

## PELATIHAN PEMBUATAN MODEL SENAM KREASI BAGI INSTRUKTUR PEMULA

Wahyuningtyas Puspitorini

[Tyas22.dosen@gmail.com](mailto:Tyas22.dosen@gmail.com)

### **Abstract**

*This community service aims to train novice instructors in making creative gymnastics. The research place is carried out in each instructor's house, as for the training method using the zoom meeting media. The implementation time is in October 2020. The methods used in carrying out this community service program are: information discussion, demonstrations, mentoring, training, direct practice, and socialization tailored to the situation analysis and the needs of the strategic target audience. The steps taken are: Collaborative approaches with the management of gymnastics in the Bekasi City area. Observations to the gymnastics. Development of creative gymnastic model materials. In this community service activity concerning: Training on Making Creative Gymnastics Models for Beginner Instructors, it was seen the seriousness of the novice instructors in participating in the activity. This training activity can be carried out well and according to the expected plan. Beginner Instructors take part in training materials through online media zoom meetings in their respective homes, this is done because when this community service is still in the period of the Covid 19 pandemic. Many beginner instructors who take part in this activity consider that the material given to them is something new and useful. Based on the observation and implementation of the Creative Gymnastics Model Making Training for Beginner Instructors and discussions with the instructors, they feel they get a lot of information and benefits, especially in terms of understanding the forms of movement that can be created and created. took place lively because they had a lot of discussions with resource persons and with other friends, both related to theoretical and practical material in the field.*

**Keywords:** *Creative Gymnastics, Beginner Instructors*

### **Abstrak**

*Pengabdian Kepada masyarakat ini bertujuan untuk melatih instruktur pemula dalam membuat senam kreasi. Tempat penelitian dilaksanakan di masing-masing rumah instruktur, adapun cara pelatihan menggunakan media zoom meeting. Waktu pelaksanaan kegiatan pada bulan Oktober 2020. Metode yang digunakan dalam menjalankan program pengabdian masyarakat ini adalah: diskusi informasi, demonstrasi, pembimbingan, latihan, praktek langsung, serta sosialisasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran strategis. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dengan cara: Pendekatan-pendekatan kerjasama dengan pihak pengelola sanggar-sanggar senam di wilayah Kota Bekasi. Pengamatan ke sanggar-sanggar senam. Pengembangan materi model senam kreasi. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tentang: Pelatihan Pembuatan Model Senam Kreasi Untuk Instruktur Pemula, terlihat keseriusan para instruktur pemula dalam mengikuti kegiatan. Kegiatan pelatihan ini terlaksana dapat terlaksana dengan baik dan sesuai rencana yang diharapkan. Para Instruktur Pemula mengikuti materi pelatihan melalui media online zoom meeting di rumah masing-masing, hal ini yang dilakukan karena saat pengabdian kepada masyarakat ini masih dalam masa pandemi covid 19. Banyak Instruktur pemula yang mengikuti kegiatan ini, menganggap bahwa materi yang diberikan kepada mereka merupakan hal yang baru dan berguna Berdasarkan pengamatan dan pelaksanaan Pelatihan Pembuatan Model Senam Kreasi Untuk Instruktur Pemula ini serta diskusi dengan para instruktur tersebut, mereka merasa mendapatkan informasi dan manfaat yang sangat banyak terutama dalam hal pemahaman tentang bentuk-bentuk gerakan yang dapat diciptakan dan dikreasikan.. Pelaksanaan berlangsung meriah karena mereka banyak berdiskusi dengan nara sumber serta dengan teman-teman lainnya, baik itu berkaitan dengan materi teori maupun praktek di lapangan.*

**Kata Kunci:** *Senam Kreasi, Instruktur Pemula*

### **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

Dewasa ini latihan fisik berupa senam kreasi sudah menjadi suatu kebutuhan khususnya di berbagai instansi baik perusahaan negeri, swasta, dilingkungan kampus maupun di seluruh

lapisan masyarakat umum. Hal ini bisa kita lihat di sejumlah tempat ketika hari jumat ataupun minggu pagi. Hampir disetiap instansi pemerintahan dan perusahaan melaksanakan senam kreasi bersama sebelum mengawali aktifitas kerja. Telah diketahui bahwa senam kreasi ini sangat memberikan manfaat kesehatan pada tubuh karena secara fisiologis dapat mengaktifkan berfungsinya organ-organ tubuh sehingga seseorang meningkat kebugarannya.

