dewa Gym itself also has workers who provide assistance or direct new members who have registered, the services provided to members are only temporary (as a bonus from opening new members), after which new members practice on their own. Most members do not stay long because they do not have comprehensive knowledge and understanding of fitness training programmes. The method used in this service is the method of exposure (demonstration) and practice. The subjects who are given the understanding are 15 new members selected based on their understanding of knowledge related to fitness exercise programmes. The results found in the field illustrate the completeness that makes priority based

on the analysis of the service implementation team can see the success of the service from the understanding of the exercise programme at each meeting.

Keywords: Dissemination, Exercise Program, Fitness, Beginner

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu hal terpenting dalam kehidupan seseorang. Dalam masyarakat saat ini, kesehatan dan kebugaran jasmani menjadi semakin penting untuk kehidupan yang produktif dan Bahagia, namun saat ini perilaku kesehatan remaja di Indonesia cenderung memburuk (Khairina et al., 2022) Perilaku kesehatan remaja mencakup konsumsi minuman beralkohol atau bersoda dan obat-obatan terlarang, diet sehat, sanitasi atau hygiene personal atau sekolah dan kesehatan reproduksi, kesehatan mental remaja, kesehatan reproduksi, aktivitas fisik, dan merokok, (Fleary et al., 2018) Gambaran perilaku kesehatan saat remaja menggambarkan perilaku kesehatan manusia pada saat dewasa nanti, hal ini akan meningkatkan resiko terjadinya penyakit.

Oleh karena itu, fitness atau kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan terpenting masyarakat saat ini untuk dapat merubah dampak buruk pada kesehatan remaja (Rosandi & Sudijandoko, 2022) Berolahraga dengan teratur dapat menurunkan risiko penyakit kornis, mengurangi stress dan meningkatkan kepercayaan diri. Pentingnya kondisi fisik dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang penting, sejalan dengan ungkapan (Indrayana & Yuliawan, 2019) Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet ataupun masyarakat umum, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Kebutuhan kebugaran masyarakat dapat memberikan banyak manfaat, antara lain peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani, peningkatan kualitas hidup, serta perasaan bahagia dan percaya diri. (Sarlina Hamza, 2021) Gaya hidup sehat ini sangat digemari oleh masyarakat dan dipraktekkan oleh masyarakat sebagai solusi untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan bugar sesuai dengan minat mereka dalam beraktivitas. (Pratiwi et al., 2020) Gaya hidup orang yang menginginkan tubuh yang sehat harus memiliki tekad yang kuat untuk mencapainya. Dengan tubuh yang sehat, orang bisa produktif melakukan berbagai hal untuk menata kehidupannya, (Sumarwati et al., 2022) Gaya hidup sehat juga memberikan kesempatan untuk mandiri lebih lama pada masa lanjut usia. Karena pentingnya kesehatan, masyarakat menjadikan

pola hidup sehat sebagai aktivitas yang dilakukan secara rutin untuk menjaga kondisi tubuh tetap prima.

Untuk menerapkan pola hidup sehat, kita bisa melakukannya dengan makan sayur dan buah serta berolahraga secara teratur (Hasmarita et al., 2023) menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan dengan berolahraga, makan teratur serta menjaga kualitas istirahat. Olahraga aktif seperti latihan di gym. Hal serupa disampaikan oleh (Sari, 2020) Seiring bertambahnya usia dan meningkatnya aktivitas, kesadaran akan pentingnya olahraga sebagai pemeliharaan kondisi tubuh sehari-hari semakin berkurang. Kondisi tubuh manusia tidak dapat timbul begitu saja, oleh karena itu olahraga sebagai aktivitas jasmani merupakan sarana pembinaan dan pemeliharaannya, sehingga mutlak diperlukan pemeliharaan bentuk tubuh dengan memasukkan komponen-komponen kondisi jasmani yang dikontrol dan diukur dengan tepat. Beberapa manfaat kebugaran fisik bagi masyarakat meliputi meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh, mengurangi risiko terkena penyakit kardiovaskular, meningkatkan kesehatan mental dan emosional, mengurangi risiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, osteoporosis, dan beberapa jenis kanker. (Lagarinda, 2024) dalam penelitiannya mengemukakan latihan fisik sangat berkontribusi pada kebugaran manusia. Selain itu, kebugaran fisik juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan konsentrasi dan fokus, serta membantu mengontrol berat badan, (Suryadi et al., 2021) menerangkan bahwa latihan beban atau *weight training* dapat memberikan tingkat kebugaran yang sangat signifikan

