

**KEGIATAN SENAM RUTIN GUNA MENINGKATKAN KEBUGARAN
DAN KESEHATAN JASMANI BAGI WANITA
DI DESA SRI BUDAYA KECAMATAN WAY SEPUTIH**

Maesari
Maesa762@gmail.com

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Sosial dan
Humaniora Universitas Nahdlatul Ulama Lampung

Abstrak

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Namun ketika di lingkungan luas banyak orang melakukan senam kebugaran jasmani, ataupun senam lain termasuk meditasi untuk menenangkan diri. Kegiatan senam rutin ini merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat dimana tujuannya untuk memperkenalkan kepada wanita dan termasuk warga apa itu senam kesegaran jasmani, apa itu senam segar sehat ceria serta yang lainnya. Kata gymnastiek tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan gerakan bebas. Senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tujuan yang dicapai sebagai pengalaman praktik keterampilan senam serta mampu memberikan dampak langsung kepada masyarakat khususnya kaum wanita di Desa Sri Budaya Kecamatan Way Seputih Kabupaten Lampung Tengah.

Kata Kunci : Senam Sehat, Kebugaran Jasmani, Olahraga.

Abstract

Gymnastics is a sport that involves the performance of movements that require strength, speed and harmony of regular physical movements. But when in a wider environment many people do physical fitness exercises, or other exercises including meditation to calm themselves down. This routine exercise activity is a very useful activity where the aim is to introduce to women and including residents what physical fitness is, what is fresh healthy exercise, cheerful and others. The word gymnastiek is used to indicate physical activities that require freedom of movement so that they need to be done with free movement. Gymnastics as a bodily exercise that is chosen and constructed intentionally, carried out consciously and planned, systematically arranged with the aim of increasing physical fitness, developing skills, and instilling mental and spiritual values. In this community service activity, the goals achieved are as a practice experience of gymnastics skills and being able to have a direct impact on the community, especially women in Sri Budaya Village, Way Seputih District, Central Lampung Regency.

Keywords: Healthy Gymnastics, Physical Fitness, Sports.

PENDAHULUAN

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur (Sayuti Syahra, 2007:15). Bentuk modern dari senam ialah : Palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus.

Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness, di halaman rumah, balai desa, *gymnasium* maupun di sekolah. Sekarang, sejak kecil banyak anak sudah terbiasa diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun oleh pengajar olahraga di sekolah. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia.

Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olah raga.

Namun ketika di lingkungan luas, banyak orang melakukan senam aerobik, ataupun senam lain termasuk meditasi untuk menenangkan diri. 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 khususnya di komplek Desa Sri Budaya, Kecamatan Way Seputih, Kabupaten Lampung Tengah

METODE

Bentuk kegiatan dilaksanakan secara masal yang diikuti masyarakat khususnya wanita di lingkungan Desa Sri Budaya Kecamatan Way Seputih dan dipandu langsung oleh instruktur senam yang terdiri dari Ibu PKK Desa Sri

Budaya dan Mahasiswa KKN UNU Lampung. Senam ini menggunakan musik Senam Lampung Tengah Berjaya yang sudah disediakan oleh Pemerintah Kabupaten Lampung Tengah

Gerakan dalam senam sehat tidaklah baku, artinya dapat melakukan gerakan apa pun sesuai dengan irama musik. Dengan demikian, gerakan senam sehat gembira memiliki prinsip-prinsip gerakan dasar, yaitu koordinasi mata dengan tangan dan kaki, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, keterampilan, dan fleksibilitas. Urutan tahapan senam irama atau kebugaran jasmani ini adalah pemanasan, inti, peralihan dan pendinginan.

Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ini adalah sebagai fasilitator dan penggagas kegiatan, dimana kegiatan senam masal ini yang sebelumnya tidak aktif kemudian digerakan lagi oleh mahasiswa pengabdian dengan mengatur waktu dan tempat pelaksanaan.

Senam rutin guna meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani bagi wanita di Desa Sri Budaya Kecamatan Way Seputih Kabupaten Lampung Tengah merupakan salah satu wadah bagi masyarakat untuk menjalin hubungan yang berkesinambungan. Sebelum kegiatan berlangsung perlu adanya koordinasi dari berbagai pihak terkait, antara lain dari pamong desa mulai dari Kepala Desa sampai Ketua RT. Koordinasi tersebut berupa waktu pelaksanaan kegiatan, tempat, sarana dan prasarana untuk mendukung kegiatan dan sebagainya. Setelah menentukan waktu dan tempat pelaksanaan maka mahasiswa mempersiapkan berbagai hal demi terlaksananya program senam rutin tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN KEGIATAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan yang sudah dilakukan berkaitan dengan senam rutin didapatkan beberapa hal diantaranya terkait struktur. Masyarakat yang hadir sebanyak setiap hari sekitar 30 orang. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana kegiatan yang telah dibuat sebelumnya dengan perlengkapan yang digunakan. Peran sudah sesuai dengan perencanaan, penanggung jawab, fasilitator, dan instruktur. Penggunaan gerakan sederhana dan mudah diikuti sesuai dengan panduan senam dari Pemerintah Kabupaten Lampung Tengah.

