



**PKM LATIHAN KEBUGARAN BODY WEIGHT DAN FREE WEIGHT
PADA MAHASISWA FIK UNM**

**PKM TRAINING BODY WEIGHT AND FREE WEIGHT FITNESS FOR FIK UNM
STUDENTS**

Sulaeman^{1*}, Etno Setyagraha², Rahmad Risan³

¹Universitas Negeri Makassar, Makassar

² Universitas Negeri Makassar, Makassar

² Universitas Negeri Makassar, Makassar

*sulaemanfik@unm.ac.id

Article History:

Received: January 02nd, 2023

Revised: January 30st, 2023

Published: February 20th 2023

**Keywords: Body weight
Traning, Free weight
Training, Fitness**

Abstract

After Covid, awareness of health has increased so that people flock to do physical activity so that their health status will increase. However, the lack of knowledge about exercise fitness is an obstacle, especially for those who want to exercise at home. This is also felt by partners, namely FIK UNM students. By looking at the partners' problems, namely their lack of knowledge about the types of weight training or strength training, the solution offered is to provide socialization or training about forms or variations of bodyweight training and free weight training. The location of the community service activities is located at the Sports Laboratory of the Faculty of Sports Science, UNM. This activity is divided into 2 sessions, namely a theoretical session and a practical session. The implementation of this community service activity went well and was successful.. Partners who are students feel happy and satisfied with the service activities carried out. We express our deepest gratitude to those who have helped carry out this service activity.

Abstrak

Pasca covid, kesadaran akan kesehatan semakin meningkat sehingga masyarakat berbondong-bondong melakukan aktivitas fisik agar derajat kesehatan semakin meningkat. Namun, pengetahuan yang masih kurang tentang olahraga kebugaran menjadi kendala tersendiri khususnya bagi mereka yang ingin berolahraga di rumah. Hal ini juga yang dirasakan oleh mitra yaitu mahasiswa FIK UNM. Dengan melihat permasalahan mitra yaitu masih kurang pengetahuan pada jenis olahraga latihan beban atau Strength Training, maka solusi yang ditawarkan adalah memberikan sosialisasi atau pelatihan tentang bentuk atau variasi dari latihan bodyweight training dan free weight training. Adapun lokasi kegiatan pengabdian bertempat di Laboratorium Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM. Kegiatan ini terbagi menjadi 2 sesi yaitu sesi teori dan sesi praktek. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung dengan baik dan lancar. Mitra yang merupakan mahasiswa merasa senang dan puas dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan. Rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian ini.

Kata Kunci: Latihan Beban Tubuh, Latihan Beban Bebas, Kebugaran

PENDAHULUAN

Menjadi manusia yang sehat baik secara jasmani maupun rohani tentunya menjadi impian banyak terlebih lagi ketika masa pandemi dimana menjadi sehat merupakan suatu keharusan agar terhindar dari penyakit yang dianggap cukup mematikan. Pasca covid, kesadaran akan kesehatan semakin meningkat sehingga masyarakat berbondong-bondong melakukan aktivitas olahraga agar derajat kesehatan semakin meningkat. Namun, melakukan olahraga tentunya membutuhkan yang namanya variasi serta progresi. Variasi dibutuhkan agar olahraga yang dilakukan tidak terasa membosankan. Serta progresi dimaksudkan agar olahraga yang dilakukan ada peningkatan baik itu dari segi kemampuan, pengulangan yang lebih banyak maupun set yang bertambah.

Sebenarnya tujuan masyarakat berolahraga bukan hanya sehat namun juga bugar. Karena pada dasarnya bahasa sehat dan bugar jelas berbeda. Menurut WHO yang dikutip oleh (Faradiba Nadia, 2022) bahwa sehat adalah keadaan sempurna secara fisik, mental, serta sosial dan tidak hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan. Sehat adalah hak paling mendasar dari setiap manusia, tanpa membedakan ras, agama, politik dan kondisi sosial ekonominya. Sehat diperlukan agar seseorang mampu meraih kedamaian, keamanan dan bebas untuk melakukan apapun dalam hidupnya. Sedangkan kebugaran menurut Prof. Djoko Pekik Irianto yang dikutip oleh (Nugroho, 2022) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Dari dua penjelasan diatas, dapat kita tarik kesimpulan bahwa yang sebenarnya dibutuhkan oleh masyarakat yang masih aktif bekerja adalah bugar bukan hanya sehat. Karena jika hanya sekedar sehat, belum tentu masyarakat dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Namun dengan memiliki kebugaran jasmani atau diatas kondisi sehat, maka tentunya aktivitas sehari-hari yang dilakukan dapat terasa lebih ringan, tidak mudah lelah dan setelah bekerja masih dapat menikmati waktu luang bersama keluarga.

Beberapa kendala yang dihadapi masyarakat ketika ingin berolahraga adalah tidak adanya lokasi olahraga sekitar rumah, tidak memiliki peralatan pendukung untuk berolahraga serta pengetahuan akan jenis olahraga yang masih minim. Hal ini juga yang dirasakan oleh mitra yaitu mahasiswa FIK UNM. Selama masa pandemi, mereka kesulitan untuk berolahraga diluar ruangan karena masih berlakunya PPKM selain itu, mereka belum menguasai banyak variasi-variasi latihan sehingga mereka terkadang merasa bosan untuk berolahraga karena gerakan yang sama yang terus menerus dilakukan.

