

0160

052

LAPORAN KEGIATAN PPM



SENAM MASAL DALAM RANGKA MEMPERINGATI DIES NATALIS FIK ke-1

Oleh :

CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
Dra. Endang Rini Sukamto, M.S
Sri Mawarti, M. Pd

Dibiayai dengan Dana DIPA UNY Tahun Anggaran 2010
Sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Nomor:
479k/H.34.16/PPM/2010,
Tanggal 1 April 2010

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2010**

LEMBAR PENGESAHAN
SENAM MASSAL DALAM RANGKA MEMPERINGATI DIES NATALIS
FIK KE-1

- A. Judul Pengabdian : Senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis FIK ke-1
- B. Jenis Pengabdian : Layanan
- C. Ketua Tim Pelaksana
1. Nama Lengkap : CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.
 2. NIP : 19711229 200003 2 001
 3. Pangkat/Golongan : PenataTK I / III d
 4. Jabatan Sekarang : Lektor
 5. Fakultas/Jurusan/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/PKL/PKO
 6. Universitas/Institut : Universitas Negeri Yogyakarta
- D. Jumlah Tim Pengabdian : 3(Tiga) orang
- E. Lokasi Pengabdian : FIK UNY
- F. Jangka Waktu Kegiatan : 3 bulan
- G. Bentuk Kegiatan : Senam Masal
- H. Biaya Kegiatan : Rp 3.500.000,- (Tiga Juta Lima Ratus Ribu Rupiah)

Ketua Jurusan PKL

Dra. Endang Rini Sukamti, M.S
 NIP 19600407198601 2 001

Yogyakarta, 19 Oktober 2010
 Ketua Pelaksana

CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.
 NIP 19711229 200003 2 001



SENAM MASAL DALAM RANGKA MEMPERINGATI DIES NATALIS FIK ke-1

Oleh :
CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

ABSTRAK

Senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis FIK ke-1 bertujuan untuk Lebih mendekatkan jalinan antara dosen sebagai pengabdian masyarakat dengan masyarakat umum, kerja sama antara FIK UNY dan FOMI, PERSADIA, KJS, Kel. 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, untuk mengenalkan lebih dekat dengan lingkungan UNY terhadap masyarakat luas.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan selama satu hari yaitu pada tanggal 29 September 2010 bertempat Depan GOR FIK, Universitas Negeri Yogyakarta. Pelaksanaan senam massal dimulai pada pukul 07.00-selesai. Kegiatan diikuti 1000 orang, didahului dengan *ceremonial* kemudian dilanjutkan dengan senam massal sekaligus sebagai peringatan Hari Olahraga Nasional.

Hasil dari Senam ini dapat dikatakan berhasil apabila dilihat dari antusiasme peserta dalam mengikuti senam massal. Meskipun demikian, penyerapan materi masih belum optimal karena keterbatasan waktu, ada rangkaian acara peresmian gedung layanan akademik FIK.

Kata Kunci: Senam Masal, Dies UNY.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan limpahan karuniaNya, sehingga dapat menyelesaikan tugas pengabdian pada masyarakat dengan judul “Senam Massal dalam Rangka Memperingati Dies Natalis FIK ke-1”.

Terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini tidak terlepas dari peran serta berbagai pihak yang bersedia mengulurkan tangan dan membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Atas terlaksana dan selesainya kegiatan ini saya mengucapkan banyak terima kasih yang sedalam – dalamnya atas budi baik dan bantuan dari Bapak/Ibu/Saudara sekalian yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Tiada gading yang tak retak, dalam laporan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini masih jauh dari sempurna, untuk itulah saya sangat mengharapkan saran, kritik yang bersifat membangun untuk sempurnanya laporan ini. Atas perhatian dan kerjasama yang baik saya haturkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 19 Oktober 2010

DAFTAR ISI

Halaman judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Abstrak	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar isi	v
Daftar Lampiran	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	1
B. Tinjauan Pustaka	2
C. Identifikasi dan Perumusan Masalah	12
D. Tujuan Kegiatan PPM	13
E. Manfaat Kegiatan PPM	13
BAB II METODE PENGABDIAN	14
A. Khayalak Sasaran	14
B. Metode Kegiatan PPM	14
C. Langkah-langkah Kegiatan PPM	14
D. Faktor Pendukung	14
E. Faktor Penghambat	15
BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN PPM	17
A. Hasil Pelaksanaan PPM	17
B. Pembahasan hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM	17
BAB IV PENUTUP	
A. Kesimpulan	19
B. Saran-saran	19
Lampiran	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Perjanjian Pelaksanaan Kegiatan

Lampiran 2. Foto-foto Kegiatan PPM

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Dalam rangka menyambut Dies Natalis FIK perlu kiranya diadakan even yang bermanfaat untuk masyarakat umum dan berfungsi mengenalkan lingkungan kampus terutama FIK Dan 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.

