JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : XXXX-XXXX
Volume 2 Nomer 1 Tahun 2026

ANTUSIASME WARGA DESA TANJUNGSARI DALAM MENGIKUTI KEGIATAN SENAM AEROBIK YANG DIPANDU MAHASISWA UNNES GIAT 12

Agil Kusuma Wardhana[1*], Ninuk Sulistiyowati[2]
[1,2]Universitas Negeri Semarang, Indonesia

*Korespondensi: agilkusuma678@unnes.students.ac.id

ABSTRACT

Aerobic exercise is one form of physical activity aimed at improving physical fitness as well as strengthening social interaction within the community. This study aims to determine the level of enthusiasm of the residents of Tanjungsari Village in participating in aerobic exercise activities conducted during the Giat 12 program of Universitas Negeri Semarang. The methods used in this study include demonstration, documentation, and attendance recording as data collection tools. The results showed an increase in the number of participants who regularly took part in the aerobic exercise sessions led by the students of Giat 12 Universitas Negeri Semarang. This indicates a positive response and high interest from the community towards the activity. Factors that contributed to the residents' enthusiasm include their awareness of the importance of health, the enjoyable nature of the aerobic sessions, and the sense of togetherness that developed throughout the activity.
Keywords: *aerobic exercise, enthusiasm, community service*

ABSTRAK

Kegiatan senam aerobik merupakan salah satu bentuk olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta mempererat interaksi sosial di tengah masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat antusiasme masyarakat Desa Tanjungsari dalam mengikuti kegiatan senam aerobik yang dilaksanakan selama program Giat 12 Universitas Negeri Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah demonstrasi, dokumentasi, dan pencatatan presensi sebagai alat pengumpulan data. Hasil dari kegiatan menunjukkan adanya peningkatan jumlah peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan senam aerobik rutin yang dipimpin oleh mahasiswa Giat 12 Universitas Negeri Semarang. Hal ini mencerminkan respons positif dan ketertarikan warga terhadap kegiatan tersebut. Faktor-faktor yang mendorong antusiasme warga antara lain adalah kesadaran akan pentingnya kesehatan, metode senam yang menyenangkan, serta suasana kekeluargaan yang tercipta selama kegiatan berlangsung.
Kata Kunci: Senam aerobik, antusiasme, pengabdian masyarakat.

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : XXXX-XXXX
Volume 2 Nomer 1 Tahun 2026

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik adalah kegiatan yang amat sangat penting bagi tubuh untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani agar tubuh mampu melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga adalah serangkaian gerak yang terencana dan teratur yang memiliki fungsi untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Olahraga menjadi bagian dari keberadaan manusia di muka bumi ini. Ikut berpartisipasi dalam olahraga bisa membantu individu menjadi sehat secara fisik, sportif, serta disiplin. Sehingga dapat menciptakan individu yang berkualitas tinggi. Menurut Priyono, (2012) Kemajuan olahraga di Indonesia juga didorong oleh partisipasi publik yang lebih besar dan pemahaman yang lebih baik tentang arti dan peran dari kegiatan tersebut. Hal ini disebabkan oleh perhatian dan dukungan pemerintah. Adapun olahraga yang diminati dikalangan masyarakat adalah Senam.

Senam adalah bentuk latihan fisik yang dipilih dan dibuat dengan sengaja dan direncanakan dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi keseluruhan yang harmonis (Nurcahyo et al., 2023). Senam adalah aktifitas fisik yang dilakukan sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya (Darsi, 2018). Senam merupakan suatu bentuk latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan sangat terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan tubuh, kebugaran jasmani, kekuatan otot, kelenturan, serta koordinasi gerak. Senam bisa dilakukan secara individu maupun berkelompok. Senam dibagi menjadi berbagai jenis seperti, senam ritmik, senam lantai, senam aerobik, dan lainnya. Contoh senam yang sering digunakan masyarakat dikalangan ibu-ibu yaitu senam aerobik.

