



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

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



MENGAJARKAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI SENAM KEPADA ATLET ATLETIK SMK MUHAMMADIYAH BLIGO

Teaches Fitness through Gymnastics to Athletic Athletes of SMK Muhammadiyah Bligo

Fina Rizqiana¹, Irfan Aditya Tantra², Kurnia Al- Fandi³, ⁴Faiq Allam⁴, Gilang Nuari Panggraita⁵

¹²³⁴⁵Program Studi Pendidikan jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email : finarizqiana27@gmail.com1 , Irfanaditia832@gmail.com2 , alfandikim2@gmail.com3, faiqalam34@gmail.com4 , panggraita@umpp.ac.id5

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Januari) (2023)

Disetujui (Juni) (2023)

Dipublikasikan (Januar
(2023)

Abstrak

The purpose of holding this service is as an experience practice gymnastic skills and help improve the fitness of para athlete. The service team provides solutions by serving the athletes. This is done to provide a gymnastic experience for athletes can do other things that can help improve fitness body. The participants in this dedication were the Bligo Muhammadiyah Vocational High School athletic athletes who were carried out on the school's field, totaling 50 people who took part in this service. This service is carried out by dividing the participants into 5 groups so that each group has 10 people accompanied by 2 trainers who are members of the service. This activity went well, marked by the high enthusiasm of the participants to take part in the activity. This activity also produces good results, which can provide positive benefits for participants. Keywords: Basic motion, Kids Athletics, Elementary School

Keywords:

Kebugaran Jasmani,
Senam, Atletik

Abstract

Tujuan dengan diadakannya pengabdian ini adalah sebagai pengalaman praktek keterampilan senam serta membantu meningkatkan kebugaran para atlet. Tim pengabdian memberikan solusi dengan melakukan pengabdian kepada para atlet. Hal ini dilakukan untuk memberikan pengalaman senam agar para atlet bisa melakukan hal lain yang dapat membantu meningkatkan kebugaran tubuh. Peserta dalam pengabdian ini adalah atlet atletik SMK Muhammadiyah Bligo di laksanakan di lapangan milik sekolah tersebut yang berjumlah 50 orang yang mengikuti pengabdian ini. Pengabdian ini dilakukan dengan cara membagi

peserta dalam 5 kelompok sehingga setiap kelompok terdapat 10 orang dengan didampingi oleh 2 orang pelatih yang merupakan anggota pengabdian. Kegiatan ini berjalan baik, ditandai dengan antusiasme yang tinggi dari peserta untuk mengikuti kegiatan. Kegiatan ini menghasilkan hasil yang baik pula, dimana dapat memberikan manfaat positif bagi peserta.

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

Kebugaran adalah kemampuan tubuh dalam menyesuaikan beban fisik yang diterima karena melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran merupakan suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami gangguan kesehatan dan kelelahan yang berlebih.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan manusia dalam menjalani aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam sebuah riset yang terbit di *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (2013), peneliti menyebutkan kebugaran sebagai kemampuan untuk beraktivitas dengan kinerja, ketahanan, dan kekuatan tubuh yang optimal. Kebugaran juga berkaitan dengan kemampuan seseorang menjaga tubuhnya terhindar dari penyakit, kelelahan, dan stres berlebih. Jadi, kebugaran jasmani bisa memberikan sejumlah manfaat bagi kesehatan, baik fisik maupun mental.

Semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka akan semakin baik juga kemampuannya dalam mengatasi aktivitas sehari-hari. Bisa dikatakan bahwa kebugaran jasmani salah satu faktor penentu kesehatan dan ketahanan tubuh. Misalnya dengan banyak berolahraga maka tubuh akan lebih fit dan terhindar dari berbagai penyakit.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Melalui

proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan siswa terampil dalam berolahraga. Oleh karena itu perbaikilah pola hidupmu dengan perbanyak kegiatan fisik dan olahraga untuk menjaga ketahanan tubuh. Jangan biarkan tubuh hanya terdiam dan tidak banyak pergerakan, hal tersebut akan memicu kakunya otot dan tulang karena lama tidak diberi kegiatan yang berat.

