
Sosialisasi Senam Ceria Bersama Ibu-Ibu PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) Dalam Menyambut Hari Olahraga Nasional

Eka Purnama Indah¹, Norma Anggara², Endang Pratiwi³, Hegen Dadang Prayoga⁴,
Univeritas Lambung Mangkurat^{1,2}

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin^{3,4}
eka.indah@ulm.ac.id, norma.anggara@ulm.ac.id, pratiwiendang@uniska-bjm.ac.id,
hegendadang-prayoga@uniska-bjm-ac.id

ABSTRAK

Senam Kebugaran Jasmani adalah rangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani. Sesuai dengan kaidah dan ciri-ciri Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), gerakan-gerakan direncanakan, disusun secara sistematis, dan bertujuan untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani. Dalam melakukan SKJ selalu diiringi musik yang telah ada. Orang yang bugar berarti sehat secara dinamis. Sehat dinamis menunjang terhadap aktivitas fisik maupun psikis. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh yang positif terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan pengaruh yang positif terhadap produktifitas bekerja atau belajar. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Klasifikasi kebugaran jasmani menurut organisasi kesehatan di seluruh dunia diartikan dari kata sehat, adalah terbebasnya tubuh baik fisik maupun mental dari segala penyakit. Bugar adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal, dan masih mempunyai cadangan tenaga tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Senam Kebugaran Jasmani adalah rangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani. Agar seseorang dikatakan kebugaran jasmaninya baik, maka orang tersebut pada status setiap komponennya harus dalam keadaan baik. Kebugaran jasmani diuraikan menjadi dua golongan yakni komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan komponen yang berhubungan dengan keterampilan.

Kata kunci : Senam Ceria, Kebugaran, Ibu-Ibu

ABSTRACT

Physical Fitness Gymnastics is a series of gymnastic movements that aim to improve or maintain physical fitness. In accordance with the rules and characteristics of Physical Fitness Gymnastics (SKJ), the movements are planned, systematically arranged, and aimed at obtaining physical health and fitness. In doing SKJ always accompanied by existing music. A fit person means dynamically healthy. Healthy dynamic support for physical and psychological activity. The fitness owned by someone will have a positive influence on performance someone and will also have a positive influence on productivity at work or study. Physical fitness is the body's ability to carry out activities without experiencing significant fatigue and still has energy reserves to carry out other activities. The classification of physical fitness according to health organizations around the world is defined from the word healthy, is the freedom of the body both physically and mentally from all diseases. Fit is a person's ability to perform daily activities to the fullest, and still have energy reserves without experiencing excessive fatigue. Physical Fitness Gymnastics is a series of gymnastic movements that aims to improve or maintain physical fitness. For someone to say physical fitness is good, then the status of each component must be in good condition. Physical fitness is divided into two groups namely: components of health-related fitness and components related to skills.

Keywords: QR-Code, WHO, Handwashing Guidelines

PENDAHULUAN

Ibu – ibu PKK di Komplek GCIP Hero Puskopad selalu mengadakan kegiatan pertemuan satu kali dalam satu bulan untuk mempererat tali silaturahmi dan mengadakan arisan komplek. Pertemuan – pertemuan telah berlangsung cukup lama setelah membicarakan Agustusan di komplek. Setelah itu ibu – ibu merasakan kebosanan setelah kegiatan PKK komplek berlangsung. Berhubung pada September mendatang akan ada HAORNAS (Hari Olahraga Nasional) maka dengan memiliki semangat seluruh ibu – ibu ingin mengadakan kegiatan olahraga, yaitu dengan mengadakan Senam Ceria bersama. Kegiatan senam merupakan bentuk kegiatan yang sangat cocok untuk mengembangkan keseluruhan badan. (Sayuti : 2007)

Kita ketahui bersama dalam rangka pembangunan bangsa dan pembentukan manusia seutuhnya, maka olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam mencapai usaha tersebut. Pembangunan yang kita laksanakan bertujuan untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang maju, sejahtera lahir dan batin, termasuk sehat jasmani dan rohani. Manusia yang sehat merupakan sumber daya yang dibutuhkan dalam pembangunan, oleh karena itu olahraga harus memasyarakatkan. (Cooper K, dkk : 2007)

Olahraga sangat penting untuk setiap orang, karena dengan berolahraga tubuh menjadi sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Khususnya untuk anak olahraga juga membantunya untuk tumbuh dan berkembang serta meningkatkan daya tahan tubuhnya. Terutama perkembangan motorik anak di senam ini diasah agar memiliki keterampilan gerak yang baik. (Rahmani, Mikanda : 2014)