Senam aerobik yaitu salah satu jenis senam yang dilakukan dengan gerakan ritmis, dinamis, dan berulang-ulang yang mengikuti irama musik dengan intensitas rendah sampai tinggi. Senam aerobik adalah kolaborasi gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat sesuai dengan fungsi senam aerobik itu sendiri (Darsi, 2018). Senam aerobik adalah merupakan latihan yang menggabungkan berbagai macam gerak, berirama, teratur, dan terarah, serta pembawaannya yang riang (Endang Rini Sukamti, Muhammad Ikhwan Zein, 2016). Tujuan senam aerobik yaitu meningkatkan kebugaran paru-paru dan jantung, membakar kalori, serta membentuk tubuh. Senam aerobik yang dilakukan secara teratur dapat mencegah kegemukan, membentuk otot dan memperbaiki tonus otot (Utomo et al., 2012). Olahraga senam menekankan pada aspek strategi, kecermatan dan konsentrasi dalam melangsungkan gerakannya.

Senam aerobik menjadi salah satu olahraga yang dilakukan oleh kebanyakan orang, terlebih pada kalangan ibu-ibu. Hal ini ditandai saat kegiatan “Senam Aerobik Rutin Desa Tanjungsari ” oleh Giat 12 Universitas Negeri Semarang di Desa Tanjungsari Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan saat berlangsung. Saat kegiatan senam aerobik, hampir semua ibu-ibu bisa mengikuti gerakan senam aerobik, tujuan dalam kajian ini bersamaan dengan diselenggarakannya kegiatan “Senam Aerobik rutin ” oleh Giat 12 Universitas Negeri Semarang Desa Tanjungsari untuk mengetahui antusiasme ibu-ibu dalam mengikuti kegiatan senam aerobik dan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Masyarakat mulai menyadari manfaat dari aktivitas senam aerobik, disamping menyehatkan juga dapat memberikan rasa senang bagi yang melakukan (Khamidi, 2011).

METODE

Pelaksanaan kegiatan senam aerobik dalam rangka program kerja Giat 12 Universitas Negeri Semarang menggunakan metode Demonstrasis serta didukung oleh pencatatan presensi. Demonstrasi yaitu metode pembelajaran yang dilakukan dengan memperagakan atau menunjukan secara langsung

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : XXXX-XXXX
Volume 2 Nomer 1 Tahun 2026

suatu tindakan, proses, atau keterampilan tertentu agar dapat dilihat dan ditiru oleh peserta, Metode demonstrasi yaitu cara penyajian pelajaran dengan meragakan atau mempertujukan kepada peserta suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan, yang sering disertai dengan penjelasan lisan (Endayani et al., 2020). Data presensi berfungsi untuk melihat antusiasme warga dalam mengikuti kegiatan senam aerobik. Pada kajian ini, peneliti terlibat aktif kepada sampel atau subjek penelitian untuk memandu jalannya kegiatan senam aerobik. Penelitian ini berlangsung dua hari pada minggu, 20 Juli 2025 dan 27 Juli 2025 bertempat di Griya Permata Indah Desa Tanjungsari pada pukul 1. Sampel atau subjek penelitian ini adalah ibu-ibu Desa Tanjungsari yang mengikuti kegiatan senam aerobik. Teknik dan proses pengumpulan data penelitian ini berasal dari sampel yang mengisi presensi saat kegiatan berlangsung. Adapun wawancara yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat antusiasme sampel terhadap kegiatan senam aerobik. Tahap awal kegiatan disampaikan oleh instruktur. Materi yang disampaikan meliputi gerakan pemanasan dan gerakan inti. Diikuti oleh ibu-ibu secara bersamaan melalui hitungan dengan setiap repetisinya 8 hitungan. Tahap selanjutnya dilakukan pendinginan dengan cara mengenalkan gerakan lalu diikuti oleh ibu-ibu dengan Bersama-sama dengan hitungan 8. Tahap penutup dilakukan presensi untuk mendata peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Senam Aerobik rutin ini bermula dengan pembukaan dan berdoa terlebih dahulu lalu disusul dengan kegiatan lanjutan demonstrasi aktivitas senam aerobik. Senam aerobik adalah salah satu bentuk latihan jasmani yang dilakukan secara sistematis, berirama, dan diiringi oleh musik, yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jantung, paru-paru, otot, serta memperbaiki koordinasi tubuh. Senam ini dilakukan dengan intensitas rendah hingga tinggi, serta hampir melibatkan seluruh otot tubuh secara berulang. Senam aerobik bersifat ritmis yang dilakukan mengikuti irama musik yang teratur. Gerakan dari senam aerobik bersifat dinamis dan variative yang mengkombinasikan gerak tangan, kaki, pinggul dan tubuh. Senam aerobik memiliki tiga fase yaitu pemanasan, inti dan pendinginan. Senam aerobik adalah sebuah latihan yang dilakukan untuk membakar lemak sambil meningkatkan nada otot yang dipimpin oleh instruktur berpengalaman bersama dan diiringi musik mengikuti ritme / gerakan (Dewi & Rifki, 2020). Menurut Hasan et al., (2022) mengatakan bahwa manfaat senam aerobik, seperti meningkatkan kebugaran, pengurangan stres, dan peningkatan kesehatan jantung.

