

**LAPORAN KEGIATAN PPM
PROGRAM PRIORITAS BIDANG**



**PENGEMBANGAN INSTRUKTUR SENAM
BAGI MASYARAKAT SEKITAR KAMPUS UNY
WATES KULONPROGO**

Oleh :
Sb Pranatahadi, dkk

Dibiayai oleh Dana DIPA UNY Sub Kegiatan 00015 AKUN
521219 Tahun Anggaran 2010

**LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

TAHUN 2010
LEMBAR PENGESAHAN

HASIL EVALUASI LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

TAHUN ANGGARAN 2010

A. JUDUL KEGIATAN : **PENGEMBANGAN INSTRUKTUR SENAM BAGI MASYARAKAT SEKITAR KAMPUS UNY WATES KULONPROGO**

B. Ketua Pelaksana : Sb Pranatahadi

C. Anggota Pelaksana : 1. Wawan S Suherman
2. Ch. Fajar Wahyuniati

D. Hasil Evaluasi :

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat **telah/belum*** sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal LPM.
2. Sistematika laporan **telah/belum*** sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam buku pedoman PPM UNY.
3. Hal-hal yang **telah/belum*** memenuhi persyaratan.
Jika belum memenuhi persyaratan dalam hal:
.....

E. Kesimpulan :

Laporan dapat diterima /belum dapat * diterima

Mengetahui/Menyetujui
Ketua LPM UNY

Yogyakarta, 30 September 2010
Kabid PKKN & PW

Prof. Dr. Burhan Nurgiyantoro
NIP: 19530403 197903 1 001

Triatmanto, M.Si
NIP: 19650129 199101 1 001

KATA PENGANTAR

Atas berkat dan rahmat Tuhan Yang Maha Esa, maka pengabdian pada masyarakat dengan judul: “ PENGEMBANGAN INSTRUKTUR SENAM BAGI MASYARAKAT SEKITAR KAMPUS UNY WATES KULONPROGO” dapat berjalan dengan lancar. Kegiatan dapat dilaksanakan tanggal 30 dan 31 Juli tahun 2010, di Sanggar Senam Widia Wates. Kegiatan dapat terlaksana karena bantuan dan koordinasi dari berbagai pihak. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta..
2. Ketua Perwosi dan segenap Pengurus kabupaten Kulonprogo.
3. Pengelola Sanggar Senam Widia Wates Kulonprogo.
4. Segenap Peserta Pelatihan.
5. Semua pihak yang telah membantu kelancaran jalannya kejuaraan.

Semoga amal baik semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan amal baiknya.

Tim Pengabdian

DAFTAR ISI

Halaman Judul i
---------------	---------

Halaman Pengesahanii
Kata Pengantar iii
Daftar Isiiv
Abstrakv
I. PENDAHULUAN 1
A. Analisis Situasi1
B. Tinjauan Pustaka4
C. Identifikasi dan Rumusan Masalah13
D. Tujuan Kegiatan PPM14
E. Manfaat Kegiatan15
II. METODE KEGIATAN PPM16
A. Khalayak Sasaran PPM16
B. Metode Kegiatan PPM16
C. Langkah-langkah Kegiatan PPM 17
D. Faktor Pendukung dan Penghambat 19
III. HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN DAN PEMBAHASAN21
A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PM21
B. Pembahasan24
IV KESIMPULAN DAN SARAN27
A. Kesimpulan 27
B. Saran 27
Daftar Pustaka 28
Lampiran :	
1. Daftar Hadir Pelatihan 29
2. Foto Kegiatan34
3. Surat Perjanjian Pelaksanaan Kegiatan40
4. Berita Acara Seminar Awal dan Akhir Kegiatan47
5. Daftar Hadir Acara Seminar Awal dan Akhir Kegiatan49

PENGEMBANGAN INSTRUKTUR SENAM BAGI MASYARAKAT SEKITAR KAMPUS UNY WATES KULONPROGO

Oleh: Sb Pranatahadi, dkk.

Abstrak

Kegiatan PPM bertujuan untuk mensosialisasikan kampus UNY Wates agar masyarakat sekitar merasa dekat dan bangga atas keberadaannya. Selain itu juga bertujuan untuk membantu pemerintah kabupaten Kulonprogo dalam meningkatkan kesejahteraan, kebugaran, dan kesehatan masyarakat, khususnya sekitar kampus UNY Wates.

Kegiatan PPM berbentuk pelatihan instruktur-instruktur senam, dengan diberikan bekal Senam Lansia Bugar dan Senam Aerobik. Dengan pelatihan tersebut instruktur diharapkan dapat lebih berani menginstrukturi, semakin tinggi kemauan untuk mengorganisasi, dan menggerakkan senam di wilayahnya masing-masing. Instruktur di undang dari seluruh pelosok kabupaten Kulonprogo, melalui Perwosi (Persatuan Wanita Olahraga). Jumlah Peserta dari kecamatan Pengasih paling banyak, karena merupakan wilayah yang ketempatan UNY.

Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 30 dan 31 Juli 2010, di Sanggar Senam Widia Wates, mulai pukul 8.00 sampai dengan pukul 16.00. Jumlah peserta pelatihan 29 orang, dan hanya dua kecamatan yang tidak terwakili. Dalam kegiatan berhasil memberikan pelatihan Senam Lansia Bugar, Senam Aerobik, dan teori tentang Kesehatan Olahraga. Dari 29 peserta tujuh orang dinyatakan lulus dengan predikat sangat baik, dua puluh dua orang dinyatakan lulus dengan predikat baik.

