



## Sosialisasi *Aerobic High Impact* Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bengkulu

Tono Sugihartono<sup>1</sup>, Yahya Eko Nopiyanto<sup>1</sup>, Adhadi Kurniawan<sup>2</sup>, Anggi Abbelia, Zahra Putri Amelia<sup>1</sup>, Aji Febri Wadiansyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Bengkulu

<sup>2</sup>Fakultas Teknik, Universitas Bengkulu, Bengkulu

Email koresponding: [tonosugihartono@unib.ac.id](mailto:tonosugihartono@unib.ac.id)

### Abstrak

Tujuan pengabdian ini adalah mengenalkan *aerobic high impact* kepada anak binaan pemasyarakatan (anbinpas) di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Bengkulu. Peserta pengabdian adalah 10 anbinpas. Metode yang diimplementasikan dalam kegiatan diantaranya adalah perencanaan, aksi, monitoring dan evaluasi, tindak lanjut. Kegiatan ini melibatkan serangkaian sesi aerobik yang dipandu oleh instruktur berpengalaman, yang memandu anak-anak melalui berbagai latihan *high impact* yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular, kekuatan otot, dan keterampilan motorik. Program ini menekankan partisipasi kelompok, mendorong anak-anak untuk terlibat dengan teman sebaya dan instruktur dalam lingkungan yang mendukung dan inklusif. Hasil kegiatan sangat positif. Hasil *pre-test* menunjukkan nilai kebugaran minimal sebesar 23,88, maksimal 30,97, dan rata-rata 28,13. Sementara itu, hasil *post-test* menunjukkan hasil kebugaran minimal 29,00, maksimal 34,01, dan rata-rata 31,74. Hasil ini mengindikasikan bahwa kelompok kedua memiliki tingkat kebugaran kardiorespirasi yang lebih baik, terlihat dari rata-rata nilai yang lebih tinggi dibandingkan kelompok pertama. Peserta mengalami peningkatan kebugaran jasmani. Selain itu, aspek sosialisasi program memfasilitasi komunikasi, kerja sama tim, dan hubungan antarteman yang lebih baik di antara anak-anak. Partisipasi yang antusias dan keterlibatan aktif dari anak-anak menyoroti efektivitas program dalam menciptakan suasana yang dinamis dan mendukung. Dapat disimpulkan, kegiatan ini berdampak positif ke dalam lingkungan LPKA sebagai sarana untuk meningkatkan perkembangan fisik dan sosial.

**Kata kunci:** Aerobik, anbinpas, kebugaran jasmani.

### Abstract

*The purpose of this community service is to introduce high impact aerobics to children in correctional institutions (anbinpas) at the Class II Bengkulu Children's Special Guidance Institution (LPKA). The community service participants were 10 anbinpas. The methods implemented in the activity include planning, action, monitoring and evaluation, and follow-up. This activity involves a series of aerobic sessions guided by experienced instructors, who guide children through various high impact exercises designed to improve cardiovascular health, muscle strength, and motor skills. The program emphasizes group participation, encouraging children to engage with peers and instructors in a supportive and inclusive environment. The results of the activity were very positive. The first group (N = 10) had a minimum fitness score of 23.88, a maximum of 30.97, and an average of 28.13. Meanwhile, the second group (N = 10) showed a minimum fitness score of 29.00, a maximum of 34.01, and an average of 31.74. These results indicate that the second group had a better level of cardiorespiratory fitness, as seen from the higher average score compared to the first group. Participants experienced increased physical fitness. In addition, the socialization aspect of the program facilitated better*



*communication, teamwork, and peer relationships among children. The enthusiastic participation and active involvement of the children highlighted the effectiveness of the program in creating a dynamic and supportive atmosphere. It can be concluded that this activity has a positive impact on the LPKA environment as a means to improve physical and social development.*

**Keywords:** *Aerobics, anbinpas, physical fitness.*

## PENDAHULUAN

Sosialisasi *aerobic high impact* telah menarik perhatian, khususnya dalam lembaga yang didedikasikan untuk pengembangan anak binaan masyarakat (anbinpas) di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). *Aerobic high impact* dapat memengaruhi keterampilan sosial, pengaturan emosi, dan kesejahteraan secara keseluruhan bagi anbinpas.

LPKA Kelas II Bengkulu yang merupakan lembaga pembinaan khusus anak pertama dan satu-satunya hingga saat ini di Provinsi Bengkulu. LPKA Kelas II Bengkulu beralamat di Jalan Semarak, Tanjung Gemilang, Kelurahan Bentiring, Kota Bengkulu. Berdasarkan data yang diberikan oleh Kasi pembinaan dan pendidikan LPKA Kelas II Bengkulu pada Maret 2024 terdapat 92 anbinpas.

