

Pengenalan Senam Kesegaran Jasmani pada Masyarakat Dusun 1 Desa Loru Kecamatan Biromaru Kabupaten Sigi

Niswa Salamung¹, Helmi Rumbo², Noviany Banne Rasiman³

¹Prodi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya Palu

Email: niswasalamung@gmail.com

²Prodi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya Palu

Email: helmi.rumbo@gmail.com

³Prodi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya Palu

Email: ophynkrasiman@gmail.com

Abstract

Gymnastics is a physical activity or body exercise that is chosen and created with a plan, arranged systematically according to the order of motion with the aim of forming a series of artistic movements that are interesting and develop a person in harmony. However, when in a wider environment, many people do SKJ exercises, or other exercises including meditation to calm themselves down. This activity of introducing healthy, cheerful, healthy exercise is a very useful activity where to introduce to residents what physical fitness is, what is healthy cheerful exercise and others. This activity is carried out as an effort to refresh physically and mentally as well as to unite the strength and intimacy of residents in the Dusun 1 environment, Loru Village, Biromaru District, Sigi Regency. The exercise was led directly by several gymnastics instructors so that participants could immediately see and follow the exercise or movement directly. The SKJ Gymnastics PKM activity was attended by 28 participants consisting of residents of Dusun 1, Loru Village

Keywords: Physical Fitness Gymnastics

1. PENDAHULUAN

Senam merupakan aktivitas fisik atau latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis sesuai dengan tata urutan gerak dengan tujuan membentuk rangkaian gerak artistik yang menarik dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Namun ketika di lingkungan luas, banyak orang melakukan senam SKJ, ataupun senam lain termasuk meditasi untuk menenangkan diri. Senam SKJ disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu-waktu. istirahat. Jadi supaya lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun. Kegiatan pengenalan senam sehat segar ceria ini merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat dimana untuk memperkenalkan kepada warga apa itu senam kesegaran jasmani, apa itu senam segar sehat ceria serta yang lainnya.

Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya menyegarkan fisik, serta mental juga dapat mempersatukan kekuatan dan keakraban warga di lingkungan Dusun I Desa Loru Kecamatan Biromaru, Kabupaten Sigi.

Masyarakat perlu di ajarkan cara senam kesegaran jasmani dapat mengoptimalkan kesegaran jasmani, memberikan kesadaran kepada masyarakat untuk melaksanakan senam secara rutin serta menambah pengetahuan warga di Dusun 1 Desa Loru Kecamatan Biromaru untuk mengetahui sistematika senam yang benar.

2. KAJIAN LITERATUR

Senam kesegaran jasmani merupakan salah satu olahraga rekreatif dari pengembangan senam aerobik ringan yang dapat dilakukan oleh siapa saja dari lapisan masyarakat bawah, lapisan masyarakat menengah maupun lapisan masyarakat atas (Wahyuni, Dewi, & Song, 2019). Untuk menjaga kebugaran kardiovaskular dan menurunkan berat badan dapat dilakukan dengan olahraga senam (Ahmad & Rosli, 2015). Pada dasarnya gerak adalah kebutuhan setiap orang. Kualitas gerakan yang dilakukan akan mempengaruhi tujuan yang dihasilkan, namun setiap orang memiliki kemampuan berbeda dalam melakukan gerakan, sehingga hasil yang didapatkan juga akan berbeda pula (Kriswanto, Setijono, & Mintarto, 2019).

Unsur-unsur yang terdapat dalam senam kesegaran jasmani 2017 meliputi gerakan

keluwesan, kesinambungan gerakan atau koordinasi, dan ketepatan irama. Koordinasi yang baik akan berpengaruh pada kualitas gerakan dan tujuan yang akan dicapai. Gerakan pada senam kesegaran jasmani meliputi berjalan, melompat, meloncat, ayunan atau putaran lengan dan gerakan tungkai. Dari gerakan-gerakan tersebut diharapkan ada pengaruh terhadap komponen kesegaran jasmani (Kriswanto et al., 2019).

3. METODE

Sasaran kegiatan PKM ini adalah warga Dusun I Desa Loru Kecamatan Biromaru Kabupaten Sigi berusia dewasa muda termasuk ibu-ibu PKK sebanyak 28 orang. Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim melakukan rapat 1 kali dan survai lapangan 1 kali ke tempat lapangan yang akan digunakan untuk kegiatan senam SKJ. Rapat dilakukan untuk membahas jenis senam apa yang akan dilakukan untuk menyesuaikan dengan peserta, mekanisme kegiatan dan perkiraan waktu dilakukan kegiatan, kemudian berkoordinasi dengan kepala desa dan instansi terkait dan setelah survey lapangan. Koordinasi dengan kepala desa untuk menyampaikan maksud kedatangan dan kegiatan apa yang akan dilakukan serta meminta ijin pelaksanaan dan meminjam tempat untuk kegiatan.

