

Sosialisasi *Bodyweight Training* di Rumah melalui Podcast bersama Wahdah TV

¹⁾Sulaeman*, ²⁾Ichsani, ³⁾Hasyim, ⁴⁾Nur Fadly Alamsyah, ⁵⁾Darul Husnul

^{1,2,4,5)}Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

³⁾Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Email Corresponding: sulaemanfik@unm.ac.id

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Bodyweight Training Podcast Olahraga Bugar Sosial Media	Kurangnya aktivitas fisik di masyarakat, terutama akibat gaya hidup sedentari dan minimnya akses terhadap fasilitas olahraga, menjadi tantangan serius dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah melalui bodyweight training, yakni latihan fisik yang menggunakan berat badan sendiri dan dapat dilakukan di rumah tanpa peralatan khusus. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mensosialisasikan metode latihan tersebut melalui media podcast yang disiarkan oleh Wahdah TV. Dengan mengedepankan pendekatan edukatif dan Islami, podcast ini dirancang untuk memberikan informasi yang praktis dan memotivasi masyarakat dalam membentuk gaya hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu perencanaan materi, produksi konten, distribusi melalui platform digital, serta evaluasi efektivitas melalui survei pendengar. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa podcast ini berhasil menjangkau lebih dari 900 penonton dengan tingkat kepuasan dan motivasi yang tinggi. Meski terdapat beberapa kendala seperti kurangnya pemahaman awal terhadap media podcast dan strategi promosi yang masih perlu ditingkatkan, program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan minat masyarakat terhadap olahraga mandiri di rumah.
Keywords: Bodyweight Training Podcast Sports Fitness Social Media	Lack of physical activity in the community, especially due to sedentary lifestyles and lack of access to sports facilities, is a serious challenge in efforts to improve public health. One solution that can be applied is through bodyweight training, which is physical exercise that uses your own body weight and can be done at home without special equipment. This service activity aims to socialize the training method through podcast media broadcast by Wahdah TV. By prioritizing an educational and Islamic approach, this podcast is designed to provide practical information and motivate people to form a healthy lifestyle. Activities are carried out through several stages, namely material planning, content production, distribution through digital platforms, and evaluation of effectiveness through listener surveys. The results of the implementation showed that this podcast successfully reached more than 900 viewers with a high level of satisfaction and motivation. Although there are some obstacles such as the lack of initial understanding of podcast media and promotional strategies that still need to be improved, this program has proven effective in increasing public awareness and interest in independent exercise at home.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



I. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Salah satu metode latihan yang dapat dilakukan dengan mudah di rumah adalah bodyweight training, yaitu latihan yang memanfaatkan berat badan sendiri sebagai resistensi untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh (Bompa & Buzzichelli, 2019). Namun, pola olahraga seringkali dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia dan jenis kelamin. Melalui kegiatan olahraga, akan terjadi perubahan berupa efek positif bagi kesehatan tubuh bagi individu yang berolahraga, namun sebaliknya jika dilakukan dengan gerakan yang salah, maka akan

menimbulkan hal yang negatif bagi tubuh (Ichsani et al., 2024). Salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan adalah *body weight training*. *Bodyweight training* adalah jenis latihan beban yang dapat dilakukan tanpa menggunakan peralatan apa pun dan hanya dengan berat badan Anda sendiri sebagai beban (Anggraini et al., 2023). Dalam latihan *body weight training*, berat badan individu digunakan untuk mengembangkan kekuatan dan stabilitas serta untuk meningkatkan mobilitas tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan jenis latihan seperti push-up, squat, dan beberapa gerakan lainnya (Vorbeck & Bördlein, 2020). Dengan segala manfaat olahraga, masih banyak orang yang kurang melakukan aktivitas olahraga. Hasilnya tingkat kebugaran seseorang menjadi tidak baik, selain jarang melakukan aktivitas olahraga, seseorang juga terkadang menerapkan gaya hidup yang tidak baik sehingga risiko penyakit sangat rentan untuk terjadi (Alamsyah, 2021).