Kata kunci: pelatihan, instruktur senam

GYMNASTICS INSTRUCTUR DEVELOPMENT FOR COMMUNITY CAMPUS UNY WATES KULONPROGO

By: Sb Pranatahadi, Wawan S Sundawan, CH Fajar Sriwahyuniati.

Abstract

PPM activities aim to disseminate campus UNY Wates for surrounding communities to feel close to and proud of its existence. It also aims to assist governments in improving the welfare Kulonprogo, fitness, and health communities, especially around campus UNY Wates.

PPM activities shaped gymnastics training instructors, with a given stock Elderly Fit Gymnastics and Aerobic Gymnastics. With the training instructors are expected to be more daring as an instructor, the higher the willingness to organize, and gymnastic moves in each region. Instructor in summoned from all corners of Kulonprogo districts, through Perwosi (Women's Sports Association). Number of Participants from districts Compassionate most, because it is an area to host UNY.

Implementation of activities on July 30-31 dated 2010, in Studio Gymnastics Widia Wates, starting at 8:00 until 16:00. Number of participants 29 people, and only two districts which are not represented. In this activity successfully provided training Elderly Fit Gymnastics, Aerobic Gymnastics, and theories on Health Sports. Of the 29 participants passed the seven people with the notation very well, twenty-two people have passed with good predicate.

Keywords: gymnastics instructor, training

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Kedudukan kampus di tengah masyarakat, harus dirasa warga bahwa kampus merupakan kebanggaan miliknya. Masyarakat harus punya rasa memiliki, sehingga akan ikut menjaga eksistensinya. Hal tersebut dapat terwujud jika masyarakat sering tersentuh oleh kampus, sehingga dapat merasakan makna kampus terhadap kehidupannya. Warga sekitar harus sering merasa disapa, diberikan suatu kegiatan oleh kampus. Pemberian berbagai kegiatan pelatihan akan sangat dirasakan bahwa kampus selalu memperhatikan masyarakat sekitarnya.

Tanpa adanya sosialisasi dapat terjadi kecemburuan masyarakat sekitar terhadap kampus. Banyak masyarakat sekitar kampus berkeinginan mengkuliahkan anak-anaknya tetapi karena persaingan yang cukup ketat, tidak diterima dalam tes sehingga membenci kampus. Orang tua membiarkan anak-anak bermain dan merusak berbagai fasilitas yang ada di kampus. Dengan sosialisasi ke masyarakat, diharapkan mereka akan mengetahui keadaan sebenarnya yang ada di kampus. Orang tua akan memahami, memberi pengertian, mengendalikan anak-anaknya, dan justru akan ikut menjaga eksistensi kampus.

Tahun 2009 UNY telah menyelenggarakan pelatihan otomotif untuk masyarakat sekitar kampus Wates, , yang tentu saja kalayak sasarannya adalah remaja putra. Pada tahun 2010 ditawarkan pelatihan untuk instruktur senam. Pelatihan instruktur senam akan diminati oleh kelompok remaja, dewasa, maupun lansia putri. Hal demikian dapat terjadi karena pada kenyataannya putra sangat sedikit partisipasinya dalam kegiatan senam. Kegiatan pelatihan tentu

saja harus disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat, agar lebih menarik. Dengan pelatihan instruktur diharapkan bahwa peserta akan menyebarkan sehingga lebih banyak lagi masyarakat yang dapat merasakan peran kampus UNY.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk mempertahankan kesehatan, terlebih dalam mencegah atau menunda penyakit-penyakit degeneratif. Oleh karena itu kita perlu memberikan perhatian terhadap kebugaran jasmani baik masyarakat muda maupun para lansia. Senam dengan berbagai bentuk kegiatan dan macamnya telah mejamur dimana-mana baik di sekolah-sekolah maupun masyarakat. Meskipun di kabupaten Kulonprogo sudah banyak aktivitas senam, tetapi belum merata termasuk di sekitar kampus wates.

Masyarakat yang menginginkan latihan senam cukup banyak, tetapi penggerak dan instruktur jumlahnya sangat terbatas. Pelatihan instruktur senam belum dapat dilaksanakan secara merata di Kulonprogo, seperti halnya senam lansia yang sudah disosialisasikan tiga tahun lalu, masih diminta untuk diberikan kepada instruktur-instruktur senam. Perwosi (Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia) sudah berusaha mensosialisasikan berbagai macam senam, tetapi karena wilayahnya cukup luas tidak dapat menjangkau seluruh pelosok. Daerah di sekitar kampus UNY Wates masih perlu aktivitas senam. Wilayah yang bersuasana kota tidak luas.

Kulonprogo mempunyai daerah pedesaan yang cukup luas, dan penduduknya banyak bermatapencaharian sebagai petani. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, para lanjut usia di pedesaan sebenarnya cukup mudah. Di daerah pedesaan para lansia dapat bekerja sambil berolahraga seperti berkebun atau pekerjaan pertanian yang lain. Hanya saja olahraga dalam bentuk bekerja tidak dapat menggerakkan semua otot dan semua sendi. Gerak kerja akan sangat monoton, sehingga dapat menyebabkan terjadi bentuk fisik sesuai pekerjaannya. Jika pekerjaan banyak membongkok, lama-lama punggung akan dapat terbentuk bongkok. Senam dapat menggerakkan semua anggota

badan atau sendi maka kesalahan sikap yang disebabkan kerja monoton, dengan senam akan dapat dicegah atau diperbaiki.

