
**SOSIALISASI SENAM *BODY COMBAT* KEPADA MAHASISWI DAN DOSEN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN UNIVERSITAS SINGAPERBANGSA
KARAWANG**

**Morel Sangge Sipahutar¹, Rahmat Wahyu Ramadhan², Setyo Dwi Argha Pramudya³,
Deden Akbar Izzuddin⁴**

^{1,2,3,4}Universitas Singaperbangsa Karawang
Email: 1910631240017@student.unsika.ac.id

Abstract

The purpose of this community service is to provide knowledge and theory about gymnastics, especially body combat gymnastics. The activity is carried out once a week at Singaperbangsa Karawang University, midwifery study program, Karawang City, East Jambes Bay with a period of 1 month. The number of participants who took part in this program was 50 people. The methods used by the Service Team in providing (delivering) training materials are: (1) Lectures, (2) Questions and Answers, (3) Demonstrations, and (4) Practices. The outputs of this activity are: 1) Community knowledge about body combat gymnastic skills with good and correct techniques. 2) Exercise skills in the midwifery study program at Singaperbangsa Karawang University will increase motivation to continue exercising. 3) The ability to utilize existing facilities and infrastructure at Singaperbangsa Karawang University that can be used for exercise. 4) As a suggestion, this activity includes: 1) increasing interest in sports for all campus residents and 2) for campus residents to utilize and maintain existing facilities and infrastructure.

Keywords: *Body combat Gymnastics, Midwifery, Singaperbangsa University Karawang*

History of article	Received: 01-04-2023	Reviewed: 12-04-2023	Revised: 20-04-2023	Accepted: 28-04-2023	Published: 30-04-2023
--------------------	----------------------	----------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

A. PENDAHULUAN

Beragam bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan sebagai wujud meningkatkan kebugaran. Ada yang berbentuk permainan-permainan yang menyenangkan dan menyehatkan, adapula jenis olahraga lain seperti berjalan, berenang, bersepeda, dan *jogging*. Salah satu bentuk latihan yang banyak digemari oleh masyarakat adalah olahraga senam *aerobik*. (Ali, 2005). Senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Pane, 2015).

Dalam pengertian yang lain senam aerobik adalah salah satu bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran. Sebab senam aerobik lebih menyenangkan untuk dilakukan dan dapat dilakukan sendirian atau dengan orang lain (Kusuma & Setyawati, 2016). Senam merupakan olahraga aerobik, yakni olahraga yang banyak menghirup oksigen atau olahraga yang memerlukan oksigen yang lama.

Saat ini senam aerobik sudah banyak sekali macamnya dan salah satu senam aerobik yang saat ini di gemari oleh masyarakat yaitu senam *body combat*. *Body combat* adalah latihan kardio berintensitas tinggi yang melibatkan seluruh gerak tubuh. Senam ini pertama kali diperkenalkan oleh Les Mills, mantan atlet atletik asal Selandia Baru. Senam *body combat* menggabungkan beberapa jenis olahraga sekaligus, yaitu aerobik, tinju, serta seni bela diri seperti karate, taekwondo, dan Muay Thai. (Ayuni & Wahyudi, 2022).

Gabungan dari beberapa olahraga tersebut menjadikan senam *body combat* sebagai latihan yang punya banyak manfaat. (Suharyat, 2009). Senam *Body combat* dapat dilakukan oleh hampir semua kalangan. Sebab, gerakan yang dilakukan disesuaikan dengan kemampuan

masing-masing individu. Meski begitu, ibu hamil dan orang dengan tekanan darah tinggi disarankan untuk tidak melakukan olahraga ini.

Gerakan senam *body combat* berfokus pada kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Namun, penting untuk memerhatikan kondisi tubuh sendiri, terutama jika memiliki riwayat cedera lutut, pergelangan kaki, pinggul, atau bahu. Tidak ada gerakan khusus dalam latihan ini. Anggota badan yang sering digunakan adalah kaki, lengan, punggung, dan bahu. Gerakannya merupakan kombinasi dari beberapa olahraga yang telah disebutkan, seperti menendang dan memukul yang digabungkan menjadi satu.

Senam *body combat* memiliki berbagai macam manfaat antara lain : dapat menurunkan berat badan, meningkatkan kekuatan otot, menajamkan kewaspadaan, meningkatkan stamina, baik untuk system kardiovaskular dan menghilangkan stress.

B. METODE PELAKSANAAN

Lokasi pelaksanaan dilakukan di Lapangan Universitas Singaperbangsa Karawang pada jumat tanggal 4,11,18 dan 25 november 2022. Peserta yang mengikuti kegiatan senam tersebut adalah mahasiswa kebidanan Universitas Singaperbangsa Karawang. Banyak peserta yang mengikuti kegiatan senam ini berjumlah 100 mahasiswa.