Senam aerobik biasanya memiliki pola lantai, pola lantai yang digunakan sangat bervariasi. Contoh gerakan pola lantai senam aerobik yaitu single step, double step, V-step, berjalan maju dan mundur, sentuh langkah, mambo, gripevine, cha-cha, serta mengangkat lutut (Anggraeni & Jayadi, 2010). Senam aerobik merupakan bagian dari cara berlatih dengan menggunakan oksigen, biasanya menggunakan pola Langkah yang cepat dengan menggunakan music dan dipandu oleh instruktur (Herlambang, 2017) Kegiatan senam aerobik dilakukan sebanyak 2 pertemuan selama program Giat 12 Universitas Negeri Semarang berlangsung. Tercatat sebanyak total 51 peserta dalam 2 pertemuan

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : XXXX-XXXX
Volume 2 Nomer 1 Tahun 2026

mengikuti kegiatan senam aerobik rutin ini. Pertemuan pertama sebanyak 22 peserta dan pertemuan kedua sebanyak 29 peserta.



Gambar 1. Senam Aerobik Pertemuan 1

Masyarakat Desa Tanjungsari pada pertemuan pertama sangat antusias dalam mengikuti kegiatan senam aerobik rutin yang dipandu oleh mahasiswa Giat 12 Universitas Negeri Semarang. Terhitung total peserta yang mengikuti kegiatan senam aerobik yaitu 22 peserta. Didominasi oleh ibu-ibu sebanyak 10 peserta, pemuda desa Tanjungsari sebanyak 1 orang, dan 11 peserta merupakan mahasiswa Giat 12 Universitas Negeri Semarang beserta instruktur.



Gambar 2. Senam aerobik pertemuan 2

Masyarakat Desa Tanjungsari saat pertemuan kedua sangat antusias sekali dalam mengikuti kegiatan senam aerobik rutin. Tercatat jumlah peserta menambah. Terhitung dari presensi total ada 29 peserta yang mengikuti kegiatan senam ini. 15 peserta merupakan ibu-ibu Desa Tanjungsari, 2 peserta merupakan pemudi Desa Tanjungsari 1 peserta merupakan pemuda Desa Tanjungsari, dan 11 peserta merupakan nahasiswa Giat 12 Universitas Negeri Semarang beserta instrukturnya.

Faktor utama yang mendorong antusiasme warga dalam mengikuti kegiatan senam aerobik ini adalah kesadaran akan pentingnya kesehatan dan kebugaran, metode senam yang menyenangkan dan mudah diikuti, waktu pelaksanaan yang cocok, serta rasa kebersamaan dan semangat gotong royong. Selain itu kegiatan ini juga memberikan dampak sosial yang sangat positif. Senam aerobik menjadi sarana interaksi antar masyarakat yang sebelumnya jarang bertemu, sehingga dapat mempererat hubungan sosial dalam masyarakat. Kegiatan ini pun memberikan motivasi terhadap warga untuk memulai melakukan olahraga mandiri secara rutin.