Senam kebugaran jasmani juga berguna untuk melenturkan otot – otot dan sendi pada tubuh, sebelum melakukan aktivitas sehari – hari yang berat maupun ringan agar badan terasa segar dan bersemangat dalam bekerja, belajar dan berkarir. Untuk itu kita harus membudayakan hidup sehat dengan melakukan senam kebugaran jasmani secara rutin dan teratur agar tubuh menjadi sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. (Irfan.M : 2011)

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Klasifikasi kebugaran jasmani menurut organisasi kesehatan di seluruh dunia diartikan dari kata sehat, adalah terbebasnya tubuh baik fisik maupun mental dari segala penyakit. (Sumintarsih:2006). Bugar adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal, dan masih mempunyai cadangan tenaga tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Senam Kebugaran Jasmani adalah rangkaian

gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani. (Nurhasan : 2011)

Sesuai dengan kaidah dan cirri-ciri Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), gerakan-gerakan direncanakan, disusun secara sistematis, dan bertujuan untuk memperoleh kesehatan dan kesegaran jasmani. Dalam melakukan SKJ selalu diiringi musik yang telah ada. Senam segar ceria merupakan gabungan gerak tubuh yang diiringi dengan musik. Iringan musik ini diharapkan dapat menambah motivasi siswa dalam melakukan gerak tubuhnya. (Pratiwi,Maulida : 2017)

Hakikat senam kebugaran jasmani adalah hal yang berhak diperlukan oleh tubuh untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Dewasa ini banyak sekali bermunculan macam-macam nama senam, seperti: senam pagi, senam kesegaran jasmani, senam jantung sehat, senam lansia, senam otak, dan lain-lain. Setiap macam atau nama dari senam tersebut, tentu latihan atau gerakangerakannya memang sengaja dibuat, kemudian disusun secara sistematis, serta mempunyai tujuan tertentu. (Depdiknas: 2011). Masing-masing senam memiliki ciri-ciri gerakan sendiri serta tujuannya disesuaikan dengan namanya. Senam Umum (*General Gymnastics*) adalah segala jenis senam. Senam yang akan dilaksanakan bersama ibu – ibu adalah senam kebugaran bersifat umum. (Kunarti, Tri Ulan:2013)

METODE

Metode yang dikembangkan pada pelaksanaan kegiatan adalah Observasi, yaitu sebelum pelaksanaan pengabdian dilakukan observasi lapangan berupa tinjauan lapangan. Hari pertama sosialisasi metode penyampaian dan ceramah, kegiatan sosialisasi sepenuhnya dilakukan dengan cara aktif mengikutsertakan ibu – ibu dalam setiap topik yang dibicarakan dan diharapkan muncul kesadaran dan perubahan perilaku seluruh ibu - ibu Saran, tanggapan, pertanyaan, dan pendapat dari peserta, sehingga diharapkan mampu menarik minat lebih tinggi dari peserta. Hari kedua penyampaian praktek sederhana dengan menggunakan media Sound System dan melakukan gerakan dan melakukan *collingdown* ceria secara bersama.

Pelaksanaan Kegiatan pada 16 September 2020 di lapangan depan Langgar Miftahul Jannah Banjarbaru Kota. Para pelaksana kegiatan pengabdian bermitra dengan Ibu-Ibu PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) yang berjumlah 28 ibu – ibu di Komplek GCIP (Hero Puskopad) Banjarbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berupa penyuluhan dan praktek pemanfaatan senam kebugaran kepada seluruh ibu – ibu di Komplek GCIP Hero Puskopad. Di hari pertama pelaksanaan kegiatan mensosialisasikan manfaat kebugaran jasmani bahwa pentingnya kebugaran untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Keesokan harinya di hari kedua kegiatan memberikan praktek kegiatan senam ceria bersama seluruh ibu ibu yang tergabung di kegiatan PKK. Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan pada awal rancangan pelaksanaan yaitu :

1. Memberikan wawasan dan pemahaman kepada ibu – ibu di Komplek GCIP Hero Puskopad Banjarbaru berkenaan dengan pelaksanaan kegiatan senam ceria dan penyampaian mengenai Hari Olahraga Nasional.
2. Melaksanakan praktek senam ceria bersama
3. Terciptanya hubungan yang baik antara pelaksanaan dengan masyarakat dalam hal kesehatan di tubuh ibu – ibu sehingga merasakan kebugaran.

