

## **Pelatihan Penjurian Senam Aerobik dan Senam Kreasi Bagi Instruktur Senam di Kabupaten Lebak**

*<sup>1</sup>Dimas Aldi Pratama*

**1) Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
STKIP Setia Budhi Rangkasbitung**

### **Abstrak**

Kabupaten Lebak merupakan kabupaten yang memiliki segudang sanggar senam. Sudah banyak instruktur-instruktur senam yang berdomisili dan menjadi instruktur di Instansi-instansi yang berada di Kabupaten Lebak. Namun dari banyaknya instruktur tersebut, ketika sedang perlombaan senam aerobik, penjurian atau yang menjadi juri masih mengundang dari luar Kabupaten Lebak. Oleh karena itu tim pengabdi memberikan pelatihan penjurian senam aerobik dan senam irama. Metode yang digunakan adalah pemberian materi ajar, pembekalan penjurian, dan praktek penjurian. Luaran dalam pengabdian ini adalah berupa pemberian sertifikat legal Kepada peserta sebagai penjurai yang dapat digunakan untuk syarat menjadi juri dalam perlombaan senam aerobik maupun senam irama.

**Kata Kunci : Senam aerobik, senam irama, penjurian, Kabupaten Lebak**

### *Abstract*

*Lebak Regency is a district that has a myriad of gymnastics studios. There have been many gymnastics instructors who live and become instructors at institutions in Lebak Regency. However, from the number of instructors, when the aerobics competition was being held, the judges or the judges still invited people from outside Lebak Regency. Therefore, the service team provided training on judging aerobics and rhythmic gymnastics. The method used is the provision of teaching materials, judging briefing, and judging practice. The output in this service is in the form of giving legal certificates to participants as judges that can be used as a requirement to be a jury in aerobics and rhythmic gymnastics competitions.*

**Keywords: aerobic exercise, rhythmic gymnastics, judging, Lebak Regency**

---

Histori artikel : disubmit pada 15 Januari 2020; direvisi pada tanggal 30 Januari 2020;  
diterima pada tanggal 5 Februari 2020.

## I. PENDAHULUAN

Saat ini usaha jasa pemandu kesehatan berkembang cukup pesat di berbagai aspek kehidupan modern, tak terkecuali di bidang olah raga. Bahkan menjadi trend dan gaya hidup. Misalnya futsal, *fitness centre*, renang, senam aerobik (- & Argantos, 2019). Tentu saja hal ini menjadi peluang baru untuk pelaku olahraga mengembangkan minat dan bakat dalam olahraga sebagai trainer, pelatih, instruktur keolahragaan. Kebutuhan olahraga di masa modern saat ini dan kemauan masyarakat yang instant membuat para pelaku usaha olahraga mengemas jasa-jasa olahraga menjadi berkesan, menarik dan mudah didapatkan masyarakat umum.

Para pelaku olahraga ini diantaranya adalah jasa instruktur senam. Senam yang sedang *trend* di masyarakat saat ini diantaranya senam aerobik, senam kreasi, yoga dan masih banyak lagi. Sehingga dari hal tersebut banyak bermunculan instruktur-instruktur senam di masyarakat. Peluang bisnis tinggi

dalam senam tidak disia-siakan para pelaku olahraga.

Kegiatan senam aerobik sebagai salah satu jenis olahraga masyarakat banyak digemari mulai dari lapisan bawah, menengah maupun atas baik yang ada dalam perkotaan maupun pedesaan (Chayun et al, 2020) (Alvian, 2020). Bukan hanya dinikmati oleh kalangan wanita saja tetapi juga dari kalangan pria senam aerobik juga sangat diminati. Ditambah lagi pada hari-hari tertentu juga dilaksanakan senam aerobik di instansi dan daerah perumahan yang diikuti oleh warga setempat (Endang Rini Sukamti, 2016)