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah merubah cara masyarakat berinteraksi, berkomunikasi, dan menjalani kehidupan sehari-hari mereka. Dalam era di mana teknologi semakin mendominasi setiap aspek kehidupan, penting untuk memahami bagaimana perubahan ini mempengaruhi dinamika sosial masyarakat (Rabbani & Najicha, 2023). Sebagai solusi, pemanfaatan podcast sebagai media edukasi olahraga menjadi alternatif yang inovatif dan mudah diakses oleh berbagai lapisan masyarakat (Llinares et al., 2018). Keberadaan podcast tidak hanya untuk hiburan semata pada topik komedi, tetapi juga menjadi sumber informasi bagi masyarakat terkait berbagai topik lainnya yang dikemas dalam bentuk wawancara, media pembelajaran, media dakwah, dan sebagainya (Imarshan, 2021). Dengan memanfaatkan platform podcast, masyarakat dapat memperoleh informasi tentang *bodyweight training* secara fleksibel, kapan saja dan di mana saja. Podcast juga memungkinkan penyampaian informasi yang menarik dengan kombinasi diskusi interaktif, wawancara dengan ahli, serta motivasi untuk memulai pola hidup sehat (Katz et al., 2017).

Meskipun berbagai upaya edukasi mengenai pentingnya olahraga telah dilakukan, sebagian besar program pengabdian sebelumnya masih berfokus pada kegiatan langsung seperti senam massal, pelatihan tatap muka, atau seminar yang bersifat temporer dan terbatas pada wilayah tertentu. Hal ini menciptakan kesenjangan dalam hal keberlanjutan akses dan fleksibilitas informasi yang dapat diakses masyarakat kapan saja. Selain itu, belum banyak program yang mengintegrasikan pendekatan edukatif berbasis nilai-nilai Islami melalui media digital yang fleksibel seperti podcast. Oleh karena itu, program ini hadir untuk menjawab kesenjangan tersebut dengan menghadirkan konten edukasi olahraga yang tidak hanya mudah diakses, tetapi juga sesuai dengan konteks budaya dan religius masyarakat. Pendekatan ini diharapkan menjadi kontribusi baru dalam ranah pengabdian masyarakat, khususnya dalam mempromosikan gaya hidup sehat yang berkelanjutan melalui platform digital yang inklusif dan bernilai.

Dalam konteks ini, Wahdah TV sebagai platform edukasi berbasis nilai-nilai Islami memiliki potensi besar dalam menyebarkan informasi mengenai pentingnya olahraga dan kebugaran tubuh. Program Sosialisasi *Bodyweight Training* di Rumah melalui Podcast bersama Wahdah TV bertujuan untuk memberikan panduan praktis tentang latihan fisik yang dapat dilakukan di rumah tanpa peralatan tambahan. Dengan mengedepankan pendekatan edukatif dan Islami, diharapkan masyarakat lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan tubuh mereka sesuai dengan prinsip hidup sehat dalam Islam.

Luaran yang Diharapkan:

1. Peningkatan Kesadaran Masyarakat – Masyarakat memahami pentingnya olahraga dan menerapkan *bodyweight training* dalam kehidupan sehari-hari.
2. Penyediaan Konten Edukasi – Tersedianya episode podcast yang membahas teori, teknik, serta manfaat latihan fisik.
3. Motivasi untuk Hidup Sehat – Meningkatnya minat masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat melalui latihan berbasis berat badan.

II. MASALAH

Meskipun manfaat olahraga telah banyak diketahui, masih banyak masyarakat yang kurang aktif secara fisik akibat gaya hidup sedentari, kurangnya akses ke fasilitas olahraga, serta minimnya pengetahuan mengenai metode latihan yang dapat dilakukan di rumah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Tubuh yang sehat dan bugar dapat diperoleh salah satunya dengan rutin melakukan aktivitas fisik. Banyak jenis olahraga yang didapat dipilih mulai yang berjenis aerobik atau anaerobik, olahraga dengan intensitas tinggi atau rendah hingga olahraga dengan tingkat gerakan yang tinggi (*high impact*) atau olahraga dengan tingkat gerakan yang ringan (*low impact*) (Sulaeman et al., 2024). Orang yang kompeten dalam suatu olahraga lebih cenderung aktif secara fisik. Data dari (World Health Organization, 2022) menunjukkan bahwa kurangnya

aktivitas fisik berkontribusi pada meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk berolahraga secara mandiri. Menurut (Sulaeman et al., 2023) Sebenarnya yang 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. Tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tak mampu bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup (Lema & Cahya, 2016). Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik 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, sehingga bugar diartikan sebagai keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara social dan ekonomis (Kementerian Kesehatan, 2019).



