

PELATIHAN VARIASI FORMULA GERAK SENAM MANDIRI UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH SAAT NEW NORMAL COVID-19 DI KELURAHAN PONDOK PINANG KECAMATAN KEBAYORAN LAMA JAKARTA

James Tangkudung, Wahyuningtyas Puspitorini, Albert Wolter Aridan Tangkudung, Jufrianis
Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta
James.tangkudung@unj.ac.id

Abstract

This community service aims to bring closer the relationship between lecturers as community service and the general public. Dr. dr. James Tangkudung, Sportmed, M.Pd and members provided training to the community in Pondok Pinang Village, Kebayoran Lama, South Jakarta with 30 participants. All members of the gymnastics group who are members of the zoom meeting application to attend training. The results that have been achieved from this community service activity are the implementation of online zoom meeting training so that people in the Pondok Pinang sub-district, Kebayoran Lama, South Jakarta can perform a variety of gymnastic movements correctly so that they can increase their body immunity during the new normal covid-19.

Keywords: Training, Gymnastics variations, New Normal Covid-19.

Abstrak

Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk lebih mendekatkan jalinan antara dosen sebagai pengabdian masyarakat dengan masyarakat umum, kerja sama antara Universitas Negeri Jakarta dengan Pemerintah DKI Jakarta bersama memiliki tujuan dalam peningkatan kebugaran pada masyarakat, Dosen universitas negeri Jakarta Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sportmed, M.Pd dan anggota memberikan pelatihan kepada masyarakat di kelurahan pondok pinang, kebayoran lama jakarta selatan dengan jumlah peserta 30 orang. Semua anggota kelompok senam yang tergabung dalam aplikasi zoom meeting untuk mengikuti pelatihan. Hasil yang telah dicapai dari kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah telah terselenggaranya pelatihan zoom meeting secara online sehingga masyarakat di kelurahan pondok pinang, kebayoran lama jakarta selatan dapat melakukan variasi gerakan senam dengan benar sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuhnya dimasa new normal covid-19.

Kata Kunci: Pelatihan, Variasi senam, New Normal Covid-19.

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Perkembangan zaman dan teknologi sekarang ini menuntut kesadaran masyarakat akan hidup sehat melalui olahraga semakin meningkat. Hal ini dapat dilihat dari tempat pusat-pusat kebugaran di lingkungan masyarakat yang semakin ramai pada saat ini. Perkembangan olahraga senam ini sudah sedemikian maju, khususnya senam aerobik yang sangat diminati oleh ibu-ibu dan remaja. Senam adalah salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana untuk memelihara kesegaran jasmani oleh para pelakunya. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam memiliki berbagai macam gerakan yang disesuaikan dengan kebutuhan dalam pencapaian program latihan yang diinginkan (Malik, Sunardi, and Ardianto 2020).

Olahraga merupakan kebutuhan hidup masyarakat, olahraga tidak lagi dipandang sebagai fenomena fisik semata, tetapi juga sebagai fenomena sosial dan budaya yang multidimensial, bahkan olahraga dapat dijadikan sebagai wahana efektif dalam memberikan kontribusi terhadap gaya hidup, kesehatan jangka panjang, pertumbuhan perekonomian, perubahan sosial, ketahanan nasional dan bahkan persatuan bangsa. Terciptanya budaya berolahraga harus diiringi dengan pengelolaan, penataan dan pengembangan berbagai disiplin ilmu (interdisipliner) keolahragaan secara harmonis dan berkesinambungan. Strategi pembangunan olahraga nasional ditempuh melalui pola pembinaan yang secara garis besar dibagi menjadi

tiga kelompok/jalur, yaitu olahraga prestasi, olahraga pendidikan dan olahraga masyarakat (Novianto and Artiawati 2019).

Kaitannya dengan tumbuh kembangnya berbagai interdisipliner ilmu keolahragaan, model pembinaan yang berbasis Latihan mandiri sangat strategis sifatnya untuk menyangga perkembangan interdisipliner ilmu keolahragaan, dengan jumlah pelaku olahraga yang banyak dengan mencakup secara luas wilayah Indonesia yang demikian besar, akan dapat memberikan kontribusi yang sangat besar bagi kemajuan interdisipliner ilmu keolahragaan di Indonesia. Adalah logis/sah untuk melihat masa depan dengan mana perspektif dimensi futuristik ilmu keolahragaan dikembangkan berkenaan dengan persoalan relevansi dasar perkembangan ke depan Ilmu Keolahragaan seperti fenomena olahraga, etika ilmu, teori keilmuan dan peran pendidikan jasmani Latihan fisik (Jufrianis et al. 2019).