Pelaksanaan kegiatan dimulai pukul 16.00 WIB sampai dengan selesai sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Hasil kegiatan terdata sekitar 80% peserta senam dapat mengikuti gerakan program kegiatan senam rutin. Berikut daftar peserta aktif yang mengikuti senam rutin:

No	Nama	Asal Dusun
1	Siti Fatimah	Dusun IV
2	Kusniati	Dusun IV
3	Indar Wahidah	Dusun IV
4	Susi Saputri	Dusun IV
5	Ngatemi	Dusun IV
6	Sulastrri	Dusun VI
7	Dian Putri	Dusun VI
8	Aisyah	Dusun VI
9	Tutik	Dusun VI
10	Purwanti	Dusun III
11	Yuni Astuti	Dusun III
12	Ratna Ulfa	Dusun III
13	Nisa Nur	Dusun III
14	Nining Sulastrri	Dusun II
15	Minul	Dusun II
16	Sri Sunanti	Dusun II
17	Nanik Nurjanah	Dusun II
18	Samirah	Dusun II
19	Wahyu	Dusun III
20	Rohmaniah	Dusun I
21	Umi Salamah	Dusun I
22	Desi Purwani	Dusun I
23	Dwi Rahmadhani	Dusun I
24	Indah Wulan Sari	Dusun I

25	Riska Ani	Dusun IV
26	Tanti Asri	Dusun IV
27	Kasiati	Dusun IV
28	Nurjanah	Dusun IV
29	Dewi Lestari	Dusun IV
30	Ani Siasi	Dusun IV

Adanya keantusiasan masyarakat di wilayah pengabdian untuk mengikuti kegiatan senam rutin serta dukungan dari perangkat desa yang selalu mendukung setiap program yang dijalankan.

Penyelesaian kegiatan pada saat pelaksanaan Program kerja KKN selalu berusaha untuk menyelesaikan dengan baik dan selesai tepat waktu dengan hasil yang memuaskan. Namun dalam melaksanakan program tersebut, kami mengalami beberapa hambatan yang menyebabkan kegiatan menjadi kurang maksimal. Selama menjalankan kegiatan program kerja, kami menyadari adanya kendala yang berasal dari dalam diri pengabdi maupun dari lingkungan tempat kegiatan menjalankan program kerja. Hambatan yang terjadi dalam pelaksanaan program ini adalah sebagai berikut:

a. Adaptasi dengan lingkungan baru

Adaptasi adalah suatu penyesuaian pribadi terhadap lingkungan. Adaptasi merupakan hal yang penting apabila seseorang mudah beradaptasi dengan lingkungannya, maka orang tersebut akan lebih mudah menjalani kehidupannya. Pada awal melaksanakan kegiatan di lingkungan masyarakat, mahasiswa merasa terdapat perbedaan antara lingkungan di kampus dengan lingkungan lokasi KKN. Hal ini membuat kegiatan membutuhkan waktu untuk dapat beradaptasi dengan masyarakat terutama kepada wanita peserta senam.

b. Waktu Pelaksanaan sore hari

Jadwal kegiatan sore hari masih banyak ibu-ibu yang tidak bisa meninggalkan pekerjaan rumahnya sehingga peserta senam yang hadir belum maksimal. Ibu rumah tangga adalah wanita yang banyak menghabiskan waktunya dirumah dan mempersembahkan waktunya tersebut untuk mengasuh dan mengurus anak anaknya menurut pola yang diberikan masyarakat umum (Dwijayanti, 1999, hal. 32).

c. Izin dari suami peserta

Tidak sedikit ibu rumah tangga yang mendapat izin dari kepala keluarga dalam hal ini adalah suami, karena beberapa faktor dikeluarga, sehingga menjadi permasalahan ibu-ibu untuk aktif mengikuti senam rutin ini.

