

Olaha^gra Bodyweight Training Bersama Kader Wahdah

Sulaeman¹, Hasyim², Haeril³, Muhammad Rhesa⁴, Andi Febi Irawati⁵

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

² Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

³Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

⁴Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

⁵Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

E-mail: sulaemanfik@unm.ac.id

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.500>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 25 April 2025

Revised: 01 May 2025

Accepted: 09 May 2025

Kata Kunci:

Olahraga Bersama,
Bodyweight Training,
Olahraga Daring, Kader
Wahdah Islamiya,
Kebugaran Jasmani

Keywords:

Exercise together,
Bodyweight Training,
Online Sports, Wahdah
Islamiya Cadres, Physical
Fitness



ABSTRACT

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kebugaran dan keterampilan latihan kekuatan mandiri bagi seluruh kader Wahdah Islamiyah melalui program olahraga bodyweight training secara daring. Latar belakang kegiatan ini adalah masih rendahnya tingkat aktivitas fisik kader akibat keterbatasan fasilitas, waktu, dan pengetahuan tentang latihan kekuatan berbasis berat tubuh sendiri. Metode kegiatan melibatkan Tim Pengabdian Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKK UNM sebagai instruktur yang memandu sesi pelatihan menggunakan aplikasi Zoom. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, meliputi sesi pemanasan, inti latihan bodyweight, pendinginan, serta edukasi teknis gerakan. Hasil pelaksanaan menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi, pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya latihan kekuatan, serta motivasi untuk menerapkan latihan secara mandiri. Faktor pendukung keberhasilan kegiatan meliputi peran aktif instruktur, penggunaan teknologi daring, dan materi yang aplikatif, meskipun terdapat kendala berupa keterbatasan jaringan internet dan variasi ruang gerak peserta. Kesimpulannya, program ini efektif dalam membangun budaya hidup sehat berbasis komunitas dan menjadi model kegiatan olahraga yang adaptif di era digital.

This community service activity aimed to enhance fitness literacy and independent strength training skills among all cadres of Wahdah Islamiyah through a virtual bodyweight training program. The background of this activity stemmed from the low level of physical activity among cadres due to limited access to facilities, time constraints, and lack of knowledge about bodyweight-based strength exercises. The method involved the Community Service Team from the Sports Science Study Program, FIKK UNM, acting as instructors who guided training sessions via Zoom. The activities were conducted with an educational and participatory approach, including warming up, core bodyweight exercises, cooling down, and technical movement education. The results showed high participant enthusiasm, improved understanding of the importance of strength training, and increased motivation to practice independently. Supporting factors for the success of the program included the active role of instructors, the use of online technology, and the applicability of the material, although there were challenges such as internet connectivity issues and varying participant movement spaces. In conclusion, this program effectively fostered a culture of healthy living within the community and served as a model for adaptive sports activities in the digital era.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Sulaeman et al. (2025) Olahraga Bodyweight Training Bersama Kader Wahdah .3(4) 1083-1088.
doi: <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.500>

PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik yang rutin telah terbukti memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental. “Aktivitas fisik seperti olahraga teratur berperan penting dalam menurunkan risiko penyakit kronis, meningkatkan fungsi kognitif, serta menjaga kualitas hidup secara keseluruhan” (Burke et al., 2006). “Salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan dengan mudah dan tanpa alat khusus adalah bodyweight training, yaitu latihan kekuatan dengan memanfaatkan berat tubuh sendiri. Jenis latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, serta komposisi tubuh” (Westcott, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh (Santos et al., 2021) menunjukkan bahwa “latihan kekuatan tradisional dengan latihan dengan berat badan sendiri sama-sama efektif dalam meningkatkan kemampuan fungsional perempuan lansia. Mengingat efeknya yang serupa, latihan dengan berat badan sendiri bisa menjadi alternatif yang praktis, mudah, dan murah dibandingkan latihan kekuatan tradisional untuk kelompok ini”