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 keselatan sampai Jalan Maloboro. Minggu Pagi sebagai salah satu wadah untuk senam bersama, murah, meriah dan bergembira.

Dalam rangka menyambut Dies Natalis FIK 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 UNY sehingga apa yang ada di kampus dan fasilitas yang ada serta kegiatan apa yang ada di FIK UNY dapat diketahui masyarakat.

Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI) sebagai satu-satunya wadah terhimpunnya organisasi-organisasi olahraga masyarakat / rekreasi, mewujudkan apresiasi dan partisipasinya dalam rangka menggalakkan olahraga masyarakat agar supaya 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 dll. 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 paniti pelaksana senam massal dalam rangka memperingati Dies FIK tahun 2010 mengajak kerjasama dengan pengurus FORMI, Jantung sehat, PORPI, TERA, untuk mengajak anggotanya untuk mengikuti senam masal dalam rangka Dies Natalis FIK. Harapannya kegiatan ini bisa rutin diselenggarakan setahun sekali.

B. 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, perigatan 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.

1. Daya tahan kardiovaskuler

Komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aero bik, 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).

2. 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.

3. 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.

4. Fleksibilitas

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

5. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentasi 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.

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 dll.

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 impack 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 system 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 Co₂ 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.

D. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Kegiatan Dies Natalis FIK yang -1 seluruh panitia pelaksana senam massal FIK UNY akan mengadakan senam massal yang bertujuan untuk memeriahkan acara tersebut. Selain itu, mengajak masyarakat umum untuk sadar akan penting berolahraga dan berfungsi mengenalkan lingkungan kampus terutama FIK 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.

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 dll, untuk lamanya waktu latihan 1-2 jam tergantung tujuan yang akan dicapai. Senam massal biasanya dilakukan rutin pada even even 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 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.

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 FIK 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 FIK ke- 1 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 FIK UNY.

E. Tujuan Kegiatan

Senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis FIK ke-1 bertujuan untuk :

1. Lebih mendekatkan jalinan antara dosen sebagai pengabdian masyarakat dengan masyarakat umum.
2. Kerja sama antara FIK 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.

E. 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 FIK UNY khususnya

4. Merupakan sumbangan kepada masyarakat untuk berperan serta menikmati Fasilitas dan sarana Olahraga di FIK UNY.
5. Bagi tim pengabdian, sebagai bentuk mewujudkan Tri Darma Perguruan Tinggi

BAB II

METODE PENGABDIAN

A. Khalayak Sasaran

Sasaran kegiatan senam masal 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 1000 orang.

B. Metode kegiatan PPM

Agar kegiatan Senam Masal dalam rangka Dies FIK yang pertama dapat mencapai target yang diinginkan maka metode yang digunakan:

1. Pendekatan langsung
2. Demonstrasi
3. Praktek

C. Langkah-langkah Kegiatan PPM

Sebagaimana lazimnya suatu kegiatan PPM mengikuti langkah perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian. Kegiatan perencanaan meliputi kegiatan penyusunan proposal PPM untuk diajukan ke FIK UNY, kemudian setelah dinyatakan lolos, tim pengabdian merancang 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.

D. Faktor Pendukung dan Penghambat

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 mau berpartisipasi dan memberikan motivasi kepada semua bawahannya.

E. Faktor Penghambat

1. Karena acara senam massal tidak sesuai dengan perencanaan awal yakni tanggal 1 Oktober dan waktunya dimajukan tanggal 29 September 2010 sehingga peserta dari luar UNY belum dapat hadir secara optimal, Kurang publikasi keluar sehingga klub-klub senam tidak dihubungi
2. Target peserta terutama dari luar civitas akademika tidak banyak hanya terwakili peserta dari senam minggu pagi GOR UNY, KJS. Persadia, FORMI Kota dan kelompok lansia.
3. Bagi peserta yang biasa melaksanakan senam setiap Jumat pagi maka gelar senam massal Dies ini dirasa dangat kurang sekali
4. Tidak ada Bingkisan/doorprise yang disediakan sehingga kurang menarik

BAB III

PELAKSANAAN KEGIATAN PPM

A. HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN PPM

Acara Dies Natalis FIK diselenggarakan di Depan Gedung Olahraga(GOR)UNY pada hari Rabu 29 September 2010 Jam 7.00WIB-selesai. Anggaran dan Sumber Dana, Dana dari Tim Pengabdian Masyarakat FIK UNY, Dana dari FIK UNY.