Senam kreasi adalah olahraga kesehatan bertingkat sasaran III (olahraga aerobik) yang wujudnya adalah gerakan-gerakan senam. Senam kreasi suatu aktifitas fisik yang disertai dengan suatu gerakan dinamis yang dapat dimodifikasi seperti gerakan suatu tarian, dengan irama dan durasi tertentu sehingga penggunaan energi dilakukan secara proses oksidasi lemak dan sakharida. Senam kreasi ini dapat dilakukan sendirian atau dengan orang lain (kelompok). Ketika melakukan gerakan senam kreasi hendaknya mengacu pada sistematika senam kreasi. Sistematika sebuah kelas senam kreasi menurut adalah sebagai berikut:

1. Warming Up (10-15 menit), yang terdiri atas tiga segment yaitu:
  - a. *Isolation* (gerakan setempat)  $\pm$  4 menit
  - b. *Full Body Movement* (pemompa jantung)  $\pm$  6 menit
  - c. *Flexibility and stretching* (kelenturan dan peregangan)  $\pm$  5 menit
2. Aerobik (20-30 menit) terdiri atas tiga segment:
  - a. Pemanasan aerobik (100 – 120 Bpm)  $\pm$  5 menit
  - b. Pre aerobik (120 -130 Bpm)  $\pm$  5 menit
  - c. Post aerobik (120 -130 Bpm)  $\pm$  5 menit
3. *Calisthenic* (100 -120 Bpm)  $\pm$  10 menit
4. Pendinginan (7 -10 menit)

Adapun musik memegang peranan penting dalam pelaksanaan senam kreasi, karena musik dapat mempengaruhi motivasi peserta senam. Musik juga merupakan alat bahan untuk menghitung bet (beat) atau ketukan dan memberi aba-aba. Pendapat yang sama pula diungkapkan oleh Jane Fonda yakni dengan memilih irama yang tepat, mantap, mudah diikuti dan yang waktu putarannya agak lama dan memakai segala jenis music.

Seiring dengan perkembangannya banyak masyarakat umum yang menganggap bahwa senam kreasi susah dilakukan, padahal jika kita mengerti tentang jenis-jenis daripada senam kreasi sangat mudah tergantung kebutuhan masing-masing individu. Adapun jenis-jenis gerakan dari senam kreasi tersebut dikategorikan seperti: aerobik kursi, *low impact aerobics* (LIA), *Moderate impact aerobics* (MIA), *High impact aerobics* (HIA), dengan dinklik dan meluncur. Permasalah mitra dalam hal ini adalah Instruktur Senam Pemula adalah:

- a. Kurangnya pembinaan di lingkungan Instruktur Senam Pemula.
- b. Kurangnya pengetahuan para Instruktur Senam Pemula tentang materi-materi yang dengan aktivitas kebugaran khususnya senam kreasi.
- c. Belum pernah diadakan pelatihan atau penataran tentang pemuatan model senam kreasi bagi Instruktur Senam Pemula.
- d. Perlunya ditingkatkan penguasaan tentang kreatifitas instruktur senam pemula dalam menciptakan gerakan-gerakan senam kreasi.
- e. Kontribusi Fakultas Ilmu Olahraga dalam meningkatkan Sumber Daya Manusia yaitu Instruktur senam pemula

- f. Pelatihan untuk menambah khasanah dan wahana dalam meningkatkan kualitas Instruktur senam pemula.

## 2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Setelah mengikuti materi ini, Instruktur Senam Pemula diharapkan mampu untuk:

- a. Menampilkan dan menguasai keterampilan yang dibutuhkan untuk penguasaan pembuatan model latihan senam kreasi..
- b. Mengidentifikasi macam-macam jenis-jenis gerakan senam kreasi.
- c. Mendiskusikan kesadaran dan pemahaman akan pentingnya menciptakan gerakan-gerakan senam kreasi yang disesuaikan dengan kondisi peserta.
- d. Mengidentifikasi pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan materi tentang senam kreasi.
- e. Menggunakan pengetahuan yang dibutuhkan untuk mengembangkan dan menerapkan macam-macam pelatihan pembuatan model latihan senam kreasi..
- f. Mendiskusikan berbagai keterampilan dan strategi pelaksanaan pembuatan model latihan senam kreasi.
- g. Belajar beberapa keterampilan teknis seperti pembuatan rangkaian senam kreasi.