Ada beberapa jenis kebutuhan fitness yang bisa dipilih oleh masyarakat untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik mereka, antara lain: (1) Kardiovaskular atau kardio Kegiatan kardio seperti jogging, bersepeda, atau berenang dapat membantu meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan memperkuat otot jantung. Aktivitas ini juga membantu membakar kalori dan membantu menurunkan berat badan. (2) Kekuatan Latihan kekuatan seperti angkat beban, push up, dan pull up dapat membantu meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang. Ini juga membantu meningkatkan metabolisme, membantu membakar lemak dan memperbaiki postur tubuh. (3) Fleksibilitas Latihan fleksibilitas seperti yoga, pilates, atau peregangan dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Ini juga membantu meredakan stres, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan konsentrasi dan fokus. (4) Keseimbangan Latihan keseimbangan seperti berdiri dengan satu kaki atau latihan plank

dapat membantu meningkatkan koordinasi tubuh dan keseimbangan, serta membantu meningkatkan kinerja pada olahraga atau kegiatan sehari-hari. (5) HIIT (High-Intensity Interval Training) adalah latihan interval intensitas tinggi yang melibatkan latihan kardio dan kekuatan dengan jeda singkat. Latihan ini dapat membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan, membakar lemak, dan membantu meningkatkan metabolisme. Kebutuhan fitness bagi masyarakat dapat dipenuhi dengan berbagai cara, seperti bergabung dengan gym atau klub kebugaran, melakukan latihan di rumah, atau mengikuti kelas kebugaran. Masyarakat juga dapat mengikuti program latihan yang dibuat oleh instruktur kebugaran atau mengkombinasikan beberapa jenis latihan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Kalangan anak milenial atau yang kerap disebut anak muda paling banyak mengisi pusat kebugaran di seputaran jabodetabek yang telah diteliti oleh (Utama, 2020) Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan mengenai gaya hidup yang terbentuk di fitness center pada masyarakat perkotaan, khususnya kelompok usia remaja. Permasalahan yang diangkat adalah mengenai latar belakang alasan para anggota memilih fitness center sebagai media gaya hidup. Kemudian bagaimana tindakan tersebut dijadikan gaya hidup masing-masing para anggota sehingga tercipta makna dari memiliki bentuk tubuh sehat dan ideal. Pemaknaan bentuk tubuh ideal dan kesehatan selanjutnya di aplikasikan sebagai pembentukan kontruksi identitas dalam tren gaya hidup remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena dianggap dapat menggali lebih dalam lagi mengenai fenomena gaya hidup remaja perkotaan di fitness center yang telah menciptakan sebuah tren gaya hidup bagi para anggotanya, hal ini lah yang menjadi kan sarana pusat kebugaran sangat laris manis di perkotaan, mengingat angka anak muda di perkotaan cukup besar. Tak hanya anak muda (kaum milenial) yang tertarik di dunia per fitnessan, kaum dewasa hingga orang tua tidak sedikit terlihat di pusat – pusat kebugaran, yang pada dasarnya masyarakat sangat membutuhkan wahana dalam mengelola kondisi tubuh dan kesehatan.