Sejatinya banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan. Namun jika ingin latihan dirumah maka latihan yang cocok adalah jenis latihan strengt trainig. Ada beberapa jenis dari latihan strength training yang pertama adalah Body Weight Training. Menurut (Putri, 2021) Bodyweight Training atau Bodyweight Exercise adalah olahraga yang dilakukan dengan menggunakan berat badan sendiri sebagai sarana untuk melatih kekuatan otot-otot di tubuh. biasanya, orang akan melakukan ini dengan bantuan dumbbell atau alat berat lainnya. Namun dengan latihan bodyweight, anda bisa berolahraga dirumah tanpa alat. Yang kedua adalah Free Weight Training, menurut Ambarukmi yang dikutip oleh (Utomo & Lhisdiantoro, 2017) Free Weight Training adalah bentuk latihan beban yang menggunakan beban bebas biasanya dalam bentuk barbell dan

dumbbel, beban latihan berupa piringan beban ditaruh di ujung bar yang terbuat dari baja.

Dengan melihat permasalahan mitra yaitu masih kurang pengetahuan pada jenis olahraga latihan beban atau Strenght Training, maka solusi yang ditawarkan adalah memberikan sosialisasi atau pelatihan tentang bentuk atau variasi dari latihan bodyweight training dan free weight training. Sehingga dengan bertambahnya pengetahuan mereka tentang aktivitas olahraga diharapkan intensitas maupun kualitas beraktifitas fisik pada mahasiswa FIK UNM dalam lebih baik. dari rencana yang dipaparkan diatas, adapun hasil yang diharapkan dari pelatihan ini adalah sebagai berikut:

1. Mitra dapat melakukan secara mandiri latihan body weigh dan free weight
2. Mitra mampu menyusun program latihan kekuatan secara mandiri.
3. Mitra dapat menyebarkan pengetahuan yang diberikan agar semakin banyak masyarakat yang sadar untuk hidup bugar



METODE

Mitra pada kegiatan ini adalah mahasiswa FIK UNM berjumlah sekitar 30 orang. Adapun lokasi kegiatan pengabdian bertempat di Laboratorium Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian, ada beberapa hal yang perlu disiapkan karena kegiatan ini terdiri dari 2 jenis kegiatan yaitu sesi penyampaian materi secara lisan atau teori dan sesi penyampaian materi secara praktek. Beberapa hal yang perlu dipersiapkan pada sesi teori adalah laptop, LCD, file materi latihan dan alat tulis. Sedangkan beberapa hal yang perlu disiapkan pada sesi teori yaitu dumbbel, barbell, box dan resistance band.

Pada kegiatan pertama yaitu kegiatan teori, akan diberikan materi tentang ilmu

pengetahuan kebugaran, prinsip dan variabel latihan kekuatan dasar penyusunan program latihan dan gerakan-gerakan latihan body weigh training dan Free wight training. Sedangkan pada kegiatan yang kedua adalah praktek gerakan-gerakan bodyweight training dan free weight training yaitu variasi gerakan squat, variasi gerakan hip hinge, variasi gerakan push, variasi gerakan pull dan variasi gerakan untuk core. Pada kegiatan kedua inilah peserta bukan hanya melihat tapi juga langsung mempraktekkan gerakan-gerakan latihan beban yang sebelumnya telah dipaparkan pada kegiatan pertama.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat latihan kebugaran body weight dan free weight berlangsung dengan baik dan lancar. Mitra yang merupakan mahasiswa merasa senang dan puas dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan. Pasa sesi sharing yang dilaksanakan di akhir kegiatan, para mitra memberikan respon yang positif dengan adanya kegiatan pengabdian ini. Ada beberapa poin penting yang mitra sampaikan sehubungan dengan kegiatan ini.

1. Mitra berterima kasih kepada panitia dan narasumber karena dengan adanya pelatihan ini maka mitra mendapatkan pengetahuan baru tentang olahraga khususnya olahraga kekuatan atau strength training
2. Setelah mengikuti kegiatan pelatihan, mitra merasa senang karena mendapatkan gerakan-gerakan baru pada olahraga strength training khususnya pada gerakan free weight training dan body weight training, sehingga dapat memvariasikan gerakan setiap latihan agar terhindar dari rasa bosan

Setelah mengikuti kegiatan, mitra merasa masih banyak yang ingin diketahui mengenai latihan kekuatan. Mitra merasa perlu dilakukan kegiatan pelatihan yang lebih besar dan jangka waktu yang lebih banyak sehingga lebih banyak lagi yang diketahui dalam dunia kebugaran khususnya pada latihan kekuatan atau strength training.



PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian latihan kebugaran body weight dan free weight pada mahasiswa FIK UNM tentunya memberikan gambaran tersendiri mengenai kondisi kebugaran serta pengetahuan mengenai kebugaran di masyarakat. Mitra yang merupakan mahasiswa olahraga pun belum mengetahui banyak mengenai latihan kekuatan atau strength training.

