



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

<http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jmui/index>



Pengenalan Senam Sehat Ceria Pada Kelompok Remaja

Introduction Of Cheerful Healthy Gymnastics In Adolescent Groups

Khanan Ma'sum¹, Muhammad Reza Mubarizi², Mukhamad Maulana Saputrs³, Muhamad Febrianto⁴, Gilang Nuari Panggraita⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: khananmaksu562@gmail.com¹, rezaohoo006@gmail.com²,

maulanasaputra691@gmail.com³, muhammadfebrianto0404@gmail.com⁴, panggraita@umpp.ac.id⁵

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Desember)

(2022)

Disetujui (Desember)

(2022)

Dipublikasikan (Januari)

(2023)

Keywords:

Aktivitas Ritmik,

Senam

Abstrak

Artikel ilmiah hasil pengabdian pada masyarakat ini bermitra dengan SMK Muhammadiyah Kedungwuni yang berlokasi di dusun papagan kecamatan kedungwuni kabupaten pekalongan. Terdapat beberapa siswa SMK Muhammadiyah Kedungwuni, program yang dilakukan bersama dengan mitra adalah senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dilakukan atas kesepakatan bersama SMK Muhammadiyah Kedungwuni yang didasari oleh permintaan dari sekolah tersebut. Kegiatan pengenalan ini dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan, pengenalan tersebut dilaksanakan pada hari, tanggal rabu, 28 desember 2022 pada pukul 15.30 wib. Dilapangan SMK Muhammadiyah Kedungwuni. Metode pengenalan tersebut berupa praktek mengenai senam aerobik. Adapun hasil yang dicapai dalam kegiatan pengenalan tersebut yaitu; (1) siswa SMK Muhammadiyah Kedungwuni memiliki kebugaran jasmani yang lebih bugar. (2) mengetahui mengenai tentang olahraga senam khusus nya senam aerobik.

Abstract

This scientific article as a result of community service is partnered with the Kedungwuni Muhammadiyah High School, which is located in Papagan Hamlet, Kedungwuni District, Pekalongan Regency. There are several students from the Muhammadiyah Kedungwuni Vocational School, the program carried out together with partners is aerobics to improve physical fitness. The method of carrying out this activity was carried out by mutual agreement at the Kedungwuni Muhammadiyah High School based on a request from the school. This introduction activity was carried out in 1 meeting, the introduction was held on Wednesday, December 28, 2022 at 15.30 WIB. In the field of the Kedungwuni Muhammadiyah High School. The introduction method is in the form of practice regarding aerobic exercise. The results achieved in the introductory activity are;

(1) Kedungwuni Muhammadiyah High School students have fitter physical fitness. (2) know about gymnastics, especially aerobics

© 2023 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek kepada tubuh secara keseluruhan (Pane, 2015). Salah satu olahraga yang banyak dilakukan oleh masyarakat adalah senam. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur (Basri, 2019). Karakteristik remaja Menurut Santrock (2003), ciri utama remaja meliputi pertumbuhan fisik yang pesat, kesadaran diri yang tinggi, dan selalu tertarik untuk mencoba sesuatu yang baru. Olahraga dan remaja Dikutip dari Kids Health, ada sebagian anak yang sudah mengetahui olahraga kesukaannya. Namun, ada pula anak yang masih mencoba berbagai jenis olahraga agar bisa memilih apa yang menjadi kesukaannya. Jika dilakukan secara rutin dan memilih yang sesuai dengan usia, anak bisa mendapatkan manfaatnya secara optimal. Sebenarnya, olahraga adalah rangsangan 'stres' fisik bagi tubuh remaja. Stres dan tekanan yang dirasakan tubuh akibat olahraga tentu saja berdampak pada hal baik. Tubuh merespon stres yang didapatkan dari olahraga. Hal ini merangsang pembentukan sel-sel tulang baru dan menarik lebih banyak kalsium untuk dipakai dalam perkembangan kesehatan tulang. Remaja disarankan untuk melakukan olahraga yang sifatnya melawan gravitasi (weight-bearing exercise). Olahraga ini memberi beban pada tulang dan otot sehingga membantu menjadi lebih kuat.

