



UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI OLAHRAGA DI BALAI DESA KEDUNGOWO KECAMATAN ARJASA SITUBONDO

Oleh

Ahmad Hafas Rasyidi¹, Dassucik², Agusti³, Syaiful Bahri⁴

^{1,2,3,4}STKIP PGRI Situbondo

E-mail: ¹hafaskhuludy@gmail.com

Article History:

Received: 16-02-2023

Revised: 23-02-2023

Accepted: 28-03-2023

Keywords:

Pelatihan, Senam

Kebugaran Jasmani.

Abstract: Olahraga merupakan pusat aktivitas fisik yang berperan sebagai upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga tersebut harus dilakukan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui upaya yang diinginkan masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatan & kebugaran dan hasil yang didapatkan oleh masyarakat setelah mengikuti program latihan. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah deskripsi dengan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah masyarakat Desa Kedungdowo. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memasyarakatkan Senam Kebugaran Jasmani masyarakat dan menghasilkan instruktur senam yang memiliki bakat dalam bidang senam. Selain itu pengabdian masyarakat ini juga dilakukan untuk memberdayakan masyarakat dengan membuat rutinitas pelaksanaan senam kebugaran jasmani secara berkelanjutan yang bertujuan untuk peningkatan kebugaran pada masyarakat khususnya bapak-bapak kerabat desa Kedungdowo. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa masyarakat melakukan olahraga untuk meningkatkan kesehatan dan meningkatkan kebugaran.

PENDAHULUAN

Senam adalah olahraga indah untuk masyarakat yang dapat membantu mereka mengembangkan kordinasi, kekuatan, keseimbangan, fleksibilitas dan banyak lagi. Di masyarakat pada umumnya sudah dikenalkan pada olahraga senam. Ruang lingkup olahraga ini meliputi ketangkasan serta aktifitas lainnya (Hetti Restianti, 2010). Istilah Kesegaran jasmani atau dikenal dengan juga kebugaran jasmani berasal dari bahasa inggris, yakni physical fitness. Kedua istilah tersebut memiliki makna yang sama. Kesegaran jasmani begitu penting untuk anak-anak sampai orang lanjut usia, namun pentingnya kesegaran jasmani masih belum dimaknai strategis (Muhammad Muhyi, Slamet Junaidi & dkk, 2016).

Kesadaran bahwa olahraga merupakan ilmu secara internasional mulai muncul pada pertengahan abad ke-20 dan di Indonesia secara resmi telah ditetapkan melalui deklarasi ilmu olahraga tahun 1998. Olahraga di Indonesia telah diatur dalam undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) yang terdapat perubahan sebutan nama dari "olahraga masyarakat" menjadi "olahraga rekreasi". Hal tersebut tertuang di



dalam pasal 17 yang membagi ruang lingkup olahraga menjadi tiga kegiatan, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi.

Olahraga rekreasi merupakan kegiatan fisik yang dilakukan dalam waktu senggang untuk mengisi waktu senggang yang mendatangkan kesenangan dan kegembiraan sehingga melalui olahraga rekreasi dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mengutamakan nilai-nilai kesenangan atau kepuasan, positif, sehat, tanpa paksaan. (Akhmad, dkk 2018)

Salah satu usaha mewujudkan masyarakat sehat pemerintah melakukan suatu gebrakan inovasi dengan mengeluarkan program gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) yang melibatkan pemangku kepentingan, swasta, akademisi dan sektor-sektor lainnya agar dapat berperan dalam pembangunan kesehatan dengan menekankan pada upaya promotif dan preventif. Program gerakan masyarakat hidup sehat bertujuan antara lain: 1) Menurunkan beban penyakit menular dan penyakit tidak menular, baik kematian maupun kecacatan; 2) Menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk; 3) Menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan serta; 4) Penguatan sistem kesehatan; Pendekatan siklus hidup; Jaminan kesehatan nasional dan berfokus pada pemerataan layanan (Kemenkes RI, 2019).

Kebugaran jasmani, kesegaran jasmani, kemampuan jasmani, bahkan ada juga yang menyebut kesamaptaan jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktifitas sehari-hari (Suharti, 2019). Senam Kebugaran Jasmani merupakan salah satu olahraga yang menyenangkan. Olahraga yang menjadi pelopor untuk masyarakat Indonesia tetap sehat dan bugar adalah senam.

