

LAPAORAN KEGIATAN PPM

PROGRAM REGULER



JUDUL KEGIATAN PPM

**SENAM MASSAL DALAM RANGKA MEMPERINGATI
DIES NATALIS UNY ke-46**

**Oleh
Endang Rini Sukamti, dkk**

Dibiayai oleh Dana DIPA UNY No. Kontrak 178 b 27/H.34.22/PM/2010

**LEMBAGA PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2010**

**LEMBAR PENGESAHAN
HASIL EVALUASI LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
TAHUN ANGGARAN 2010**

- A. **JUDUL KEGIATAN:** Senam Massal dalam Rangka Memperingati Dies Natalis UNY ke-46
- B. **KETUA PELAKSANA:** Dra. Endang Rini Sukamti, M. S
- C. **ANGGOTA PELAKSANA:**
1. Dra. Sri Mawarti, M. Pd
 2. Agus Supriyanto, S.Pd M. Si
- D. **HASIL EVALUASI**
1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat **telah/belum***) sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal.
 2. Sistematika laporan **telah/belum***) sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam buku pedoman LPM UNY.
 3. Hal-hal yang lain telah/belum memenuhi persyaratan. Jika belum memenuhi persyaratan dalam hal
- E. **KESIMPULAN DAN SARAN**
- Laporan dapat diterima/belum dapat diterima *).

Yogyakarta, 24 September 2010

Kabid PHP2M

Mengetahui/Menyetujui:
Ketua LPM UNY,

Prof. Dr. Burhan Nurgiantoro
NIP. 19530403 197903 1 001

Darmono, MT
NIP. 19640805 199101 1 001

KATA PENGANTAR

Atas berkat rahmat Allah SWT, maka pengabdian pada masyarakat dengan program senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis ke-46 UNY dapat terlaksana dengan lancar.

Program ini dilaksanakan oleh Tim yang berjumlah tiga orang sebagai berikut: Endang Rini Sukanti, M.S, Sri Mawarti, M. Pd dan Agus Supriyanto, M. Si. Tim berasal dari Jurusan Pendidikan dan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Terlaksananya pengabdian pada masyarakat ini berkat bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keahlian FIK UNY
4. FOMI, KJS, TERA, PORPI, LANSIA, PERSADIA dan sebagainya
5. semua pihak yang telah membantu kelancaran program ini yang belum sempat kami sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik semua pihak yang telah membantu kelancaran program pengabdian ini mendapat imbalan yang sesuai dengan amalnya dari Allah SWT. Amin.

Yogyakarta, September 2010

Tim Pengabdian

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Daftar Lampiran.....	v
Abstrak.....	vi
BAB I. PENDAHULUAN	
1. Analisis Situasi.....	1
2. Landasan teori/Kajian Pustaka.....	2
3. Identifikasi dan Rumusan Masalah.....	
4. TujuanKegiatan PPM.....	3
5. ManfaatKegaitan PPM.....	4
BAB II. METODE KEGIATAN PPM	
1. Khalayak Sasaran PPM.....	16
2. Metode Kegiatan PPM.....	16
3. Langkah-langkah Kegiatan PPM.....	16
4. Faktor Pendukung dan Penghambat.....	17
BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN PPM	
1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM.....	18
2. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM.....	18
BAB IV. KESIMPULAN DAN SARAN	
1. Kesimpulan.....	
2. Saran.....	
DAFTAR PUSTAKA.....	
LAMPIRAN.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Hadir Peserta Kegiatan Seminar Awal dan Akhir

Lampiran 2. Foto Kegiatan

Lampiran 3. Denah Lokasi Kegiatan

Lampiran 4. Surat Perjanjian Pelaksanaan Kegiatan

Lampiran 5. Berita Acara Seminar Awal dan Akhir

Lampiran 6. Daftar Hadir Seminar Awal dan Akhir

ABSTRAK

Endang Rini Sukamti, dkk: Senam Massal dalam Rangka Memperingati Dies Natalis UNY ke-46.

Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk lebih mendekatkan jalinan antara dosen sebagai pengabdian masyarakat dengan masyarakat umum, kerja sama antara UNY dan FOMI, PERSADIA, KJS, Kelompok Tera, dan lain-lain secara bersama memiliki tujuan dalam peningkatan kebugaran pada masyarakat, mengikutsertakan para instruktur yang selalu tampil memandu dalam kegiatan senam pagi setiap Jumat dan Minggu dan untuk mengenalkan lebih dekat dengan lingkungan UNY terhadap masyarakat luas.

Kegiatan senam massal diikuti Civitas Akademika UNY, Semua anggota kelompok senam yang tergabung dalam FOMI, KJS, TERA, PORPI, LANSIA, PERSADIA dan sebagainya yang berada di sekitar kampus yaitu 2 kabupaten yaitu kabupaten Sleman dan Kota Yogyakarta dengan jumlah peserta kurang lebih 2000 orang.

Hasil yang telah dicapai dari kegiatan PPM ini adalah telah terselenggaranya senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis UNY ke-46 pada tanggal 16 Mei 2010 yang diikuti oleh civitas akademika UNY dan masyarakat sekitarnya.

BAB I

PENDAHULUAN

1. Analisis Situasi

Dalam rangka menyambut Dies Natalis UNY perlu kiranya diadakan even yang bermanfaat untuk masyarakat umum dan berfungsi mengenalkan lingkungan kampus terutama UNY pada masyarakat di Yogyakarta. Macam kegiatan yang dapat dilakukan oleh orang banyak, semua umur, murah, meriah dan sederhana ada bermacam-macam kegiatan yang bisa dilakukan antara lain jalan sehat, senam, sepeda gembira dll, kegiatan yang sudah sering dan biasa dilakukan oleh masyarakat salah satunya adalah senam. Sudah banyak kelompok senam yang menyelenggarakan latihan rutin setiap minggunya ada yang seminggu sekali ada yang seminggu 2-3 kali bahkan ada yang setiap hari senam.

Masyarakat Yogyakarta semakin mempunyai kesadaran yang baik tentang arti pentingnya kebugaran jasmani. Tua, muda bahkan anak-anak ikut serta olahraga yang sifatnya massal dengan senam pagi di sepanjang Jalan Tugu ke selatan sampai Jalan Malioboro. Minggu Pagi sebagai salah satu wadah untuk senam bersama, murah, meriah dan bergembira.

Dalam rangka menyambut Dies Natalis UNY Ke-46 perlu kiranya mengundang seluruh elemen masyarakat yang tergabung dalam kelompok senam untuk diundang ke FIK untuk mengikuti Senam massal, dengan harapan masyarakat semakin mengenal kampus FIK sehingga apa yang ada di kampus dan fasilitas yang ada serta kegiatan apa yang ada di FIK dapat diketahui masyarakat.

Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI) sebagai satu-satunya wadah berhimpunnya organisasi-organisasi olahraga masyarakat/rekreasi, mewujudkan apresiasi dan partisipasinya dalam rangka menggalakkan olahraga masyarakat agar capaian tingkat kebugaran didapat karena dalam penelitian disimpulkan bahwa tingkat kebugaran masyarakat khususnya Yogyakarta kategori kurang baik.

Untuk mewujudkan hal tersebut diatas maka kegiatan senam massal ini perlu diselenggarakan dengan mengundang dari kelompok senam Tera, Senam Jantung Sehat, senam lansia, senam porpi, line dance, Taichi, senam aerobik bahkan senam terapi senam diabetes, senam asma, senam osteo dan sebagainya. Semakin banyak orang dan kelompok senam yang datang maka semakin mensukseskan program pemerintah untuk membantu masyarakat mencapai tingkat kebugaran yang baik. Oleh sebab itu perlu diselenggarakan senam massal ini.

Melihat situasi tersebut Tim PPM FIK mengajak kerjasama dengan pengurus FORMI, Jantung sehat, PORPI, TERA, untuk mengajak anggotanya untuk mengikuti senam massal dalam rangka Dies Natalis UNY ke -46. Harapannya kegiatan ini bisa rutin diselenggarakan setahun sekali.