Berdasarkan hasil penelusuran yang dilakukan oleh tim pengabdian melalui wawancara mendalam kepada Bapak Heppy Suheri S.Si., M.M selaku Kasubsi Pendidikan, Pembinaan, dan Bimkemas diketahui bahwa "*Anbinpas memiliki minat yang tinggi untuk mengikuti aktivitas fisik di luar bilik atau kamar. Hal tersebut karena dapat membantu Anbinpas dalam mereduksi stress atau kebosanan*". Aktivitas fisik yang secara rutin dilaksanakan adalah senam aerobik setiap jumat pagi. Namun, gerakan senam yang dilakukan masih monoton atau kurangnya variasi gerak sehingga menyebabkan kebosanan bagi anbinpas. Dengan melaksanakan aktivitas senam aerobik satu minggu sekali tentu kebugaran jasmani Anbinpas tidak akan tercapai secara optimal. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani Anbinpas di LKPA Kelas II Bengkulu berada pada kategori sangat rendah (Nopiyanto et al., 2023).



(a)



(b)

**Gambar 1.** Anbinpas melakukan senam rutin (a), Anbinpas melakukan jogging (b)



Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh untuk mampu menerima beban secara fisik maupun psikis sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa mengalami hambatan atau kelelahan yang berarti (Novero et al., 2022). Kebugaran jasmani sangat penting untuk perkembangan Anbinpas secara holistik. Anbinpas sering menghadapi berbagai tantangan, termasuk terbatasnya akses terhadap fasilitas rekreasi, stres, dan potensi masalah kesehatan (Nopiyanto et al., 2023). Oleh karena itu, penerapan program kebugaran jasmani terstruktur dan terprogram yang disesuaikan dengan kebutuhan Anbinpas sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional.

Aktifitas fisik secara teratur dapat menghasilkan efek positif terhadap kebugaran, seperti meningkatkan pemanfaatan oksigen dan curah jantung, menurunkan tekanan darah, meningkatkan efisiensi kerja otot jantung, meningkatkan daya tahan tubuh saat berolahraga, meningkatkan kapasitas otot dan mencegah obesitas (Kljajević et al., 2022). Salah satu aktivitas fisik yang dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah senam *aerobic high impact*. Ciri khas yang melekat pada *aerobic high impact* gerakan tubuh yang cepat dan dinamis (Permata, 2018). Dari hasil penelitian terbukti bahwa senam *aerobic high impact* mampu meningkatkan kebugaran jasmani (Alex et al., 2012). Namun, fakta empiris mengenai implementasi senam *aerobic high impact* pada anbinpas di LPKA Kelas II Bengkulu belum pernah dilakukan. Oleh sebab itu, kegiatan pengabdian ini merupakan momentum yang tepat untuk mengenalkan senam *aerobic high impact* sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani anbinpas.

## METODE

Pelaksanaan pengabdian dilakukan pada tanggal 25 Juli 2014 di LPKA Kelas II Bengkulu. Anbinpas dilibatkan sebagai peserta dalam kegiatan ini berjumlah 10 anak. Metode kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan beberapa tahapan yang ditambahkan pada gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Tahapan Pengabdian



Upaya yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah melaksanakan *focus group discussion* (FGD) dengan mitra. FGD dilakukan bertujuan untuk penyusunan perencanaan yang holistik meliputi apa saja yang dibutuhkan, lokasi kegiatan, jadwal kegiatan, bagaimana cara melaksanakan, dan bagaimana rencana tindak lanjut.

Setelah ditentukan permasalahan prioritas mitra, maka dilaksanakan pada kegiatan pengabdian, yaitu: melaksanakan *workshop* dan pelatihan senam *aerobic high impact*. Pelaksanaan *workshop* dan pelatihan dengan memberikan materi tentang senam *aerobic high impact*, manfaat, dan cara melaksanakannya.