Program pengabdian masyarakat ini bermitra dengan SMK Muhammadiyah Kedungwuni yang berlokasi di Jl. Papagan Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. Terdapat beberapa siswa SMK Muhammadiyah Kedungwuni yang mengikuti program pengabdian senam aerobik. Program yang dilakukan bersama dengan mitra adalah pengenalan senam sehat ceria kepada remaja melalui senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

SMK Muhammadiyah Kedungwuni merupakan salah satu lembaga pendidikan formal pada jenjang pendidikan. Kegiatan pengenalan senam sehat ceria melalui senam aerobik ini merupakan tugas kami sebagai mahasiswa untuk belajar senam aerobik pada anak remaja SMK Muhammadiyah Kedungwuni yang berlangsung pada hari, tanggal Rabu 28 Desember 2022 berlangsung pukul 15.30 sampai selesai.

Motivasi belajar siswa menurun akibatnya kebanyakan siswa kurangnya berkonsentrasi ketika mengikuti pembelajaran dikelas, konsentrasi siswa terpecah dan akan memiliki dunianya sendiri, kesibukannya sendiri serta muncullah sifat kekanak-kanakan di usia remaja. Pelatihan senam aerobik ini dapat digunakan sebagai pendekatan guna meningkatkan motivasi belajar dan kebugaran jasmani siswa. Senam aerobik merupakan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kelenturan dan dapat mengurangi kebosanan siswa di ruang kelas. Senam aerobik memiliki nilai praktis, ekonomis dan dapat dilakukan di halaman lingkungan terbuka maupun tertutup sehingga dapat memberikan kesenangan, refreshing dan kepuasan siswa melalui senam aerobik.

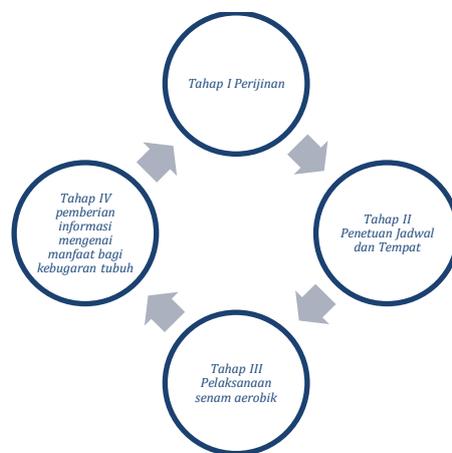
Nama kegiatan ini yaitu pengenalan senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Analisis situasi lembaga pengabdian khususnya mahasiswa program pendidikan jasmani universitas Muhammadiyah Pekalongan memiliki kewajiban untuk membantu serta mengembangkan fisik remaja menjadi sehat jasmani dan rohani. Selain itu dalam membangun remaja untuk memiliki karakter yang baik, oleh karena itu program pengenalan senam sehat ceria kepada remaja ini disusun guna membantu pengembangan fisik remaja yang memiliki keunggulan khususnya di bidang olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah demonstrasi, kemudian melakukan pengenalan senam sehat ceria melalui senam aerobik dilanjutkan praktek langsung gerakan senam aerobik pada remaja di kompleks Jl Papagan, Gembong Barat Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 28 Desember 2022 di halaman lapangan voli SMK Muhammadiyah Kedungwuni, Kecamatan

Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. Dan diikuti beberapa siswa lainnya.

Dalam melaksanakan kegiatan ini, pelaksana membagi menjadi beberapa tahapan atau prosedur kerja, yaitu: tahap I berupa permohonan ijin kepada pelatih voli SMK Muhammadiyah Kedungwuni, tahap II berupa penentuan jadwal dan tempat kegiatan, tahap III berupa pelatihan Senam aerobik, Tahap IV pemberian informasi mengenai pembelajaran dan manfaatnya bagi kebugaran tubuh,



Gambar 1. Diagram Proses Pengabdian

HASIL

Kegiatan pelatihan Senam aerobik dilaksanakan oleh tim voli yang beranggotakan 11 orang dan berlangsung selama 1 hari. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa kurangnya kompetensi guru PJOK sekolah dasar di Kecamatan Kedungwuni dalam menguasai materi senam ritmik untuk mengoptimalkan pembelajaran. Selain itu minimnya kemauan untuk meningkatkan kemampuan dalam materi aktivitas ritmik karena kurangnya pelatihan-pelatihan secara langsung di Kecamatan Kedungwuni. Selama ini model pembelajaran hanya melalui media video dengan peran guru yang kurang dalam mencontohi terkesan kaku dan monoton menyebabkan minat siswa menurun. Sehingga perlu adanya media

pembelajaran senam yang mampu dikuasai oleh siswa serta sesuai dengan kebutuhan gerak dan kreatifitas masing masing. Peran guru sebagai mediator, fasilitator dan motivator sangat besar dalam pelaksanaan proses pembelajaran. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sejauh guru mampu memberikan kegiatan secara tepat, maksudnya memeberikan kebebasan kepada siswa untuk dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui gerak (F.Suharjana, 2004:4)