Cukup banyak lansia yang sebenarnya fisik masih memungkinkan untuk dapat berjalan, tetapi karena menuruti situasi, semangat hidup urang, tidak berlatih, menjadikannya kondisi fisik menurun dan harus tergeletak di tempat tidur, dan semua kebutuhannya harus dilayani orang lain. Pengetahuan untuk mempertahankan kebugaran jasmani bagi masyarakat sangat terbatas. Mereka tidak tahu bahwa jika tidak bergerak otot akan semakin melemah, dan organ-organ tubuh yang lain juga melemah menyesuaikan dengan beban kerja. Dalam usia yang sudah lanjut, adaptasi masih tetap akan terjadi meskipun tidak secepat atau setinggi orang yang masih muda. Otot jika dilatih juga akan menguat, sendi yang dilatih juga tetap akan lentuk, sistem peredaran darah dan jantung yang dilatih juga akan meningkat kinerjanya.

Fisik lansia biasanya sudah melemah, tidak bugar lagi, atau jika diibaratkan bunga sudah layu yang tidak cantik lagi. Meskipun demikian, masyarakat muda harus ingat bahwa lansia adalah pahlawan yang perlu kita hargai jasa-jasanya. Lansia sudah berjasa melahirkan kita, memelihara mulai dari lahir sampai dewasa, dan mendidik sehingga dapat mandiri. Meskipun sudah tua para lansia masih tetap ingin mandiri, ingin bekerja dan ingin dapat memenuhi kebutuhannya sendiri sampai akhir hayat.

Senam paket lansia sebenarnya hampir sama dengan senam-senam paket yang lain seperti SKJ, Ayo Bersatu, Indonesia Jaya dan lain-lain. Senam lansia diambilkan gerak-gerak yang tidak terlalu kompleks dan tidak banyak hentakan. Kondisi lansia sangat bervariasi. Usia 60 tahun ada yang gerak sedikit saja sudah kelelahan, tetapi tidak jarang yang dapat bergerak cepat sampai dua jam belum kelelahan. Oleh karena itu senam lansia seandainya gerakanya cukup kompleks juga tidak ada masalah. Orang berolahraga sangat individual latihannya, sesuai dengan kemampuannya. Seandainya senam lansia disusun dengan sangat sederhana maka bagi yang masih baik fisiknya sudah tidak

menantang lagi dan akan malas mengikutinya. Bagi peserta senam apapun tidak hanya lansia harus dapat menyesuaikan dengan kemampuannya. Jika memang masih mampu dengan gerak-gerak yang cepat penuh powerpun tidak masalah.

Kulonprogo merupakan daerah pertanian. Oleh karena itu akan banyak terjadinya penyimpangan-penyimpangan bentuk tubuh yang disebabkan kerja monoton di sektor pertanian. Senam lansia diharapkan dapat mencegah dan memperbaiki terjadinya penyimpangan bentuk tubuh. Dengan demikian permintaan Perwosi Kulonprogo yang meminta pelatihan senam untuk instruktur senam lansia juga cukup beralasan.

Selain minta pelatihan instruktur senam lansia, Perwosi juga minta pelatihan instruktur senam aerobik. Instruktur senam aerobik di Kulonprogo masih sangat terbatas jumlahnya. Senam aerobik akan sesuai untuk angkatan muda, karena selalu berubah atau dengan gerak-gerak menghentak yang bervariasi. Bagi yang masih muda akan banyak menuntut pergantian gerak dengan ulangan sesedikit mungkin. Sebagai konsekuensinya instruktur harus mempunyai perbendaharaan gerak atau kareografi yang cukup banyak. Peserta senam aerobik akan sangat bangga jika dapat mengikuti gerak instruktur secepat mungkin dengan gerak sesempurna mungkin, dan dalam waktu yang cukup lama.

B. Tinjauan Pustaka

Setelah ditawarkan ke khalayak sasaran, ternyata yang diminta adalah pelatihan instruktur Senam Lansia Bugar dan Senam Aerobik . Instruktur Senam Lansia Bugar dimaksudkan untuk menggerakkan senam yang sasarannya adalah kelompok lansia. Instruktur Senam Aerobik denggan maksud agar dapat menggerakkan senam yang sasarannya adalah kaum muda. Dengan memassalnya senam di kabupaten Kulonprogo diharapkan dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat Kulonprogo umumnya dan sekitar kampus UNY Wates khususnya.

Kesehatan merupakan kebutuhan utama bagi manusia. Kesehatan merupakan gerbang tercapainya kesejahteraan hidup. Berapapun harta yang dipunyai oleh seseorang jika kesehatannya terganggu tidak akan mungkin dapat dinikmati hidup di dunia. Jika kepala pusing, badan demam, gigi sakit, maka semua tugas/pekerjaan akan terganggu. Tuntutan hidup sehat tidak terbatas hanya untuk orang-orang usia muda, tetapi orang-orang tua juga sangat mendabakannya. Arti kesehatan menurut WHO tidak hanya keadaan bebas dari penyakit, tetapi bagaimana seseorang dapat menjalankan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan atau keluhan yang berarti. Jika hari kemarin bekerja seharian mencari nafkah, tentu saja hari ini bangun tidur pagi tidak mengalami kelelahan yang berkepanjangan, sehingga siap untuk segera bekerja kembali. Dengan demikian seseorang dituntut selain bebas dari penyakit harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat mengerjakan pekerjaannya dengan baik.

