

SOSIALISASI SENAM POCO-POCO NUSANTARA DI KECAMATAN DUKUN KABUPATEN MAGELANG

Oleh: Farida Mulyaningsih, B. Suhartini, AM. Bandi Utama

ABSTRAK

Setiap manusia dalam kehidupan sehari-hari sangat memerlukan kebugaran fisik yang cukup untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari. Dengan adanya pergeseran pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis menjadi statis akibat bantuan perkembangan teknologi yang memudahkan semua pekerjaan menjadi efektif dan efisien menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran fisik. Dengan melakukan gerakan Senam Poco-Poco Nusantara diharapkan dapat meningkatkan kebugaran bagi penggunanya.

Senam Poco-Poco Nusantara merupakan senam kebugaran fisik yang berkembang di daerah Manado Sulawesi Utara. Senam Poco-Poco Nusantara termasuk senam aerobik low impact dan banyak melibatkan anggota gerak tubuh dan persendian. Senam ini mengandung gerakan inti yang banyak memuat variasi teknik gerak, dimana gerakan - gerakan tersebut dapat meningkatkan latihan kekuatan otot, penguluran otot, dan persendian serta koordinasi gerak . Pelatihan dan Sosialisasi Senam Poco-Poco Nusantara di Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang dapat berjalan dengan baik sesuai dengan rencana dan bahkan diikuti oleh peserta yang melebihi target, peserta sangat antusias dalam melakukan aktifitas/pelatihan. Dan akan segera menularkan ke siswa mereka di sekolah masing-masing

Kata Kunci: *Sosialisasi, Senam Poco-Poco Nusantara*