Dengan tetap menjaga pola makan dan pola tidur kepada para atlet, agar tetap menjaga kebugaran tubuh mereka. Kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makan bergizi dan istirahat yang cukup semakin dipahami, apalagi di masa program latihan yang setiap harinya dilakukan. Maka perlu diupayakan sebagai bagian penerapan hidup sehat yang perlu dikembangkan di setiap harinya. Karena kebugaran jasmani menjadi dasar pemeliharaan kesehatan, produktivitas kerja, bahkan peningkatan prestasi.

Kebugaran suatu bangsa dapat dijadikan tolak ukur yang menunjukkan taraf kesehatan suatu bangsa. Dalam dunia pendidikan kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Kebugaran jasmani di sekolah dapat diperoleh secara maksimal melalui mata pelajaran PJOK maupun kegiatankegiatan ekstrakurikuler yang memaksimalkan gerak fisik secara menyeluruh. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dapat melalui berbagai aktifitas fisik yang salah satunya adalah kegiatan Senam Pelajar Indonesia.

Senam berasal dari Bahasa Yunani "gymnos" yang artinya telanjang. Dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah "gymnastic" yang berarti menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh seseorang yang telanjang. Hal ini dapat terjadi dikarenakan pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum memungkinkan untuk membuat pakaian yang bersifat lentur dan mengikuti gerak pemakainya. Senam adalah setiap bentuk

latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. FIG (*Federation Internationale De Gymnastique*) senam dapat dikelompokkan menjadi 6 yaitu: Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*), Senam Ritmik Sportif (*Sportive Rhythmic Gymnastics*), Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*), Senam Aerobik Sports (*Sports Aerobik*), Senam Trampolin (*Trampolinning*), Senam Umum (*General Gymnastics*).

Dalam peningkatan kebugaran jasmani tidak bisa dilakukan secara instan, perlu adanya proses latihan yang berkelanjutan dan dilakukan secara terus menerus untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam dunia pendidikan khususnya pada tingkat satuan pendidikan sekolah dasar dapat dioptimalkan kegiatan senam secara berkala, hal ini dapat mengoptimalkan pertumbuhan fisik secara maksimal. Pentingnya kebugaran tubuh bagi peserta didik mempunyai peran besar dalam pertumbuhan fisik peserta didik.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 2 Januari 2023. Dengan menggunakan metode praktek senam secara langsung, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan kepada para atlet atletik siswa/i SMK Muhammadiyah Bligo, Kabupaten Pekalongan. Kegiatan ini fokus pada memberikan edukasi dan pelatihan kebugaran jasmani berbasis Senam Pelajar Indonesia.

Penelitian dengan judul “Mengajarkan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Kepada Atlet Atletik Smk Muhammadiyah Bligo” menggunakan jenis penelitian kualitatif. Disebutkan oleh (Corbin, 2013) bahwa penelitian kualitatif yaitu bentuk penelitian yang didalamnya tidak terdapat data statistik atau perhitungan lainnya, melainkan berisikan penjelasan deskriptif. Penelitian kualitatif meneliti objek secara

alamiah dimana berisikan data yang menjelaskan teori-teori yang dipaparkan secara deskriptif dalam bentuk kata dan kalimat yang meneliti fenomena atau permasalahan yang sedang terjadi (Sugiyono, 2009). Subjek pada penelitian ini merupakan Atlet Atletik SMK Muhammadiyah Bligo, sedangkan obyek yang diteliti adalah mengajarkan kebugaran jasmani melalui senam yang dijadikan fokus utama yang akan dibahas pada penelitian ini.