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA INDONESIA
Diterbitkan Oleh : Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Semarang
ISSN : XXXX-XXXX
Volume 2 Nomer 1 Tahun 2026

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan senam rutin yang dipimpin oleh mahasiswa Giat 12 Universitas Negeri Semarang yang berlangsung di Desa Tanjungsari bahwa antusiasme masyarakat mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini dilihat dari bertambahnya jumlah peserta yang mengikuti kegiatan senam aerobik. Terlihat juga jumlah peserta yang hadir dalam pertemuan kedua dibanding pertemuan pertama. Kenaikan jumlah peserta mencerminkan minat dan kesadaran masyarakat atas pentingnya olahraga untuk menjaga kesehatan. Peningkatan antusiasme warga juga menunjukkan bahwa metode pelaksanaan yang digunakan yaitu demonstrasi oleh instruktur, pemilihan waktu yang tepat, dan suasana hati yang menyenangkan, berhasil menarik minat masyarakat tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan senam aerobik rutin, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan yang positif dari masyarakat. Terimakasih juga terhadap pihak desa, tokoh masyarakat, serta rekan-rekan tim Giat 12 Universitas Negeri Semarang Desa Tanjungsari yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan ini, dan Universitas Negeri Semarang yang merupakan lembaga instantasi pendidikan penulis yang telah membantu dan berkontribusi sehingga artikel ini dapat dituliskan.

DAFTAR REFERENSI

Anggraeni, R. W., & Jayadi, I. (2010). Senam Aerobik. In *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.*

Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Peningkatan V02max. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *1*(2), 42–51. https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.134

Dewi, R., & Rifki, M. (2020). Pengaruh.Senam.Aerobik.Terhadap.Tingkat .Kebugaran.Jasmani Siswa. *Jurnal Stamina*, *3*(6), 1–23.

Endang Rini Sukamti, Muhammad Ikhwan Zein, R. budiarti. (2016). *Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta*. *12*(4), 31–40.

Endayani, T., Rina, C., & Agustina, M. (2020). Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Al - Azkiya : Jurnal Ilmiah Pendidikan MI/SD*, *5*(2), 150–158. https://doi.org/10.32505/al-azkiya.v5i2.2155

Hasan, M. S., Bismar, A. R., Mahyuddin, R., & Ikadarny, J. (2022). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat JURNAL DAMARWULAN Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(1), 45–49.

Herlambang, T. (2017). Aerobic Gymnastics Sebagai Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jendela Olahraga*, *2*(1). https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1286

Khamidi, A. (2011). Kemampuan Awal, Minat Olahraga, Dan Prestasi Belajar Olahraga. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, *17*(4), 265–269. https://journal.um.ac.id/index.php/jip/article/view/2728

Nurcahyo, A., Christiana, M., & Muhaimin, A. (2023). Pelatihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Secara Online. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, *4*(1), 26–28. https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14672

Priyono, B. (2012). Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan

Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *2*(2), 112–123.

Utomo, G. T., Junaidi, S., & Rahayu, S. (2012). Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, *1*(1), 6–10.

Andini, E. A., & Indra, E. N. (2016). Perbedaan pengaruh frekuensi latihan senam aerobik terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan pada members wanita. *Medikora*, *15*(1), 39-51.

Arfanda, P. E. (2023). *Peningkatan Kondisi Fisik melalui Variasi Senam Aerobik*. Penerbit Nem.

Sonhaji, S., Adinatha, N. N. M., & Rifwandini, S. A. (2023). Pengaruh Senam Aerobik Dan Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, *7*(1), 11-16.

Supriady, A., & Schiff, N. T. (2021). Sosialisai Olahraga Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pamoyanan. *aksararaga*, *3*(1), 33-41.

Indrawathi, N. L. P. (2015). Perbedaan pengaruh latihan senam aerobik low impact dan mix impact terhadap tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan (fpok) ikip pgri bali tahun pelajaran 2015. *Jurnal pendidikan Kesehatan rekreasi*, *1*(2), 70-80.

Baresi, M. R., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani resimen mahasiswa batalyon viii/tarumanagara. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, *2*(2), 71-79.

Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, *1*(1), 22-29.

Nofi Duwi Anita Sari, N. (2024). *Pengaruh Aktivitas Fisik (Senam Aerobic) Terhadap Perubahan Kadar Kolesterol di Posyandu Lansia Desa Candisari Kabupaten Grobogan* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA).

Kardi, I. S., Widayati, R. S., & Wahyuni, W. (2019). Pengendalian Tekanan Darah Tinggi Masyarakat RW 12 Jebres Melalui Senam Aerobik. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(1), 46-59.

Sriyono, G. H., Hamim, N., & Narsih, U. (2023). Peranan Senam Aerobik dalam Mengendalikan Tekanan Darah pada Penderit Hipertensi. *Jurnal Health Sains*, *4*(4), 7-15.