2. Tinjauan Pustaka

Senam massal merupakan satu senam yang sudah dikemas menjadi satu paket senam yang isinya bermacam-macam ada yang mulai dari senam paket dilanjutkan senam aerobik berikutnya selingan dengan irama dangdut, chacha, rage dan sebagainya, untuk lamanya waktu latihan 1-2 jam tergantung tujuan yang

akan dicapai. Senam massal biasanya dilakukan rutin pada *event-event* tertentu seperti peringatan hari jadi, peringatan hari olahraga, peringatan hari kesehatan dan lain sebagainya yang semua itu dilakukan supaya masyarakat atau pelaku senam massal memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik. Kebugaran jasmani diartikan sebagai kesanggupan untuk melakukan kerja secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Hisbullah,1972:12). Secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*), yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran jasmani dipandang dari aspek fisiologi adalah kapasitas fungsional untuk memperbaiki kualitas hidup (Fox, 1987:6) dalam konteks ini kebugaran dipandang dengan istilah *total fitness*. Total fitness meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran emosi, dan kebugaran sosial. Sedangkan kebugaran jasmani merupakan salah satu dari kebugaran total.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode yang benar.

Penggolongan kebugaran

Menurut Djoko pekik (2006:2) Kebugaran digolongkan menjadi kelompok:

1. Kebugaran Statis

Kebugaran Statis merupakan keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat

2. Kebugaran Dinamis

Kebugaran Dinamis merupakan kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.

3. Kebugaran Motoris

Kebugaran motoris merupakan kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Dalam kebugaran jasmani terdapat komponen-komponen yang dibagi tiga kelompok:

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan
3. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan Wellness

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri lima komponen dasar yang saling berhubungan antara satu dengan yang lain yaitu: daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan/fleksibilitas dan komposisi tubuh.

a. Daya tahan kardiovaskuler

Komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerobik, artinya kemampuan dan kesanggupan sistem peredaran darah, pernafasan, mengambil dan mengadakan penyediaan oksigen yang dibutuhkan. Atau bisa dijelaskan kemampuan paru-paru mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama (Djoko P,2006:4).

b. Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Kekuatan otot banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari, utamanya digunakan untuk menahan berat badan.

c. Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama. Atau kemampuan dan kesanggupan otot untuk kerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan.

d. Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa. Pendapat lain mengatakan kemampuan gerak maksimal suatu persendian.

e. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh. Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak diseluruh tubuh dan pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting baik untuk kesehatan tubuh maupun untuk berolahraga.

2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan wellness

Wellness diartikan sebagai suatu tingkat dinamis dan terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang dimiliki ketergantungan pada tanggung jawab diri sendiri. Wellness dipandang sebagai keadaan yang tidak sakit saja (Sumintarsih,2006:152).

Untuk mencapai tingkat kebugaran yang baik diperlukan latihan yang kontinyu, progresif dan program latihan yang jelas. Banyak macam senam tetapi

semua mempunyai manfaat yang sama yaitu memperbaiki kondisi fisik atau kebugaran para pelaku senam. Isi latihan senam antara lain Pemanasan, Latihan inti dan Pendinginan. Untuk lebih mengetahui secara detail akan diuraikan seperti dibawah ini.

Senam Aerobik

Senam Aerobik adalah suatu bentuk latihan yang terdiri dari latihan aerobik berirama dengan pelatihan kekuatan dan peregangan yang rutin dalam rangka meningkatkan semua unsur-unsur kebugaran (fleksibilitas, kekuatan otot, dan kebugaran cardio vascular). Senam aerobik ini merupakan suatu bentuk proses kegiatan fisik yang ritmis dilakukan secara terus menerus dengan memadukan beberapa gerakan yang bertujuan untuk menguatkan jantung, peredaran darah, otot dan membakar lemak sehingga tubuh memerlukan oksigen yang lebih banyak dan denyut nadi meningkat (Lynne B.2001). Istilah senam aerobik sering dikatakan sebagai latihan olahraga yang bertujuan untuk mencapai kesegaran kardiorespiratori atau kesegaran aerobik. Kesegaran kardiorespiratori adalah kemampuan melepaskan energi metabolisme yang ditunjukkan dengan kemampuan kerja fisiologis tubuh untuk menghasilkan efisiensi dari pembuluh darah, jantung dan paru dalam periode waktu lama (Yessis M. 1993).