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan selama satu hari yaitu pada tanggal 29 September 2010 bertempat Depan GOR FIK, Universitas Negeri Yogyakarta. Pelaksanaan senam massal dimulai pada pukul 07.00-selesai. Diadakannya senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis FIK UNY ke-1 tidak terlepas dari peran serta berbagai pihak yang mau bekerjasama dengan tim pengabdian. Pihak yang menyatakan sanggup untuk membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan tersebut antara lain:

1. Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNY
2. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
3. Universitas Negeri Yogyakarta
4. Kelompok senam FOMI, KJS, TERA, PORPI, LANSIA, PERSADIA dan sebagainya .

B. PEMBAHASAN HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN PPM

Kegiatan senam massal dilaksanakan dalam memeriahkan Dies Natalis ke -1 FIK UNY. Ribuan civitas akademika UNY melakukan senam aerobik bersama di Depan GOR FIK UNY. Sebagai tanda dimulainya acara, Rektor UNY, Dr. Rochmat Wahab, M. Pd MA., didampingi Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan dan Ketua Panitia Dies melepaskan puluhan balon udara. Kegiatan senam massal diikuti oleh sekitar 1000 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. Secara menyeluruh kegiatan senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis berjalan dengan lancar berkat dukungan berbagai pihak terkait.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan senam missal dalam rangka memperingati Dies Natalis ke -1 FIK UNY telah terselenggara pada tanggal 29 September 2010 dengan jumlah peserta sikitar 1000 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

- C. Fajar S. 2006. *Materi Pelatihan Sekolah Instruktur Senam*: Yogyakarta : Klinik Kebugaran FIK
- Djoko Pekik Irianto(2006) *Bugar dan sehat dengan Berolahraga*: Yogyakarta: Andi Offset
- Fox, E.L, and Kirby, T.E (1987).*Basis of Fitness*. New York: Mc Milan Publishing Company
- Hisbullah(1972) *Aerobik dalam Kesegaran Jasmani*: Jakarta,Dirjen Olahraga dan Pemuda Depdikbud RI
- Lyne Brick.(2001). *Bugar dengan Senam Aerobik*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*.PT. Raja Grafindo Persada
- Sumintarsih,(2006) *Kebugaran jasmani untuk Lanjut Usia*: Yogyakarta, majora Volume 12 Agustus2006TH XII No 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Kampus FIK UNY Jl. Colombo 1, Telp. 513092

**PERJANJIAN PELAKSANAAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
PROGRAM PENERAPAN IPTEK
ANTARA**

**PEMBANTU DEKAN II DENGAN DOSEN PENGABDI
NOMOR: 479k/H34.16/PPM/2010**

Pada hari ini, Kamis tanggal satu bulan April tahun dua ribu sepuluh, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Bambang Priyonoadi, M.Kes. : Pembantu Dekan II FIK Universitas Negeri Yogyakarta
Selaku Pejabat Pembuat Komitmen
Selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**
2. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or. : Dosen FIK Universitas Negeri Yogyakarta
Selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**

Kedua belah pihak secara bersama-sama telah sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian pada Masyarakat Program Penerapan IPTEK FIK UNY Tahun 2010 sebagaimana dalam Surat Keputusan Dekan No. 150a Tahun 2010, dengan ketentuan sebagai berikut: PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima tugas untuk mengkoordinir/penanggungjawab pelaksanaan kegiatan Pengabdian pada Masyarakat dengan judul:

"Senam Massal Dalam Rangka Memperingati Dies Natalis FIK ke I"

Dengan personil pengabdian sebagai berikut:

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------|------------|
| 1. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or. | NIP 19711229 200003 2 001 | Gol. III/c |
| 2. Endang Rini Sukanti, MS | NIP 19600407 198601 2 001 | Gol. IV/a |
| 3. Sri Mawarti, M.Pd. | NIP 19590607 198703 2 001 | Gol. III/d |

**Pasal 1
TUJUAN**

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat Program Penerapan IPTEK Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2010 bertujuan setiap dosen dapat melaksanakan pengembangan pendidikan dan pengabdian yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat demi menunjang Tri Dharma Perguruan Tinggi

**Pasal 2
Lingkup Kegiatan**

- (1) PIHAK PERTAMA menyerahkan kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima dari PIHAK PERTAMA, untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian pada Masyarakat Program Penerapan IPTEK Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2010
- (2) PIHAK KEDUA berkewajiban melaksanakan seluruh kegiatan Pengabdian pada Masyarakat Program Penerapan IPTEK dan menyerahkan laporan kepada Pihak Pertama.