Dewa Gym merupakan pusat kebugaran yang sudah berdiri sejak tahun 2009 yang terletak di Jl. Kayu Manis Timur No.3, RT.10/RW.1, Utan Kayu Utara, Kec. Matraman, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13120. Keberadaan gym ini terletak di perbatasan antara Jakarta Timur dan Jakarta Pusat, lokasi yang di miliki Dewa Gym ini tergolong strategis yang diantaranya terletak dipinggir jalan cukup besar dan dihimpit banyak perumahan warga. Sejak berdirinya pusat kebugaran (gym) jumlah total rata-rata

pertahun berkisar 200 hingga 300 member, hal ini didasari dari pengakuan dari pemilik Dewa Gym bapak Dewa yang merupakan putra daerah di wilayah sekitar. Keberadaan Dewa Gym sangat dibutuhkan masyarakat dengan adanya pusat kebugaran (gym) memberikan kelengkapan sarana kesehatan komersil yang diperuntukkan bagi masyarakat yang gemar mengolah tubuh, (Prasasti, 2019) memberikan penilaian dari tulisannya yang terpublish pada media masa yang menyebutkan dilihat dari angka total member yang terdaftar pada mega gym di Indonesia berkisar 0,8% peningkatannya, hal ini memberikan gambaran positif pada tahun 2019 makin banyak masyarakat yang tertarik, namun lain hal pada perjalanan Dewa Gym banyak member atau anggota baru yang tercatat setiap tahunnya dari tahun 2020 hingga 2023 total dari member baru rata-rata naik 20% pertahun. Namun yang menjadi kendala masih banyak anggota atau member baru yang berkunjung masih belum memahami dasar dari penggunaan alat hingga penentuan program latihan, Dewa Gym sendiri juga telah menyediakan pekerja yang mensupport atau mengarahkan bagi member baru yang telah terdaftar, pelayanan yang diberikan kepada member hanya bersifat sementara (dianggap bonus dari pembukaan member baru) setelahnya member baru berlatih sendiri. Kebanyakan member tidak bertahan lama dikarenakan tidak memiliki pengetahuan dan pemahaman yang inklusif pada program latihan kebugaran (fitness). Dari catatan saya terdapat 10 member yang kerap latihan di malam hari, 4 member baru yang kerap latihan sore hari sedangkan 3 member baru yang kerap latihan pagi hanya belajar dari youtube dan sosial media lainnya namun tidak mengetahui secara pasti apa sebenarnya konsep latihan dan bagaimana menyusun dosis serta program latihan jangka pendek hingga ke jangka Panjang.

Maka dari pada itu pentingnya mengedukasi masyarakat yang belum memahami total dari Training Science agar masyarakat paham dan benar perlakuannya dalam melakukan aktifitas fisik khususnya pada olahraga di gym. Tidak sedikit member – member baru yang datang dan pergi karena tidak memiliki tujuan jelas saat latihan, tidak sedikit juga member baru yang belum tau harus menentukan latihan apa dalam saat kunjungan latihan,, yang terjadi member baru hanya terdiam, main hp, latihan seadanya hingga hanya berswafoto saja saat di pusat kebugaran. Hal ini lah yang mendorong saya dan tim peneliti dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat, agar setiap pengunjung baru atau member baru yang sudah saya petakan mampu memahami makna dari latihan kebugaran.

METODE

Program pengabdian merupakan salah satu cara untuk membantu masyarakat dalam memecahkan berbagai masalah yang dihadapi. Namun, program pengabdian yang tidak terdiseminasi dengan baik tidak akan memberikan manfaat yang maksimal bagi masyarakat. Oleh karena itu, dibutuhkan metode yang efektif dalam melakukan diseminasi program pengabdian. Dalam proses pelaksanaan kegiatan pengabdian yang tim akan laksanakan, ada beberapa langkah yang akan di lakukan tim baik dari teknis observasi hingga luaran,

Berikut ini adalah beberapa metode yang rencanakan tim dapat digunakan dalam diseminasi program pengabdian:

1. Identifikasi Khalayak Sasaran

Hal pertama yang perlu dilakukan adalah mengidentifikasi khalayak sasaran. Identifikasi ini harus dilakukan secara cermat dan tepat sasaran, sehingga program pengabdian yang diseminasi dapat benar-benar memenuhi kebutuhan masyarakat yang dituju. Beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi khalayak sasaran antara lain dengan melakukan survei atau focus group discussion.