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini secara umum berlangsung dengan baik, hal ini dapat terlihat pada interaksi antara pelaksana dengan para peserta pengabdian kepada masyarakat. Ibu – ibu sangat antusias dalam kegiatan ini mereka tidak sungkan – sungkan untuk mempertanyakan hal –hal yang menurut mereka baru kaitannya dengan senam ceria ini. Mereka juga menginginkan kegiatan berlanjut. Karena dalam kegiatan PKK yang biasanya hanya mengadakan koci arisan dalam pertemuan membuat pertemuan terasa bosan tanpa adanya dilakukan kegiatan yang lebih bermanfaat. Secara khusus hasil dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yakni sebagai berikut :

1. Kegiatan senam ceria sebagai suatu alternatif menambah kebugaran bagi ibu ibu yang tergabung dalam kelompok PKK.
2. Kegiatan senam ceria memberikan manfaat dalam terhubungnya silaturahmi antara pegiat olahraga di Uniska dan ibu – ibu PKK di Banjarbaru
3. Menambah kegiatan bulanan PKK yang bermanfaat serta menambah wawasan para ibu –ibu dalam hal mengenai Hari Olahraga Nasional yang setiap tahunnya terlaksana di bulan September.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Senam Ceria

Terlihat pada gambar 1 yang ditampilkan. Pelaksanaan Senam Ceria bersama Ibu Ibu PKK dilaksanakan dengan penuh semangat, membuat ibu ibu antusias dan menambah daya tahan kebugaran para peserta yang ikut.



Gambar 2. Foto bersama

Terlihat pada gambar 2 yang ditampilkan. Pelaksanaan Senam Ceria bersama Ibu Ibu PKK dari arah depan para ibu ibu PKK sangat ceria. Terlihat fotobersama setelah kegiatan selesai

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Senam Ceria Bersama Ibu-Ibu Pkk (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) Dalam Menyambut Hari Olahraga Nasional 2020 menambah wawasan pengetahuan bagi semua kalangan ibu ibu terutama di Komplek GCIP untuk pemberdayaan PKK sendiri dalam hal kesehatan dan kebugaran dengan kegiatan berolahraga. Menambah kegiatan yang bermanfaat dalam perkumpulan di kegiatan PKK tersebut.

Hasil dari kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yakni sesuai dengan apa yang telah dirumuskan. Agar hasil pelaksanaan ini memperoleh manfaat lebih dalam arti tidak terfokus pada kegiatan arisan yang diadakan oleh ibu – ibu PKK.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memenuhi kinerja dosen di Universitas yang kami abdi, untuk itu kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada tim pengabdian masyarakat dan semua pihak yang telah membantu memberikan masukan dalam pembuatan pengabdian masyarakat, Ucapan terima kasih ini kami sampaikan kepada Seluruh masyarakat yang bergabung pada kegiatan Senam Ceria yang berada di Komplek Graha Citra Puskopad. Terimakasih Kepada Pak RT BApak Suharto yang banyak memberikan fasilitas saat berkegiatan. Terimakasih kepada TIM Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma (JPKMBD) yang telah mensubmit artikel kegitan pengabdian masyarakat. Kami menyadari bahwa dalam kegiatan ini masih jauh dari sempurna untuk itu kami menerima saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan kearah kesempurnaan. Akhir kata kami (Tim) Mengucapkan Terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Cooper K, dkk. 2007. *Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Untuk Orang Yang Mudah Sakit*. Bandung: Kuadran.
- Depdiknas. 2010 *Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Irfan M. 2011. Pedoman Berolahraga yang Menyehatkan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 17 No. (65): 1-9.
- Kunarti, Tri Ulan. 2013 *Pengaruh Latihan Senam Irama terhadap Peningkatan Kebugaran jasmani*. FKIP-Universitas Lampung
- Pratiwi Endang, Maulida (2017). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Penugasan Senam Segar Ceria. *Multilateral*. Vol. 16 (2), 179-188
- Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani* .Gersik Jawa Timur: Abil Pustaka
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Cipayung-Jakarta Timur
- Sayuti. 2007. *Senam Dasar*, Jakarta : Universitas Terbuka
- Sumintarsih. 2006. *Kebugaran Jasmani untuk Lanjut Usia*. Yogyakarta: UPN "Veteran".