Bagi banyak orang, termasuk para kader Wahdah Islamiyah, keterbatasan waktu, akses terhadap fasilitas kebugaran, serta kurangnya pengetahuan tentang teknik latihan yang benar menjadi kendala utama untuk berolahraga secara mandiri di rumah. “Latihan bodyweight menjadi solusi praktis yang dapat dilakukan dalam berbagai kondisi ruang dan waktu, tanpa memerlukan peralatan tambahan” (Calatayud et al., 2015). Selanjutnya menurut (Kraemer et al., 2002) “Karakteristik kebugaran yang bisa dilatih melalui latihan beban meliputi kekuatan otot, daya ledak, pertumbuhan otot (hipertrofi), dan daya tahan otot lokal. Selain itu, beberapa kemampuan lain seperti kecepatan, keseimbangan, koordinasi, kemampuan melompat, fleksibilitas, dan performa gerakan lainnya juga bisa meningkat dengan latihan beban”

Kegiatan olahraga yang dilakukan secara berkelompok juga memiliki dampak positif yang signifikan. “Interaksi sosial dalam sesi latihan bersama dapat meningkatkan motivasi, konsistensi, dan dukungan emosional antar peserta” (Burke et al., 2006). Oleh karena itu, keterlibatan dalam program latihan kekuatan yang dilaksanakan secara bersama-sama, seperti yang dilakukan dalam kegiatan ini, dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kepatuhan terhadap aktivitas fisik. Selain itu, “Intervensi kebugaran berbasis komunitas secara daring mampu meningkatkan tingkat partisipasi aktivitas fisik dan memperkuat hubungan sosial dalam komunitas tersebut.” (Sallis et al., 2020).

Selain itu, pelatihan kelompok yang dilengkapi dengan edukasi mengenai teknik gerakan yang benar dan prinsip dasar latihan fisik menjadi sangat penting. “Pendekatan edukatif dalam pembelajaran gerak membantu peserta memahami manfaat latihan dan mengurangi risiko cedera” (Mosston & Ashworth, 2008). Hal ini juga sejalan dengan pendekatan dalam program promosi kesehatan berbasis komunitas yang dianjurkan oleh (World Health Organization, 2010), di mana “pemberdayaan masyarakat dilakukan melalui pendidikan dan kegiatan kolektif yang bersifat partisipatif”.

Lebih jauh lagi, “manfaat dari latihan kekuatan tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental, seperti peningkatan rasa percaya diri, pengurangan stres, dan peningkatan suasana hati” (O’connor et al., 2010). “Dalam konteks pascapandemi, pentingnya memiliki rutinitas olahraga mandiri yang bisa dilakukan di rumah menjadi semakin krusial, mengingat adanya perubahan gaya hidup dan pembatasan sosial dalam beberapa waktu terakhir”. (Chen et al., 2020).

Dengan mempertimbangkan berbagai temuan tersebut, kegiatan "Olahraga Bodyweight Training Bersama Seluruh Kader Wahdah" ini dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKK UNM. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kebugaran serta memfasilitasi para kader agar lebih percaya diri dan terampil dalam menjalankan latihan kekuatan secara mandiri di rumah. Diharapkan, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kapasitas fisik kader, tetapi juga membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

Permasalahan Mitra

Kegiatan pengabdian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yang dihadapi oleh mitra, yaitu para kader Wahdah Islamiyah, dalam menjalankan aktivitas olahraga secara mandiri. Berdasarkan hasil pengamatan dan komunikasi awal, diketahui bahwa sebagian besar kader mengalami kesulitan dalam membentuk kebiasaan berolahraga, terutama di lingkungan rumah. Minimnya akses terhadap fasilitas

olahraga, terbatasnya waktu luang karena kesibukan dakwah dan aktivitas sosial, serta kurangnya pengetahuan mengenai bentuk latihan yang efektif menjadi faktor utama yang menyebabkan rendahnya partisipasi kader dalam aktivitas fisik secara rutin.