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

III. METODE

Kegiatan podcast bersama wahdah TV dilaksanakan pada tanggal 26 Januari 2025. Namun sebelum itu, tentunya dilakukan beberapa persiapan agar pada saat podcast dilakukan tidak mengalami kendala. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahap utama, yaitu:

1. Perencanaan dan Persiapan
 - a. Pembuatan materi terkait bodyweight training
 - b. Kolaborasi dengan tim pengabdian dan pakar untuk konfirmasi materi pengabdian.
2. Produksi Podcast
 - a. Perekaman episode podcast dengan format diskusi interaktif dan wawancara
 - b. Penggunaan media audiovisual untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait gerakan dan teknik bodyweight training.
3. Distribusi dan Penayangan
 - a. Podcast akan diunggah ke platform Wahdah TV serta platform YouTube
 - b. Promosi melalui media sosial dan komunitas untuk menjangkau lebih banyak pendengar.
 - c. Penyebaran informasi mengenai jadwal rilis episode melalui kanal komunikasi Wahdah TV dan mitra lainnya.
4. Evaluasi dan Umpan Balik
 - a. Melakukan survei kepada pendengar untuk mengetahui efektivitas materi yang disampaikan.
 - b. Mengumpulkan saran dan masukan
 - c. Analisis data jumlah pendengar dan interaksi sebagai indikator keberhasilan program sosialisasi ini.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pelaksanaan program sosialisasi bodyweight training melalui podcast di Wahdah TV, beberapa hasil yang diperoleh antara lain:

1. Berdasarkan data analitik platform, episode podcast berhasil mendapatkan lebih dari 900 penayangan
2. Hasil survei menunjukkan bahwa 85% pendengar merasa termotivasi untuk mulai melakukan latihan bodyweight training secara rutin dengan memberikan komentar langsung saat acara podcast
3. Hasil Podcast mendapatkan 85 like dan tidak mendapatkan dislike.
4. Sebagian besar pendengar mengaku mendapatkan wawasan baru tentang pentingnya olahraga dan teknik bodyweight training yang dapat dilakukan di rumah serta pengetahuan tentang kesehatan dasar seperti manfaat olahraga, pemenuhan nutrisi dan aspek-aspek lain seputar berolahraga.

Program podcast yang disiarkan melalui Wahdah TV menunjukkan hasil yang cukup signifikan dalam hal keterlibatan audiens dan penyebaran informasi. Berdasarkan data analitik platform, episode yang membahas bodyweight training berhasil meraih lebih dari 900 penayangan dan mendapatkan 85 tanda suka (likes), tanpa adanya tanda tidak suka (dislike). Hal ini mencerminkan bahwa konten yang disampaikan mendapat respons yang positif dari pemirsa dan mampu menarik perhatian masyarakat terhadap pentingnya olahraga mandiri di rumah.

Selain dari metrik digital, hasil survei yang dilakukan kepada pendengar juga menunjukkan bahwa 85% responden merasa termotivasi untuk mulai melakukan latihan bodyweight training secara rutin. Respon tersebut tidak hanya bersifat pasif, tetapi ditunjukkan secara langsung melalui komentar yang diberikan saat atau setelah acara berlangsung. Ini menunjukkan bahwa pendekatan podcast sebagai media edukasi berhasil membangun interaksi dua arah dan memberikan dampak nyata dalam menggerakkan perubahan perilaku pendengarnya.

Lebih lanjut, sebagian besar pendengar menyatakan bahwa mereka memperoleh wawasan baru, tidak hanya terkait teknik dan gerakan bodyweight training, tetapi juga mengenai pentingnya olahraga secara umum, pemenuhan nutrisi yang mendukung aktivitas fisik, serta prinsip-prinsip dasar kesehatan lainnya. Keberadaan konten yang memadukan edukasi fisik dengan pendekatan nilai-nilai Islami semakin memperkaya pemahaman masyarakat dan meningkatkan relevansi materi dalam konteks kehidupan sehari-hari.

