

Pelatihan Paket Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018 Bagi Komunitas Senam di Wilayah Sleman

Oleh: Endang Rini Sukanti, Sebastianus Pranatahadi, Ratna Budiarti

ABSTRAK

Kegiatan PPM ini bertujuan untuk menambah materi dan wawasan bagi kader-kader komunitas senam yang dipercaya untuk mengembangkan senam atau olahraga secara umum sebagai kebutuhan dalam menjaga kesehatan dan kebugaran. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini yaitu masyarakat komunitas (penggemar) senam yang ada di wilayah kabupaten Sleman. Jumlah peserta sebanyak 47 orang yang terdiri dari guru SD, alumni FIK, Mahasiswa S1 dan S2 FIK UNY. Hal ini melebihi dari yang ditargetkan yaitu 35 peserta. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 14 dan 15 April 2018 di Hall Bulutangkis Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil pelaksanaan kegiatan pelatihan semua orang yang terlibat baik tim PPM, panitia dan peserta pelatihan merasa antusias dan bersemangat sejak kegiatan dimulai sampai selesai. Faktor pendukung antara lain peserta melebihi target, serapan peserta sangat cepat karena terbiasa memberi contoh untuk gerak-gerak senam paket, peserta mendapat panduan senam kebugaran jasmani Indonesia Bersatu 2018, peserta 90% mengikuti kegiatan sampai selesai dan peserta mendapat piagam. faktor penghambat kegiatan antara lain waktu yang terbatas sehingga tidak dapat melaksanakan evaluasi secara individu, rangsangan workshop yang perlu lebih menarik lagi seperti diadakan lomba antar peserta.

Kata Kunci: *Pelatihan, Paket Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018*