Dalam pelaksanaan senam aerobik harus berpedoman kepada dosis latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan. Dosis latihan selalu terkait dengan intensitas, repetisi, frekuensi, dan durasi latihan. Intensitas latihan diartikan sebagai besarnya beban yang harus dilakukan selama latihan dengan indikator peningkatan denyut jantung tiap menitnya atau disebut heart rate latihan. Intensitas latihan adalah faktor terpenting dalam

perkembangan maksimal pemasukan oksigen, intensitas merefleksikan kebutuhan energi dalam latihan, jumlah oksigen yang dikonsumsi, dan kalori yang dikeluarkan (Sharkey.2003). repetisi latihan adalah jumlah ulangan dalam setiap set. Frekuensi latihan adalah beberapa kali latihan dilakukan perminggu, seseorang harus melakukan latihan untuk mencapai kebugaran kardiorespiratori (Burstein. 1996) dan durasi latihan adalah berapa bulan atau berapa minggu program latihan dijalankan serta berapa lama latihan dilakukan setiap kali latihan, intensitas, repetisi, frekuensi dan durasi latihan saling terkait dan mempengaruhi, bila intensitas tinggi, lama latihan 12 – 30 menit. Sebaliknya bila intensitas rendah waktu latihan sebaiknya lama (30-60 menit).

Untuk meningkatkan daya tahan aerobik cukup melakukan latihan selama 30-60 menit secara kontinyu. Pendapat lain mengatakan bahwa latihan aerobik yang dilakukan selama 8-12 minggu secara terus menerus telah memberi efek yang cukup berarti bagi perubahan faal tubuh. Ada beberapa bentuk senam aerobik, seperti low impact, mix impact, interval, step dan slide, yang memberikan banyak keuntungan, yaitu memberikan manfaat kesehatan, kebugaran serta membantu menghilangkan stress dan mengendalikan kelebihan berat badan (Wikipedia. 2007).

Teknik Dasar dan Pelaksanaan Senam Aerobik.

Senam aerobik sebagai salah satu bentuk senam yang kompleks, gerakan yang dilakukan memerlukan koordinasi yang cukup dari bagian-bagian tubuh, baik dari kepala sampai kaki. Senam aerobik mudah dilakukan, dapat diikuti oleh siapa saja, remaja, dewasa, yang tua baik laki-laki maupun perempuan. Senam

aerobik dilakukan dengan beberapa gerakan yang harus diperhatikan, yaitu gerakan dasar (basic step) terdiri :

- 1) Gerakan kaki: gerakan kaki merupakan gerakan dasar yang penting dan harus diperhatikan, sebelum dilanjutkan dengan gerakan tangan. Contoh gerakan dasar kaki: marching in place, step, lunges, V-step, knee up dll.
- 2) Gerakan lengan : merupakan rangkaian gerakan koordinasi dengan kaki, dengan tujuan agar seluruh komponen tubuh dapat bergerak dengan aktif secara maksimal, contoh gerakan : chest press, overhead, biceps curl, triceps, butter fly dan lain-lain.

Faktor yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan program latihan senam aerobik selain masalah kesehatan dan keselamatan adalah latihan harus menyenangkan, tidak membosankan, bervariasi baik gerakan maupun musik pengiringnya dalam pelaksanaan senam aerobik harus memperhatikan;

- 1) Prosedur latihan: prosedur senam aerobik secara umum prosedur latihan sama dengan pelaksanaan olahraga yang lain, yaitu meliputi : pemanasan (Warm-Up), inti (Latihan), Pendinginan (Cool-down), Pemanasan (warm-up) terdiri dari latihan peregangan tangan dan dilanjutkan dengan gerakan-gerakan senam ringan (Calistenis). Latihan pemanasan bertujuan untuk menyiapkan tubuh baik secara fisik maupun psikis sebelum memasuki latihan inti. Manfaat lain adalah untuk mencegah terjadinya cedera, misalnya dengan meningkatkan fleksibilitas melalui latihan kelentukan dan peregangan (stretching). Latihan inti, dilakukan setelah pemanasan. Bentuk latihan disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu untuk kesehatan jantung, maka latihan yang diberikan harus dinamis. Latihan penutup (cool-down) dilakukan pada akhir latihan setelah inti. Tujuan dari cool-down adalah untuk mengembalikan kondisi tubuh kepada keadaan normal, mencegah timbunan asam laktat pada otot, dan mencegah pegal-pegal serta kelelahan otot, secara psikologis dapat menghilangkan ketegangan yang timbul selama latihan (Battnelli T.2001).