Manfaat pemahaman materi kepemimpinan dalam membentuk sebagai berikut:

- a. Instruktur senam pemula belajar untuk hidup secara demokratis bersama dengan masyarakat lainnya.
- b. Instruktur senam pemula dapat belajar lebih banyak mengenai macam-macam gerakan senam kreasi.
- c. Kontribusi dan apresiasi terhadap aktivitas berolahraga akan memperkaya dan meningkatkan kualitas hidup.
- d. Kualitas hidup yang dimaksud akan membentuk mereka menjadi warga negara yang baik. Kualitas yang akan berkembang seperti: memiliki rasa tanggung jawab, memiliki jiwa kepemimpinan, mampu bekerja sama, dan jujur.
- e. Mereka akan memberikan apresiasi yang lebih baik terhadap pentingnya penguasaan pembuatan model latihan senam kreasi.
- f. Kecintaan untuk berolahraga, yang biasanya sangat digemari oleh Instruktur senam pemula, akan tersalurkan melalui kegiatan pelatihan yang baik.
- g. Instruktur senam pemula belajar untuk mengandalkan kemampuannya sendiri dalam mempraktekkan aturan-aturan hidup yang sehat.
- h. Instruktur senam pemula juga belajar beberapa macam gaya melatih senam.

Khalayak sasaran yang tepat untuk pembinaan peningkatan kemampuan Instruktur senam pemula yang menjadi peserta. Keterkaitan dalam kegiatan ini diharapkan dari lembaga:

- a. Universitas Negeri Jakarta dalam memberikan izin dan rekomendasi kegiatan.
- b. Pengelola sanggar-sanggar senam di wilayah KotaBekasi dapat, menyerahkan dan menunjuk Instruktur Senam Pemula yang diharapkan untuk ikut serta dilihat dari latar belakang pendidikan dan kemampuan mereka.

### 3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pengabdian Kepada masyarakat ini bertujuan untuk melatih instruktur pemula dalam membuat senam kreasi. Tempat penelitian dilaksanakan di masing-masing rumah instruktur, 2020erjas cara pelatihan menggunakan media zoom meeting. Waktu pelaksanaan kegiatan pada bulan Oktober 2020.

Metode yang digunakan dalam menjalankan program pengabdian masyarakat ini adalah: diskusi informasi, demonstrasi, pembimbingan, 2020erjasa, praktek langsung, serta sosialisasi yang disesuaikan dengan analisis situasi dan kebutuhan khalayak sasaran strategis. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dengan cara:

1. Pendekatan-pendekatan 2020erjasma dengan pihak pengelola sanggar-sanggar senam di wilayah Kota Bekasi..
2. Pengamatan ke sanggar-sanggar senam.
3. Pengembangan meteri model senam kreasi

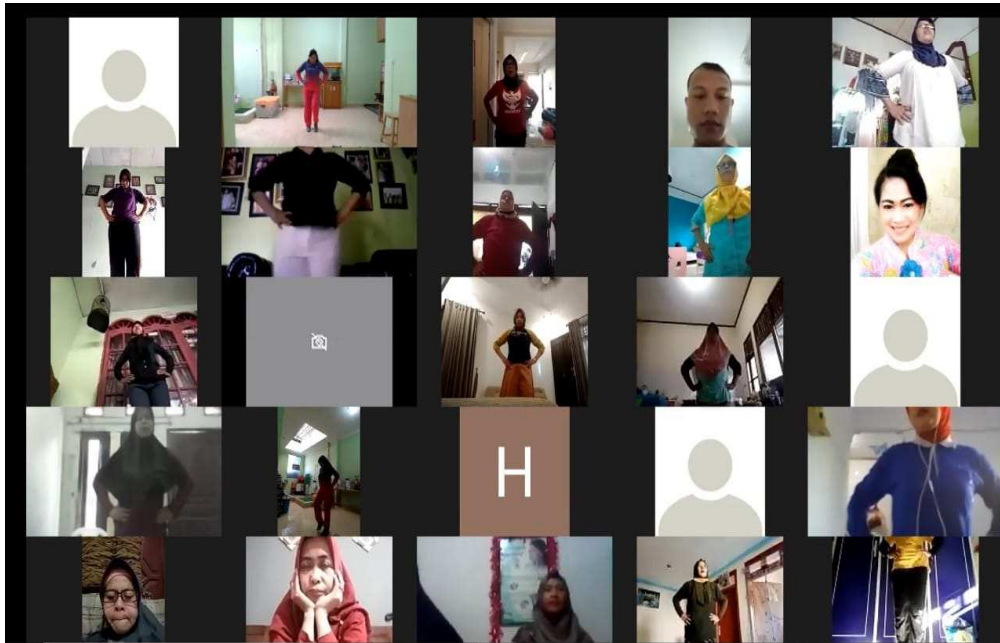
### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tentang: Pelatihan Pembuatan Model Senam Kreasi Untuk Instruktur Pemula, terlihat keseriusan para instruktur pemula dalam mengikuti kegiatan. Kegiatan pelatihan ini terlaksana dapat terlaksana dengan baik dan sesuai rencana yang diharapkan. Para Instruktur Pemula mengikuti materi pelatihan melalui media online zoom meeting di rumah masing-masing, hal ini yang dilakukan karena saat pengabdian kepada masyarakat ini masih dalam masa pandemi covid 19.

