

HASIL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT PELATIHAN SENAM AEROBIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI

Ginanjar Nugraheningsih¹, Yulius Agung Saputro²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta
ginanjar@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Artikel ilmiah hasil pengabdian pada masyarakat ini bermitra dengan MTs dan MA ALQodir yang berlokasi di Pondok Pesantren Salafiyah AL Qodir, Dusun Wukirsari, Kecamatan Cangkringan, Sleman. Terdapat 84 siswa MTs AL Qodir dan 41 siswa MA AL Qodir. Sehingga dapat diperkirakan terdapat 125 siswa yang akan mengikuti program pengabdian pada masyarakat ini. Program yang akan dilakukan bersama dengan mitra adalah pelatihan senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dilakukan atas kesepakatan bersama antara tim pengusul dengan tim dari MTs AL Qodir dan MA AL Qodir yang didasari oleh permintaan dari kedua madrasah tersebut kepada tim pengusul. Kegiatan pelatihan ini diberikan sebanyak 19 kali pertemuan dalam waktu 2 jam setiap pertemuan. Pelatihan dilaksanakan pada hari Selasa dan Kamis pada pukul 13.00 WIB sd 15.00 WIB di aula pondok pesantren AL Qodir. Metode pelatihan yang digunakan untuk melakukan pelatihan adalah dengan demonstrasi, ceramah, komando, dan inklusif mengenai senam aerobik. Adapun hasil luaran yang dicapai dalam kegiatan ini yaitu. (1) Siswa/siswi MTs AL Qodir dan MA AL Qodir memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. (2) Mengetahui keilmuan tentang olahraga khususnya senam aerobik disamping ilmu keagamaan yang dipelajari memiliki sehat rokhani dan jasmani. (3) Memiliki agenda rutin tiap minggu kegiatan senam aerobik sehingga fisik lebih siap menghadapi agenda rutin kejuaraan seperti POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional), POSPEDA (Pekan Olahraga Seni Antar Ponpes Tingkat Daerah), AKSIOMA (Ajang Kompetisi Seni dan Olahraga Madrasah) yaitu agenda senam Jum'at pagi. (4) Pemakalah seminar nasional. (5) Seminar dan publikasi jurnal nasional.

Kata Kunci: senam, aerobik, kebugaran, jasmani

PENDAHULUAN

Nama kegiatan ini yaitu pelatihan senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Analisis situasi lembaga pendidikan khususnya Universitas memiliki kewajiban untuk membantu pengembangan masyarakat menjadi manusia yang memiliki keunggulan serta integritas dalam bidang ilmu yang dikuasainya. Selain itu dalam upaya membangun masyarakat untuk memiliki karakter yang baik sehingga sinergis dengan cita-cita NKRI yaitu ikut serta dalam memajukan kesejahteraan umum. Untuk itu program pengabdian kepada masyarakat ini disusun guna membantu pengembangan masyarakat yang memiliki keunggulan khususnya di bidang olahraga dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani.

Program pengabdian pada masyarakat ini bermitra dengan MTs dan MA ALQodir yang berlokasi di Pondok Pesantren Salafiyah AL Qodir, Dusun Wukirsari, Kecamatan Cangkringan, Sleman. Terdapat 84 siswa MTs AL Qodir dan 41 siswa MA AL Qodir. Sehingga dapat diperkirakan terdapat 125 siswa yang akan mengikuti program pengabdian pada masyarakat ini. Program yang akan dilakukan bersama dengan mitra adalah pelatihan senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

MTs AL Qodir dan MA AL Qodir merupakan salah satu lembaga pendidikan formal pada jenjang pendidikan kelas dasar yang memiliki basis pondok pesantren, dimana materi yang disampaikan lebih banyak materi agama daripada sekolah pada umumnya. Kegiatan belajar mengajar berlangsung setiap hari dari pukul 07.15 WIB sampai pukul 12.00 WIB, dilanjutkan dengan kegiatan-kegiatan santri hingga malam hari, demikian seterusnya hari-hari ini berulang.

Rasa jenuh, penat kadangkala hinggap akibat dari kegiatan yang terus diulang setiap harinya. Apabila motivasi belajar menurun akibatnya siswa akan kurang konsentrasi ketika mengikuti pembelajaran di kelas. Konsentrasi siswa terpecah dan akan memiliki dunianya sendiri, kesibukannya sendiri bahkan muncullah kenakalan-kenakalan di usia tumbuh kembangnya ini. Pelatihan senam aerobik dapat digunakan sebagai pendekatan guna meningkatkan motivasi belajar dan kebugaran jasmani siswa. Senam aerobik merupakan olahraga untuk peningkatan kesegaran jasmani, meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kelentukan, dapat mengurangi kebosanan, stress, dan lain sebagainya hal positif yang dapat dirasakan manfaatnya bagi pesenam yang aktif mengikuti senam dan dapat dilakukan secara massal. Senam aerobik memiliki nilai praktis, ekonomis dan dapat dilakukan di halaman madrasah sehingga dapat memberikan kesenangan, refreking, dan kepuasan melalui senam aerobik. Terlepas dari itu, MTs dan MA AL Qodir merupakan lembaga pendidikan formal memiliki beberapa agenda kejuaraan seperti POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional), POSPEDA (Pekan Olahraga Seni Antar Ponpes Tingkat Daerah), AKSIOMA (Ajang Kompetisi Seni dan Olahraga Madrasah) sehingga melalui kegiatan pelatihan senam aerobik ini membantu menyehatkan dan menjaga kebugaran jasmani siswa, kondisi fisik siswa lebih siap dalam menghadapi beberapa event olahraga tersebut. Berdasarkan dari analisis situasi maka permasalahan mitra yang dihadapi adalah sebagai berikut:

1. Rasa jenuh dan penat akibat dari kegiatan KBM yang terus diulang setiap harinya.
2. Adanya agenda rutin kejuaraan seperti POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional), POSPEDA (Pekan Olahraga Seni Antar Ponpes Tingkat Daerah), AKSIOMA (Ajang Kompetisi Seni dan Olahraga Madrasah) pentingnya menjaga kebugaran jasmani.
3. Pentingnya meningkatkan motivasi belajar melalui pelatihan senam aerobik.