- 2) Dosis latihan : selain dosis latihan, yang perlu diperhatikan adalah latihan harus menyenangkan, hindari stress yang berlebihan dan over training. Berdasarkan hasil penelitian, senam aerobik dengan intensitas ringan sampai sedang 65%-85% dari denyut jantung maksimal dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan daya tahan tubuh terhadap penyakit pada orang yang belum terlatih. Secara fisiologi latihan yang dianjurkan adalah hanya sepanjang tubuh mampu untuk beradaptasi. Bila dosis latihan terlalu ringan untuk tubuh adaptasi tidak akan terjadi (tidak memberikan efek). Demikian pula kalau latihan terlalu berat maka akan mengakibatkan cedera atau overtraining (Battinelli.T.2001).
- 3) Memonitor denyut jantung : Memonitor denyut jantung sangatlah mudah, praktis dan aman, bertujuan untuk mengetahui penggunaan tenaga dan menentukan zona latihan selama melakukan latihan aerobik, zona latihan didasari oleh persentasi perkiraan denyut jantung maksimal (HR maks). Dalam penelitian ini yaitu meningkatnya sistem kardiorespiratori pada kondisi 70-85 persen dari denyut jantung maksimal. Denyut jantung maksimal dapat diperkirakan dengan mengurangi 220 dengan usia (terdapat faktor positif atau negatif dari 10 denyut dengan perkiraan ini).

Sistematika Senam Aerobik

Senam aerobik merupakan rangkaian gerak ritmis dengan iringan musik dikerjakan secara berkelanjutan dengan menggunakan otot-otot besar tubuh. Adapun fase-fase atau sistematika dalam senam aerobik menurut Woerjati Soekarno (1998: 18 – 27) dan diperkuat oleh pendapat C. Fajar S. (2006;2) adalah:

1. Pemanasan (warning up), Pemanasan merupakan sesuatu yang harus dilakukan untuk mengawali suatu aktivitas olahraga atau latihan dengan

tujuan untuk mempersiapkan seluruh tubuh/anggota badan agar dapat melakukan aktivitas gerakan yang lebih berat pada latihan berikutnya dan tidak menimbulkan terjadinya cedera.

Pemanasan terdiri dari:

- a. Gerakan setempat (isolation)
- b. Pemompa jantung (full Body Movement)
- c. Kelentukan dan peregangan (Flexibility and stretching)

2. Latihan inti meliputi 3 (tiga) bagian yaitu:

- a. Pemanasan aerobik dengan menggunakan low impact aerobic
- b. Puncak aerobik dilakukan dengan menggunakan low impact, high impact, dan mix impact.
- c. Pendinginan dilakukan dengan menggunakan low impact aerobic

3. Latihan Pembentukan (Calishenic)

Latihan pembentukan otot-otot tubuh dapat dilakukan dengan beban tubuh sendiri atau dengan beban luar. Latihan ini meliputi pembentukan otot lengan atas, bahu, dada, perut, punggung, pinggang dan lain sebagainya.

4. Peregangan dan Pendinginan

Latihan pendinginan dilakukan dengan tujuan menurunkan suhu badan sehingga kembali ke normal, dengan menurunkan identitas latihan secara bertahap melalui gerakan-gerakan melenturkan dan meregangkan otot tubuh dengan rileks secara perlahan-lahan.

Latihan yang teratur, terukur dan terstruktur adalah merupakan dari latihan senam aerobik yang diharapkan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun latihan adalah sebagai berikut:

1. Prinsip latihan harus diperhatikan, antara lain:
 - a. Jenis, macam latihan harus diseleksi dan diteliti (setelah analisis yang cermat tentang pengaruhnya terhadap tubuh), latihan yang tidak berguna harus dihilangkan
 - b. Pelaksanaan gerak harus tepat (harus ada koreksi dan remidasi)
 - c. Dilakukan dengan sikap permulaan dan akhir yang benar
 - d. Semua latihan mempunyai dosis yang sesuai dengan tujuan
2. Tahap pelaksanaan latihan sesuai dengan tingkat kesukaran menguasai gerak, yang diurutkan sebagai berikut:
 - a. Latihan dimulai dari yang mudah ke yang sukar
 - b. Latihan dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks
 - c. Latihan dimulai dari yang ringan ke yang berat
 - d. Setelah menguasai latihan yang lama (yang sudah dikenal) kemudian meningkat ke latihan yang baru (tahap berikutnya)
3. Sistematika program aerobik, artinya pengulangan gerakan secara sistematika dan teratur dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik seseorang.