Selain itu, kader juga belum sepenuhnya memahami pentingnya latihan kekuatan sebagai bagian dari kebugaran jasmani yang menyeluruh. Banyak di antara mereka yang masih berasumsi bahwa olahraga hanya terbatas pada aktivitas aerobik seperti jalan kaki atau lari. Padahal, "latihan kekuatan memiliki peran penting dalam menjaga massa otot, memperkuat tulang, dan meningkatkan kapasitas fungsional, terutama dalam mendukung aktivitas sehari-hari dan menjaga produktivitas" (Westcott, 2012). Kurangnya informasi ini berdampak pada rendahnya motivasi kader untuk mencoba jenis olahraga yang lebih bervariasi seperti bodyweight training.

Kendala lainnya adalah belum adanya panduan atau model latihan yang dapat diikuti secara praktis dan berkelanjutan di rumah. Meskipun informasi mengenai olahraga tersedia secara luas di media digital, banyak kader merasa bingung memilih jenis latihan yang sesuai dengan kondisi fisik mereka dan tidak memiliki keyakinan apakah gerakan yang mereka lakukan sudah benar atau belum. Hal ini berisiko menimbulkan cedera ringan serta menurunkan semangat untuk terus melanjutkan latihan secara mandiri. Keadaan ini menunjukkan bahwa para kader membutuhkan bimbingan langsung dan edukasi yang aplikatif tentang teknik bodyweight training.

Dari sisi kelembagaan, kegiatan olahraga belum menjadi bagian dari program rutin kaderisasi atau pembinaan. Kegiatan kebugaran lebih sering dilakukan secara insidental dan tidak terstruktur, sehingga manfaatnya belum terasa secara merata di seluruh kalangan kader. Padahal, jika dikelola dengan baik, olahraga bersama bisa menjadi media efektif untuk mempererat ukhuwah, meningkatkan semangat kebersamaan, dan membangun budaya sehat di lingkungan organisasi. Oleh karena itu, program pengabdian ini hadir untuk menjawab berbagai permasalahan tersebut melalui pendekatan langsung, edukatif, dan partisipatif. Menurut (Bentlage et al., 2020) "Olahraga berbasis rumah, khususnya bodyweight training, menjadi sangat relevan dan efektif selama era digital dan pandemi, karena fleksibilitas dan kemudahannya"

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dan dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK), Universitas Negeri Makassar. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang difokuskan pada pemberian pelatihan olahraga kekuatan berbasis bodyweight training secara daring kepada seluruh kader Wahdah Islamiyah.

Dalam kegiatan ini, tim pengabdian berperan sebagai instruktur olahraga yang memandu jalannya sesi latihan. Masing-masing anggota tim memiliki tanggung jawab spesifik, seperti memimpin pemanasan, demonstrasi teknik gerakan utama, pengawasan dan koreksi gerakan peserta secara visual melalui layar, serta memandu pendinginan dan refleksi di akhir sesi. Hal ini bertujuan untuk menciptakan suasana pelatihan yang interaktif, sistematis, dan menyenangkan, meskipun dilakukan secara daring.

Kegiatan dilaksanakan secara virtual menggunakan aplikasi Zoom sebagai media utama pelatihan. Platform ini dipilih karena kemampuannya mendukung interaksi dua arah secara real-time, memungkinkan peserta untuk mengikuti instruksi gerakan secara langsung sekaligus menerima umpan balik dari instruktur. Sebelum pelaksanaan, peserta telah menerima informasi teknis terkait waktu pelaksanaan, tautan Zoom, serta panduan singkat mengenai pakaian olahraga yang sesuai dan area latihan yang aman di rumah masing-masing.

Pelatihan terdiri atas tiga bagian utama, yaitu: (1) pemanasan untuk mempersiapkan tubuh dan mengurangi risiko cedera, (2) inti latihan berupa rangkaian gerakan bodyweight training seperti squat, push-up, plank, lunge, dan burpees yang dipandu secara bertahap dan disesuaikan dengan kemampuan peserta, serta (3) pendinginan untuk menurunkan intensitas secara bertahap dan memberikan waktu bagi peserta melakukan evaluasi diri terhadap gerakan yang telah dilakukan.