Adapun metode pengumpulan data yang digunakan penulis sebagai metode untuk mendapatkan data sesuai topik yang sedang dibahas pada penelitian ini. Metode yang digunakan disesuaikan dengan bentuk penelitian yang sedang dijalankan. Pengumpulan data pada bentuk penelitian kualitatif diutamakan untuk mendapatkan wawasan, motivasi, serta penalaran (adminlp2m, 2022). Berdasarkan penelitian tersebut, metode pengumpulan data yang diterapkan yaitu dengan beberapa cara diantaranya yaitu :

1. Studi pustaka. Dimana pada metode tersebut data didapat dari kumpulan data observasi studi yang berasal dari buku-buku, jurnal, website, dan sumber pustaka lain sesuai dengan permasalahan kajian. Untuk melakukan metode ini dibutuhkan review terhadap beberapa suber pustaka yang ditemukan. Metode ini digunakan penulis untuk menemukan landasan pengetahuan sebagai tumpuan serta invensi dari hasil penelitian serupa yang telah dilakukan sebelumnya. Dari sumber lain metode ini juga disebut dengan istilah metode dokumen, dimana data-data didapatkan melalui fakta yang didapatkan dalam bentuk berita, dokumen arsip, hasil penelitian, jurnal, dan sebagainya (Prof. Dr. H. Mudjia Rahardjo, 2011).

Observasi, dimana merupakan kegiatan dengan menggunakan pancaindera, bisa penglihatan, penciuman, pendengaran, untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk menjawab masalah penelitian. Hasil observasi berupa aktivitas, kejadian, peristiwa, objek, kondisi atau suasana tertentu, dan perasaan emosi seseorang. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran riil suatu peristiwa atau kejadian untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Setelah mengetahui metode tersebut, selanjutnya ada jenis data. Dimana jenis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder dan data primer yaitu data referensi atau bahan hukum. Bahan hukum sendiri timbul dari Undang-Undang Dasar 1945, argumentasi hukum yang didapat melalui buku, website, jurnal, hasil penelitian, dan lain sebagainya.

HASIL

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada SMK Muhammadiyah Bligo Kabupaten Pekalongan pada tanggal 2 Januari 2023. Kegiatan ini bertujuan untuk mengajarkan siswa yang berminat

dan berpeluang menjadi atlet atletik tentang kebugaran jasmani melalui kegiatan senam. Kegiatan ini dilakukan di lapangan outdoor milik SMK Muhammadiyah Bligo. Kegiatan senam ini diikuti oleh 50 siswa yang memilih ekskul Atletik. Demi menciptakan keefektifan pelatihan, dari 50 siswa yang hadir dibagi menjadi 5 kelompok sehingga setiap kelompok terdapat 10 orang dengan didampingi oleh 2 orang pelatih. Kegiatan dilaksanakan dengan permulaan sambutan terlebih dahulu dari ketua pelaksana kegiatan serta guru pendamping dari ekskul ini. Kegiatan selanjutnya diikuti dengan penjelasan materi teori terkait kebugaran jasmani tersebut dari setiap pelatih pada tiap kelompok masing-masing dan diikuti dengan kegiatan dimana siswa/siswi diarahkan untuk melakukan praktik dari materi teori yang telah dijelaskan. Sehingga dalam kegiatan ini siswa/siswi tidak hanya mendapatkan teori saja, namun juga pada praktik sehingga pembelajaran yang dijelaskan dapat lebih terserap dengan baik oleh siswa/siswi. Lebih detile, rangkaian kegiatan pembelajaran ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Kegiatan Pelatihan Senam Kebugaran Jasmani

No	Kegiatan	Hasil yang dicapai
	Penjelasan materi pentingnya melakukan Kebugaran Jasmani Bagi Atlet	Siswa/Siswi mendapatkan penjelasan terkait materi tersebut dan dibuka pula sesi diskusi sehingga peserta dapat lebih paham. Pelatih (anggota pengabdian) memberikan pertanyaan tebak-tebakan yang wajib dijawab oleh siswa yang terpilih. Jika tidak dapat menjawab akan terkena hukuman, contohnya berlari keliling lapangan 1x
	Penjelasan materi tentang bentuk-bentuk latihan Senam pada Kebugaran Jasmani	Sama seperti materi sebelumnya, pelatih atau anggota pengabdian akan memaparkan materi terkait bentuk-bentuk latihan pada Senam kebugaran jasmani dan diikuti dengan sesi diskusi. Bentuk latihan yang dijelaskan diantaranya yaitu jalan ditempat, gerakan kepala, memutar bahu, menggerakkan tangan, dan menekuk lutut
3.	Kegiatan praktik dari materi yang sudah dipaparkan	Tidak hanya menerima teori, hasil yang didapatkan peserta didik juga berupa praktik langsung sehingga mereka dapat langsung merasakan bagaimana senam kebugaran jasmani dilakukan

