

PELATIHAN SENAM SIGINJAI PADA CLUB SENAM PAGI SUNGAI KAMBANG CERIA (SPSKC)

Fitri Diana¹, Sukendro²

¹fitridiana16@unja.ac.id, ²sukendrodasar@yahoo.co.id

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi

Corresponding Authors: fitridiana16@unja.ac.id

ABSTRACT

Physical activity is any body movement produced by skeletal muscle that requires energy expenditure. Non-existent physical activity is an independent risk factor for chronic diseases and overall is thought to cause death globally. Doing sports activities have many goals including to maintain and improve health and fitness. Through sports can be developed not only physical skills, but also mental, spiritual, emotional and intellectual skills. Besides that, the purpose of sports activities is to improve human quality. Many physical activities that can be done to improve physical fitness are light running, walking, swimming, playing tennis, gymnastics and so forth. This sport is a form of exercise that can increase endurance of the pulmonary heart. SPSKC Club is a cheerful kambang river morning gymnastics club, this club always holds gymnastics every Sunday morning at GOS Sungai Kambang. According to the gym club administrator, participants this morning experienced a decrease in interest due to start experiencing boredom, after being found out by the management it turns out that the standard gymnastics given is monotonous which is always done almost every week. Based on the existing problems in the field, an idea was born to give siginjai gymnastics training to the cheerful kambang river morning gymnastics club in hopes of eliminating boredom for club members.

Kata Kunci : Training, Siginjai Gymnastics

PENDAHULUAN

Tubuh adalah bagian penting dari manusia karena itu wajib untuk dijaga kesehatannya. Tanpa tubuh yang sehat dan kokoh, sulit untuk manusia menjadi versi terbaik dari manusia. Sama halnya dengan kesehatan tulang, sendi, dan otot manusia, ketiga aspek tersebut berkerja sama untuk memberi dukungan, keseimbangan dan menjaga bentuk tubuh sehingga bisa bergerak dan menjalani aktivitas sehari-hari dengan mudah. Hal pertama yang harus dilakukan untuk menjaga bentuk tubuh adalah melalui gaya hidup sehat. Salah satu hal mendasar yang harus diterapkan adalah olahraga secara teratur. Dengan melakukan aktivitas ini kamu dapat meningkatkan kepadatan tulang dan membuat otot yang mengelilingi sendi-sendi menjadi kuat.

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada merupakan factor resiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Melakukan aktivitas olahraga mempunyai banyak tujuan diantaranya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Melalui olahraga dapat dikembangkan bukan hanya

kecakapan fisik, tetapi juga kecakapan mental, spiritual, emosional dan intelektual. Disamping itu, tujuan aktivitas olahraga adalah untuk meningkatkan kualitas manusia.

Banyak aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu lari ringan, berjalan kaki, berenang, bermain tenis, senam dan lain sebagainya. Olahraga ini merupakan bentuk olahraga yang dapat meningkatkan ketahanan jantung paru.

Olahraga senam merupakan olahraga yang paling banyak diminati terutama dari kalangan wanita. Selain meningkatkan ketahanan jantung paru, olahraga dapat juga membuat hati dan pikiran menjadi rileks dan bahagia dikarenakan diiringi oleh irama music yang membuat menjadi bersemangat.

Club SPSKC merupakan club senam pagi sungai kambang ceria, club ini selalu mengadakan senam setiap minggu pagi bertempat di GOS Sungai Kambang. Menurut pengurus club senam ini peserta senam pagi ini mengalami penurunan minat dikarenakan mulai mengalami kejenuhan, setelah dicari tahu oleh pengurus ternyata senam baku yang diberikan bersifat monoton yang selalu dilakukan hampir setiap minggu. Berdasarkan permasalahan

yang ada dilapangan akhirnya tercetuslah ide untuk memberikan pelatihan senam siginjai kepada club senam pagi sungai kambang ceria dengan harapan menghilangkan kejenuhan kepada anggota club.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra maka solusi yang dapat ditawarkan pengusul pengabdian adalah dengan memberikan pelatihan senam siginjai pada club senam pagi sungai kambang ceria (SPSKC).

Target Luaran

Setelah mengikuti pelatihan ini diharapkan seluruh anggota club senam pagi sungai kambang ceria dapat mengetahui dan bisa melaksanakan senam siginjai untuk memperkaya khasanah senam. Sehingga kejenuhan yang di dapat selama senam dapat berkurang bahkan hilang.

METODOLOGI PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode Penyampaian Meteri

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini akan dikemas dalam bentuk pelatihan senam. Dalam penyampaian berbagai materi kegiatan, dilakukan dengan cara sebagai berikut: pertama disampaikan ceramah, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan senam siginjai, diskusi kelompok,

selanjutnya akan dilaksanakan praktek senam siginjai.

3.1. Tahapan Kegiatan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Tahap awal, yaitu dilaksanakannya observasi ke lokasi pengabdian, pertemuan dengan pengurus club senam pagi sungai kambang ceria tentang kegiatan pengabdian mengenai program pemberian pelatihan senam siginjai.
- b. Tahap kedua, yaitu sosialisasi dan pelatihan senam siginjai kepada anggota club senam pagi sungai kambang ceria.
- c. Evaluasi untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan dalam pelaksanaan kegiatan kali ini, sehingga dapat dijadikan masukan pada kegiatan berikutnya. Setelah itu dilakukan penyusunan laporan dan proses administrasi penyampaian laporan kegiatan pada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Jambi.