Selama sesi berlangsung, peserta diberikan edukasi mengenai manfaat masing-masing gerakan, prinsip dasar latihan kekuatan, serta tips agar dapat melakukan latihan secara mandiri di rumah secara konsisten. Selain itu, dilakukan sesi tanya jawab agar peserta dapat menyampaikan kendala dan pertanyaan seputar latihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan "Olahraga Bodyweight Training Bersama Seluruh Kader Wahdah" yang dilaksanakan secara daring melalui Zoom berjalan dengan lancar dan mendapat respons positif dari para peserta. Seluruh rangkaian kegiatan dapat dilaksanakan sesuai rencana, mulai dari sesi pemanasan, inti latihan, hingga pendinginan. Antusiasme peserta terlihat dari keaktifan mereka selama mengikuti gerakan, serta partisipasi dalam sesi diskusi dan tanya jawab di akhir kegiatan. Banyak peserta yang menyampaikan bahwa mereka merasa lebih termotivasi untuk berolahraga di rumah setelah mengikuti pelatihan ini.

Dari hasil observasi selama kegiatan berlangsung, tampak bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti instruksi gerakan dengan baik, meskipun terdapat variasi kemampuan fisik antar peserta. Gerakan bodyweight yang diperkenalkan dianggap cukup mudah dipahami dan aplikatif untuk dilakukan secara mandiri. Materi edukasi yang diberikan mengenai manfaat latihan kekuatan dan teknik dasar gerakan dinilai membantu peserta dalam memahami pentingnya menjaga kebugaran fisik secara menyeluruh. Beberapa faktor yang menjadi penunjang keberhasilan kegiatan ini antara lain:

1. Peran aktif tim pengabdian sebagai instruktur yang mampu menyampaikan materi secara jelas, sistematis, dan komunikatif.
2. Penggunaan media Zoom yang memungkinkan interaksi langsung dan memudahkan peserta mengikuti latihan meskipun dilakukan dari tempat masing-masing.
3. Persiapan teknis yang baik, seperti pemberian informasi awal, penjadwalan yang fleksibel, dan komunikasi yang lancar melalui grup koordinasi.
4. Motivasi peserta yang tinggi, terlihat dari keterlibatan aktif selama latihan dan antusiasme dalam bertanya selama sesi diskusi.
5. Materi latihan yang aplikatif dan ramah pemula, sehingga mudah diterapkan di rumah tanpa perlu peralatan khusus.

Namun demikian, terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan, di antaranya:

1. Keterbatasan koneksi internet, yang menyebabkan beberapa peserta mengalami gangguan suara atau tampilan video yang tersendat.
2. Variasi ruang gerak di rumah masing-masing, membuat beberapa peserta kesulitan melakukan beberapa gerakan secara optimal.
3. Kesulitan dalam memantau teknik gerakan peserta secara detail, mengingat pelatihan dilakukan secara daring.
4. Perbedaan tingkat kebugaran dan pengalaman olahraga peserta, membuat beberapa peserta perlu modifikasi gerakan tertentu agar sesuai dengan kemampuan masing-masing.





Gambar 1. Dokumentasi

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk "Olahraga Bodyweight Training Bersama Seluruh Kader Wahdah" telah berhasil dilaksanakan dengan tujuan utama memberikan edukasi dan pelatihan tentang latihan kekuatan berbasis berat tubuh sendiri kepada seluruh kader Wahdah Islamiyah. Pelaksanaan kegiatan secara daring melalui aplikasi Zoom menjadi solusi yang efektif dalam menjangkau peserta dari berbagai lokasi, serta membuktikan bahwa pelatihan kebugaran dapat tetap berjalan secara interaktif dan edukatif meskipun tanpa pertemuan tatap muka.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya latihan kekuatan, serta merasa lebih termotivasi untuk berolahraga secara mandiri di rumah. Bodyweight training yang diperkenalkan terbukti menjadi metode latihan yang sederhana, fleksibel, dan sesuai dengan kebutuhan kader yang memiliki keterbatasan waktu dan akses terhadap fasilitas olahraga.