Pendampingan pelatih (anggota pengabdian) pada kegiatan kebugaran jasmani	- Anggota pengabdian menjadi pelatih sehingga terlibat langsung dalam pemberian contoh praktik senam kebugaran jasmani - Mengarahkan siswa untuk meniru dan mempraktikkan gerakan yang telah dicontohkan - Memberikan koreksi kepada siswa agar melakukan senam kebugaran jasmani dengan benar - Memberikan motivasi kepada siswa untuk melakukan kegiatan senam kebugaran jasmani secara rutin di rumah agar dapat menjadi atlet yang lebih siap dan tidak rawan cedera
---	---

Adapun rincian kegiatan senam kebugaran jasmani yang dilakukan oleh siswa/siswa SMK Muhammadiyah Bligo diantaranya yaitu :

jenis Gerakan	tujuan/Manfaat
Pemanasan - Gerakan menundukkan dan mengangkat kepala ke arah bawah, atas, kanan, dan kiri - Menggerakkan memutar bahu ke arah depan dan belakang - Membentuk tangan bentuk U disamping kepala dan menguncupkan kedepan wajah, dilakukan berulang dengan kaki bergeser ke kanan dan ke kiri - Memutar lengan lalu memutar pinggang - Mengangkat satu kaki secara bergantian - Melakukan kegiatan lompat	- Untuk melemaskan otot-otot yang masih kaku sebelum melakukan gerakan inti - Untuk mengurangi resiko cedera
i Mars, Kick, Front Back, V-Step, Two Side/Double Step, Grive Fine, Forward, Frint Lunges, dan Side Lunges	untuk dapat menciptakan koreografi gerakan senam
Pendinginan - Merentangkan tangan - Meluruskan tangan sejajar ke depan - Menarik tangan dan badan ke samping kiri dan kanan - Melakukan kegiatan ringan	melemaskan otot dan organ lainnya untuk mengantarkan tubuh pada tahap istirahat dan menormalkan kembali denyut jantung

DISKUSI

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dipaparkan sebelumnya, kegiatan pengabdian ini secara umum dapat memberikan dampak yang positif dan mendapatkan respon yang positif pula dari siswa maupun sekolah. Para peserta tampak antusias untuk mendengarkan penjelasan materi dari anggota pengabdian yang sekaligus menjadi pelatih pada kegiatan ini. Setiap peserta juga antusias dalam mengikuti dan mencontoh setiap gerakan yang dipraktikkan oleh pelatih. Selain itu, sekolah juga telah memberikan wadah sekaligus kesempatan bagi anggota pengabdian untuk memberikan ilmu serta membagikan manfaat bagi peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Atletik. Dengan diadakannya kegiatan ini, peserta didik semakin meningkat kesadarannya terkait pentingnya kebugaran jasmani senam sehingga dapat meningkat pula motivasinya untuk melakukan kegiatan ini secara rutin di rumah demi mendapatkan hasil yang optimal. Selain kesadaran, peserta didik dapat meningkatkan pengetahuannya tentang kebugaran jasmani senam karena selain adanya pemaparan materi juga terdapat praktik langsung. Latihan mulai dari pemanasan hingga pendinginan dapat dilakukan dengan baik oleh setiap peserta.

Senam kebugaran jasmani (SKJ) merupakan jenis olahraga aerobik yang memiliki beragam manfaat kesehatan. Contohnya membuat tidur jadi lebih nyenyak, meningkatkan suasana hati, dan mengendalikan berat badan (Makarim, 2022). Senam Kebugaran Jasmani merupakan kegiatan yang penting untuk dilakukan, tidak hanya baik untuk atlet namun juga bagi tubuh manusia pada umumnya. Sehingga berdasarkan hal tersebut, dapat diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan pula tidak hanya kepada peserta ekstrakurikuler atletik namun juga seluruh siswa/siswa SMK Muhammadiyah Bligo. Manfaat yang dapat dirasakan apabila melakukan kegiatan SKJ secara rutin diantaranya yaitu :