Dari beberapa temuan persoalan di atas kami berusaha sebaik mungkin agar kegiatan terlaksana dengan baik dan lancar, maka beberapa pemecahan masalah yang kami lakukan yaitu:

a. Adaptasi dengan lingkungan baru

Salah satu cara yang digunakan dalam mengatasi rasa canggung pada saat adaptasi dengan lingkungan baru adalah dengan menjalin komunikasi yang baik dengan peserta senam. Komunikasi merupakan salah satu cara untuk dapat memperoleh informasi dan pendekatan secara emosional. Komunikasi adalah suatu proses penyampaian pesan dari seseorang kepada orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Komunikasi akan membantu organisasi untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Komunikasi yang baik akan menunjang keberhasilan suatu organisasi. Tanpa komunikasi yang baik dapat timbul berbagai masalah yang mengganggu kelancaran suatu organisasi.

Pada kendala sulitnya adaptasi dengan lingkungan baru, pengabdian mencoba untuk menciptakan komunikasi yang efektif. Adanya komunikasi yang baik dapat membawa pengaruh positif dalam diri pengabdian. Pengabdian menyadari bahwa peran komunikasi sangat penting untuk dapat membantu praktikan selama melakukan kegiatan. Adanya komunikasi membuat

pengabdian dapat lebih mudah berhubungan dengan masyarakat dan saling bertukar pikiran yang bisa menambah wawasan dalam hidup bermasyarakat.

b. Jadwal pelaksanaan sore hari

Jadwal pelaksanaan yang dilaksanakan sore hari menjadi suatu kendala bagi ibu rumah tangga yang harus mengurus keluarganya. Namun pada kendala ini pengabdian mengambil langkah sedikit mengubah jadwal pelaksanaan yang sebelumnya rencana dimulai pukul 15.30 diundur menjadi pukul 16.00 WIB, sehingga memberikan waktu luang kepada peserta untuk menyelesaikan pekerjaan rumah tangga seperti masak, mengurus anak, dan pekerjaan lainnya bisa terselesaikan tepat waktu. Dengan langkah ini peserta bisa mengikuti senam rutin sesuai jadwal yang telah pengabdian tentukan.

c. Izin dari suami

Suami sebagai kepala keluarga sehingga berkewajiban memberi nafkah, pakaian, rumah, melindungi istri dan memberikan segala sesuatu keperluan hidup berumah tangga sesuai dengan kemampuannya, sedangkan istri sebagai ibu rumah tangga berkewajiban mengatur urusan rumah tangga sebaik-baiknya (Durotun Naffisah, 2017).

Keterangan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa salah satu peran suami adalah melindungi istri, maka menjadi hal yang wajar jika kepala keluarga menjadi keputusan dalam istri melakukan tindakan. Dalam kendala ini pengabdian mengambil solusi untuk mengatasi masalah tersebut yaitu melakukan pendekatan kepada masyarakat melalui sosialisasi dan silaturahmi. Sosialisasi yang kami sampaikan yaitu terkait manfaat olahraga senam terhadap wanita yang nantinya mempengaruhi kesehatan tubuh serta manfaat lainnya.

Silaturahmi kami jalankan untuk menambah kedekatan emosional agar terbangun komunikasi yang baik antara kegiatan program yang diadakan pengabdian terhadap masyarakat desa Sri Budaya.

PENUTUP

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari kegiatan ini yaitu, sebagai berikut:

1. Mengetahuan masyarakat bertambah dalam bagaimana mengingat kebugaran jasmani, serta keterampilan untuk di terapkan kepada masyarakat luas.
2. Memberikan pengetahuan tentang manfaat senam sehat ceria, olahraga baik secara fisik maupun mental serta menjalin kebersamaan antar warga di Desa Sri Budaya, Kecamatan Way Seputih, Lampung Tengah.
3. Terjalannya kelompok yang solid, sehingga bisa sebagai tempat penyelesaian masalah yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwijayannti, J. (1999). *Perbedaan Motif Antara Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja Dan Yang Tidak Bekerja Dalam Mengikuti Sekolah Pengembangan Pribadi Dari Jhon Robert Power*. Media Psikologi Indonesia , 14 (55).
- Nafisah, Durotun (2017). *Politisasi Relasi Suami-Istri : Telaah KHI Perspektif Gender, Jurnal Studi Gender dan Anak*. Vol. 3, No. 2, ejournal. Iainpurwokerto.ac.id, diakses pada tanggal 16 September 2017.
- Rahayu, Endang Sri. 2012. *Manajemen Koperasi Edisi Revisi*. Jakarta: Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.
- Sayuti Syahra (2017). *Dasar-Dasar Senam*, Jakarta: Universitas Terbuka Padang
- Sikkn.umpwr.ac.id (2020, 16 Maret). Laporan KKN. Diakses pada 15 Juli 2022, dari <http://sikkn.umpwr.ac.id/uploads/laporan/>