Menurut Kamus Besar Bahasa Inonesia (KKBI) arti Senam kebugaran jasmani adalah senam mengikuti irama lagu atau musik, gerakannya dapat diikuti oleh semua orang. atau Senam kebugaran jasmani sering kali dilakukan di sekolah-sekolah, hingga perkantoran. Walaupun senam kebugaran jasmani termasuk olahraga yang cukup jadul, tetapi olahraga ini memiliki segudang manfaat untuk kesehatan setiap kalangan masyarakat dan ada perubahan setiap 4 Tahun sekali. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Senam kebugaran jasmani merupakan olahraga senam yang disertai iringan musik dalam durasi serta bentuk gerakannya tertentu. Manfaat senam kebugaran jasmani untuk kesehatan fisik, membuat badan bergerak aktif dengan gerakan yang sederhana dan juga dapat membantu membakar kalori. Selain kondisi kesehatan yang stabil, latihan kesegaran jasmani juga akan membuat tubuh terasa lebih segar ketika beraktivitas. Jadi, makin sering berolahraga justru membuat tubuh menjadi tidak mudah lelah. Senam kebugaran jasmani biasa dilakukan oleh sekelompok peserta dalam jumlah banyak, dan sering kali diadakan di hari-hari tertentu, seperti hari Minggu atau Jumat pagi. Rangkaian gerakan senam yang disusun secara sistematis dan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan dan kesegaran jasmani. Olahraga ini sangat baik dalam meningkatkan kesehatan jantung, paru-paru, serta merilekskan otot-otot tubuh yang tegang. Ini sangat baik dilakukan sebelum memulai aktivitas rutin setiap hari, agar dapat lebih bersemangat belajar atau bekerja. Selain dari itu olahraga ini merupakan olah raga mudah, murah, meriah, dan ceria. Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh. Oleh karena itu, beberapa orang rutin melakukan berbagai latihan dan kegiatan fisik, seperti berolahraga. Tubuh akan menjadi lebih fit dan tidak mudah terjerangkit berbagai penyakit



Tujuan dari keolahragaan yaitu 1) memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, 2) menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, 3) mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, 4) memperkuat ketahanan nasional, 5) mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, 6) menjaga perdamaian dunia. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar. Senam kebugaran jasmani merupakan program Pemerintah secara berkala empat tahunan Senam Kebugaran Jasmani merupakan latihan kebugaran dengan rangkaian gerakan tertentu dengan iringan musik atau lagu yang dikenal masyarakat tanah air..

Kemudahan akses dan pesatnya perkembangan IPTEKS sampai ke pelosok daerah-daerah mengakibatkan kebanyakan orang malas dalam melakukan aktivitas fisik. Olahraga menjadi tersingkirkan oleh sebagian individu dengan beragam kemajuan program IPTEKS yang dengan mudah ditemukan dan dijangkau oleh masyarakat. Olahraga menjadi dilupakan khususnya bapak-bapak, dengan berbagai alasan seperti malas bergerak karena terlalu asiknya dengan pekerjaan sehingga lupa waktu karena lalai dibuat program-program yang tersedia tersebut. Melalui pengabdian ini mampu memberikan akses untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin dan berkelanjutan.

Biaya kesehatan yang mahal membuat tim pengabdian masyarakat melakukan alternatif lain dalam menjaga kesehatan masyarakat. Salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik yaitu olahraga. Olahraga memiliki peran penting terhadap kesehatan. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Secara fisiologis, olahraga dapat dijadikan wahana pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis tubuh seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik antara lain kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan dan kekuatan otot. Upaya kesehatan dapat diselenggarakan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), kebugaran jasmani (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif) dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif) yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan. Hal ini akan terwujud apabila adanya kerjasama dari pihak pemangku kebijakan olahraga yang menggerakkan dan tingkat kesadaran masyarakat dalam berpartisipasi olahraga (Prasetyo, 2013)

Perkembangan zaman yang semakin maju membuat tim pengabdian membantu masyarakat desa mengadakan pelatihan senam kebugaran jasmani bersama upaya peningkatan kesehatan masyarakat agar tetap aktif berolahraga memanfaatkan waktu luang dan menjaga kesehatan tubuhnya. Tim pengabdian mengajak masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik bersama.

Masyarakat Target Kegiatan

Masyarakat yang menjadi target dari pengabdian ini adalah mitra yang bergerak di bidang pendidikan dan kesehatan masyarakat. Secara umum masyarakat melakukan senam kebugaran bersama karena termotivasi untuk memperoleh kesenangan dan faktor sosial. Target kegiatan ini adalah masyarakat yang ingin memiliki keinginan untuk mendapatkan postur tubuh yang ideal sesuai kesehatan, tubuh yang terlatih dan



menurunkan berat badan. Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Setiap manusia membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik, sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi tak terkecuali para manusia lanjut usia juga membutuhkan kebugaran jasmani untuk kesehatannya. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004) bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya”. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dalam hidup manusia yang harus dilaksanakan secara berulang-ulang agar dapat memelihara kesehatan baik dalam pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Aktivitas olahraga tidak memiliki unsur perbedaan ras, golongan, agama, status ekonomi, jenis kelamin, usia, semuanya dapat berolahraga sesuai dengan tujuan yang ingin dicapainya.