1. Tidur Lebih Nyenyak, dimana Sebuah studi yang dilakukan pada orang yang memiliki masalah tidur kronis mengungkapkan, bahwa melakukan olahraga aerobik secara rutin merupakan cara efektif untuk mengatasi insomnia. Bukan cuma masalah insomnia yang akan teratasi, tapi kualitas dan durasi tidur menjadi lebih baik.
2. Menurunkan Berat Badan Berlebih atau mempertahankan berat badan yang ideal
3. Memperkuat sistem imun tubuh, Melakukan senam aerobik secara rutin dan intensitas sedang, dapat meningkatkan antibodi tertentu dalam darah yang disebut imunoglobulin.
4. Meningkatkan kemampuan kognitif, para ilmuwan menemukan bahwa melakukan olahraga aerobik secara rutin dapat memperlambat kehilangan jaringan tersebut, dan meningkatkan kinerja kognitif otak.
5. Memperkuat jantung dan memompa darah lebih efisien ke seluruh tubuh

KESIMPULAN

Kebugaran adalah kemampuan tubuh dalam menyesuaikan beban fisik yang diterima karena melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran merupakan suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami gangguan kesehatan dan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan manusia dalam menjalani aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam sebuah riset yang terbit di Encyclopedia of Behavioral Medicine (2013), peneliti menyebutkan kebugaran sebagai kemampuan untuk beraktivitas dengan kinerja, ketahanan, dan

kekuatan tubuh yang optimal. Kebugaran juga berkaitan dengan kemampuan seseorang menjaga tubuhnya terhindar dari penyakit, kelelahan, dan stres berlebih. Jadi, kebugaran jasmani bisa memberikan sejumlah manfaat bagi kesehatan, baik fisik maupun mental.

Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani merupakan hal yang penting bagi tubuh manusia. Oleh karena itu, kami melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan pelatihan Senam Kebugaran Jasmani kepada peserta yang merupakan siswa/siswi SMK Muhammadiyah Bligo, Kabupaten Pekalongan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2 Januari 2023 dengan diikuti oleh 50 peserta yang para praktiknya dibagi menjadi 5 kelompok, sehingga setiap kelompok terdapat 10 orang dengan didampingi oleh 2 orang pelatih yang merupakan anggota pengabdian. Kegiatan dilakukan dengan memberikan penjelasan materi terkait pentingnya melakukan Kebugaran Jasmani Bagi Atlet dan bentuk-bentuk latihan Senam pada Kebugaran Jasmani. Selain materi, juga dilakukan praktik dimana peserta melakukan kegiatan pemanasan, inti, hingga pendinginan. Kegiatan terlaksana dengan baik dan secara umum dapat memberikan dampak yang positif dan mendapatkan respon yang positif pula dari siswa maupun sekolah. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan melakukan setiap kegiatan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- adminlp2m. (2022, April 23). *Data Kualitatif – Pengertian, Metode, Jenis serta Contohnya*. Retrieved from Data Kualitatif – Pengertian, Metode, Jenis serta Contohnya: <https://lp2m.uma.ac.id/2022/04/23/data-kualitatif-pengertian-metode-jenis-seerta-contohnya/>
- Corbin, A. S. (2013). *Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif Tatalangkah dan Teknik-teknik Teoritisasi Data*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Makarim, d. F. (2022, September 7). *Lebih Bugar, Ini 6 Manfaat Senam SKJ bagi Kesehatan Tubuh*. Retrieved from Lebih Bugar, Ini 6 Manfaat Senam SKJ bagi Kesehatan Tubuh: <https://www.halodoc.com/artikel/lebih-bugar-ini-6-manfaat-senam-skj-bagi-kesehatan-tubuh>
- Prof. Dr. H. Mudjia Rahardjo, M. S. (2011, Juni 10). *Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif*. Retrieved from Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif: <https://uin-malang.ac.id/r/110601/metode-pengumpulan-data-penelitian-kualitatif.html>
- Sugiyono. (2009). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