Monitoring dan evaluasi dilaksanakan sebagai upaya mengetahui ketercapaian dari program yang telah dilaksanakan. Kegiatan monitoring dilakukan selama kegiatan pengabdian berlangsung dan dilaksanakan secara kolaboratif antara oleh tim pengabdian dan mitra. Data monitoring dan evaluasi dikumpulkan menggunakan teknik wawancara. Kegiatan pengabdian dapat dikatakan berhasil jika mitra mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam melaksanakan senam *aerobic high impact*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama kegiatan pengabdian masyarakat, para peserta menunjukkan antusiasme dan keterlibatan yang tinggi saat mereka mengikuti setiap gerakan yang diperagakan oleh instruktur. Semangat dan partisipasi aktif ini menyoroti dampak positif dari kegiatan tersebut, yang menumbuhkan suasana yang hidup dan mendukung. Antusiasme para peserta tidak hanya mencerminkan kesenangan mereka tetapi juga komitmen mereka untuk belajar dan mendapatkan manfaat dari pengalaman tersebut. Peran instruktur sangat penting dalam menjaga energi positif ini, karena demonstrasi yang jelas dan sikap yang mendorong mereka membantu memfasilitasi lingkungan yang inklusif dan interaktif bagi semua yang terlibat.

Tabel 1. Deskripsi Statistik

N	Test	Minimal	Maksimal	Rata-rata
10	<i>Pre</i>	23,88	30,97	28,13
10	<i>Post</i>	29,00	34,01	31,74

Data pada tabel 1 menunjukkan perbedaan rata-rata performa antara kedua kelompok. Kelompok kedua memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi (31,74) dibandingkan kelompok pertama (28,13), yang bisa mengindikasikan kondisi kebugaran yang lebih baik pada kelompok kedua.



Gambar 3. Aktivitas pengabdian



Senam *aerobic high impact* merupakan salah satu pembagian senam aerobik berdasarkan cara melakukan dan musik yang mengiringinya (Said et al., 2017). Pada gerakan senam *aerobic high impact* memiliki ciri khas dengan irama tubuh yang cepat dengan diiringi oleh musik yang berirama cepat dan gerakan dinamis dengan lutut diangkat tinggi sehingga memberikan beban latihan pada seluruh organ tubuh yang lebih berat (Widyah et al., 2020). Latihan senam *aerobic high impact* dilakukan secara teratur dengan durasi yang cukup akan memperbaiki kerja jantung dan paru dalam meningkatkan daya tahan kardiorespirasi (Suminar et al., 2018).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran yang dilakukan tanpa mengalami kelehan yang berarti, sehingga aktivitas yang dilakukan sehari-hari memberi pengaruh terhadap kemampuannya untuk melakukan aktivitas pekerjaannya tersebut dari pagi hingga sore hari sampai malam hari (Najib et al., 2021). Kebugaran jasmani dapat memberikan pengaruh cukup besar terhadap aktivitas sehari-hari dalam dunia anak remaja, setidaknya dapat memberikan semangat dalam aktivitas belajar atau bekerja (Prabowo et al., 2022).



Umumnya terdapat dua faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yakni faktor dari dalam tubuh (internal) dan faktor dari luar tubuh (eksternal). Faktor dari dalam tubuh berupa usia, jenis kelamin dan genetika, serta faktor dari luar tubuh berupa kadar hemoglobin, kondisi fisik, aktifitas fisik, istirahat tubuh, status gizi (Mahfud et al., 2020).

Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam perkembangan dan rehabilitasi Anbinpas secara holistik (Brusseau et al., 2018). Dengan menerapkan program kebugaran terstruktur yang disesuaikan dengan kebutuhan Anbinpas dan menyediakan lingkungan yang mendukung, tim pengabdian dapat memberdayakan Anbinpas untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional, yang pada akhirnya memfasilitasi keberhasilan reintegrasi Anbinpas ke dalam masyarakat.

Manfaat kebugaran jasmani bagi Anbinpas diantaranya adalah meningkatkan kesehatan, meningkatkan harga diri, mengurangi stress, membantu perilaku positif, membantu proses interaksi sosial (Mannocci et al., 2018). Untuk mampu menerapkan program kebugaran jasmani bagi anbinpas maka dibutuhkan beberapa strategi diantaranya adalah menyusun program terstruktur, melakukan pengawasan yang berkualitas, memberikan fasilitas yang dapat diakses, melakukan pendekatan inklusif, dan melakukan pelacakan kemajuan (Talaghir et al., 2018).