Permasalahan yang harus segera diatasi:

1. Kurangnya pemahaman masyarakat terhadap dosis latihan yang harus diperhatikan dalam melakukan program latihan.
2. Mahalnya biaya kesehatan yang harus dikeluarkan oleh masyarakat ketika sakit.
3. Upaya masyarakat dalam peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani.

METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan oleh tim pengabdian yang terdiri dari tiga dosen dan satu kelompok mahasiswa. Dosen yang terlibat merupakan dosen yang memiliki bidang keilmuan terkait dengan senam, sedangkan kelompok mahasiswa adalah mahasiswa yang sedang praktek Kuliah Kerja Nyata Di Desa Kedungdowo. Pelaksanaan kegiatan difokuskan pada mitra sasaran yaitu masyarakat Desa Kedungdowo. Tempat senam juga di Balai Desa Kedungdowo. Adapun beberapa kegiatan yang dilakukan untuk menyampaikan beberapa materi senam yaitu sebagai berikut:

1. Menyajikan pengetahuan tentang senam kebugaran jasmani:
2. Kegiatan dilakukan dengan memberikan instruksional gerakan senam kebugaran jasmani dengan hitungan manual, kemudian melihat/menonton bersama-sama Audio visual senam kebugaran jasmani yang ditampilkan.
3. Latihan/praktek langsung senam kebugaran jasmani. Kegiatan ini dilakukan dengan bersama-sama kemudian dengan pembagian kelompok-kelompok.
4. Tanya jawab/diskusi tentang senam kebugaran jasmani. Gerakan yang tepat dan benar akan memberikan manfaat yang baik dan menghindari terjadinya cedera pada peserta.
5. Evaluasi tentang gerakan yang tepat dan benar akan memberikan manfaat yang tepat sasaran.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian Prodi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Situbondo dengan sasaran mitra yaitu masyarakat desa/ perangkat desa Kedungdowo yang diikuti oleh 22 orang peserta berjalan dengan lancar. Pelaksanaan kegiatan pelatihan senam kebugaran dimulai Pukul 09.00 Wib. Masyarakat sangat antusias dalam menyimak, mengikuti paparan materi dan mengikuti gerakan terkait senam kebugaran jasmani yang dipandu oleh dosen STKIP PGRI Situbondo sebagai ketua tim pengabdian, kebetulan beliau pelatih senam Jantung Sehat di Kabupaten ke bapak-bapak merupakan metode efektif yang dapat menguatkan motivasi mereka untuk aktif dalam pelatihan senam kebugaran jasmani.



Berdasarkan hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat Desa Kedungdowo Kecamatan Arjasa, fokus dan senang dalam mengikuti materi dan demonstrasi terkait senam tersebut. Hal ini karena materi tersebut disampaikan dalam intruksional dan audio visual yang ditayangkan melalui proyektor infokus dan dipaparkan oleh dosen sehingga mereka lebih rilek dan akrab. Setelah dipaparkan kemudian masyarakat diajak ke aula untuk mempraktekkan langsung gerakan yang sudah disampaikan baik mmelalui media audio visual maupun yang sudah diperagakan langsung oleh pemandu.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdi Prodi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Situbondo dengan sasaran mitra yaitu masyarakat desa/ perangkat desa Kedungdowo yang diikuti oleh 22 orang peserta berjalan dengan lancar. Pelaksanaan kegiatan pelatihan senam kebugaran dimulai Pukul 09.00 Wib. Masyarakat sangat antusias dalam menyimak, mengikuti paparan materi dan mengikuti gerakan terkait senam kebugaran jasmani yang dipandu oleh dosen STKIP PGRI Situbondo sebagai ketua tim pengabdi, kebetulan beliau pelatih senam Jantung Sehat di Kabupaten ke bapak-bapak merupakan metode efektif yang dapat menguatkan motivasi mereka untuk aktif dalam pelatihan senam kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat Desa Kedungdowo Kecamatan Arjasa, fokus dan senang dalam mengikuti materi dan demonstrasi terkait senam tersebut. Hal ini karena materi tersebut disampaikan dalam intruksional dan audio visual yang ditayangkan melalui proyektor infokus dan dipaparkan oleh dosen sehingga mereka lebih rilek dan akrab. Setelah dipaparkan kemudian masyarakat diajak ke aula untuk mempraktekkan langsung gerakan yang sudah disampaikan baik mmelalui media audio visual maupun yang sudah diperagakan langsung oleh pemandu senam.



Gambar 1. Proses Pemanasan Senam Kebugaran Jasmani.