Pengetahuan mereka mengenai variasi gerakan, prinsip latihan dan program latihan yang masih kurang tentunya menjadi perhatian tersendiri. Jika mahasiswa olahraga saja kurang memahami mengenai kebugaran bagaimana dengan masyarakat umum. Sesuai dengan yang dikemukakan sebelumnya oleh Prof. Djoko Pekik Irianto yang dikutip oleh (Nugroho, 2022) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Hal

ini berarti bahwa, melakukan aktivitas fisik secara rutin dan sistematis merupakan suatu kewajiban. Bagaimana kita dapat bekerja dengan intensitas tinggi jika level kebugaran kita dibawah rata-rata. Bagaimana kita dapat menikmati waktu luang bersama keluarga setelah beraktivitas seharian jika level kebugaran kita dibawah rata-rata. Sehingga melihat dari hasil kegiatan ini maka selayaknyalah pihak-pihak yang terkait lebih massif untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya kebugaran untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Apalagi, kita telah mendengar slogan indonesia bugar 2045, dimana 100 tahun Indonesia merdeka, Indonesia memiliki masyarakat yang buka hanya sehat namun juga bugar.



Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar karena beberapa faktor yaitu:

1. Sarana dan prasarana laboratorium olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM yang lengkap seperti tersedianya dumbbel, barbell, box dan lain-lain sehingga ketika sesi praktek mitra dapat diberikan evaluasi secara langsung ketika melakukan latihan

2. Mitra memberikan interaksi yang sangat baik dalam pelatihan ini sehingga panitia dan narasumber dapat memberikan materi mulai dari hal yang sifatnya umum hingga ke hal-hal yang lebih spesifik
3. Narasumber yang memang ahli di bidang kebugaran sehingga mampu memberikan materi dengan baik dan memberikan masukan kepada para mitra.

Selain hal-hal yang mendukung, tentunya kegiatan pengabdian ini tidak terlepas dari hal-hal yang menghambat kegiatan ini. Beberapa kendala yang ditemui dalam kegiatan ini adalah:

1. Pengetahuan mitra yang masih minim dalam beberapa istilah kebugaran sehingga pemateri terkadang mengalami kendala dalam penyampaian materi.
2. Beberapa mitra masih awam beberapa gerakan dasar latihan kebugaran sehingga beberapa praktik gerakan cukup memakan waktu sehingga lama kegiatan sedikit bertambah

KESIMPULAN

Dari seluruh rangkaian kegiatan yang dilaksanakan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul kegiatan “Latihan Kebugaran Body Weight Dan Free Weight Pada Mahasiswa FIK UNM” berlangsung dengan baik dan lancar.
2. Mayoritas mitra merasa senang dan puas dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan karena hasil dari pengabdian ini mereka bisa lebih semangat untuk berolahraga dan bisa memberikan pengetahuan dari kegiatan ini kepada orang-orang sekitar.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul kegiatan “Latihan Kebugaran Body Weight Dan Free Weight Pada Mahasiswa FIK UNM” tentunya dapat terlaksana karena dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Makassar
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar
3. Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar
4. Rekan-rekan dosen yang memberikan ide, masukan serta saran untuk kegiatan pengabdian ini
5. Adik-adik mahasiswa baik yang menjadi asisten maupun sebagai mitra pada kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR REFERENSI

Faradiba Nadia. (2022). *Definisi Sehat Menurut WHO dan Kemenkes Tidak Hanya Soal Penyakit*. Kompas.Com. [https://www.kompas.com/sains/read/2022/01/14/164500923/definisi-sehat-menurut-who-dan-kemenkes-tidak-hanya-soal-penyakit#:~:text=Definisi sehat menurut WHO adalah,terbebas dari penyakit dan kecacatan.](https://www.kompas.com/sains/read/2022/01/14/164500923/definisi-sehat-menurut-who-dan-kemenkes-tidak-hanya-soal-penyakit#:~:text=Definisi%20sehat%20menurut%20WHO%20adalah,terbebas%20dari%20penyakit%20dan%20kecacatan.)

- Nugroho, F. T. (2022). Pengertian Kebugaran Jasmani, Menurut Ahli, Tujuan, Unsur dan Manfaatnya. *Bola.Com*. www.bola.com/ragam/read/pengertian-kebugaran-menurut-ahli
- Putri, N. H. (2021). Lakukan Body Weight Training Untuk Olahraga di Ruma Tanpa Alat. *Sehatq.Com*. www.sehatq.com/artikel/lakukan-bodyweight-training
- Sulaeman, Hasyim, Bakkareng, & Setyagraha, E. (2022). The Effect of Aerobic Heart Rate Zone Physical Activities on the Body's Systole and Diastol System on the Students of FIK UNM. *Juara (Jurnal Olahraga)*, 7(3), 741–750.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2422>
- Utomo, A. A. B., & Lhisdiantoro, G. (2017). Latihan Weight Training Dengan Metode Circuit Training Terhadap Hyperthrophy Otot. *Prosiding Seminar Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNIPMA*.