Meskipun terdapat kendala teknis seperti keterbatasan jaringan dan ruang gerak, kegiatan tetap berjalan dengan baik berkat kesiapan tim, antusiasme peserta, dan pemilihan materi yang tepat guna. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun budaya hidup sehat di lingkungan kader Wahdah Islamiyah, serta menjadi model pelatihan yang dapat direplikasi secara berkala.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sebagai penutup, kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini:

1. Kepada seluruh peserta, kader Wahdah Islamiyah, yang telah berpartisipasi aktif dan menunjukkan semangat tinggi dalam mengikuti setiap sesi pelatihan.
2. Kepada pengurus Wahdah Islamiyah, yang telah memberikan izin, fasilitasi, dan koordinasi teknis sehingga kegiatan dapat terselenggara dengan baik.
3. Kepada tim pengabdian Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKK UNM, yang telah bekerja sama secara solid dalam menyusun materi, memandu pelatihan, serta memastikan kelancaran teknis kegiatan.
4. Dan kepada pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM, atas dukungan moral dan administratif terhadap program pengabdian ini.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan dan menjadi inspirasi bagi pelaksanaan program-program sejenis di masa mendatang.

REFERENSI

Bentlage, E., Ammar, A., How, D., Ahmed, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., & Brach, M. (2020). Practical Recommendations for Maintaining Active Lifestyle During The Covid-19 Pandemic: A Systematic Literature Review. In *International Journal of Environmental Research and Public*

- Health* (Vol. 17, Issue 17, pp. 1–22). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176265>
- Burke, S. M., Carron, A. V., Eys, M. A., Ntoumanis, N., & Estabrooks, P. A. (2006). Group Versus Individual Approach? A Meta-Analysis of The Effectiveness of Interventions to Promote Physical Activity. *Sport & Exercise Psychology Review*, 2(1), 13–29. <https://doi.org/10.53841/bpssepr.2006.2.1.13>
- Calatayud, J., Borreani, S., Colado, J. C., Martin, F., Tella, V., & Andersen, L. L. (2015). Bench press and push-up at comparable levels of muscle activity results in similar strength gains. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(1).
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus Disease (COVID-19): The Need to Maintain Regular Physical Activity While Taking Precautions. In *Journal of Sport and Health Science* (Vol. 9, Issue 2, pp. 103–104). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Kraemer, W. J., Adams, K., Cafarelli, E., Dudley, G. A., Dooly, C., Feigenbaum, M. S., Fleck, S. J., Franklin, B., Fry, A. C., Hoffman, J. R., Newton, R. U., Pottenger, J., Stone, M. H., Ratamess, N. A., & Triplett-McBride, T. (2002). Progression Models In Resistance Training For Healthy Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(2), 364–380. <https://doi.org/10.1097/00005768-200202000-00027>
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education (6th ed.)*. Pearson Benjamin Cummings.
- O’connor, P. J., Herring, M. P., & Caravalho, A. (2010). Mental Health Benefits of Strength Training in Adults. In *American Journal of Lifestyle Medicine* (Vol. 4, Issue 5, pp. 377–396). <https://doi.org/10.1177/1559827610368771>
- Sallis, J. F., Adlakha, D., Oyeyemi, A., & Salvo, D. (2020). An international physical activity and public health research agenda to inform coronavirus disease-2019 policies and practices. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 328–334. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.005>
- Santos, G. V. dos, Resende Neto, A. G. de, Chaves, L. M. da S., Jesus, L. C. de, Vasconcelos, A. B. S., Barranco-Ruiz, Y., Monteiro, M. R. P., Bocalini, D. S., Teixeira, C. V. L. S., & Da Silva-Grigoletto, M. E. (2021). Effects of bodyweight and traditional resistance training on the functionality of elderly people: a randomized clinical trial. *Revista Brasileira de Fisiologia Do Exercício*, 19(3), 180–191. <https://doi.org/10.33233/rbfe.v19i3.3360>
- Westcott, W. L. (2012). Resistance training is medicine: Effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), 209–216. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e31825dabb8>
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization, 60. <http://medcontent.metapress.com/index/A65RM03P4874243N.pdf%5Cnhttp://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Recomendations+on+physical+activity+for+health#0>