2. Penyakit Karena Proses Penuaan (Degeneratif)

Proses penuaan ada yang mengatakan terletak di dalam inti sel, atau terletak pada organ clock. Menurut penelitian, belum ada batasan umur yang dapat menentukan organ clock mengalami kemunduran (Soekarman:1989:113). Oleh karena itu manusia ada yang dapat mencapai usia di atas 100 tahun, tetapi tidak jarang yang meninggal dalam usia di bawah 50 tahun.

DIY merupakan propinsi yang harapan hidupnya paling tinggi di Indonesia. Dari lima kabupaten kota, Sleman yang mempunyai harapan hidup paling tinggi, dan Gunungkidul yang paling rendah. Dengan demikian kabupaten Kulonprogo sangat memungkinkan untuk ditingkatkan harapan hidupnya. Untuk meningkatkan harapan hidup berbagai hal perlu ditingkatkan, seperti pendapatan perkapita, kehidupan sosial psikologisnya, kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat atau kesehatan.

Manusia dilahirkan dengan berat badan hanya sekitar tiga kilogram. Setelah dilahirkan sel-selnya bertambah besar, dan dalam jaringan tertentu seperti epitel, mukosa, kulit, sel-selnya bertambah banyak. Dengan demikian fisik manusia akan tumbuh menjadi semakin besar atau dewasa. Pertumbuhan paling cepat akan terjadi pada usia sekitar 13 tahun untuk putri dan 14 tahun untuk putra. Setelah usia 16 tahun untuk putri dan 17 tahun untuk putra pertumbuhan akan mendekati maksimal, dan setelah usia 20 tahun akan benar-benar maksimal.

Setelah puncak pertumbuhan, akan dilanjutkan dengan terjadinya proses penuaan. Pada usia berapa proses penuaan mulai terjadi sangat individual. Ada yang menjelaskan bahwa proses penuaan akan dapat terjadi ketika seseorang mengalami perubahan pola hidup yang sangat besar. Pola-pola hidup tersebut misalnya memasuki dunia kerja. Sebelum bekerja individu sangat bebas kesana-kemari, tetapi setelah bekerja harus terikat oleh pekerjaan sehingga aktivitas fisik sangat menurun. Selain pekerjaan memasuki kehidupan berumah tangga juga akan dapat merubah pola hidup yang cukup besar, sebab suami, isteri, atau anak juga dapat menghambat kemauan untuk beraktivitas fisik. Memasuki masa pensiun bagi pegawai yang tidak siap secara psikologis akan dapat mempercepat proses penuaan. Tidak jarang yang memasuki masa pensiun seseorang langsung mundur kesehatannya, banyak menderita berbagai penyakit, mulai dari gula, kolesterol tinggi, jantung, dan lain-lain. Pada akhirnya tidak jarang yang hanya dalam waktu beberapa tahun setelah pensiun meninggal dunia.

Pada proses penuaan terjadi perubahan secara anatomis misalnya osteoporosis atau hilangnya mineral dan protein pada tulang, sehingga tulang menjadi keropos dan mudah patah. Selain itu otot akan mengalami atrofi, atau protein pada otot berkurang sehingga mengecil dan semakin lemah. Perubahan antropometrik pada proses penuaan, misalnya berat badan meningkat, tinggi badan menurun, tinggi duduk menurun, ketebalan

lipatan kulit meningkat, lingkaran pinggang meningkat, dan jaringan ikat lebih kaku. Perubahan biokimia yang terjadi pada proses penuaan adalah meningkatnya kadar kolesterol, kemunduran enzim, dan kemunduran zat-zat penghantar pada sistem saraf. Berbagai perubahan fungsional juga terjadi seperti VO_2 maks atau kapasitas aerobik menurun, kemampuan toleransi terhadap asam laktat menurun, kemunduran kelentukan persendian, kemunduran psikometrik (kemampuan belajar, kemampuan pemecahan masalah, kreativitas).

Berbagai penyakit pada proses penuaan (degeneratif) akan sering terjadi pada seseorang. Penyakit-penyakit tersebut muncul karena tidak seimbangnya produk beberapa enzim dan hormon. Dengan demikian keseimbangan untuk mendapatkan homeostasis menjadi terganggu. Penyakit infeksi sejak awal abad 20 mulai dapat teratasi dengan banyaknya penemuan vaksin dan serum (anti biotik), tetapi di akhir abad 20 penyakit-penyakit karena proses degeneratif banyak mendominasi. Penyakit karena degeneratif tersebut diantaranya adalah penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, reumatik gout (asam urat), dan diabetes melitus (gula) merupakan penyakit turunan (genetik multi faktor), yang disebabkan oleh dua gen atau lebih dan ada pemicunya. Beberapa pemicu penyakit tersebut misalnya kegemukan dan stress. Penyakit-penyakit tersebut akan banyak muncul setelah terjadi proses penuaan.

Untuk warga sekitar kampus UNY Wates ada yang lingkungan tempat tinggalnya sudah cukup padat, menyebabkan orang akan menjadi malas untuk bergerak sehingga kurang aktivitas fisik. Dengan kurangnya aktivitas fisik maka berbagai organ tubuh akan cepat mengalami kemunduran. Dengan sempitnya lahan kemungkinan kerja sambil berolahraga seperti berkebun sangat tidak mungkin. Oleh karena pola hidup modern yang banyak tuntutan menyebabkan meningkatnya peluang adanya stress yang dapat memicu munculnya berbagai penyakit.

