

PELATIHAN SENAM KREASI LEVEL INTERMEDIATE BAGI PENGGERAK OLAHRAGA MASYARAKAT DI WILAYAH KECAMATAN PULOGADUNG JAKARTA TIMUR

Wahyuningtyas Puspitorini¹, Heni Widyaningsih²
Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

E-mail: wahyu_puspitorini@unj.ac.id¹, heniwidyaningsih@unj.ac.id²

Abstract

Health and fitness is the right of all people in a region, with a good level of fitness that people can have allowing them to carry out various activities. However, not all people easily get access to fitness due to several factors that become obstacles. One of the factors is that people do not understand what to do to get a good level of fitness. Another factor driving sports (gymnastics instructors) appointed has not all had higher level creative gymnastics skills for the community so as not to be monotonous which ends up boring. Through this Community Service activity, it will improve the skills of sports movers to have higher skills to improve the fitness of the local community.

Keywords: *Creation Gymnastics, Intermediate Level, Sports Mover*

Abstrak

Kesehatan dan kebugaran merupakan hak semua masyarakat dalam suatu wilayah, dengan tingkat kebugaran yang baik yang dapat dimiliki masyarakat memungkinkan mereka melakukan berbagai aktivitasnya. Namun tidak semua masyarakat mudah mendapatkan akses untuk kebugaran karena beberapa faktor yang menjadi kendala. Salah satu faktornya adalah masyarakat belum faham apa saja yang harus dilakukan untuk memperoleh tingkat kebugaran yang baik. Faktor lainnya penggerak olahraga (instruktur senam) yang ditunjuk belum semua memiliki keterampilan senam kreasi yang lebih tinggi levelnya untuk masyarakat agar tidak monoton yang akhirnya membosankan. Melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini akan meningkatkan keterampilan penggerak olahraga agar memiliki keterampilan yang lebih tinggi untuk meningkatkan kebugaran masyarakat setempat

Kata Kunci: *Senam Kreasi, Level Intermediate, Penggerak Olahraga*

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Derajat kesehatan masyarakat dapat dicapai ketika masyarakat setempat saling berinteraksi dengan baik dan aktif melakukan olahraga. Keterbatasan akses untuk berolahraga terkadang menjadi alasan bagi masyarakat untuk tidak aktif melakukan olahraga. Alasan lain karena masyarakat tidak terbimbing dalam melakukan olahraga sehingga dikhawatirkan melakukan gerakan yang salah dan mengakibatkan rasa sakit dan kurang nyaman.

Dengan berbagai alasan tersebut maka untuk membangun masyarakat yang aktif berolahraga harus dibuat program olahraga bersama yang dilakukan di lingkungan sekitar. Beberapa wilayah di Kecamatan Pulogadung sudah terdapat program senam Kreasi bersama yang dipimpin salah satu warga sebagai instruktornya. Namun variasi gerakan senam Kreasinya masih monoton sehingga membuat warga merasa bosan dan akhirnya tidak rutin mengikuti senam.

Permasalahan-permasalahan tersebut kiranya tepat di dalam kegiatan pengabdian tahun ini diberikan pengayaan dan edukasi kepada para instruktur senam Kreasi yang ada di wilayah Kecamatan Pulogadung Jakarta Timur agar variasai senam yang dikuasai oleh para instruktur lebih banyak lagi.

2. TINJAUAN LITERATUR (Literature Review)

Secara umum, senam Kreasi adalah olahraga yang bisa meningkatkan fungsi jantung dan pernapasan. Jadi, senam Kreasi sangat bermanfaat untuk kesehatan jantung, otak, paru-paru,

tubuh, dan pikiran kita. Menurut Jackie Sorensens Senam Kreasi adalah satu di antara jenis senam kebugaran atau kesehatan jasmani yang sangat lengkap karena mencakup beberapa latihan yang dapat mengekspresikan semua perasaan dengan cara tertawa, bergoyang, melompat, meregangkan badan, dan dikombinasikan dengan tarian rakyat, tarian tradisional, dan juga tarian kontemporer. Menurut Marta Dinata. Senam Kreasi merupakan serangkaian gerak olah tubuh yang dilakukan dengan mengikuti sebuah irama musik yang dipilih untuk membuat ketentuan ritme, kontinuitas, dengan durasi yang telah ditentukan. Hal tersebut berguna untuk memperlihatkan keselarasan antara gerak tubuh dengan musik.

Menurut Dr. Kenneth H. Cooper, Kreasi didefinisikan sebagai kegiatan dalam Kreasi didefinisikan sebagai kegiatan dalam menggerakkan/mengolah bagian tubuh sehingga tubuh dapat memperbaiki sistemnya, serta menuntut lebih banyak oksigen yang berguna untuk memperpanjang waktu dalam senam. Senam Kreasi ini dapat meningkatkan detak jantung dan memompa oksigen dikarenakan gerakannya yang teratur dengan menggunakan konsep ritme musik. Lebih lanjut menurut Ratriani (2018) mengungkapkan manfaat dari senam irama bagi tubuh. Diantara manfaat itu adalah memperbaiki keseimbangan fisik, menurunkan berat badan, menguatkan otot, merawat kesehatan tulang, mengoptimalkan fungsi otak, mencegah timbulnya penyakit dan memiliki pola hidup yang aktif.