Tahapan pelatihan ini dimulai dengan pendekatan kepada pelatih voli SMK Muhammadiyah Kedungwuni. Kegiatan ini dilakukan dengan menyampaikan garis besar usulan kegiatan serta meminta ijin untuk melaksanakan kegiatan kepada pelatih dan ketua ekstrakurikuler Olahraga bola voli, mengonsultasikan tempat dan

waktu kegiatan yang sudah tim pengabdian susun dengan kegiatan yang ada. Melakukan informasi kepada seluruh teman teman yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, untuk mengikuti pengenalan senam sehat ceria yang dilakukan oleh tim pengabdian mahasiswa universitas muhammadiyah pekajangan pekalongan.

Tahapan selanjutnya berupa pelaksanaan pengenalan senam sehat ceria melalui senam aerobik. Pengenalan terdiri dari penjelasan gerak secara teori dan

praktik. Di bagi menjadi latihan pemanasan, inti dan pendinginan. Latihan pemanasan terdiri dari 6 latihan gerak, latihan inti terdiri dari 4 inti dan latihan pendinginan terdiri gerakan peregangan serta mengatur nafas. Setelah dilakukan pelatihan senam dilanjutkan dengan penyuluhan aktivitas ritmik dalam pembelajaran siswa serta manfaatnya terhadap kebugaran jasmani.



Gambar 2. Pelatihan Senam Pelajar Indonesia

Dan tahap terakhir berupa evaluasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa dalam materi aktivitas ritmik berupa soal yang dijawab oleh perwakilan peserta.

SIMPULAN

Setelah dilaksanakan pengenalan senam sehat ceria melalui senam aerobik diharapkan kebugaran jasmani kedua mitra baik tim pengabdian masyarakat mahasiswa maupun siswa SMK Muhammadiyah Kedungwuni mengalami peningkatan yang lebih baik, serta menjaga kesadaran kesehatan dan kebugaran jasmani.

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan fisik pada siswa remaja yang telah mengikuti pelatihan Senam aerobik dan pengenalan aktivitas ritmik dalam pembelajaran olahraga senam serta manfaatnya

Dari beberapa pertanyaan kepada peserta untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, pemahaman dan pengenalan.

bagi kebugaran jasmani siswa. Hal ini sejalan dengan kompetensi dasar yang harus dikuasai guru yaitu kompetensi pedagogik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pelatih ekstrakurikuler bola voli SMK Muhammadiyah Kedungwuni yang telah mendukung jalannya kegiatan pengenalan senam sehat ceria melalui senam aerobik, serta anggota kelompok bola voli yang telah mengikuti kegiatan ini dengan antusias dan komitmen tinggi untuk meningkatkan kompetensi diri serta kebugaran bagi tubuh kita.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim-2016.panduan-pelaksanaan
penelitian dan pengabdian kepada
masyarakat di perguruan
tinggi.jakarta;DRPM,ristekdikti.
- Basri 2019. Sejarah senam. Jurnal
pendidikan; Teori, Penelitian Dan
Pengembangan Senam
- Desmita. 2009. Psikologi Perkembangan
Peserta Didik. Bandung: PT. Remaja
Rosdakarya.
- F. Suharjana. 2010. Aktivitas Ritmik dalam
Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.
Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia
No. 2 Tahun 2009:28-35
- Muchlisin, Ahmad dan Hendra Mashuri.
Peran Senam Irama terhadap
Kebugaran Jasmani untuk Siswa
Sekolah Dasar. Jurnal SPORTIF, 5 (1)
2019 | 89-97.
- Pana, B.S. 2015. Peranan Olahraga. Dalam
Meningkatkan Kesehatan. Jurnal
Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.21
Nomor 79 Tahun XXI Maret 2015.
- Santrock (2003). Karakteristik Remaja.
Repository.uin-suska