Pengaruh dan Manfaat Senam

Senam yang dilakukan dengan benar dapat memberi manfaat bagi kebugaran jasmani. Kebugaran sering dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa rasa lelah yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk keperluan mendadak. Kebugaran merupakan pendukung utama penampilan dan prestasi, ditopang oleh kerja sama sistem

tubuh. Pengaruh seketika disebut respon dan pengaruh jangka panjang akibat latihan teratur disebut adaptasi. Dengan demikian apabila melakukan senam aerobik secara kontinyu/terus menerus, akan memberi dampak/pengaruh; respon dan adaptasi pada jantung, system pernapasan, system energi, dan respon adaptasi khusus.

Respon dan adaptasi jantung terhadap latihan. Sesaat sebelum melakukan latihan, denyut jantung meningkat karena rangsangan emosional, rasa cemas, takut atau bahkan rasa senang. Denyut jantung setelah mulai latihan lebih cepat dari pada sebelumnya. Hal ini disebabkan oleh reflek saraf yang berasal dari otot dan atau sendi, ditambah rangsangan dari pusat gerak di otak. Panas yang terjadi selama latihan, juga meningkatkan denyut jantung, sewaktu latihan dihentikan, denyut jantung melambat secara cepat, kemudian perlahan kembali normal. Latihan yang dilakukan secara teratur, terukur, maju dan berkelanjutan akan memberi efek penurunan denyut jantung istirahat. Selain itu juga jumlah darah yang dikeluarkan dalam sekali sedenyut akan bertambah banyak, karena ruang jantung bertambah besar dan otot jantung bertambah kuat.

Respon dan adaptasi system pernapasan terhadap latihan. Selama latihan, lebih banyak oksigen harus dikirim dari paru-paru ke otot kerja dan banyak CO_2 yang harus dihilangkan dari otot irama pernapasan berubah sebelum, selama dan sesudah latihan. Sewaktu latihan dimulai, segera terjadi kenaikan ventilasi yang hebat, sampai mencapai titik tertentu. Segera setelah latihan berakhir, ventilasi kembali ke nilai istirahat. Frekwensi pernapasan orang terlatih lebih sedikit

dibandingkan dengan orang tak terlatih. Penurunan frekuensi diimbangi dengan dalamnya pernapasan pada orang terlatih.

Respon dan adaptasi system energi terhadap latihan. Dengan latihan akan membutuhkan energi. Energi didapat dari pemecahan bahan makanan, terutama karbohidrat dan lemak. Bahan makanan tersebut dibakar di sel otot dengan oksigen bertindak sebagai apinya. Lebih khusus lagi di dalam sel ada dapur tempat pembakaran yang disebut dengan mitox hondria. Dengan latihan terutama yang memerlukan daya tahan, akan memperbanyak jumlah mitoxhondria.. selain jumlahnya bertambah banyak, ukurannya juga bertambah besar. Pada orang terlatih simpanan bahan makanan yang siap dibakar di otot lebih besar, hal ini akan menambah besarnya kapasitas pembuatan energi sehingga kemampuan untuk bekerja lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan bahkan masih mempunyai cadangan energi untuk kebutuhan mendadak.

Respon adaptasi khusus. Termasuk adaptasi khusus ini adalah, perubahan komposisi tubuh dengan lemak total yang menurun, perubahan tingkat kolesterol juga akan terjadi, demikian juga akan terjadi penurunan tekanan darah.