Dikutip dari Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VII (2017) oleh Muhajir, dalam senam irama terdapat lima gerak langkah kaki. Macam-macam gerak langkah itu meliputi langkah biasa, rapat, keseimbangan, depan, dan silang. Gerakan-gerakan tersebut dapat di mixed sehingga akan tercipta variasi gerakan yang semakin banyak.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) tahun ini dilakukan dengan beberapa metode atau pendekatan. Pendekatan pertama adalah metode pendekatan edukatif dan kedua adalah metode pendekatan persuasif. Pendekatan edukatif dalam hal ini adalah pendekatan dengan memberikan informasi yang mengandung unsur pendidikan dan merubah pola pikir dari peserta dalam program kegiatan PKM.

Metode pendekatan persuasif adalah memberikan seruan atau ajakan tanpa paksaan dengan tujuan untuk memberikan motivasi agar masyarakat tergerak untuk tetap produktif walaupun sudah memasuki masa pensiun. Kegiatan dengan pendekatan ini masyarakat diajak berdiskusi dan mengeluarkan pendapat dan ide-ide untuk memanfaatkan waktu yang akan datang jika sudah tidak lagi terikat pekerjaan di suatu instansi atau perusahaan.

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

a. Persiapan Kegiatan

- Koordinasi dengan tim pelaksana PKM, pembagian beban kerja dan tugas masing-masing anggota pelaksana kegiatan.
- Menghubungi pimpinan Fakultas terkait dalam kegiatan ini dan meminta ijin yang resmi untuk melaksanakan kegiatan PKM.
- Menentukan jadwal kegiatan.
- Koordinasi dengan pihak terkait dalam pelaksanaan kegiatan PKM.

- Merekrut peserta dengan kriteria khusus seperti usia di atas 50 tahun, memiliki minat yang tinggi untuk berwirausaha.



Gambar1 : pendaftaran peserta Kegiatan PKM

b. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan jadwal yang sudah disusun oleh ketua pelaksana dan anggota kegiatan PKM. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 05 Agustus 2023 pada pukul 10.00 WIB sampai dengan 13.00 WIB.

Adapun lokasi pelaksanaan kegiatan ini berada di Kampus Timur Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jalan Pemuda No. 10 Pulogadung Jakarta Timur. Penentuan lokasi ini dengan beberapa pertimbangan, seperti lokasi mudah di akses dari berbagai penjuru di wilayah DKI Jakarta, sehingga. Peserta yang hadir sebanyak 31 orang yang terdiri dari para penggerak olahraga yang berada di lingkungan kecamatan Pulogadung Jakarta timur dan komitmen untuk mengikuti pelatihan dengan tuntas.

Peserta hadir dan melakukan pendaftaran sebagai pengawasan administrasi kegiatan. Peserta mendapatkan fotocopy materi, seminar kit dan paket bahan baku pembuatan sabun.



Gambar 2 : Pembukaan Kegiatan

Akhir dari rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan ditutup dengan kegiatan foto bersama.



Gambar 3: Foto Berssama Peserta

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kegiatan ini memberikan dampak yang positif yaitu secara tidak langsung akan membangun masyarakat yang aktif berolahraga melalui program bersama penggerak olahraga daerah. Menciptakan variasi gerakan senam kreasi agar tidak monoton sehingga membuat warga tidak merasa bosan. Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan rutin mengikuti senam kreasi bersama

SARAN

Untuk meningkatkan keterampilan senam kreasi perlu ada evaluasi sehingga penggerak olahraga masyarakat lebih kreatif dalam mendemonstrasikan gerakan senam yang lebih terukur. Para peserta pelatihan ini diharapkan dapat melakukan kaderisasi penggerak olahraga masyarakat supaya semakin banyak masyarakat yang berolahraga

6. UCAPAN TERIMA KASIH (*Acknowledgement*)

Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik karena adanya kerjasama yang baik antara ketua pelaksana, anggota pelaksana dan mahasiswa yang membantu. Namun semua itu tidaklah cukup tanpa adanya dukungan dari Fakultas Ilmu Keolahragaan yang sudah memberikan dana hibah melalui dana BLU Fakultas, oleh karena itu kami sebagai pelaksana kegiatan mengucapkan terima kasih yang tak terhingga.

7. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

Cooper, Kenneth H (2013), *Aerobics Program For Total Well-Being : exercise, Diet and Emotional Balance*, BukuKita.com, eBook ISBN : 978-0-307-77725-6

<https://kesehatan.kontan.co.id/news/10-manfaat-senam-irama-bagi-tubuh?page=all>

<https://www.kompas.com/sports/read/2022/02/12/12000048/teknik-gerak-dasar-senam-irama>

Muhajir, Muhajir (2017) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SM/MTs Kelas VII: Buku Guru*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta. ISBN 9786024270193

Panduan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, LPPM UNJ, 2022