Program pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan dalam waktu 1 bulan di lakukan sebanyak seminggu 1 kali dengan total pertemuan 4 kali pertemuan, dilakukan di lapangan Universitas Singaperbangsa Karawang setiap hari jum'at pukul 07.00 sampai dengan selesai.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam *Body combat* yang dilakukan bertujuan untuk menyebar luaskan ilmu pengetahuan khususnya senam *Body combat* itu sendiri. Berdasarkan tujuan tersebut, maka pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan di lingkungan masyarakat yang memerlukan edukasi dan peneliti memilih mahasiswi kebidanan, karena masih berhubungan dengan kesehatan dan untuk menunjang keilmuan yang meraka tekuni. Untuk mencapai tujuan peneliti melakukan dua metode yaitu ceramah dan juga praktek yang di mana ceramah yang dimaksud adalah pemberian materi tentang senam *body combat* ini sendiri dan untuk praktek para mahasiswi melakukan senam tersebut secara bersama-sama yang di lakukan setiap jum'at pagi di lapangan universitas singaperbangsa karawang.

Dalam pengabdian ini mampu memberikan dampak perubahan yang cukup besar khususnya dalam olahraga itu sendiri salah satunya yaitu para mahasiswi program studi kebidanan menjadi lebih peduli dengan pentingnya kebugaran tubuh dan mahasiswi juga menjadi paham dan mengerti tentang senam aerobik khususnya senam *body combat* ini sendiri. Dalam penelitian ini juga terdapat keunggulan dan kelemahan, untuk keunggulannya ini sendiri peneliti dapat memberikan ilmu yang bermanfaat bagi para mahasiswi universitas singaperbangsa karawang khususnya program studi kebidanan, dapat meningkatkan minat dan wawasan mahasiswi dalam ranah olahraga ini sendiri khususnya senam *body combat*.

Untuk kelamahan peneliti tidak dapat mengoreksi form gerakan pada setiap mahasiswi dikarenakan peserta cukup banyak dan tidak memungkinkan peneliti memperbaiki gerakan satu persatu. Penelitian ini juga memiliki kesulitan yaitu untuk menentukan jadwal yang baik untuk mengumpulkan mahasiswa untuk melakukan kegiatan tersebut ditengah kesibukan mahasiswa.



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian

D. KESIMPULAN

Berbagai bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan sebagai bentuk meningkatkan kebugaran. Ada permainan yang menyenangkan dan menyehatkan, ada jenis olahraga lain seperti jalan kaki, renang, bersepeda, dan jogging.

Dalam arti lain senam aerobik adalah salah satu bentuk latihan kebugaran yang paling populer. Karena senam aerobik lebih menyenangkan dan bias dilakukan sendiri atau Bersama orang lain. Senam merupakan olahraga aerobik, yaitu olahraga yang banyak menghirup oksigen atau olahraga yang membutuhkan oksigen dalam waktu lama. Saat ini senam aerobik sudah banyak sekali macamnya dan salah satu senam aerobik yang saat ini di gemari oleh masyarakat yaitu senam body combat.

Body combat adalah latihan kardio berintensitas tinggi yang melibatkan seluruh gerak tubuh. Senam ini pertama kali diperkenalkan oleh Les Mills, mantan atlet atletik asal Selandia Baru. Senam *body combat* menggabungkan beberapa jenis olahraga sekaligus, yaitu aerobik, tinju, serta seni bela diri seperti karate, taekwondo, dan Muay Thai. Gabungan dari beberapa olahraga tersebut menjadikan senam *body combat* sebagai latihan yang punya banyak manfaat.

Senam *Body combat* dapat dilakukan oleh hampir semua kalangan. Sebab, gerakan yang dilakukan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu. Meski begitu, ibu hamil dan orang dengan tekanan darah tinggi disarankan untuk tidak melakukan olahraga ini. Gerakan senam *body combat* berfokus pada kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Namun, penting untuk memerhatikan kondisi tubuh sendiri, terutama jika memiliki riwayat cedera lutut, pergelangan kaki, pinggul, atau bahu.

Tidak ada gerakan khusus dalam latihan ini. Anggota badan yang sering digunakan adalah kaki, lengan, punggung, dan bahu. Gerakannya merupakan kombinasi dari beberapa olahraga yang telah disebutkan, seperti menendang dan memukul yang digabungkan menjadi satu.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2005). Olahraga Membentuk Karakter: Fakta atau Mitos? 1. *Jurnal Ordik*, April 2005, 1–10.
- Ayuni, N. A., & Wahyudi, H. (2022). *Gambaran Pertandingan Cabang Olahraga Muaythai Kelas Wai Khru Putra dan Putri pada PON XX 2021 Papua*. 1, 88–94.
- Kusuma, B. A., & Setyawati, H. (2016). *Journal of Physical Education , Sport , Health and*

- Recreations EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(2), 68–73.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Suharyat, Y. (2009). *) *Dr. Yayat Suharyat, M.Pd., Dosen Fakultas Agama Islam – UNISMA Bekasi*. 3.