2. Pilih Media Yang Tepat

Setelah mengidentifikasi khalayak sasaran, langkah selanjutnya adalah memilih media yang tepat untuk melakukan diseminasi. Media yang digunakan harus dapat menjangkau khalayak sasaran dengan mudah dan efektif. Beberapa contoh media yang dapat digunakan antara lain media sosial, surat kabar, radio, televisi, dan lain sebagainya.

3. Gunakan Bahasa Yang Mudah Dipahami

Ketika melakukan diseminasi program pengabdian, penting untuk menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh khalayak sasaran. Bahasa yang terlalu teknis atau sulit dipahami akan membuat masyarakat sulit untuk memahami pesan yang disampaikan. Oleh karena itu, gunakan bahasa yang mudah dipahami dan jangan terlalu banyak menggunakan istilah teknis.

4. Sosialisasikan Program Secara Terus-Menerus

Diseminasi program pengabdian harus dilakukan secara terus-menerus, tidak hanya pada saat awal program diluncurkan. Sosialisasi program secara terus-menerus akan membuat masyarakat semakin memahami program dan lebih

mudah untuk mengikuti program. Selain itu, dengan melakukan sosialisasi secara terus-menerus juga akan membantu dalam membangun kesadaran masyarakat terhadap program pengabdian yang diseminasi.

5. Libatkan Masyarakat Secara Aktif

Dalam melakukan diseminasi program pengabdian, sangat penting untuk melibatkan masyarakat secara aktif. Libatkan masyarakat dalam berbagai kegiatan yang berkaitan dengan program pengabdian, sehingga mereka merasa lebih dekat dan lebih memahami program. Hal ini akan membantu dalam membangun hubungan yang baik antara penyelenggara program dan masyarakat.

6. Gunakan Media Visual

Media visual seperti gambar, foto, dan video dapat membantu dalam memperjelas pesan yang disampaikan dalam diseminasi program pengabdian. Media visual dapat membantu masyarakat untuk lebih memahami program dan membangun kesadaran masyarakat terhadap program pengabdian yang diseminasi.

7. Gunakan Metode Cerita

Metode cerita atau storytelling juga dapat digunakan dalam diseminasi program pengabdian. Dengan menggunakan cerita yang menarik, masyarakat akan lebih mudah memahami pesan yang disampaikan. Selain itu, dengan menggunakan cerita, program pengabdian juga dapat menjadi lebih.

Dari berbagai rencana yang di tuliskan diatas tim pengabdian akan menetapkan 2 metode yang akan dilaksanakan Metode Paparan (Demonstrasi) dan Metode Praktik. Kedua metode ini akan dilakukan di pusat kebugaran Dewa Gym, dengan metode paparan materi akan memberikan gambaran yang jelas terkait model latihan fitness dari penggunaan alat hingga penerapan variasi latihan yang dapat dilakukan member pemula, dari hasil paparan di harapkan dapat membuka pengetahuan member terkait konsep latihan dan penyusunan program latihan. Metode paparan akan dilaksanakan dengan menampilkan materi ajar dengan persentasi menggunakan visual, materi sepenuhnya akan terkait dengan materi latihan, pada pelaksanaan pemaparan materi akan di berikan waktu untuk tanya jawab terhadap materi. Metode kedua akan dilaksanakan dengan Metode Praktik atau yang sering disebut Training of Trainers konsep metode ini akan memberikan pengalaman langsung melakukan latihan alat, harapan dari metode ini member akan diharapkan menjadi pelatih bagi diri mereka sendiri, selanjutnya kegiatan tersebut akan dipandu langsung oleh tim pengabdi dengan langkah latihan yang akan

dijalankan. Materi praktik akan dimulai dengan pengenalan alat mesin, hal ini dapat memberikan manfaat langsung kepada member dalam melakukan gerakan alat yang sebenarnya berdasarkan prosebud latihan.