Adapun solusi dan luaran yang dicapai yaitu:

1. Melakukan analisis kemampuan dasar dan kemampuan fisik siswa MTs AL Qodir dan MA AL Qodir.
2. Membuat program senam aerobik di MTs AL Qodir dan MA AL Qodir

Luaran yang dicapai dari program pengabdian ini yaitu:

1. Siswa/siswi MTs AL Qodir dan MA AL Qodir memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik.
2. Mengetahui keilmuan tentang olahraga khususnya senam aerobik disamping ilmu keagamaan yang dipelajari memiliki sehat rokhani dan jasmani.
3. Memiliki agenda rutin tiap minggu kegiatan senam aerobik sehingga fisik lebih siap menghadapi agenda rutin kejuaraan seperti POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional), POSPEDA (Pekan Olahraga Seni Antar Ponpes Tingkat Daerah), AKSIOMA (Ajang Kompetisi Seni dan Olahraga Madrasah).
4. Pemakalah seminar nasional.
5. Seminar dan publikasi jurnal nasional.

PEMBAHASAN

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan tampak antusias yang positif dari siswa siswi MTs dan MA Al Qodir. Munculnya jadwal rutin senam Jum'at pagi yang diikuti civitas MTs dan MA Al Qodir. Gerakan-gerakan senam pagi diharapkan bermanfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga lebih sehat dan segar pada siswa/siswi MTs dan MA AL Qodir. Selain itu paparan sinar matahari pagi juga bagus bagi tubuh karena kandungan vitamin D alaminya. Jika tubuh sehat dan bugar secara fisik, maka kemampuan konsentrasi juga akan meningkat dan memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari. Senam juga dapat memperkuat tulang, membantu menormalkan aliran darah dan melatih urat saraf yang kaku serta meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh. Olahraga ini juga bisa menjaga fungsi otak, mencegah pikun, juga bisa mengurangi stress dan membuat lebih bahagia karena dengan kita melakukan gerakan senam maka tubuh akan melepaskan hormon endorpin.

Zat *endorphine* adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang dan untuk kekebalan tubuh. *Endorphine* diproduksi oleh tubuh kita (kelenjar pituitary) yaitu pada saat kita merasa bahagia (tertawa) dan pada saat kita istirahat yang cukup. Zat ini bertindak seperti

morphine, bahkan dikatakan 200 kali lebih besar dari *morphine*. Endorphan atau *Endorphine* mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman hingga membuat seseorang berenergi. Fungsi zat itu adalah untuk kekebalan tubuh. Artinya, selain mencegah memburuknya emosi kita, membuat bahagia, juga merangsang timbulnya zat imunitas. Dengan *endorphine* perasaan akan lebih rileks, dan tentunya akan lebih mudah mengontrol diri dari amarah sekaligus berpikir positif dengan mengutamakan kesabaran. Dapat dikatakan bahwa zat endorphan yaitu zat yang diproduksi oleh tubuh ketika merasa bahagia (tertawa). Banyak manfaat yang kita dapatkan melalui olahraga senam. Sehingga melalui pelatihan senam *aerobic* ini kebugaran jasmani siswa/siswi MTs dan MA AL Qodir dapat lebih baik.



Gambar 1. Pengenalan Program Pelatihan Senam Aerobik di Aula MTs dan MA Al Qodir



Gambar 2. Pemanasan Indoor (atas) Pemanasan Outdoor (bawah)



Gambar 3. Latihan Senam Aerobik di Lapangan Jabalkat

Keberlanjutan program dari kegiatan pengabdian ini yaitu:

1. Siswa dapat mengembangkan bakat dan minatnya dalam bidang olahraga senam aerobik dengan mendapatkan bimbingan dari pakarnya.
2. Kesehatan dan kebugaran jasmani siswa menjadi semakin baik.
3. Memiliki jadwal rutin Senam Jum'at Pagi di lingkungan MTs AL Qodir dan MA AL Qodir.
4. Memiliki instruktur senam MTs AL Qodir dan MA AL Qodir.
5. Publikasi

SIMPULAN

Setelah dilaksanakan pelatihan senam aerobik diharapkan kebugaran jasmani kedua mitra yaitu MTs AL Qodir dan MA AL Qodir mengalami peningkatan yang lebih baik. Selain itu memiliki jadwal rutin senam yang diagendakan senam Jum'at pagi.

Kesadaran menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani melalui program pengabdian ini semoga saja mulai bermunculan, disamping ilmu keagamaan yang dipelajari di madrasah, berolahraga juga memiliki peran penting untuk menjaga kondisi fisik sehingga selain memiliki sehat rohani juga memiliki sehat jasmani. Selain itu dengan kebugaran jasmani yang terpelihara dengan baik maka akan lebih siap menghadapi agenda rutin kejuaraan seperti POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional), POSPEDA (Pekan Olahraga Seni Antar Ponpes Tingkat Daerah), AKSIOMA (Ajang Kompetisi Seni dan Olahraga Madrasah).

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda seiring minat dari masyarakat karena kegiatan bersenam banyak minatnya dikalangan anak, dewasa bahkan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

Anonim. 2016. Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat di Perguruan Tinggi. Jakarta: DRPM, Ristekdikti.