Kabupaten Lebak merupakan kabupaten yang memiliki segudang sanggar senam. Sudah banyak instruktur-instruktur senam yang berdomisili dan menjadi instruktur di Instansi-instansi yang berada di Kabupaten Lebak. Namun dari banyaknya instruktur tersebut, ketika sedang perlombaan senam aerobik, penjurian atau yang menjadi juri masih mengundang dari luar

Kabupaten Lebak. Hal ini dikarenakan instruktur-instruktur senam yang berada di Kabupaten Lebak hanya mengikuti pelatihan instruktur saja, tidak pada penjurian. Padahal dengan bekal ilmu penjurian, selain dapat menjadi juri pada ajang perlombaan senam, saat menjadi instruktur Gerakan-gerakan senam yang diberikan memang sudah mengikuti standar Gerakan perlombaan.

Jumlah instruktur senam yang terhitung banyak di Kabupaten Lebak tidak diimbangi dengan kepakaran dalam profesionalitas penjurian. Sehingga ketika terdapat perlombaan senam di Kabupaten Lebak, harus memanggil juri-juri yang berasal dari luar Kabupaten Lebak. Selain itu, dengan kurangnya pengetahuan tentang penjurian, otomatis Gerakan-gerakan senam yang diberikan oleh instruktur-instruktur senam yang ada di Kabupaten Lebak belum mengikuti standar Gerakan perlombaan.

Apabila instruktur-instruktur ini diarahkan untuk mengikuti pelatihan penjurian senam, maka gerakan senam yang diberikan sudah

sesuai dengan standar perlombaan, selain itu ketika terdapat event senam di Kabupaten Lebak, maka juri sudah tidak perlu lagi memanggil dari luar Kabupaten Lebak. Hal ini akan meningkatkan pembangunan dalam sektor olahraga, karena selain dapat menjadi juri di dalam Kabupaten Lebak sendiri, dapat pula menjadi juri di tempat lain yang dalam hal ini akan meningkatkan sektor olahraga dan pariwisata di Kabupaten Lebak. Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi para instruktur di Kabupaten Lebak seperti yang tertera di atas, maka para pengabdi memberikan pelatihan profesional penjurian instruktur senam khususnya senam aerobik dan senam irama.

## **METODE DAN PELAKSANAAN**

Berdasarkan masalah di atas tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra yaitu LPK Instruktur Senam Novhee Lebak mengadakan pelatihan penjurian bagi instruktur-instruktur senam di Kabupaten Lebak antara lain :

100

1. Memberikan bekal pelatihan ilmu penjurian senam khususnya senam aerobik dan senam irama
2. Membekali keterampilan dalam menilai senam aerobik dan senam irama ketika mengikuti perlombaan senam
3. Pengabdian ini dilaksanakan 1 bulan dengan rincian kegiatan awal pembuatan usul pengabdian, persiapan pelaksanaan pelatihan, Latihan tahap 1, tahap 2, tahap 3, yaitu :
  - a) Pembekalan penjurian  
Pada tahapan pertama ini seluruh instruktur akan dikumpulkan dalam satu ruangan untuk mendapatkan ilmu baru tentang penjurian, khususnya senam aerobik dan senam irama.
  - b) Praktik Penjurian  
Pada tahapan kedua yaitu praktik, nantinya para instruktur akan menyaksikan gerakan senam, kemudian menilainya sesuai dengan standar penilaian yang baku.
  - c) Penilaian  
Pada tahapan terakhir yaitu penilaian. Pada tahapan ini

panitia/ mentor akan menilai keseluruhan kegiatannya yang sudah dilakukan para instruktur mulai dari sisi keilmuan penjurianya hingga menilai praktik menjadi juri senam aerobik dan senam irama

## PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan selama satu bulan, yang dilaksanakan dalam 3 tahapan yaitu memberikan pelatihan ilmu penjurian, tahapan kedua keterampilan penilaian penjurian senam aerobik dan senam irama dan tahapan terakhir yaitu praktek menjadi juri. Pelaksanaan pengabdian ini bekerjasama dengan sanggar Novhee sebagai tempat penyelenggaraan pelatihan. Sanggar Novhee sendiri berada di Kabupaten Lebak.

Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan berjumlah 20 orang instruktur dari berbagai usia. Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan di Bulan Mei 2020 tepatnya pada tanggal 8, 15 dan 22 Mei 2020. Dalam pengabdian ini pemateri diisi oleh Dr. Tubagus

Herlambang sebagai pemateri ahli senam aerobik dan senam irama, Donny Anhar Fahmi, M.Pd sebagai ahli tim penjurian senam.

Dari sebulan pelaksanaan pengabdian tersebut para peserta antusias dalam mengikuti pelatihan dikarenakan banyak ilmu yang didapatkan terkait penjurian yang memang para peserta butuhkan. Selain itu, para peserta mendapatkan sertifikat ahli yang dapat dipakai sebagai syarat untuk menjadi penjurui dalam perlombaan senam aerobik dan senam irama.

Pelatihan penjurian Kepada para instruktur ini menjadi bagian penting dari pelatihan para instruktur untuk membekali para instruktur untuk menjadi juri dalam perlombaan senam. Selain itu, dengan bekal ilmu yang sudah dimiliki, maka Kabupaten Lebak sudah tidak perlu lagi mencari juri dari luar Kabupaten Lebak apabila mengadakan perlombaan senam di Kabupaten Lebak. Selain itu, dengan pelatihan penjurian ini maka otomatis peningkatan untuk SDM di Kabupaten Lebak khususnya di bidang instruktur senam.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan (Setiawan, 2010) bahwa Manfaatkanlah ujian pelatihan dapat dijadikan ukuran keberhasilan pembinaan pelatihan instruktur senam aerobik di Kota Semarang, agar instruktur yang dihasilkan benar-benar berkualitas dan mampu bersaing. Pemberian sertifikat sebagai bukti sah yang diberikan kepada anak didik diharapkan tidak salah- gunakan fungsinya di dalam masyarakat. Selain itu dalam pengabdian oleh (- & Argantos, 2019) bahwa sertifikat pelatih dasar dimaksud merupakan legalitas seorang pelatih kebugaran yang dikeluarkan oleh badan atau instansi atau pun lembaga yang berhak mengeluarkannya.

## KESIMPULAN

Simpulan dalam pengabdian ini adalah pentingnya ilmu dan legalitas dari sebuah profesi dalam hal ini adalah penjurian instruktur senam aerobik dan senam irama menjadi salah satu acuan bahwasanya sebuah profesi jika ingin bersaing di pasaran

maka harus meningkatkan profesionalitas.

Para instruktur yang mengikuti pelatihan penjurian senam aerobik dan senam irama mendapatkan ilmu yang bermanfaat terkait penjurian senam dan memndapatkan sertifikat yang legal agar dapat menjadi juri dalam berbagai perlombaan senam aerobik dan senam irama.

Kabupaten Lebak mendapatkan peningkatan SDM dalam bidang senam dan dapat menjadi salah satuinvestasi penting untuk peningkatan sektor olahraga dan juga pariwisata.

## DAFTAR PUSTAKA

- J. J., & Argantos, A. (2019). Improved Business Sanggar Senam And Fitness Center Through Basic Training For Fitness Instructors In Sub-District Koto Tangah Padang. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 60–66. <https://doi.org/10.24036/jha.v1i1.10>
- Alvian, maulana angga. (2020). Indonesian Journal for. *Journal.Unnes*, 1(1), 188–196.
- Endang Rini Sukamti, M. I. Z. R. B. (2016). Profil

Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 116313. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11875>

Setiawan, I. (2010). Pelaksanaan pelatihan calon instruktur senam aerobik di kota semarang. *Jurnal Lembar Ilmu Kependidikan*, 39(2), 1–9.