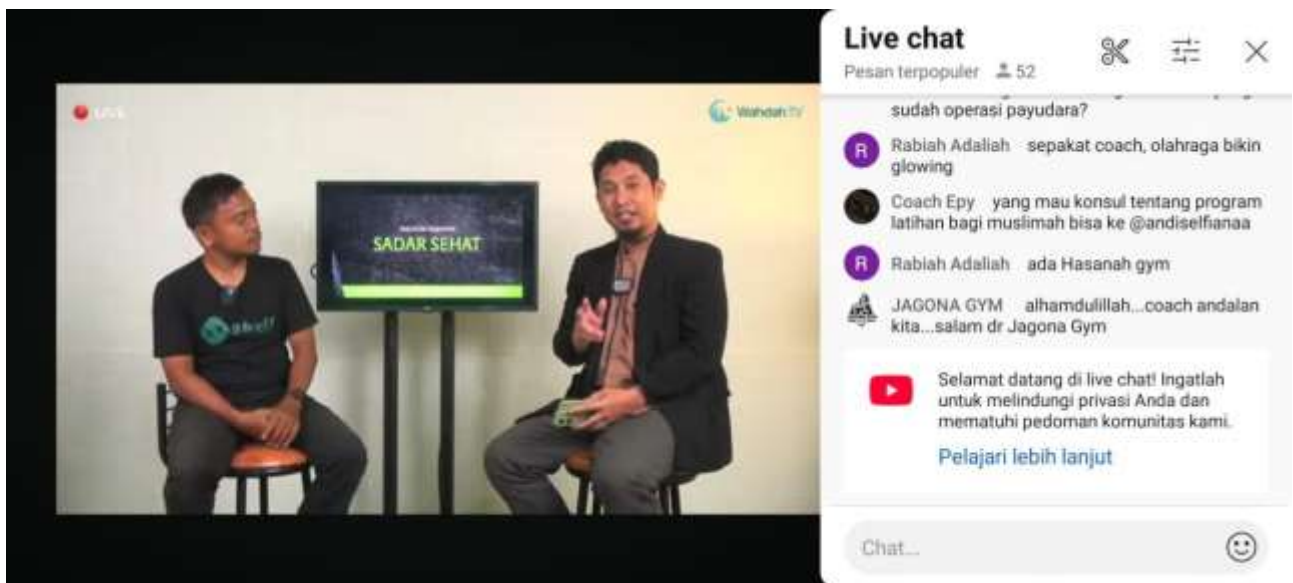
Secara keseluruhan, hasil-hasil ini menunjukkan bahwa podcast tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga memiliki potensi besar sebagai sarana penyuluhan kesehatan yang efektif. Respon positif dari penonton dan tingginya tingkat motivasi yang ditimbulkan menjadi indikator keberhasilan awal dari program ini, meskipun masih diperlukan upaya lanjutan untuk memperluas jangkauan serta meningkatkan kualitas dan keberlanjutan program.

Tentunya terdapat beberapa kendala maupun tantangan dalam kegiatan ini, diantaranya:

- a. Masih kurangnya pemahaman awal masyarakat terhadap manfaat podcast sebagai media edukasi.
- b. Masih perlunya dilakukan sosialisasi kepada masyarakat agar dapat lebih memahami dan menyadari pentingnya kesehatan dan perlunya menyempatkan waktu berolahraga
- c. Diperlukan strategi promosi yang lebih masif agar jangkauan podcast dapat semakin luas.
- d. Perlunya dilakukan sosialisasi tentang olahraga-olahraga yang dapat dilakukan masyarakat disela kegiatan sehari-hari.



Gambar 2. Kegiatan Podcast Sedang Berlangsung



Gambar 3. Beberapa Komentar Dari Penonton Podcast

V. KESIMPULAN

Program sosialisasi bodyweight training di rumah melalui podcast bersama Wahdah TV telah memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kebugaran tubuh melalui olahraga mandiri. Hal ini dibuktikan melalui data analitik yang menunjukkan bahwa episode podcast berhasil meraih lebih dari 900 penayangan dan mendapatkan 85 tanda suka tanpa adanya dislike, yang mencerminkan respons positif dari audiens terhadap konten yang disajikan. Selain itu, hasil survei menunjukkan bahwa 85% pendengar merasa termotivasi untuk memulai latihan bodyweight training secara rutin, serta mengaku mendapatkan wawasan baru terkait teknik olahraga, pemenuhan nutrisi, dan pentingnya menjaga kesehatan.