Asam urat menurut Pantjita (2004:148), Colby (1989:189) adalah produk akhir katabolisme purin pada manusia. Guanin yang berasal dari guanosin, dan hiposantin yang berasal dari adenosin, melalui pembentukan santin keduanya akan dikonversi menjadi asam urat, yang dikatalisis oleh enzim guanase dan santin oksidase. Santin oksidase sangat aktif dalam jaringan hati, ginjal, usus halus, dan merupakan penyebab utama terbentuknya asam urat. Berdasar analisis dari penyebab asam urat tersebut maka selama sintesis protein banyak terjadi, penyakit asam urat tentu tidak akan muncul. Asam urat akan muncul setelah pada seseorang mengalami pemecahan protein dan ini akan banyak terjadi pada orang yang sudah mengalami proses degeneratif atau proses penuaan.

2. Olahraga dan Penyakit Asam Urat, Jantung, Serta Diabetes Melitus

Banyak orang yang terkejut karena tidak merasa mempunyai gejala-gejala, ternyata setelah diukur tekanannya darah, tinggi. Mereka yang demikian masih beruntung karena sempat ketahuan sebelum kejadian yang fatal seperti stroke atau kematian. Penyakit tekanan darah tinggi yang tidak dapat penanganan dapat berakibat yang lebih buruk seperti stroke, serangan jantung, dan bahkan kematian. Sebagian besar penderita tekanan darah tinggi tidak diketahui penyebabnya, tetapi arteriosklerosis, konsumsi garam berlebihan, kelainan ginjal, diabetes melitus, kelebihan hormon adrenalin/epinefrin dapat menyebabkan naiknya tekanan darah. Tekanan darah yang normal adalah 120 mmHg untuk sistole dan 80 mmHg untuk diastole di arteri lengan atas. Jika sistole di atas 140 mmHg dan diastole di atas 90 mmHg biasanya seseorang sudah mulai merasakan adanya suatu gangguan. Diastole yang tingginya antara 90-104 mmHg dikategorikan sebagai hipertensi ringan, tetapi jika sudah di atas 104 mmHg sudah dikategorikan berat. Sejak diastole diatas 90mmHg seseorang sudah perlu perawatan dokter. Menurut Kuntarat dan Kathleen (1992:62) olahraga dapat

menurunkan tekanan darah karena menurunkan berat badan, menumbuhkan pembuluh kapiler sehingga hambatan aliran darah berkurang. Meskipun olahraga dapat menurunkan tekanan darah, tetapi jika akan berolahraga perlu dimulai dari olahraga ringan yang berangsur-angsur dinaikkan.

Pada tahun 1990 WHO sudah melaporkan bahwa penyakit jantung merupakan pembunuh nomor satu di dunia. Penyakit jantung sering dibedakan menjadi penyakit jantung bawaan dan penyakit jantung bukan bawaan (terjadi tidak sejak lahir). Penyakit jantung bawaan terjadi sejak anak dilahirkan seperti tidak rapatnya kelep-kelep pada jantung, atau juga bocornya sekat-sekat pada jantung, sehingga darah akan campur antara yang masih banyak O₂ dan yang sudah banyak mengandung CO₂. Dengan demikian suplai O₂ ke jaringan-jaringan tubuh tidak lancar. Penyakit jantung yang bukan bawaan adalah koroner dan payah jantung. Stress, kurang aktivitas jasmani, tekanan darah tinggi, kegemukan, merokok, kolesterol dan trigliserida, dan diabetes melitus akan dapat menyebabkan terjadinya penyumbatan pembuluh koroner pada jantung, maupun payah jantung. Penelitian Framingham (Kuntarat dan Kathleen 1990:44-45) menghasilkan kesimpulan bahwa angka kematian yang disebabkan oleh serangan jantung bagi orang yang tidak pernah berolahraga lima kali lipat daripada orang yang sering berolahraga. Banyak peneliti lain yang menyatakan bahwa mereka yang berolahraga mempunyai resiko yang lebih kecil kena penyakit jantung dibanding dengan yang tidak pernah berolahraga.

Penyakit gula atau kencing manis atau diabetes melitus adalah suatu penyakit yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula dalam plasma darah dan jika sudah cukup tinggi akan ditandai adanya gula dalam air seni. Gula dalam darah sebenarnya juga sangat diperlukan oleh jaringan-jaringan dalam tubuh. Penyakit gula akan menyebabkan kematian jika sudah sampai pada tingkat komplikasi. Jika gula darah selalu tinggi maka pembuluh darah

akan cepat rusak sehingga menimbulkan tekanan darah tinggi, stroke, kerusakan pembuluh darah pada jantung (koroner), gagal ginjal dan lain-lain. Menurut Kuntarat dan Kathleen (1990:70-71) bahwa olahraga bagi penderita diabetes dapat menyebabkan berkurangnya kebutuhan insulin, menghindari kegemukan yang sering menjadi pemicu munculnya diabetes melitus, meningkatkan HDL dan menurunkan LDL sehingga memperlambat kerusakan pembuluh. Dengan berolahraga maka sel-sel otot rangka akan bekerja sehingga fungsinya akan dapat lebih maksimal. Dengan sehatnya sel-sel otot maka penggunaan gula juga akan dapat meningkat sehingga gula tidak menumpuk dalam darah.

3. Senam Lansia

Menurut Imam Hidayat (1995:1) senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan disusun dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembang keterampilan, dan menanamkan mental spiritual.