Survei lapangan dilakukan untuk memeriksa dan memilih tempat mana yang luas untuk senam serta ketersediaan aliran listrik untuk sound system. Selain survei ke lapangan, koordinasi kegiatan juga dilakukan melalui media komunikasi elektronik. Tim juga melakukan persiapan di kampus, salah satunya adalah kegiatan latihan senam kesegaran jasmani yang akan dilakukan. Latihan kegiatan senam ini dilakukan bersama dengan 5 mahasiswa yang nantinya akan menjadi instruktur senam pada saat kegiatan. Tim juga melakukan kerja sama dengan ibu-ibu PKK.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil rapat persiapan kegiatan sebelumnya ditetapkan bentuk kegiatan yang sesuai untuk dilakukan adalah senam SJK. Senam tersebut dipimpin langsung oleh beberapa instruktur senam sehingga peserta dapat langsung melihat dan mengikuti senam atau gerakan secara langsung. kegiatan PKM senam SKJ diikuti oleh 28 orang peserta yang terdiri dari warga Dusun I Desa Loru termasuk ibu-ibu PKK. Kegiatan dilakukan pada hari minggu tanggal 13 Februari 2022, pukul 07.00

– 09.00 WITA di lapangan SD Negeri Inti Loru. Sebelum kegiatan dilaksanakan tim mengecek sound system dan mengatur lapangan yang akan digunakan.

Peserta mengisi absen 30 menit sebelum kegiatan dimulai. Kegiatan PKM diawali dengan ketua tim menjelaskan pentingnya kegiatan tersebut. Kegiatan senam berlangsung selama 30 menit dengan di pandu oleh tim dan instruktur senam.



Gambar 4. 1: Peserta melakukan senam di lapangan SD Negeri Inti Loru

Para peserta sangat aktif dan bersemangat saat melakukan senam. Acara berjalan dengan baik dan lancar tanpa ada kendala. Meskipun jumlah tidak mencapai target yang diinginkan karena kegiatan dilakukan bersamaan dengan hari pasar di desa tersebut. Setelah diakhir acara, beberapa peserta termasuk ibu-ibu PKK di wawancara secara langsung mengenai apakah penting kegiatan senam dilakukan. Semua peserta mengatakan seharusnya kegiatan senam dilakukan secara rutin untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Beberapa juga mengatakan bahwa kegiatan seperti ini dapat juga untuk meningkatkan kebersamaan warga yang jarang berkumpul.

5. KESIMPULAN

Kegiatan PKM dengan senam SKJ dapat dilakukan secara rutin dan meningkatkan Pengetahuan masyarakat bertambah dalam bagaimana mengingat kebugaran jasmani, serta keterampilan untuk di terapkan kepada masyarakat luas dengan memberikan pengetahuan tentang manfaat senam SKJ. Olahraga baik secara fisik maupun mental serta menjalin kebersamaan antar warga di di Dusun 1 Desa Loru Kecamatan Biromaru Kabupaten Sigi

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian masyarakat dapat terlaksana

dengan baik karena mendapat dukunag yang baik dari pihak-pihak terkait, oleh karena itu kami mengucapkan kepada kepala desa Loru, Kepala dusun I desa Loru, Kepala sekolah SD Negeri Inti yang telah memfasilitasi dengan memberikan tempat untuk kami melaksanakan kegiatan senam SKJ.

7. REFERENSI

- Ahmad, M. F., & Rosli, M. A. A. (2015). Effects of aerobic dance on cardiovascular level and body weight among women. *International Journal of Sport and Health Sciences*, 9(12), 874–882.
- Kriswanto, E. S., Setijono, H., & Mintarto, E. (2019). The effect of cardiorespiratory fitness and fatigue level on learning ability of movement coordination. *Cakrawala Pendidikan*, 38(2), 320–329.
- Wahyuni, O. D., Dewi, S. M., & Song, C. (2019). Program Peningkatan Kebugaran Jasmani Di Lingkungan Kelurahan Tomang Jakarta Barat, 2(2), 1–6.