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian berjalan dengan sukses. Program ini menunjukkan bahwa *aerobic high impact* dapat menjadi sarana yang berharga dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan mendorong sosialisasi di kalangan anbinpas. Peserta menunjukkan antusiasme yang besar, terlibat aktif dengan instruktur dan satu sama lain, yang menyoroti suasana positif dan inklusivitas acara tersebut. Keberhasilan pengabdian ini menggarisbawahi pentingnya memasukkan kegiatan fisik terstruktur seperti *aerobic high impact* ke dalam kurikulum LPKA. Hal ini menyoroti manfaat holistik dari program tersebut, tidak hanya untuk kesejahteraan fisik tetapi juga untuk perkembangan emosional dan sosial. Kegiatan ini menjadi landasan bagi inisiatif masa depan, yang menekankan perlunya eksplorasi dan implementasi berkelanjutan terhadap program kebugaran inklusif di LPKA Kelas II Bengkulu.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam menyukseskan kegiatan pengabdian ini. Pertama-tama, kami mengucapkan terima kasih atas dukungan dari Universitas Bengkulu yang telah mensponsori kegiatan ini melalui skema bantuan pendanaan PNPB FKIP tahun 2024 dengan nomor kontrak 2659/UN30.7/PM2024. Kedua, kami mengucapkan terima kasih kepada anbinpas yang antusiasme dan keterlibatannya menjadikan acara ini benar-benar pengalaman yang berharga. Kami menyampaikan



penghargaan yang sebesar-besarnya kepada para instruktur dan fasilitator yang memimpin sesi dengan profesionalisme dan dedikasi. Ucapan terima kasih khusus kepada staf dan manajemen LPKA Kelas II Bengkulu atas kerja samanya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alex, M. S., Subiono, H. S., & Sutardji. (2012). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan High Impact Terhadap Kesegaran Jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1), 41–45. <https://doi.org/10.15294/jssf.v1i1.212>
- Brusseau, T. A., Burns, R. D., & Hannon, J. C. (2018). Physical activity and health-related fitness of adolescents within the juvenile justice system. *BioMed Research International*, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2018/9710714>
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2022). Physical activity and physical fitness among university students—A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Mannocci, A., Mipatrini, D., D'Egidio, V., Rizzo, J., Meggiolaro, S., Firenze, A., Boccia, G., Santangelo, O. E., Villari, P., La Torre, G., & Masala, D. (2018). Health related quality of life and physical activity in prison: A multicenter observational study in Italy. *European Journal of Public Health*, 28(3), 570–576. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx183>
- Najib, M., Satria, D., Mahfud, I., & Surahman, A. (2021). Pelatihan Penerapan Aplikasi Tes Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Olahraga Smk Pelita Pesawaran. *Journal of Technology and Social for Community Service (JTSCS)*, 2(2), 108–112. <https://ejournal.teknokrat.ac.id/index.php/teknoabdimas>. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i2.1364>
- Nopiyanto, Y. E., Ayu, D., Dita, A., & Pujiyanto, D. (2023). VO2Max Level of Convicted Students at Special Prisons for Child Development Institution ( LPKA ) Class II Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(4), 2015–2024. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i4.29781>
- Nopiyanto, Y. E., Dita, D. A. A., Pujiyanto, D., Musfita, F. S., & Amelia, Z. P. (2023). Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Bagi Petugas Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Kota Bengkulu. *Jurnal Abdi Insani*, 10(3), 1735-1744.
- Novero, F., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Tingkat kebugaran jasmani siswa ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMKN 3 kabupaten lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1),



107–119. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.18680>

- Permata, A. (2018). Pelatihan Interval Intensitas Tinggi Lebih Meningkatkan Kebugaran Fisik Daripada Senam Aerobik High Impact Pada Mahasiswa Program Studi D-iii Fisioterapi Universitas Abdurrab. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 1(01), 1–2. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jfi/index>
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212-222. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5902341>
- Said, M., Lamy, N., Olfa, N., & Hamda, M. (2017). Effects of high-impact aerobics vs. low-impact aerobics and strength training in overweight and obese women. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(3), 278–288. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.05857-X>
- Suminar, T. J., Kusnanik, N. W., & Wiriawan, O. (2018). High-Impact Aerobic and Zumba Fitness on Increasing VO<sub>2</sub>MAX, Heart Rate Recovery and Skinfold Thickness. *Journal of Physics: Conference Series*, 947(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/947/1/012016>
- Talaghir, L. G., Mocanu, G. D., & Iconomescu, T. M. (2018). Development of strength in the classes of physical education from students in prison. *Human Sport Medicine*, 18(S), 83–89. <https://doi.org/10.14529/hsm18s11>
- Widyah, N., Jajang, S., & Bird, S. . (2020). The Effect of Zumba and High Impact Aerobic. *International Conference on Research and Academic Community Services (ICRACOS 2019)*, 390(Icracos 2019), 165–168. <https://doi.org/10.2991/icracos-19.2020.35>