

Sosialisasi Senam Kreasi Daerah (Senam Jago Negeri) Pada Kelompok Senam Modern Di Sanggar Senam Suta Club.

Rasyono¹, Sugih Suhartini²,

¹rasyono@unja.ac.id, ²sugihshartini@unja.ac.id

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi

corresponding authors: rasyono@unja.ac.id

ABSTRAK

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. Melalui kegiatan olahraga dapat terbentuk kebugaran seseorang, dewasa ini mayoritas masyarakat memilih olahraga yang tergolong olahraga kebugaran, salah satu olahraga yang dimaksud adalah senam, senam mempunyai daya tarik sendiri karena merupakan olahraga yang menggunakan musik, olahraga senam banyak macamnya, ada 6 senam menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) Berdasarkan golongan senam menurut FIG senam kreasi termasuk dalam senam umum (*General gymnastics*). Senam kreasi daerah saat ini mulai luntur dari permukaan, tertutupi dengan zumba, yoga, filates dan beberpa senam kreasi lainnya. Senam kreasi daerah dianggap kurang modern jika digunakan saat ini. Namun pemerintah Provinsi Jambi di bawah naungan Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Jambi sedang giat-giatnya memasarkan senam kreasi daerah jambi yang diberi nama senam jago negeri, terlebih pihak akademis bidang olahraga yaitu Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi, juga ikut memasarkan senam daerah Jambi (Senam Jago Negeri) agar masyarakat Jambi terbiasa dengan senam daerah sendiri.

***Kata Kunci:* Senam Kreasi Daerah, Senam Modern**

PENDAHULUAN

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. Melalui kegiatan olahraga dapat terbentuk kebugaran seseorang, dewasa ini mayoritas masyarakat memilih olahraga yang tergolong olahraga kebugaran, salah satu olahraga yang dimaksud adalah *General Gymnastics* (senam umum).

General Gymnastics (senam umum) terdiri dari berbagai macam senam diantaranya senam wanita, senam hamil, senam SKJ, Senam Jambi, Senam lansia dll. Senam-senam tersebut diperuntukkan sesuai dengan golongannya masing-masing dengan tujuan menjaga kebugaran agar masyarakat menjadi sehat, bugar dan mandiri, hingga dimasa tua mereka tetap biasa melakukan aktifitas tanpa batas, tanpa harus ketergantungan dengan orang lain.

Berdasarkan golongan senam menurut FIG senam kreasi termasuk dalam senam umum (*General gymnastics*). Senam kreasi daerah saat ini mulai luntur dari permukaan,

tertutupi dengan zumba, yoga, filates dan beberapa senam kreasi lainnya. Senam kreasi daerah dianggap kurang modern jika digunakan saat ini. Namun pemerintah provinsi Jambi di bawah naungan Dinas Kepemudaan dan Olahraga provinsi Jambi sedang giat-giatnya memasarkan senam kreasi daerah jambi yang di beri nama senam jago negeri, senam jago negeri ini sendiri adalah senam yang diciptakan langsung oleh salah satu instruktur senam di jambi yang kebetulan juga merupakan mantan atlet ritmik dan juara nasional pada masanya atas nama Helen, SE.

Senam kreasi Jago Negeri sengaja diciptakan untuk membudayakan masyarakat dalam berolahraga khususnya senam. Selain itu senam kreasi Jago Negeri syair dan liriknya sangat khas dengan budaya jambi, mulai dari alunan music yang yang familiar ditelinga masyarakat provinsi Jambi juga lirik yang disampaikan membuat nilai kecintaan terhadap negeri jambi meningkat, menjunjung sepucuk jambi sembilan lurah.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra maka solusi yang dapat ditawarkan pengusul pengabdian adalah dengan memberi pelatihan senam kreasi

Jago Negeri pada kelompok senam kreasi modern sanggar senam Suta Club.

Target Luaran

Target dalam pengabdian ini adalah Kelompok Senam Modern Di Suta Club. Setelah mengikuti Sosialisasi Senam Kreasi Daerah Jambi (Senam Jago Negeri) diharapkan seluruh anggota kelompok senam kreasi modern dapat mengetahui maksud dan tujuan diciptakannya senam kreasi jago negeri dan mampu membantu mensosialisasikan ke khalayak ramai.