Teknik formula gerak senam yang bagus dapat dirasakan seseorang pada respon fisiologis tubuh seperti penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, denyut nadi menurun, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta penurunan proses inflamasi. Teknik relaksasi memiliki manfaat bagi pikiran kita, salah satunya untuk meningkatkan gelombang alfa (α) di otak sehingga tercapailah keadaan rileks, peningkatan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar dalam tubuh. Hal inilah dapat membantu tubuh untuk menolak terjadinya virus yang masuk kedalam tubuh manusia.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Variasi Senam

Variasi senam merupakan satu senam yang sudah dikemas menjadi satu paket senam yang isinya bermacam-macam ada yang mulai dari senam paket dilanjutkan senam aerobik berikutnya selingan dengan irama dangdut, chacha, rage dan sebagainya, untuk lamanya waktu latihan 1-2 jam tergantung tujuan yang akan dicapai. Senam massal biasanya dilakukan rutin pada event-event tertentu seperti peringatan hari jadi, peringatan hari olahraga, peringatan hari kesehatan dan lain sebagainya yang semua itu dilakukan supaya masyarakat atau pelaku senam massal memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik. Kebugaran jasmani diartikan sebagai kesanggupan untuk melakukan kerja secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Supratmanto and Kushartanti 2018). Secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (Physical

Fitness), yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Gerakan Senam secara umum di bagi dengan beberapa Gerakan yaitu gerakan lambat (low impact) dan gerakan cepat (high impact). Gerakan lambat atau low impact disesuaikan dengan gerakan tubuh yang dinamis dengan irama yang lambat, sedangkan pada gerakan high impact memiliki ciri khas dengan irama tubuh yang cepat dengan diiringi gerakan dinamis dari tubuh (Vmax 2018). Latihan antara low dan high impact mempunyai fungsi sama yaitu membentuk kesegaran jasmani atau kondisi fisik dari pelaku senam tersebut. Pemberian perbedaan latihan antara low dan high impact di sanggar senam Sehat Bersemi memiliki tujuan untuk melihat hasil yang dicapai dalam program latihan yang dilakukan terhadap hasil kesegaran jasmani para pelaku senam itu sendiri.

It has been reported in sports research results and exercise literature that the practice of regular gymnastics physical activity has potential benefits for children and adults, psychologically, and physically (Oktariyana and Oktariyani 2020). Hasil laporan penelitian olahraga dan bahwa

praktek aktivitas latih fisik senam dengan teratur memiliki potensi manfaat bagi anak-anak dan orang dewasa, secara psikologis, dan secara fisik.

In the Code of Points it is emphasized that the exercise presentation is the most important part and it should never be compromised for difficulty. In the practice of competitions we often see exactly the opposite philosophy from gymnasts and their coaches. At this moment, the proportion between difficulty and execution is, on some apparatus, already above 70% (Issn 2011). Dalam Kode Poin ditekankan bahwa presentasi latihan adalah bagian terpenting dan tidak boleh dikompromikan karena kesulitan. Dalam praktek kompetisi kita sering melihat filosofi yang bertolak belakang dari pesenam dan pelatihnya. Pada saat ini, proporsi antara kesulitan dan eksekusi, pada beberapa peralatan, sudah di atas 70%

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode yang benar. Untuk mencapai tingkat kebugaran yang baik diperlukan latihan yang kontinyu, progresif dan program latihan yang jelas. Banyak macam senam tetapi semua mempunyai manfaat yang sama yaitu memperbaiki kondisi fisik atau kebugaran para pelaku senam. Isi latihan senam antara lain Pemanasan, Latihan inti dan Pendinginan. Untuk lebih mengetahui secara detail akan diuraikan seperti dibawah ini.