Proses tindakan kegiatan langsung akan dipandu oleh tim dan akan diberikan masukan langsung oleh tim, hasil akhir dari metode ini akan ditampilkan langsung oleh tim untuk di Analisa bersama, kegiatan ini akan mendapatkan feedback dari member untuk dijadikan masukan kepada pengelola gym. Konsep metode Demonstrasi dan Praktik telah teruji keberhasilannya dari beberapa ujicoba yang telah dilakukan sebelumnya terbukti dari (Anggara, 2018) hasil dari laporan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa beberapa hal yang dapat disimpulkan dari kegiatan ini yaitu, sebagai berikut: (1) Pengetahuan masyarakat bertambah dalam bagaimana mengingat kebugaran jasmani, serta keterampilan untuk di terapkan kepada masyarakat luas (2) Memberikan pengetahuan tentang manfaat senam segar sehat ceria. olahraga baik secara fisik maupun mental serta menjalin kebersamaan antar warga di kompleks GCIP Hero Puskopad Kelurahan Guntung Manggis Kecamatan Landasan Ulin Kota Banjarbaru. Di pertegas lagi oleh (Nugroho, 2010) yang menyimpulkan kegiatan pelatihan dilaksanakan dengan menggunakan beberapa metode yaitu sebagai berikut : (1) Metode Ceramah, ini dipilih untuk menyampaikan teori, dan konsep-konsep yang sangat prinsip dan penting untuk dimengerti serta dikuasai oleh peserta. (2) Demonstrasi Metode, ini dipilih untuk menunjukkan suatu proses kerja sehingga peserta dapat melihat secara langsung hasil proses kerjanya. Metode ini dilakukan oleh Tim Pengabdi, dengan demikian peserta dapat mengamati secara menyeluruh teknik-teknik yang diberikan. (3) Latihan atau Praktik, dalam metode ini peserta akan mempraktekkan secara optimal semua teknik-teknik gerakan menggunakan alat latihan beban yang telah diberikan Tim Pengabdi.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dari uraian kalimat di atas ketua tim membagi setiap tim pengabdian dalam bentuk tugas dalam pelaksanaan kegiatan, tugas masing-masing tim peneliti memiliki peran sesuai dengan tupoksi ; Ketua Peneliti mendapatkan tugas sebagai pemateri inti dalam kegiatan, materi ajar yang didemonstrasikan disusun oleh ketua pengusul didepan subjek (member gym) materi yang dibawa oleh ketua peneliti terkait dengan pemahaman dasar dalam latihan pembebanan, hal lain yang menjadi tanggung jawab Ketua Peneliti ialah memastikan proses penyusunan setiap kegiatan dari rangkaian pelaksanaan pengabdian merupakan ranah dari ketua peneliti yang juga dibantu oleh Dosen anggota sedangkan Dosen

Anggota memiliki tugas untuk memberikan materi terkait Praktik dalam penggunaan alat fitness, konsep praktik ini akan dibimbing langsung oleh Dosen Anggota dan di bantu oleh Ketua Peneliti, Mahasiswa/Tendik tugas dari tim pembantu yang di emban oleh mahasiswa merupakan tugas teknis dalam persiapan, pelaksanaan hingga evaluasi, selain dari pada tugas teknis mahasiswa juga akan dilibatkan dalam proses penyusunan laporan dalam tahap akhir penyelesaian program pengabdian. Mitra juga memiliki peran dalam proses kegiatan pengabdian, mitra akan di arahkan dalam pelaksanaan tugas berupa menyiapkan hal-hal yang menjadi kebutuhan dasar dalam proses pelaksanaan seperti, pengkondisian ruangan fitness hingga mendata member yang masuk dalam katagori pemula, selain itu tugas dari mitra ialah memberikan pengarahan awal (pembukaan) hingga mengawal proses pelaksanaan pengabdian hingga acara tersebut selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang di temukan di lapangan menggambarkan ketuntasan yang menjadikan prioritas dari berdasarkan Analisa tim pelaksana pengabdian, hasil yang memuaskan dari keberhasilan ini dapat dilihat dari antusias member yang hadir dalam pelaksanaan pengabdian Masyarakat. Langkah – Langkah yang dilakukan tim dalam melaksanakan hingga menentukan keberhasilan dalam kegiatan pengabdian sebagai berikut :