Banyak Intruktur pemula yang mengikuti kegiatan ini, menganggap bahwa materi yang diberikan kepada mereka merupakan hal yang baru dan berguna Berdasarkan pengamatan dan pelaksanaan Pelatihan Pembuatan Model Senam Kreasi Untuk Instruktur Pemula ini serta diskusi dengan para instruktur tersebut, mereka merasa mendapatkan informasi dan manfaat yang sangat banyak terutama dalam hal pemahaman tentang bentuk-bentuk gerakan yang dapat diciptakan dan dikreasikan.. Pelaksanaan berlangsung meriah karena mereka banyak berdiskusi dengan nara sumber serta dengan teman-teman lainnya, baik itu berkaitan dengan materi teori maupun praktek di lapangan. Berikut disajikan foto-foto kegiatan tersebut:



Gambar 1. Spanduk Pelatihan Senam Kreasi



Gambar 2. Pelaksanaan Pelatihan Senam Kreasi

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

### A. Simpulan

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat tentang pelatihan pembuatan model senam kreasi yang dilaksanakan kepada instruktur pemula berjalan dengan baik dan lancar. Program yang telah dilaksanakan meliputi kegiatan:

- a. Instruktur Pemula sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini.
- b. Instruktur Pemula merasa bertambahnya pengetahuan dan keterampilan dalam hal ide-ide menciptakan 208erakan.
- c. Instruktur Pemula mengharapkan adanya kegiatan secara 208erakan208 akan baru dan cara merangkai 208erakan.

### B. Saran

- a. Kegiatan Pelatihan pembuatan model senam kreasi untuk instruktur pemula, tidak hanya sebatas tentang model 208erakan, tapi ditindak lanjuti dengan pelatihan-pelatihan lain yang melibatkan para instruktur pemula agar mereka menjadi sumber daya yang produktif dan dapat mengembangkan sumber daya yang ada khususnya untuk kemajuan pribadi.
- b. Tidak dibatasi hanya terbatas Instruktur Pemula saja, disarankan melibatkan banyak inividu yang terlibat.

## 6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

Andi Offset. Fox, E.L., and Kirby, T.E. *Basis Of Fitness*. New York: Me Milan publishing Company. 1987.

Amrum Bustaman. *Pembinaan Kesehatan Jasmani Untuk Lanjut Usia*. Jakarta: PT Grafmdo Persada. 2003.

Departemen Sosial RI. *Kebijakan Program Pelayanan dan Perlindungan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia*, Depsos RI. 2013.

Depkes, *Pedoman Kesehatan Olahraga*, Jakarta 2002

Djoko Pekik Irianto. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk kebugaran dan Kesehatan*, Yogyakarta. 2004.

Hardiyanto Wibowo. *Lanjut Usia dan Olahraga* Jakarta PT Grafindo Persada. 2003.

\_\_\_\_\_. *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*, Jakarta edisi 2 PT. EGC 2002.

Mangi, R., and Jokl, P., *Sport Fitness and Training*. New York: Panteon Books. 1987.

Susesnas, *Data Angka Harapan Hidup Provinsi*. 2010.