Senam Aerobik adalah suatu bentuk latihan yang terdiri dari latihan aerobik berirama dengan pelatihan kekuatan dan peregangan yang rutin dalam rangka meningkatkan semua unsur-unsur kebugaran (fleksibilitas, kekuatan otot, dan kebugaran cardio vascular). Senam aerobik ini merupakan suatu bentuk proses kegiatan fisik yang ritmis dilakukan

secara terus menerus dengan memadukan beberapa gerakan yang bertujuan untuk menguatkan jantung, peredaran darah, otot dan membakar lemak sehingga tubuh memerlukan oksigen yang lebih banyak dan denyut nadi meningkat (Mardiana, Kartini, and Widjasena 2012)

Istilah senam aerobik sering dikatakan sebagai latihan olahraga yang bertujuan untuk mencapai kesegaran kardiorespiratori atau kesegaran aerobik. Kesegaran kardiorespiratori adalah kemampuan melepaskan energi metabolisme yang ditunjukkan dengan kemampuan kerja fisiologis tubuh untuk menghasilkan efisiensi dari pembuluh darah, jantung dan paru dalam periode waktu lama (Hendrawan and Majalengka 2019). Dalam pelaksanaan senam aerobik harus berpedoman kepada dosis latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan. Dosis latihan selalu terkait dengan intensitas, repetisi, frekuensi, dan durasi latihan. Intensitas latihan diartikan sebagai besarnya beban yang harus dilakukan selama latihan dengan indikator peningkatan denyut jantung tiap menitnya atau disebut heart rate latihan. Intensitas latihan adalah faktor terpenting dalam perkembangan maksimal pemasukan oksigen, intensitas merefleksikan kebutuhan energi dalam latihan, jumlah oksigen yang dikonsumsi, dan kalori yang dikeluarkan .

Repetisi latihan

Repetisi latihan adalah jumlah ulangan dalam setiap set. Frekuensi latihan adalah beberapa kali latihan dilakukan perminggu, seseorang harus melakukan latihan untuk mencapai kebugaran kardiorespiratori dan durasi latihan adalah berapa bulan atau berapa minggu program latihan dijalankan serta berapa lama latihan dilakukan setiap kali latihan, intensitas, repetisi, frekuensi dan durasi latihan saling terkait dan mempengaruhi, bila intensitas tinggi, lama latihan 12 – 30 menit. Sebaliknya bila intensitas rendah waktu latihan sebaiknya lama (30-60 menit).

Untuk meningkatkan daya tahan aerobik cukup melakukan latihan selama 30-60 menit secara kontinyu. Pendapat lain mengatakan bahwa latihan aerobik yang dilakukan selama 8-12 minggu secara terus menerus telah memberi efek yang cukup berarti bagi perubahan faal tubuh. Ada beberapa bentuk senam aerobik, seperti low impact, mix impact, interval, step dan slide, yang memberikan banyak keuntungan, yaitu memberikan manfaat kesehatan, kebugaran serta membantu menghilangkan stress dan mengendalikan kelebihan berat badan (Oktaviana, Soegiyanto, and Rifai RC 2020).

Teknik Dasar dan Pelaksanaan Senam Aerobik.

Senam aerobik sebagai salah satu bentuk senam yang kompleks, gerakan yang dilakukan memerlukan koordinasi yang cukup dari bagian-bagian tubuh, baik dari kepala sampai kaki. Senam aerobik mudah dilakukan, dapat diikuti oleh siapa saja, remaja, dewasa, yang tua baik laki-laki maupun perempuan. Senam aerobik dilakukan dengan beberapa gerakan yang harus diperhatikan, yaitu gerakan dasar (basic step) terdiri : 1) Gerakan kaki: gerakan kaki merupakan gerakan dasar yang penting dan harus diperhatikan, sebelum dilanjutkan dengan gerakan tangan. Contoh gerakan dasar kaki: marching in place, step, lunges, V-step, knee up dll. 2) Gerakan lengan : merupakan rangkaian gerakan koordinasi dengan kaki, dengan tujuan agar seluruh komponen tubuh dapat bergerak dengan aktif secara maksimal, contoh gerakan : chest press, overhead, biceps curl, triceps, butter fly dan lain-lain.