KELAYAKAN UNIVERSITAS

Universitas Jambi merupakan salah satu perguruan tinggi yang terlengkap di Sumatera terutama dalam disiplin ilmu yang

dimiliki, begitu juga FIK Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mempunyai Program Studi Olahraga dan Kesehatan dan Kepelatihan Olahraga yang sangat relevan dengan bidang yang sedang akan dilakukan, disamping itu juga mempunyai lima orang Doktor Olahraga dan satu orang calon doktor sedang menyelesaikan program Doktornya, dan semua dosen yang mengajar sudah mempunyai predikat Magister. Ada beberapa orang dosen yang ahli dibidang senam dan inilah yang menjadi kekuatan dan kelayakan Universitas Jambi dalam melakukan pengabdian pada anggota club senam pagi sungai kambang ceria.

Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan instansi yang mewadahi banyak cabang olahraga, termasuk didalamnya adalah Olahraga Senam. Sebagai penggiat olahraga, lumrah rasanya jika FIK menjadi salah satu unsur di dalam kepengurusan suatu cabang olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan tidak hanya mewadahi untuk atlet saja untuk bisa berolahraga tetapi masyarakat pun juga diwadahi untuk melakukan aktivitas fisik yaitu salah satunya olahraga senam aerobik yang rutin diadakan satu minggu sekali yaitu pada hari kamis sore.

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Agar pelaksanaan kegiatan pengabdian berjalan lancar, maka dilakukan langkah pendahuluan sebagai berikut:

- Tahap perancangan

Pada tahap ini dilakukan penyusunan proposal, pembuatan materi serta pembagian tugas kerja tim pengabdian.

- Tahap pendekatan

Pada tahap ini ditentukan langkah-langkah kerja sebagai berikut:

1. Melakukan survei ke klub Senam pagi sungai kambang ceria
2. Memberikan proposal pelatihan siginjai
3. Memastikan bahwa peserta senam bisa mengikuti pelatihan.
4. Menentukan waktu kegiatan pelatihan senam siginjai pada klub senam pagi sungai kambang ceria.

Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan oleh tenaga ahli yang terdiri dari tim pengabdian yang dibantu oleh 6 panitia yang berasal dari mahasiswa. Adapun anggota tim pengabdian Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Jambi berjumlah 2 orang dengan susunan sebagai berikut:

ketua : Dr. Sukendro, M.Kes, AIFO

anggota 1 : Fitri diana, MPd

Peserta Pengabdian

Berdasarkan sasaran yang ingin dicapai dalam pengabdian ini, maka pesertanya adalah peserta klub senam pagi sungai kambang ceria.

KESIMPULAN

Dari kegiatan pelatihan senam signjai pada klub senam pagi sungai kambang ceria, dapat ditarik kesimpulan:

1. Kegiatan pelatihan senam signjai berdampak positif pada peserta senam klub senam pagi sungai kambang ceria.
2. Peserta pelatihan senam signjai dapat menambah wawasan dan khasanah senam yang dapat digunakan sebagai kegiatan senam di klub.

DAFTAR PUSTAKA

Beding Bona. 2000. *Membangun Karakter Bangsa Melalui Olahraga*. Jakarta. Gramedia.

Brick Lynne. 2001. *Bugar dengan senam aerobic*. Jakarta. Raja Grafindo Pustaka.

Chopra Deepak. 1996. *Mencapai dan mempertahankan berat badan ideal*. Jakarta Gramedia.

Ghoffar Muhammad. 2011. *Salat olahraga ampuh untuk diabetes melitus*. Yogyakarta. Graha Ilmu.

Hakim Andi & Karyadi Darwin. 1984. *Gizi untuk kebutuhan fisiologis khusus*. Jakarta. Gramedia.

Ibrahim Rusli. 2001. *Pembinaan ketahanan kepribadian di sepanjang hayat*. Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga.

Irianto kus & waluyo kusno. 2010. *Gizi dan pola hidup sehat*. Bandung. Yrama Widya.

Kartasapoetra & marsetyo. 1990. *Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja*. Jakarta. Rineka Cipta.

Lingga Lanny. 2011. *Gampang dan Pasti Langsing*. Jakarta. Agromedia.

Liwijaya & jonathan. 1984. *Makanan sehat*. Bandung. Indonesia Publishing House.

Margatan Arcole. 1996. *Kiat hidup sehat bagi lanjut usia*. Jakarta. CV Aneka.

Morgan Lyle. 1993. *Mengobati cedera olahraga secara alamiah*. Jakarta. Radar Jaya Offset.

Muthoir, Thoho Thalik. 2004. *Olahraga dan Pembangunan*. Dirjen Olahraga.

Phaidon L Toruan. 2008. *Performance nutrition*. Jakarta. Gramedia

Wirakusumah. 2000. *Tetap bugar di usia lanjut*. Jakarta. Trubus agriwidjaya.Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga). Padang: UNP Press.

TIM Sepakbola. 2012. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP

Undang-Undang Republik Indonesia. No. 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.