Suatu latihan yang memberi perubahan fisiologis dan melindungi tubuh terhadap penyakit jantung koroner adalah olahraga yang terutama meningkatkan kapasitas sistem sirkulasi (jantung dan pembuluh darah). Dan sestem respirasi (paru), dan aktifitas tersebut yang dinamakan dengan aerobik (Woerjati Soekarno, 1998; 6). Melakukan senam aerobik secara rutin banyak memperoleh manfaat antara lain: manfaat fisik (misalnya semakin lancar peredaran darah), manfaat

psikis(contoh terjadinya penurunan stress), dan manfaat sosial yang membuat seseorang lebih percaya diri dan dapat memperluas jaringan komunikasi.

3. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Berdasar analisis situasi dan tinjauan pustaka maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul antara lain :

1. Kesadaran masyarakat untuk mengikuti senam secara rutin belum terwujud semua
2. Masyarakat umum belum mengetahui sistematika senam yang benar
3. Perlunya masyarakat mengenal lebih dekat dengan Kampus UNY
4. Senam yang biasanya dilakukan belum tentu bervariasi sehingga perlu ditambah setiap kali latihan agar antusias peserta lebih bergairah senang berlatih

Dari identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan bahwa senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis UNY ke- 46 perlu dilakukan agar supaya senam semakin digemari masyarakat dan masyarakat semakin memiliki kesadaran yang tinggi untuk melakukan senam dan masyarakat di Yogyakarta semakin mengenal kampus UNY.

4. Tujuan Kegiatan

Senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis FIK ke-46 bertujuan untuk :

1. Lebih mendekatkan jalinan antara dosen sebagai pengabdian masyarakat dengan masyarakat umum.

2. Kerja sama antara UNY dan FOMI, PERSADIA, KJS, Kel. Tera, dan lain-lain secara bersama memiliki tujuan dalam peningkatan kebugaran pada masyarakat
3. Mengikutsertakan para instruktur yang selalu tampil memandu dalam kegiatan senam pagi setiap Jumat dan Minggu
4. Untuk mengenalkan lebih dekat dengan lingkungan UNY terhadap masyarakat luas.

5. Manfaat Kegiatan

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam kegiatan tersebut adalah :

1. Memberikan kesadaran masyarakat untuk mengikuti senam secara rutin
2. Menambah pengetahuan masyarakat umum untuk mengetahui sistematika senam yang benar
3. Perlunya masyarakat mengenal lebih dekat dengan Kampus UNY khususnya
4. Merupakan sumbangan kepada masyarakat untuk berperan serta menikmati Fasilitas dan sarana Olahraga di UNY.
5. Bagi tim pengabdian, sebagai bentuk mewujudkan Tri Darma Perguruan Tinggi

BAB II

METODE KEGIATAN PPM

1. Khalayak Sasaran Kegiatan PPM

Sasaran kegiatan senam massal ini adalah Seluruh Civitas Akademika UNY, Semua anggota kelompok senam yang tergabung dalam FOMI, KJS, TERA, PORPI, LANSIA, PERSADIA dan sebagainya yang berada di sekitar kampus yaitu 2 kabupaten yaitu kabupaten Sleman dan Kota Yogyakarta dengan jumlah peserta 2000 orang.

2. Metode Kegiatan PPM

Senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis UNY ke -46 merupakan salah satu wadah bagi kampus dan masyarakat umum untuk menjalin hubungan yang berkesinambungan. Sebelum kegiatan berlangsung perlu adanya koordinasi dari berbagai pihak terkait, antara lain dari Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, kelompok senam yang tergabung dalam FOMI, KJS, TERA, PORPI, LANSIA, PERSADIA dan sebagainya serta sponsorship. Koordinasi tersebut berupa waktu pelaksanaan kegiatan, sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan dan sebagainya.

3. Langkah-langkah Kegiatan PPM

Setelah menentukan waktu dan tempat pelaksanaan maka tim pengabdian mempersiapkan berbagai hal demi terlaksananya program senam massal dalam

rangka memperingati Dies Natalis UNY ke 46. Adapun langkah-langkah yang dilakukan antara lain:

- a. Membuat brosur dan pamflet yang berisi ajakan untuk mengikuti kegiatan senam massal
- b. Penyebarluasan informasi mengenai pelaksanaan senam massal ke khalayak masyarakat
- c. Koordinasi tempat, sarana dan prasarana yang mendukung demi kelancaran pelaksanaan senma massal
- d. Pendataan jumlah peserta senam massal
- e. Pelaksanaan kegiatan senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis UNY ke-46.