Senam secara umum dapat dibagi menjadi dua macam yaitu senam perlombaan dan senam umum (general). Senam perlombaan atau yang sering dilombakan oleh FIG atau kalau di Indonesia Persani terdiri atas senam artistik (putra dengan nomor senam lantai, kuda lompat, kuda pelana, palang sejajar, gelang-gelang, dan palang tunggal, putri dengan nomor senam lantai, balok titian, kuda lompat, dan palang bertingkat), senam ritmik khusus untuk putri (dengan nomor gada, pita, simpai, dan bola), senam trampolin, dan yang lain lagi untuk perlombaan adalah sport aerobics (nomor perorangan, nomor berpasangan). Senam umum adalah senam yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran atau pendidikan yang jumlahnya banyak sekali misal zaman Jepang ada Taiso, senam kesegaran jasmani, senam ayo bersatu, senam lansia dan masih banyak lagi. Senam umum cenderung seperti yang dijelaskan oleh Imam Hidayat.

Senam lansia termasuk senam yang umum. Perlombaan senam kesegaran jasmani, senam lansia atau senam umum yang lain hanyalah untuk menggalakkan pemasalan. Dengan adanya perlombaan maka bagi peserta akan melakukan latihan, mempersiapkan diri agar mendapatkan yang terbaik. Kebugaran jasmani akan terbentuk setelah beberapa kali latihan. Dengan perlombaan maka unit-unit tertentu yang diundang akan terangsang untuk mengikuti lomba. Oleh karena itu pemasalan akan menjadi lebih cepat dan lebih baik.

Kerja fisik yang monoton berjam-jam dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan penyimpangan bentuk fisik. Sebagai contoh pemain sepakbola yang sudah berlatih bertahun-tahun jika berjalan banyak yang tidak seperti orang normal. Ketika berjalan ke dua kaki cenderung kesamping, tidak sejajar lurus ke depan. Bagi lansia kemungkinan adanya kesalahan sikap tubuh akan sangat besar, baik terbawa ketika masih aktif bekerja maupun karena gerak-gerak monoton setelah tua.

Kerja yang monoton terus menerus dapat menyebabkan terbentuknya dataran sendi sesuai dengan bentuk gerak kerjanya. Otot-otot yang banyak dipakai dapat menguat, tetapi otot yang jarang dipakai akan melemah. Oleh karena otot rangka sepasang-sepasang, maka otot yang kuat akan menarik pasangannya yang lemah, sehingga segmen tubuh akan cenderung menekuk ke arah otot yang kuat. Sikap tubuh bongkok banyak dialami oleh orang tua.

Perhatian atas penyimpangan anatomis karena kerja sudah dilaksanakan sejak awal abad 20 sehingga ada Senam Sistem Swedia. Ketika itu ada dua sistem senam di Eropa yaitu Sistem Senam Swedia dan Senam Sistem Jerman. Senam Sistem Jerman mengembangkan kemungkinan-kemungkinannya gerak, sedangkan Senam Sistem Swedia mengembangkan gerak-gerak yang anatomis. Sistem Senam Jerman mengarah ke akrobatik, sedangkan Sistem Senam Swedia ke arah

kesehatan. Sistem Senam Swedia muncul sebagai akibat adanya industrialisasi. Para buruh banyak bekerja sehari-hari secara monoton, sehingga banyak yang mengalami penyimpangan anatomis. Dengan Senam Swedia diharapkan dapat menormalisir apa yang diakibatkan dari kerja yang monoton terus-menerus di pabrik-pabrik.

Senam paket lansia sebenarnya hampir sama dengan senam-senam paket yang lain seperti SKJ, Ayo Bersatu, Indonesia Jaya, Senam Diabetes, Senam asma dan lain-lain. Senam lansia sudah ada Senam Bugar Lansia dan Senam Lansia Bugar. Senam lansia diambilkan gerak-gerak yang tidak terlalu kompleks dan tidak banyak hentakan. Kondisi lansia sangat bervariasi. Usia 60 tahun ada yang gerak sedikit saja sudah kelelahan, tetapi tidak jarang yang dapat bergerak cepat sampai dua jam belum kelelahan. Oleh karena itu senam lansia seandainya gerakannya cukup kompleks juga tidak ada masalah. Orang berolahraga sangat individual latihannya, sesuai dengan kemampuannya. Seandainya senam lansia disusun dengan sangat sederhana maka bagi yang masih baik fisiknya sudah tidak menantang lagi dan akan malas mengikutinya. Bagi peserta senam apapun tidak hanya lansia harus dapat menyesuaikan dengan kemampuannya. Jika memang masih mampu dengan gerak-gerak yang cepat penuh powerpun tidak masalah.

4. Senam Aerobik

Senam aerobik berkembang pesat setelah tahun 1980-an. Nomor lomba *Spors Aerobic* dilombakan oleh FIG sebagai pengembangan dari senam aerobik yang bersifat general atau untuk umum. Dengan ditambahkan nomor baru diharapkan atlet senam artistik yang tidak dapat juara masih memungkinkan untuk bersaing di *sports aerobic*. Senam aerobik yang umum (*general*) juga berkembang cukup pesat. Berbagai macam senam aerobik yang umum berkembang dan bermunculan seperti step-robik, aerobik yang

menyesuaikan dengan musiknya (disco-robic, dangdut-robic, poco-poco dan lain-lain).