**Pasal 3
Pembiayaan**

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat Program Penerapan IPTEK Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2010 dibiayai dari Dana DIPA Universitas Negeri Yogyakarta, Nomor: 0102/023-04.2/XIV/2010, tanggal 31 Desember 2009.

- (1) Biaya pelaksanaan Pengabdian pada Masyarakat Program Penerapan IPTEK sebesar Rp 3.500.000,00 (Tiga juta lima ratus ribu rupiah). Jumlah biaya tersebut akan dibayarkan PIHAK PERTAMA kepada PIHAK KEDUA dengan ketentuan sebagai berikut:
 - (a) Tahap Pertama sebesar $70\% \times \text{Rp } 3.500.000,00 = \text{Rp } 2.450.000,00$ dibayarkan setelah penandatanganan kontrak oleh kedua belah pihak.
 - (b) Tahap Kedua sebesar $30\% \times \text{Rp } 3.500.000,00 = \text{Rp } 1.050.000,00$ dibayarkan setelah Pihak Kedua menyerahkan laporan kepada Pihak Pertama
 - (c) Pembayaran biaya tahap pertama dan kedua potong PPh Psl 21 dari jumlah biaya manajemen.

Rincian penggunaan dana sebagai berikut:

- | | |
|-----------------------|--------|
| (a) Biaya Operasional | : 60% |
| (b) Biaya Pelaporan | : 15% |
| (c) Biaya Manajemen | : 25% |
| Jumlah | : 100% |

Pasal 4

Jangka Waktu Pelaksanaan

Jangka waktu Pelaksanaan Pengabdian pada Masyarakat Program Penerapan IPTEK FIK UNY Tahun 2010 selama 7 (tujuh) bulan, sejak tanggal 1 April 2010 sampai dengan tanggal 29 Oktober 2010.

Pasal 5

Penyerahan Laporan

Pihak Kedua harus menyerahkan laporan kegiatan sebanyak 4 ekp selambat-lambatnya tanggal 29 Oktober 2010 dengan format caver sebagai berikut:

**PENGABDIAN PADA MASYARAKAT PROGRAM PENERAPAN IPTEK DI BIAYAI
DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2010
SK. DEKAN NOMOR: 150a TAHUN 2010, TANGGAL 1 APRIL 2010
NOMOR PERJANJIAN: 479k/H34.16/PPM/2010, TANGGAL 1 APRIL 2010**

Pasal 6

Bea Materai

Bea materai yang diperlukan untuk surat perjanjian ini menjadi tanggung jawab PIHAK KEDUA

Pasal 7

Sanksi

PIHAK KEDUA bertanggung jawab atas selesainya pelaksanaan kegiatan Pengabdian pada Masyarakat Program Penerapan IPTEK Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2010 dalam jangka waktu 7 (tujuh) bulan dan apabila melampaui batas tersebut dikenakan denda keterlambatan sebesar 1⁰/₀₀ (satu permil) setiap hari keterlambatan dengan denda maksimal sebesar 5% (satu persen) dari nilai kontrak.

Pasal 8

Lain-lain

Segala sesuatu yang belum diatur dalam Surat Perjanjian atau perubahan-perubahan yang dipandang perlu oleh kedua belah pihak, akan diatur lebih lanjut dalam Surat Perjanjian Tambahan (Addendum) dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Surat Perjanjian.

Pasal 9

Penutup

- Surat perjanjian ini disusun dalam rangkap 6 (enam) bermeterai cukup dan masing-masing rangkap mempunyai kekuatan hukum yang sama
- Hal-hal yang belum diatur dalam Surat Perjanjian ini ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah

PIHAK KEDUA
Dosen Pengabdi



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.
NIP 19711229 200003 2 001

PIHAK PERTAMA
Pembantu Dekan II,
Selaku Pejabat Pembuat Komitmen,



Bambang Priyonoadi, M.Kes
NIP 19590528 198502 1 001

FOTO KEGIATAN PPM