1. Langkah pendekatan penyuluhan

Metode yang diterapkan dalam melaksanakan penyuluhan dengan one on one member, dengan pendekatan ini tim pengabdian akan memberikan langsung Tindakan yang terukur kepada member yang belum memahami pola Gerakan dalam menggunakan alat fitness yang ada di dalam gym. Tujuan dari pendekatan ini agar member dapat fokus dalam pelaksanaan melakukan Gerakan yang dapat di kontrol secara keseluruhan. Fokus dalam kegiatan penyuluhan ini memberikan pemahaman mendasar terkait program Latihan, dosis Latihan serta tanya jawab terkait dengan program Latihan, setelah sesi penyuluhan maka akan diadakan proses evaluasi dari setiap member untuk melihat kebutuhan dasar dari program Latihan sehingga tujuan dari Latihan member tercapai secara optimal.



Gambar 1. Penyuluhan Kepada Member Dewa Gym

2. Pemograman Latihan

Dengan diberikannya program yang terukur dan terarah maka setiap kegiatan yang di dapatkan member pemula akan memberikan dampak yang berpengaruh positif. Program yang diberikan untuk adaptasi gerak akan menciptakan otomatisasi gerak yang akan diingat oleh member pemula. Program yang di sosialisasikan untuk pemula memiliki tahapan pemahaman Tingkat dasar, guna untuk memberikan kemudahan untuk member mengingat dan melakukannya dengan paripurna.

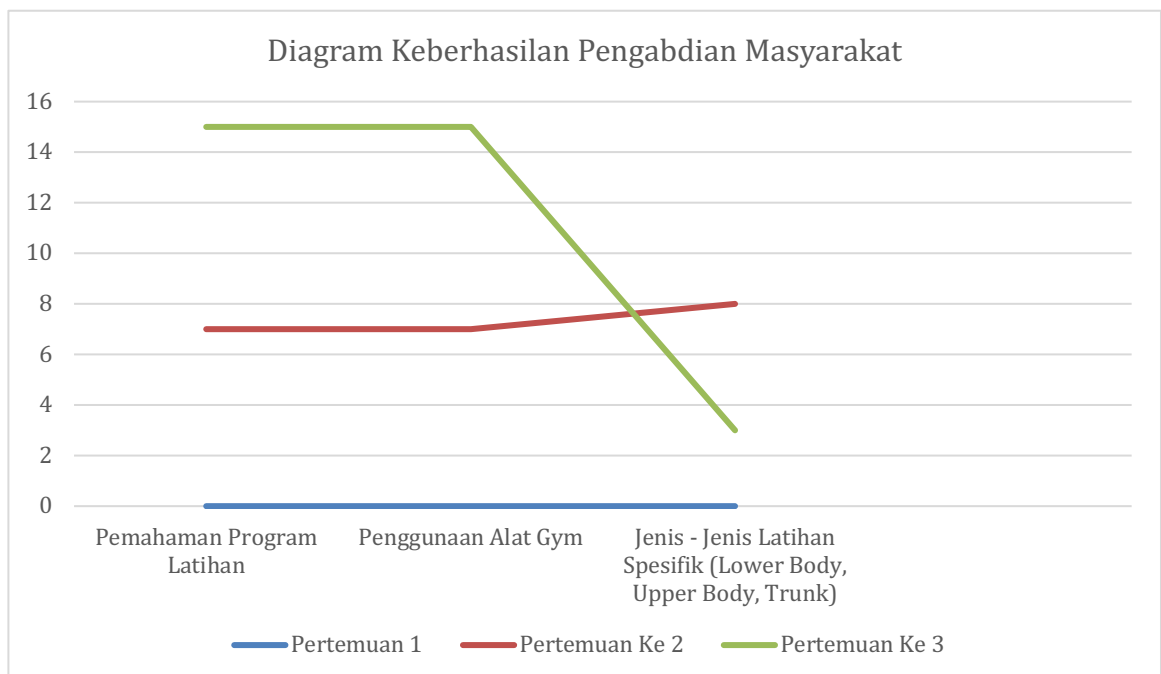
3. Kolaborasi dengan Pelatih Profesional