Senam-senam paket sebagian besar dalam musiknya menggunakan hitungan satu, dua delapan dan terus diulang sampai selesainya satu paket senam. Selain itu dalam senam paket gerakanya sudah tertentu, sehingga harus dihafal dan disesuaikan dengan musiknya. Bagi yang muda, hal demikian dianggap monoton sehingga kurang berminat, dan terlebih lagi adanya hitungan dalam musik menambah kurang tertariknya bagi yang muda.

Senam aerobik dirancang untuk meningkatkan kebugaran, bagi pelaku. Berbagai gerak tangan dan kaki dikombinasikan untuk mendapatkan variasi sebanyak mungkin agar tidak menjemukan. Demikian berbagai macam musik dapat dipergunakan untuk merangsang gerak-gerak kombinasi tangan dan kaki. Bagi mereka yang sudah terbiasa mengikuti senam aerobik, jika musik sudah sesuai dengan selera, maka yang bersangkutan secara spontanitas akan bergerak. Untuk mencapai tujuan yaitu kebugaran sangat tergantung dari individu yang bersangkutan. Seorang pelatih senam aerobik harus mengetahui setinggi apa intensitasnya agar sistem energinya sesuai atau tujuan dapat tercapai. Antara individu yang satu tidak akan sama intensitasnya ketika mengikuti instruktur, karena VO₂ maksnya tidak sama.

C. Identifikasi dan Rumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

- a. Dari pengalaman Kampus UNY Yogyakarta, maka perlu selalu dilakukan sosialisasi ke masyarakat sekitar kampus.
- b. Sudah selayaknya jika masyarakat sekitar kampus UNY mendapatkan berbagai pelatihan atau pendidikan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan.

- c. Perlu menyelenggarakan berbagai kegiatan di masyarakat agar harapan hidup masyarakat kabupaten Kulonprogo dapat ditingkatkan sehingga mendekati kabupaten Sleman.
- d. Harapan hidup yang tinggi perlu diikuti dengan kualitas, sehingga disamping umur panjang tetapi juga produktif.
- e. Kematian yang disebabkan karena penyakit degeneratif seperti jantung, tekanan darah tinggi cukup banyak di Kulonprogo.
- f. Banyak kelompok masyarakat Kulonprogo yang ingin ikut berpartisipasi dalam aktivitas senam tetapi tidak ada instruktur dan kelompoknya.
- g. Instruktur-instruktur senam di Kulonprogo perlu dikader dan diberikan pelatihan agar dapat menggerakkan atau mengorganisir senam di semua pelosok kabupaten Kulonprogo.

2. Rumusan Masalah

“Dapatkah instruktur-instruktur senam di Kulonprogo dikader, diberikan pelatihan untuk berpartisipasi dalam menggerakkan dan mengorganisir kegiatan di pelosok-pelosok ?”

D. Tujuan Kegiatan PPM

1. Kegiatan PPM bertujuan untuk mensosialisasikan kampus UNY agar masyarakat merasa dekat dan bangga atas keberadaannya.
2. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan, kebugaran, dan kesehatan masyarakat kabupaten Kulonprogo umumnya dan masyarakat sekitar kampus UNY Wates khususnya..
3. Agar berbagai kegiatan di masyarakat Kulonprogo lebih dinamis.
4. Meningkatkan hubungan antara Dosen dengan masyarakat agar dapat mengetahui apa yang terjadi di masyarakat, dan masyarakat juga akan mengetahui apa yang ada di kampus.

5. Mematangkan mahasiswa sebagai instruktur senam, dan mensosialisasikan agar keberadaannya diketahui masyarakat, sehingga jika masyarakat memerlukan dapat menghubunginya.

E. Manfaat Kegiatan

1. Bagi warga peserta akan mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menginstruksuri senam terutama senam lansia dan senam aerobik.
2. Membantu pemerintah kabupaten Kulonprogo dalam meningkatkan kebugaran warga, kesejahteraan, dan harapan hidup yang lebih panjang penuh dengan kebahagiaan.
3. Lebih dekatnya hubungan antara kampus dengan masyarakat sekitar.
4. Bagi pengabdian akan dapat mengetahui secara pasti keadaan masyarakat, terutama yang berhubungan dengan kegiatan senam.
5. Bagi mahasiswa yang terlibat akan mempercepat proses ematangan.

BAB II

METODE KEGIATAN PPM

A. Khalayak Sasaran PPM

Sebagai khalayak sasaran adalah instruktur senam di sekitar kampus UNY Wates khususnya dan kabupaten Kulonprogo pada umumnya. Peserta tidak harus instruktur yang sudah profesional, tetapi justru yang baru setengah berani menginstrukturi. Dengan pelatihan diharapkan menjadi lebih percaya diri dalam menginstrukturi. Instruktur-instruktur yang ikut pelatihan akan dibekali dengan senam paket "Senam Lansia Bugar", dan juga senam aerobik. Dengan bekal senam aerobik diharapkan, peserta dapat menyusun kareografi senam paket. Selanjutnya mereka diharapkan dapat mengkoordinir atau mengajak senam di dusunnya masing-masing atau masyarakat sekitarnya. Instruktur senam lansia tidak harus sudah berusia lanjut, dengan harapan juga dapat menginstrukturi senam untuk umum.