Faktor yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan program latihan senam aerobik selain masalah kesehatan dan keselamatan adalah latihan harus menyenangkan, tidak membosankan, bervariasi baik gerakan maupun musik pengiringnya dalam pelaksanaan senam aerobik harus memperhatikan; 1) Prosedur latihan: prosedur senam aerobik secara umum prosedur latihan sama dengan pelaksanaan olahraga yang lain, yaitu meliputi : pemanasan (Warm-Up), inti (Latihan), Pendinginan (Cool-down), Pemanasan (warmup) terdiri dari latihan peregangan tangan dan dilanjutkan dengan gerakangerakan senam ringan (Calestenis). Latihan pemanasan bertujuan untuk menyiapkan tubuh baik secara fisik maupun psikis sebelum memasuki latihan inti. Manfaat lain adalah untuk mencegah terjadinya cedera, misalnya dengan meningkatkan fleksibilitas melalui latihan kelentukan dan peregangan (stretching). Latihan inti, dilakukan setelah pemanasan. Bentuk latihan disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu untuk kesehatan jantung, maka latihan yang diberikan harus dinamis. Latihan penutup (cool-down) dilakukan pada akhir latihan setelah inti. Tujuan dari cool-down adalah untuk mengembalikan kondisi tubuh kepada keadaan normal, mencegah timbunan asam laktat pada otot, dan mencegah pegalpegal serta kelelahan otot, secara psikologis dapat menghilangkan ketegangan yang timbul selama latihan.

Dosis latihan

selain dosis latihan, yang perlu diperhatikan adalah latihan harus menyenangkan, hindari stress yang berlebihan dan over training. Berdasarkan hasil penelitian, senam aerobik dengan intensitas ringan sampai sedang 65%-85% dari denyut jantung maksimal dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan daya tahan tubuh terhadap penyakit pada orang yang belum terlatih. Secara fisiologi latihan yang dianjurkan adalah hanya sepanjang tubuh mampu untuk beradaptasi. Bila dosis latihan terlalu ringan untuk tubuh adaptasi tidak akan terjadi (tidak memberikan efek). Demikian pula kalau latihan terlalu berat maka akan mengakibatkan cedera atau overtraining (Gou et al. 2020). 3) Memonitor denyut jantung : Memonitor denyut jantung sangatlah mudah, praktis dan aman, bertujuan untuk mengetahui penggunaan tenaga dan menentukan zona latihan selama melakukan latihan aerobik, zona latihan didasari oleh persentasi perkiraan denyut jantung maksimal (HR

maks). Dalam penelitian ini yaitu meningkatnya sistem kardiorespiratori pada kondisi 70-85 persen dari denyut jantung maksimal. Denyut jantung maksimal dapat diperkirakan dengan mengurangi 220 dengan usia (terdapat faktor positif atau negatif dari 10 denyut dengan perkiraan ini) (Wibowo Kurniawan 2019).

Berdasarkan literatur diatas dapat disimpulkan bahwa Latihan senam dengan variasi dapat meningkatkan hormone, kekuatan tubuh secara fisik dan dapat menghilangkan kejenuhan atau stres secara psikologis.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dengan cara memberikan sosialisasi berbentuk pelatihan menggunakan aplikasi *zoom meeting* dengan langkah sebagai berikut: (1) memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada mahasiswa tentang definisi dan konsep Variasi Formula Gerak Sehat Anti Virus Covid-19, (2) memberikan kegiatan kepada peserta Variasi Formula Gerak Sehat tentang prinsip-prinsip dasar terjadinya virus corona, (3) memberikan pengetahuan dan langkah-langkah yang benar ketika melakukan gerak sehat anti virus corona.

Untuk mencapai tujuan tersebut kegiatan pengabdian masyarakat ini dikemas dalam bentuk kegiatan pelatihan dengan tema judul “ *Variasi Formula Gerak Senam Mandiri Untuk Meningkatkan Imun Tubuh di Era New Normal Covid-19*”. Kegiatan ini dilaksanakan di kelurahan pondok pinang, kebayoran lama jakarta selatan. Kegiatan ini akan dipersiapkan dengan baik, bekerjasama dengan Karangtaruna pemuda, RT/RW serta masyarakat setempat.

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

Berdasarkan rencana kegiatan yang telah disusun maka hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dilaksanakannya program pelatihan variasi formula gerak senam mandiri menggunakan aplikasi *zoom meeting* dengan jumlah peserta 30 orang di kelurahan pondok pinang, kebayoran lama jakarta selatan . Hasil dari kegiatan ini Hasil pengabdian Masyarakat ini dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 1 : Hasil dan pembahasan Pengabdian kepada masyarakat

| NO | Kegiatan | Hasil Kegiatan |
|----|---|---|
| 1 | Registrasi peserta pengabdian kepada masyarakat | Hasil Registasi ulang peserta dengan jumlah 30 orang yang memasuki aplikasi <i>zoom meeting</i> . |
| 2 | Persiapan Pelatihan | Hasil persiapan pelatihan, panitia atau anggota pengabdian masyarakat telah menyiapkan materi yang akan di sampaikan kepada masyarakat |
| 3 | Pelaksanaan | Pengantar Pelatihan Variasi Formula Gerak Senam Mandiri Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Saat New Normal Covid-19 yang disampaikan oleh Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sport.Med, M.Pd dengan moderator Jufrianis, M.Pd. |