Dengan didampingi pelatih yang professional di bidang fitness akan memberikan suatu keunggulan dalam proses pelaksanaan pengabdian, ketua tim pengabdian dalam kegiatan ini merupakan pelatih professional yang bersertifikat Nasional. Ketua pengabdian dan tim peneliti melakukan pembagian tugas dalam proses pelaksanaan, dengan menebar tugas maka proses pelaksanaan pengabdian akan menjadi lebih maksimal.

4. Evaluasi dan Umpan Balik

Evaluasi dan umpan balik yang di berikan oleh tim pengabdian merupakan Langkah untuk memberikan gambaran menyeluruh terkait dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan, dengan adanya evaluasi dari kegiatan akan memberikan gambaran dari kelebihan dan kekurangan kegiatan yang dilakukan, Tindakan dari evaluasi terdiri dari : 1. Pengukuran Kinerja Fisik Member yaitu; melihat kemampuan perkembangan otot dari hasil Latihan yang diberikan, dengan meningkatnya beban dan kebenaran dari Gerakan dasar Latihan

menjadikan acuan dalam keberhasilan dari kegiatan pengabdian. 2. Pemantauan Kemajuan Member, dari hal ini dapat digambarkan bahwa kemajuan yang signifikan dapat terlihat dari Gerakan dasar yang terlihat benar dalam penilaian standart tehnik dasar. 3. Prilaku Member, dalam hal ini tampak dari kehadiran dan antusias member dalam pelaksanaan kegiatan serta konsistensi member dalam kehadiran pada pelaksanaan pengabdian Masyarakat. 4. Komparasi dengan tujuan awal, membandingkan kemajuan peserta dengan tujuan awal yang ditetapkan. Jika ada ketidaksesuaian, itu bisa menjadi titik evaluasi untuk menyesuaikan program Latihan. Hasil dari keberhasilan dapat dilihat dari gambar 2 dibawah, grafik menunjukkan peningkatan pemahaman member baru disetiap pertemuan, pada pertemuan 1, 15 member yang menjadi subjek tidak memahami sama sekali program latihan secara keseluruhan, hasil yang signifikan ditemukan pada pertemuan ke 2, dimana pertemuan ini menunjukkan dari rata – rata member terlihat 7 member baru memahami desiminasi program latihan yang diberikan, sedangkan pertemuan ke 3 seluruh member baru berjumlah 15 member telah memahami seluruh materi program latihan yang diberikan tim pengabdian.