4. Faktor Pendukung dan Penghambat

a. Faktor Pendukung

1. Pendanaan didukung oleh tim pengabdian, panitia, fakultas dan dari UNY
2. Fasilitas mendukung
3. Panitia penyelenggara dan tim pengabdian sebagai penyelenggara lancarnya acara senam massal tersebut.
4. Pimpinan ikut berpartisipasi dan memberikan motivasi kepada semua bawahannya.

b. Faktor Penghambat

1. Karena acara senam massal tidak sesuai dengan perencanaan awal yakni setelah senam diadakan tes kebugaran, lari stadion selama 12 menit

dengan demikian senam yang dilaksanakan sekedar untuk pengganti pemanasan.

2. Kurang publikasi keluar sehingga klub-klub senam tidak dihubungi disamping itu karena acara dari panitia Dies pusat berubah maka menjadi kendala untuk menghubungi klub-klub yang seharusnya ikut.
3. Target peserta terutama dari luar civitas akademika tidak banyak hanya terwakili peserta dari senam minggu pagi GOR UNY.
4. Bagi peserta yang biasa melaksanakan senam setiap Jumat pagi maka gelar senam massal Dies ini dirasa sangat kurang sekali
5. Bingkisan/doorprise yang disediakan kurang menarik karena tidak adanya sponsor dari luar yang membantu untuk pengadaan doorprise sehingga barang yang tersedia hanya pemberian ala kadarnya dari fakultas dan dari pusat (UNY).

BAB III

PELAKSANAAN KEGIATAN PPM

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

Senam massal telah terlaksana pada tanggal 16 Mei 2010 di lapangan sepakbola-atletik UNY mulai jam 08.00 - selesai dengan jumlah sekitar 2000 peserta dari kalangan civitas akademika, kelompok senam dan masyarakat sekitar.

2. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

Kegiatan senam massal dilaksanakan merupakan kegiatan awal dari banyak kegiatan UNY dalam memeriahkan Dies Natalis ke -46 UNY. Ribuan civitas akademika UNY melakukan senam aerobik bersama di lapangan atletik-sepakbola FIK UNY. Sebagai tanda dimulainya acara, Rektor UNY, Dr. Rochmat Wahab, M. Pd MA., didampingi Dekan Fakultas Teknik dan Ketua Panitia Dies melepaskan puluhan balon udara yang berisi hadiah sebesar Rp. 500.000,00. Kegiatan senam massal diikuti oleh sekitar 2000 peserta dari berbagai kalangan, baik civitas akademika, kelompok senam maupun masyarakat sekitarnya. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa masyarakat sudah menyadari pentingnya olahraga untuk kebugaran tubuh. Setelah senam massal kemudian dilakukan uji kebugaran yaitu dengan mnegelilingi lintasan atletik sepanjang 400 meter selama 12 menit. Uji kebugaran diikuti oleh para pimpinan universitas; rektor, para pembantu rektor, para dekan, pembantu dekan, dosen, pegawai dan mahasiswa. Peserta senam massal dan uji kebugaran dalam rangka memperingati Dies Natalis Ke-46 UNY lebih banyak dibandingkan tahun sebelumnya. Secara menyeluruh kegiatan senam massal

dalam rangka memperingati Dies Natalis berjalan dengan lancar berkat dukungan berbagai pihak terkait.

BAB IV

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Kegiatan senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis ke -46 UNy telah terselenggara pada tanggal 16 Mei 2010 dengan jumlah peserta sekitar 2000 orang dari berbagai kalangan baik civitas akademika, kelompok senam maupun masyarakat sekitar kampus.

B. Saran

Kegiatan-kegiatan sejenis dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu terus ditingkat demi meningkatnya kesadaran masyarakat arti penting olahraga.

Daftar Pustaka

Djoko Pekik Irianto. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.

**DOKUMENTASI KEGIATAN
SENAM MASSAL DALAM RANGKA DIES NATALIS KE-46 UNY**



Gambar 1. Peserta Senam Massal



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Massal



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Massal



Gambar 4. Pelaksanaan Senam Massal



Gambar 5. Pelaksanaan Senam Massal



Gambar 6. Peserta Senam Massal