| | | |
|---|------------------------|---|
| 4 | Sesi Tanya Jawab | <p>Sesi tanya jawab pada materi Pelatihan Variasi Formula Gerak Senam Mandiri Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Saat New Normal Covid-19 yang disampaikan oleh Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sport.Med, M.Pd dengan moderator Jufrianis, M.Pd. dengan jumlah penanya sebanyak 5 orang dari Kelurahan Pondok Pinang Kecamatan Kebayoran Lama Jakarta Selatan.</p> <p>Hasil sesi ini, ada 5 orang bertanya diantaranya, Hendri Mulyadi, Jon Erizal, Selamat, Indah dan Nur Fitri bertanya tentang bagaimana pelaksanaan senam secara mandiri yang dapat meningkatkan imunitas tubuh pada saat new normal covid-19 ini agar tubuh tetap sehat, bugar dan semakin kuat.</p> |
| 7 | Praktek secara mandiri | <p>Semua peserta melakukan secara mandiri tentang materi “Pelatihan Variasi Formula Gerak Senam Mandiri Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Saat New Normal Covid-19 ” dilaksanakan dirumah masing-masing.</p> |
| 8 | Kesimpulan | <p>Kesimpulan dari hasil pengabdian ini dapat memberikan dan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang variasi Latihan senam agar tubuh tetap kuat, sehat dan bugar, sehingga dapat menghilangkan rasa bosan dan stress menghadapi kegiatan sehari-hari secara psikologis.</p> |



Gambar 1. Pelatihan menggunakan zoom meeting

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kesimpulan dari hasil pengabdian ini dapat memberikan dan meningkatkan pemahaman atau pengetahuan kepada masyarakat tentang variasi Latihan senam agar tubuh tetap kuat, sehat dan bugar, sehingga dapat menghilangkan rasa bosan dan stress menghadapi kegiatan sehari-hari secara psikologis.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

Gou, Xiaoping et al. 2020. “Research and Analysis on Parameter Identification of Model System Based on Running, Gymnastics and Other Physical Exercise Population.” *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* 440(4).

- Hendrawan, Agus, and Universitas Majalengka. 2019. "Motivasi Wanita Dewasa Awal Dalam Senam Aerobik." : 1280–87.
- Issn, Ljubljana. 2011. "Science of Gymnastics." *Science* 3(November 2014).
- Jufrianis et al. 2019. "Model of Physical Condition of Leg Muscle Explosive Power, Nutrition Status and Confidence towards Skill Smash Sepaktakraw." In *Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*,.
- Malik, Abdul, Sunardi Sunardi, and Deny Try Ardianto. 2020. "Pengembangan Panduan Identifikasi Bakat Olahraga Berbasis Teknologi Sport Search." *Journal of Curriculum Indonesia* 3(2): 54.
- Mardiana, Apoina Kartini, and Baju Widjasena. 2012. "Media Medika." *Pemberian Cairan Karbohidrat Elektrolit, Status Hidrasi dan Kelelahan pada Pekerja Wanita* 46(14): 6–11.
- Novianto, Muhammad Haris, and Artiawati. 2019. "Management Talent System." *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)* 3(1): 21–30.
- Oktariyana, Oktariyana, and Oktariyani Oktariyani. 2020. "Application of Electronic Module Teaching Materials to Improve Student Learning Outcomes in Rhythmic Gymnastics Subject." *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 4(2): 122–27.
- Oktaviana, Intan, Soegiyanto, and Achmad Rifai RC. 2020. "Information Technology-Based Assessment Development Model for Rhythmic Gymnastics Referees in Semarang City." *Journal of Physical Education and Sports* 9(1): 76–80.
- Supratmanto, Danang, and B. M. Wara Kushartanti. 2018. "Pengaruh Senam Aerobik Dan Yoga Terhadap Rasio Lingkar Pinggang Panggul Dan Tingkat Depresi Pada Wanita Primenopause." *Jurnal Keolahragaan* 6(2): 172–83.
- Vmax, Terhadap Peningkatan. 2018. "6.04 > T." 1: 42–51.
- Wibowo Kurniawan, Ari. 2019. "Multimedia-Based Learning Model for Gymnastics Skills." 7(Icss 2018): 33–36.