Gambar 2. Hasil Keberhasilan Pengabdian Masyarakat



Gambar 3. Pelaksanaan dan Dokumentasi Kegiatan Akhir

KESIMPULAN

Dewa Gym merupakan mitra dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, pengelola Dewa Gym memberikan apresiasi yang luar biasa atas kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan di lokasi usahanya. Dengan kehadiran dari tim pengabdian dari Universitas Muhammadiyah Jakarta sangat membantu dari kesulitan yang kerap mitra rasakan saat menghadapi member baru yang ingin mendaftar namun belum memahami tehnik dasar dari penggunaan alat dan pemograman Latihan. Dewa gym selaku mitra sangat mengharapkan kegiatan seperti ini terus dapat direalisasikan secara berkelanjutan, hal ini diungkapkan pengelola agar pengelola lebih dapat banyak pemahaman dan ilmu yang dapat di berikan oleh Universitas Muhammadiyah Jakarta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ungkapan Terima Kasih di tuturkan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta, Bapak Prof. Dr. Ma'mun Murod, M.Si serta Pimpinan LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta Prof. Dr. Tri Yuni Hendrawati, ST., M.Si serta Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Prof. Dr. Iswan, M.Si dan Pimpinan Prodi Pendidikan Olahraga Dr. Doby Putro Parlindungan, M.Pd. ungkapan terimakasih juga di tujukan kepada Pengelola Dewa Gym untuk kesempatannya yang telah memberikan ketua pengabdian beserta tim pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Anggara, N. (2018). Pengenalan Senam Segar Sehat Ceria Pada Kelompok Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (Pkk) Komplek Puskopad Banjarbaru.

- Fleary, S.A., Joseph, P., and Pappagianopoulos, J.E. 2018. Adolescent Health Literacy and Health Behaviors: A Systematic Review. *Journal of Adolescence*, 62:116-127.
- Hasmarita, S., ishak, M., & Yunisal, P. (2023). PKM Pola Hidup Sehat Melalui Aktivitas Olahraga Bola Voly Warga Desa Cipangeran Kabupaten Bandung Barat. *Aksararaga*, 5(2), 58–62. <https://doi.org/10.37742/aksararaga.v5i2.83>
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- Khairina, I., Susmiati, S., Nelwati, N., & Rahman, D. (2022). Literasi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Kesehatan Remaja. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.2949>
- Lagarinda, E. (2024). Analisis Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. 11(1), 1–10.
- Nugroho, S. (2010). Pelatihan Program Kebugaran Bagi Instruktur Fitness Se-Kabupaten Magelang. 0–6.
- Prasasti, G. D. (2019). Belum Banyak Orang yang Ikut Keanggotaan Gym di Indonesia. <https://www.liputan6.com/health/read/3923831/belum-banyak-orang-yang-ikut-keanggotaan-gym-di-indonesia>.
- Pratiwi, W. R., Hamdiyah, H., & Asnuddin, A. (2020). Deteksi Dini Masalah Kesehatan Reproduksi Melalui Pos Kesehatan Remaja. *JIPEMAS: Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 87. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v3i1.5035>
- Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. 2(1).
- Rosandi, A. S., & Sudijandoko, A. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Pemberian Olahraga Masyarakat Senam Aerobik Mix pada Masyarakat Dusun Morkolak Barat Desa Kramat Kecamatan Bangkalan. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 11–17. <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n1.p11-17>
- Sari, P. S. (2020). Persepsi Member As Gym Fitness Center Terhadap Strategi Komunikasi Pemasaran Seiring bertambahnya usia dan meningkatnya aktivitas yang dijalani seseorang , semakin menurun pula tingkat kesadaran seseorang akan pentingnya berolahraga sebagai kebutuhan seha. 538–550.
- Sarlina Hamza, A. (2021). Persepsi Member Fitness Terhadap Program Latihan Abstrak Kebutuhan manusia meliputi primer dan sekunder , kebutuhan primermeliputi solusi yang tepatuntuk segala ancaman yang Saat ini gaya hidup sehat juga sudah banyak digemari oleh masyarakat pada umumnya. 0383, 80–90.
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas Latihan Weight Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal RESPECS*, 3(2), 9–19. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1029>.
- Utama, A. D. (2020). Fitness center sebagai tren gaya hidup remaja : studi kasus anggota fitnes center My One Gym di Perumahan Villa Mutiara Gading II Bekasi Utara. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132308484/pengabdian/program-kebugaran-bagi-intruksur-fitness.pdf>