Gambar 2. Proses Pelaksanaan Senam Kebugaran Jasmani

Hasil yang diperoleh setelah melakukan pelatihan ini masyarakat mampu dan mau menerapkan nam kebugarab jasnabi menjadi kegiatan rutin setiap 1 kali seminggu di balai desa. Dari Aktivitas fisik senam tersebut memperlihatkan terjadinya peningkatan pengetahuan terkait aktivitas fisik gerak senam. Pelatihan terkait berdampak kepada sehingga memperbaiki pola hidup sehat dan bugar. Hasil pelaksanaan kegiatan juga menunjukkan bahwa metode pelatihan yang mudah diterima dan difahami masyarakat adalah metode belajar secara langsung dan metode diskusi serta demonstrasi/instruksional.

Diakhir pertemuan, tim pengabdian memberikan apresiasi dan hadiah kepada semua masyarakat baik yang mampu memandu didepan peserta setelah pelatihan ini dilaksanakan. Hal tersebut sebagai bentuk penghargaan atas partisipasi masyarakat dalam kegigihan dan keuletan mengikuti program kegiatan pengabdian dari tim pengabdian

PEMBAHASAN

Kesehatan dan kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik melalui olahraga sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Sejauh ini belum diketahui upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. bertujuan untuk mengetahui target yang diinginkan serta hasil peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh melalui olahraga pada masyarakat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat melakukan olahraga untuk meningkatkan kesehatan dan meningkatkan kebugaran, Dalam penentuan program latihan olahraga, beberapa hal yang harus ditetapkan antara lain adalah frekuensi latihan, intensitas latihan, durasi (waktu) latihan, jenis latihan serta progresi latihan yang tepat.

Hasil yang ditemukan dalam proses pelaksanaan kegiatan adalah materi pelaksanaan kegiatan senam kebugaran jasmani meliputi teori dan praktek. Teori diberikan guna memberikan pemahaman pada masyarakat tentang pentingnya kebugaran bagi peningkatan kualitas hidup pada masa sekarang dan masa yang akan datang. Materi teori meliputi pemahaman konsep tentang kesehatan sistem kardiorespirasi (jantung-paru dan peredaran darah) sebagai sistem faal yang memiliki pengaruh menentukan dalam memicu timbulnya penyakit jantung dan tekanan darah tinggi. Selain pemberian pemahaman tentang teori kebugaran, peserta juga diberi pemahaman sederhana tentang ilmu faal terapan.



Tujuannya agar dikemudian hari masyarakat memahami tentang bagaimana melakukan olahraga yang benar dengan mempertimbangkan kondisi tubuh dan kemungkinan efek fisiologis yang ditimbulkan. Hal lain yang tidak kalah pentingnya adalah pemberian materi tentang resiko-resiko cedera yang mungkin terjadi dalam melakukan olahraga, sehingga peserta memiliki pengetahuan tentang upaya preventif dan proteksi terhadap kemungkinan timbulnya cedera selama melakukan olahraga. Selanjutnya dalam materi praktek

KESIMPULAN

Feedback dari pelatihan senam kebugaran jasmani terhadap masyarakat adanya peningkatan pengetahuan tentang senam kebugaran jasmani untuk mengaplikasikan langsung di balai desa secara berkelanjutan dimana masyarakat juga sangat antusias, senang dan fokus dalam mengikuti kegiatan pelatihan senam kebugaran jasmani dengan praktek mengikuti gerakan yang disampaikan pemateri menggunakan audio visual, diskusi dan demomonstrasi gerakan dengan instruksional yang dipandu langsung.

PENGAKUAN/AKNOWLEDGEMENT

Ucapan Terima Kasih Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STKIP PGRI Situbondo atas dukungan finansial yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Harwanto (2020). Senam Dasar.CV Jakad Media Publishing.Jakarta.
- [2] Muhyi Muhammad, Slamet Junaidi, & dkk (2016).Learning Through Movement.CV Andi Offset.Yogyakarta [6] H. Wibowo and E. Purnomo, "Pembuatan Alat Pengering Kerupuk Untuk Industri Kecil Pedesaan," INOTEKS, vol. 8, no. 2, 2004.
- [3] Mutohir, T.C. & Ali Maksum (2007).Sport Development Index, Konsep Metodologi dan Aplikasi, Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Olahraga.Bessido Primalaras.Jakarta
- [4] Bessido Primalaras.Jakarta Restianti Hetti (2010).Mengenal Jenis Senam.
- [5] Quadra. Suharti, Nurhasan, & Oce Wiriawan (2017). Latihan Senam SKJ Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani.Adi Buana University Press.Jakarta

6986

J-Abdi

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Vol.2 , No.11, April 2023



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN