

## UPAYA MENINGKATKAN MINAT MASYARAKAT UNTUK BEROLAHRAGA DI AMBHARA GYM

Ni Made Satya Utami<sup>1,\*</sup>, I Putu Yudi Andika<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Mahasaraswati Denpasar, Bali, 80233, Indonesia

\*Email: [satyakesawa@unmas.ac.id](mailto:satyakesawa@unmas.ac.id)

### ABSTRAK

Ambhara Gym yang merupakan pusat kebugaran dimana terdapat alat-alat olahraga yang digunakan untuk membantu meningkatkan kebugaran dan membentuk otot tubuh, yang beralamat di Jl. Lembu Sora, Jro Anyar Taman Putri, Ubung Kaja, Denpasar. Ambhara Gym didirikan pada 1 Januari 2021, yang saat ini memiliki 2 orang karyawan dan 80member tetap. Berdasarkan hasil obervasi pada Ambhara Gym terdapat beberapa permasalahan yang terjadi diantaranya, kurangnya promosi di media sosial untuk menarik minat masyarakat untuk berolahraga di Ambhara Gym dan masih banyak member baru yang belum mengetahui cara latihan yang benar. Dengan adanya pengabdian masyarakat dapat memberikan solusi dari permasalahan anantara lain: membantu membuat e-flyer untuk sarana promosi, dan memberikan pelatihan gratis kepada member baru. Solusi ini diberikan agar masyarakat yang akan bergabung menjadi member baru di Ambhara Gym tidak khawatir jika mereka tidak bisa melakukan cara latihan dan menggunakan alat gym yang benar.

**Kata Kunci:** Promosi, Pelatihan.

### ANALISIS SITUASI

Pengabdian masyarakat adalah suatu kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat tertentu dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Program pengabdian masyarakat ini merupakan implementasi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi sebagai bentuk kolaborasi dosen maupun mahasiswa untuk memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh perusahaan. Sebagai kaum intelektual dan anggota masyarakat yang punya nilai tambah, mahasiswa untuk mampu memperankan diri secara profesional dan proporsional di masyarakat, perusahaan ataupun di dunia pendidikan. Peran mahasiswa tidak sekedar kegiatan pembelajaran di bangku perkuliahan (Cahyono, 2019).

Perkembangan olahraga sekarang sangat pesat dan masyarakat mulai menyadari pentingnya kegiatan olahraga baik itu olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, olahraga prestasi maupun olahraga untuk kebugaran. Menurut Pranata dan Kumaat (2022), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya. Ada lima landasan dasar kebugaran yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh.

Gym adalah salah satu olahraga populer untuk melatih kebugaran tubuh dengan menggunakan beban dan alat-alat gym untuk membentuk tubuh. Di era sekarang, hal

ini banyak diminati anak muda maupun orang dewasa karena masyarakat memotivasi dirinya untuk berolahraga mendapatkan kebugaran jasmani dan kesehatan (Nanang dan Pasharibu 2021). Salah satunya yaitu Ambhara Gym yang merupakan pusat kebugaran dimana terdapat alat-alat olahraga yang digunakan untuk membantu meningkatkan kebugaran dan membentuk otot tubuh, yang beralamat di Jl. Lembu Sora, Jro Anyar Taman Putri, Ubung Kaja, Denpasar. Ambhara Gym didirikan pada 1 Januari 2021, yang saat ini memiliki 2 orang karyawan dan 80 member tetap.

### **PERUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan hasil observasi pada Ambhara Gym terdapat beberapa permasalahan yang terjadi diantaranya, kurangnya promosi di media sosial untuk menarik minat masyarakat untuk berolahraga di Ambhara Gym dan masih banyak member baru yang belum mengetahui cara latihan yang benar. Pada era sekarang ini, penggunaan media internet sangat ideal untuk memasarkan barang ataupun jasa. Pemasaran produk yang memakai internet atau juga dapat disebut E-marketing ini adalah model pemasaran elektronik yang didalamnya mencakup kerja dari pemilik usaha untuk mengkomunikasikan, memberikan promosi, dan menjual produk yang dijual melalui internet (Mulyansyah dan Sulistyowati, 2021).

Menurut Mulyansyah dan Sulistyowati, (2021), digital marketing merupakan sebuah pemasaran produk melalui media digital yang terhubung oleh internet. Saat ini internet tidak hanya dapat menghubungkan orang dengan media digital, melainkan juga dapat digunakan sebagai penghubung antara para konsumen. Hal ini memudahkan terjadinya komunikasi berupa promosi pemasaran melalui dunia maya. Adanya digital marketing juga menjadikan komunikasi antara produsen, pemasar, dan konsumen atau pembeli menjadi mudah.

Maka dari itu perusahaan perlu menggunakan beberapa akun media sosial menjadi suatu media pemasarannya guna mengenalkan Ambhara Gym kepada masyarakat. Media sosial yang lebih aktif digunakan untuk pemasaran yaitu instagram yang dikelola secara khusus oleh karyawan, untuk menyajikan informasi terbaru mengenai latihan berolahraga di Ambhara Gym. Melalui pemasaran tersebut akan menarik minat masyarakat untuk berolahraga di Ambhara Gym dan Ambhara Gym akan memberikan pelatihan gratis kepada member baru yang belum mengetahui cara latihan dan menggunakan alat yang benar.



Latihan Gym perlu dilatih khusus oleh seorang personal trainer atau orang yang berpengalaman. Personal trainer memiliki peran untuk membuat program latihan yang paling tepat, sehingga dapat lebih fokus dalam mengikuti program latihan. Dalam melakukan olahraga di pusat kebugaran, tidak akan ada hasilnya apabila tidak dilakukan dengan program latihan dan rencana makan yang sesuai dengan karakteristik masing-masing individu. Dalam banyak kasus, seringkali anggota pusat kebugaran tidak tahu apa yang mereka lakukan dan bagaimana gerakan latihan yang tepat. Hal ini sering kali menyebabkan cedera otot, tulang atau sendi yang tidak akan membuat mereka lebih sehat (Hamzah dan Baan 2021).

### **SOLUSI YANG DIBERIKAN**

Berdasarkan permasalahan tersebut solusi yang dapat diberikan sebagai berikut :

- 1) Membuat akun instagram dan e-flyer untuk mempromosikan Ambhara Gym di media sosial
- 2) Memberikan pelatihan gratis kepada member baru yang belum mengetahui cara latihan yang benar

### **METODE PELAKSANAAN**

Program pengabdian masyarakat ini merupakan implementasi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi sebagai bentuk kolaborasi dosen maupun mahasiswa untuk memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh perusahaan. Menurut Sugiyono (2020:203), metode observasi merupakan peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian

Metode yang digunakan untuk kegiatan Meningkatkan Minat Masyarakat Untuk Berolahraga di Ambhara GYM yaitu :

- 1) Membuat akun instagram dan e-flyer untuk mempromosikan Ambhara Gym di media sosial
- 2) Memberikan pelatihan gratis kepada member baru yang belum mengetahui cara latihan yang benar

## HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Program kerja yang dilaksanakan di Ambhara GYM tersebut mendapatkan reaksi positif dari pimpinan dan member Ambhara GYM. Sehingga tujuan dari pelaksanaan program kerja ini dapat tersampaikan dengan baik dan tepat sasaran. Seperti kegiatan upaya meningkatkan minat masyarakat untuk berolahraga di Ambhara GYM telah berhasil dilaksanakan dengan membuat e-flyer, dan memberikan pelatihan secara gratis kepada member baru yang belum mengetahui cara latihan yang benar.

Hal ini menunjukkan keberhasilan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Ambhara Gym.



**Gambar 1.** pembuatan E-Flyer Dan Mempromosikan Melalui Media Sosial Instagram



**Gambar 2.** Pemberian Pelatihan Gratis Kepada Member Baru

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat di Ambhara GYM, pelaksanaan kegiatan upaya meningkatkan minat masyarakat untuk berolahraga di Ambhara GYM, berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh pihak GYM yakni sistem promosi yang tidak dijalankan, member baru yang belum mengetahui cara latihan yang benar, maka solusi yang diberikan sudah mampu direalisasikan dengan hasil mampu mempromosikan Ambhara GYM sehingga dapat dikenal oleh masyarakat, dan memberikan pelatihan secara gratis pada member baru sehingga member baru mengetahui cara latihan yang benar.

## Saran

Berdasarkan dari hasil observasi dan pelaksanaan kegiatan, penulis mencoba memberikan saran dan pendapat yang sekiranya dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perusahaan. Adapun saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 1) Strategi pemasaran produk perlu ditingkatkan lagi untuk dapat meningkatkan minat masyarakat untuk berolahraga di Ambhara GYM.
- 2) Meningkatkan pelayanan di Ambhara GYM contohnya memberikan pelatihan gratis kepada member baru yang belum mengetahui cara latihan yang benar agar bersemangat untuk berolahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi Ahmad , Miftah Azrin, F. (2019). Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Atlet Sepak Bola ( PPLP ) Pekanbaru Menggunakan Metode Lari 12 Menit. 92–97.
- Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di Masyarakat. De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi, 1(1), 32-41.
- Hamzah, S., & Baan, A. B. (2021). PERSEPSI MEMBER FITNESS TERHADAP PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN DI THOR GYM PALU. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 9(2), 80-90.
- Ilyas, A. A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1, 37–45.
- LPPM.2021. *Buku Panduan Kuliah Kerja Nyata Peduli Bencana Covid-19. Universitas Mahasaraswati*. Pusat Pengabdian dan Pengelolaan Kuliah Kerja Nyata. Universitas Mahasaraswati Denpasar. Denpasar
- Marsudi, I., Amir, N., & Amiruddin, A. (2020). PENDATAAN ALAT FITNESS PADA GYM KOTA BANDA ACEH. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 6(1).
- Mulyansyah, G. T., & Sulistyowati, R. (2021). Pengaruh digital marketing berbasis sosial media terhadap keputusan pembelian kuliner di kawasan G-Walk Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tata Niaga (JPTN)*, 9(1), 1097-1103.
- Nanang, N., & Pasharibu, Y. (2021). Brand image, Lokasi, dan Fasilitas Sport Club Gym terhadap Loyalitas Pelanggan. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora*, 5(1), 125-132.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.