Efektivitas podcast sebagai media edukasi juga tampak dari adanya interaksi aktif, seperti komentar dan tanggapan langsung dari pendengar saat acara berlangsung, yang menunjukkan keterlibatan aktif dan intens. Walaupun demikian, program ini juga menghadapi tantangan, seperti terbatasnya pemahaman awal masyarakat terhadap podcast sebagai sarana edukatif serta perlunya strategi promosi yang lebih masif agar jangkauan audiens dapat diperluas. Kegiatan pengabdian yang lain diharapkan juga dapat menggunakan media podcast ini di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tentunya dapat terlaksana karena peran dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena ini, kami ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terselenggara. Adapun ucapan terima kasih kami ucapkan kepada:

1. Rekan dosen yang tergabung dalam tim pengabdian. Berkat ide serta masukan-masukan positif sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan baik.
2. Rekan-rekan dari Departemen Kesehatan, Farmasi dan Olahraga Wahdah Islamiyah Kota Makassar. Atas kerjasamanya melalui Podcast wahdah TV sehingga dapat menyebarkan informasi tentang olahraga bodyweight training ke masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, N. F. (2021). *Hubungan Aktivitas Olahraga, Life Style Dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Penyakit Persendian*. https://eprints.uny.ac.id/64833/1/fulltext_nur%20fadly%20alamsyah_19711251001.pdf
- Angraini, N. V., Ratnawati, D., Ritanti, R., & Widiyastuti, M. (2023). Body weight training intervention towards weight loss of adolescent with obesity problem during COVID-19 pandemic. *International Journal of Public Health Science*, 12(2). <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i2.22370>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.)*. Human Kinetics.
- Ichsani, Alamsyah, N. F., & Rusli. (2024). *Tinjauan Aktivitas Olahraga dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Nyeri Pada Ekstermitas Tubuh Bagian Bawah*. <https://doi.org/https://doi.org/10.59562/semnasdies.v2i>
- Imarshan, I. (2021). Popularitas Podcast Sebagai Pilihan Sumber Informasi Bagi Masyarakat Sejak Pandemi Covid-19. *Perspektif Komunikasi: Jurnal Ilmu Komunikasi Politik Dan Komunikasi Bisnis*, 5(2), 213. <https://doi.org/10.24853/pk.5.2.213-221>
- Katz, E., Lazarsfeld, P. F., & Roper, E. (2017). *Personal influence: The part played by people in the flow of mass communications*. Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315126234>
- Kementerian Kesehatan. (2019). Apa yang dimaksud Sehat dan Bugar? - Direktorat P2PTM. *Direktorat P2PTM Kemenkes RI*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia 2022*. Kemkes.Go.Id. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2022>
- Lema, I. R., & Cahya, K. D. (2016). Pentingnya Olahraga Dalam Kehidupan Sehari Agar Sehat dan Bugar. *Psikologi Kesehatan*, 5(1).
- Llinares, D., Berry, R., & Fox, N. (2018). Podcasting: New aural cultures and digital media. In *Podcasting: New Aural Cultures and Digital Media*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-90056-8>
- Rabbani, D. A., & Najicha, F. U. (2023). Pengaruh Perkembangan Teknologi terhadap Kehidupan dan Interaksi Sosial Masyarakat Indonesia. *Researchgate.Net*, November.
- Sulaeman, Rahman, A., Risan, R., Akkase, A., & Alamsyah, N. F. (2024). Pkm Pentingnya Kebugaran bagi Masyarakat Desa. In *Jurnal Kolaboratif Sains* (Vol. 7, Issue 4). <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>
- Sulaeman, Setyagraha, E., & Risan, R. (2023). PKM LATIHAN KEBUGARAN BODY WEIGHT DAN FREE WEIGHT PADA MAHASISWA FIK UNM. *Gembira*, 1(1), 1–7.
- Vorbeck, B., & Bördlein, C. (2020). Using auditory feedback in body weight training. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 53(4). <https://doi.org/10.1002/jaba.723>
- World Health Organization. (2022). Global Status Report on Physical Activity 2022. In *WHO Press, World Health Organization*.