

# PELATIHAN ATLET AEROBIC GYMNASTICS DAN WORKSHOP “Strategi Melatih Senam bagi Instruktur Aerobik DIY”

Oleh: Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S., Drs. Sebastianus Pranatahadi, M.Kes. , Ratna Budiarti, S.Pd. Kor., M. Or., Wisnu Nugroho, M.Pd.

## ABSTRAK

### ABSTRAK

Cabang olahraga senam merupakan *mother of sport* atau sering disebut sebagai induk dari seluruh cabang olahraga. Pada masa sekarang ini senam aerobik telah menjadi olahraga yang populer di kalangan masyarakat (mulai dari anak-anak, dewasa, dan lansia baik laki-laki ataupun perempuan), hal tersebut dibuktikan dengan menjamurnya tempat-tempat senam yang tersebar diberbagai wilayah seperti: perkampungan, perkantoran, pusat perbelanjaan dan lain sebagainya. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemauan instruktur senam serta atlet *aerobic gymnastics* dalam penguasaan teknik gerak, strategi berlatih dan melatih senam serta memberikan ilmu dan pengalaman baru bagi atlet dan instruktur senam sehingga dapat menjadi tambahan dan referensi bagi peningkatan prestasi maupun kualitas melatih.

Kegiatan PPM dilaksanakan tiga hari yaitu hari jum'at s/d minggu, tanggal 26 – 28 April 2019. Jumlah peserta keseluruhan berjumlah 46 instruktur senam aerobik yang berasal dari DIY dan 9 atlet senam *aerobic gymnastics*. Adapun kegiatan tersebut telah berjalan dengan lancar tanpa ada kendala yang berarti. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pelatihan dan workshop. Pelatihan dan workshop dilaksanakan selama tiga hari dengan waktu 24 jam meliputi teori, praktik, dan demonstrasi.

Hasil dari kegiatan ini yaitu terlaksananya pelatihan dan workshop bagi atlet dan instruktur senam di DIY selama tiga hari, para peserta dan atlet sangat antusias dan mendukung program dari tim pengabdian.

Kata Kunci: *Pelatihan, workshop, senam, atlet, instruktur*