METODOLOGI PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode Penyampaian Meteri

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini akan dikemas dalam bentuk penyuluhan dan sosialisasi. Dalam penyampaian berbagai materi kegiatan, dilakukan dengan cara sebagai berikut: pertama disampaikan ceramah, kemudian dilanjutkan dengan praktek lapangan dalam bentuk pelaksanaan Senam Kreasi Jago Negeri.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Tahap awal, yaitu dilaksanakannya observasi ke lokasi pengabdian, pertemuan dengan ketua Sanggar Senam Suta Club tentang kegiatan pengabdian mengenai pelaksanaan sosialisasi senam kreasi daerah jambi (senam Kreasi jago negeri).

2. Tahap kedua, yaitu penyuluhan dan sosialisasi mengenai senam kreasi daerah jambi (senam Kreasi jago negeri).

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.

Menyampaikan izin kepada ketua sanggar senam Suta Club dengan ditandai dengan penandatanganan mitra untuk melakukan kegiatan sosialisasi. Mendata jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi. Melakukan sosialisasi.

KELAYAKAN UNIVERSITAS

Universitas Jambi merupakan salah satu perguruan tinggi yang terlengkap di Sumatera terutama dalam disiplin ilmu yang dimiliki, begitu juga FIK Fakultas Ilmu Keolaharigaan yang mempunyai Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dan Program Studi Kepelatihan Olaharaga yang sangat relevan dengan bidang yang

sedang akan dilakukan, disamping itu juga mempunyai empat Orang Doktor Olahraga, dan semua dosen yang mengajar sudah mempunyai predikat Magister, inilah yang menjadi kekuatan dan kelayakan Universitas Jambi dalam melakukan pengabdian masyarakat Jambi.

Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan instansi yang mewadahi banyak cabang olahraga, termasuk di dalamnya 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

Dalam pelaksanaan ini ada dua mitra yang terlibat di dalamnya, yang pertama adalah Sanggar senam Suta Club dan yang kedua adalah KOPKI (Komunitas Pecinta Kebugaran Indonesia). Pihak mitra sebagai peserta dan merupakan sasaran penyuluhan. Mitra sebagai tempat penyuluhan dan

pelaksana penyuluhan. Kegiatan 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 : Rasyono, M.Pd
anggota 1 : Sugih Suhartini, MPd

Berdasarkan sasaran yang ingin dicapai dalam pengabdian ini, maka pesertanya adalah peserta sanggar senam Suta Club.

KESIMPULAN

Dari kegiatan sosialisasi senam kreasi daerah (senam jago negeri) di sanggar senam Suta Club, dapat ditarik kesimpulan :

1. Kegiatan sosialisasi senam kreasi daerah (senam jago negeri) berdampak positif pada peserta senam di sanggar senam Suta Club.
2. Peserta sosialisasi senam kreasi daerah (senam jago negeri) dapat menambah wawasan dan khasanah senam yang dapat digunakan sebagai kegiatan senam di sanggar senam Suta club.

DAFTAR PUSTAKA

Andi Suhendro. 2002. *Pokok Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka

- Hadimsyah Noor. 1995. *Kepelatihan Dasar*.
Jakarta : Depdikbud
- Harsono. 2004. *Coaching dan Aspek-aspek
Psikologi dalam Coaching*.
Bandung
- Lyne Brick. 2008. *Bugar dengan Aerobik*.
Jakarta
- Marta Dinata. 2000. *Gerak Dasar Senam
Aerobik*. Jakarta
- M Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik
Atlet*. Depdikbud Dirjen Dikti
P2LPTK. Jakarta
- M Sajoto. 1995. *Pendidikan Dan
Pembinaan Kekuatan Kondisi
Fisik Dalam Olahraga*.
Semarang : Dahara Prize
- Sajoto.1988.*Penguatan dan Pembinaan
Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP
Semarang