B. Metode Kegiatan PPM

Kegiatan berbentuk pelatihan, yang menggunakan metode ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan selanjutnya peserta melakukan latihan siap (drill) dengan bentuk latihan berkali-kali. Selain itu peserta diberikan tugas untuk latihan mandiri di rumah. Oleh karena sudah diberikan *hand out* petunjuk pelaksanaan, dan diumumkan bahwa yang akan mendapatkan piagam adalah yang sudah hafal, maka peserta sangat antusias untuk dapat hafal. Dalam setiap pertemuan ada praktek berlatih Senam Lansia Bugar atau Senam Aerobik, dan ada selingan materi teori. Materi teori diletakkan di sela-sela

praktek dengan tujuan untuk pemulihan agar dapat bugar kembali, sehingga dapat berlatih senam lagi. Kegiatan dilaksanakan selama dua hari. Pelatihan dimulai pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 16.00.

C. Langkah-langkah Kegiatan PPM

Agar pelaksanaan dapat berjalan dengan lancar, dilaksanakan kegiatan sebagai berikut:

No	Kegiatan	Waktu
1	Menghubungi mitra	Akhir Mei
2	Mengundang khalayak sasaran	15 Juli 2010
3	Pelaksanaan pelatihan	30-31 Juli 2010
4	Evaluasi terakhir pelaksanaan pelatihan	28 Agustus 2010

Sejak awal pengabdian berkeyakinan bahwa masyarakat sekitar kampus UNY Wates pasti membutuhkan senam. Hal demikian karena pada saat ini kegiatan senam sudah dilaksanakan dimana-mana. Bagi yang belum mempunyai kegiatan pasti menginginkan, dan bagi yang sudah punya kegiatan pasti ingin mengembangkan. Disamping itu bagi pengabdian akan dapat melayani apapun senam yang diminta, karena cukup banyak mempunyai perbendaharaan. Observasi, mempunyai maksud agar khalayak sasaran dapat dicarikan yang paling sesuai, sehingga kegiatan akan benar-benar bermanfaat. Observasi ditujukan ke orang yang paling tahu atau kelompok kegiatan yang sudah mempunyai aktivitas rutin. Observasi akhirnya dilaksanakan ke Perwosi (Persatuan Wanita Olahraga) cabang Kulonprogo. Perwosi cabang Kulonprogo ternyata jaraknya juga tidak terlalu jauh dari kampus UNY Wates.

Dengan menjelaskan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan, ternyata Perwosi benar-benar memerlukan. Senam apapun yang diberikan akan diterima

dengan senang hati mengingat sangat minimnya pelatihan yang pernah dilaksanakan oleh Perwosi Kulonprogo. Akhirnya ditetapkan Senam Lansia Bugar, dan Senam Aerobik yang akan dipergunakan untuk pelatihan. Senam Lansia Bugar yang diutamakan dan Senam Aerobik sebagai tambahan. Selain itu observasi juga menentukan tempat dan waktu pelaksanaan. Akhirnya tempat pelatihan ditentukan di sanggar senam Widia, atau tidak di kampus Wates. Di sanggar senam widia sound sistem sudah terpasang semua atau tidak perlu menyewa sound sistem, tempatnya gratis, dan jaraknya tidak ada satu kilometer dari kampus UNY Wates. Hari yang dipergunakan adalah Jum'at dan Sabtu tanggal 30 dan 31 Juli 2010.

Mengundang khalayak sasaran, dilakukan oleh Perwosi kabupaten Kulonprogo. Hal demikian mengingat mereka yang tahu persis kader-kader senam, sehingga harapannya akan dapat mempunyai manfaat yang maksimal. Meskipun demikian pengabdian berpesanan agar untuk sekitar kampus atau kecamatan pengasah diprioritaskan. Undangan pelaksanaan pelatihan mulai disebar tanggal 15 Juli 2010.

Mengundang khalayak sasaran, dilaksanakan oleh Perwosi kabupaten Kulonprogo. Menentukan siapa yang diundang, pembuat undangan, serta yang mengedarkan adalah Perwosi kabupaten Kulonprogo. Jumlah undangan yang diedarkan untuk 40 orang. Setiap kecamatan diundang dua orang, kemudian untuk kecamatan Pengasih ditambah enam orang. Khusus untuk Pengasih akhirnya diundang delapan orang, karena Pengasih adalah kecamatan yang ketempatan kampus UNY Wates.

Pelaksanaan PPM adalah jam tatap muka antara pengabdian dan khalayak sasaran atau peserta pelatihan. Pelaksanaan pada hari Jum'at dan Sabtu 30 dan 31 Juli 2010. Dalam pelaksanaan atau tatap muka dengan diberikan praktek dan teori. Praktek meliputi pelatihan instruktur Senam Lansia Bugar dan Senam Aerobik. Diantara waktu praktek, sambil untuk pemulihan diberikan materi teori. Dengan demikian peserta akan dapat mengikuti tatap muka yang cukup lama.

Evaluasi dilaksanakan terutama untuk Senam Lansia Bugar. Untuk evaluasi senam lansia bugar sangat mudah dilaksanakan, karena peserta harus menghafalkan gerakan-gerakan. Jadi setiap akhir tatapmuka akan dapat dievaluasi hasilnya. Melakukan dengan setiap baris saling membelakangi akan sangat kelihatan mana yang sudah hafal dan mana yang belum. Dalam mempelajari gerak memang ada yang cepat menguasai dan luwes, tetapi juga ada yang lambat.

Bagi yang sudah hafal dan luwes akan segera diberikan piagam. Tetapi untuk yang belum hafal ditunda, dan diwajibkan latihan mandiri sampai hafal baru diberikan piagam. Evaluasi ke dua dilaksanakan Sabtu 28 Agustus 2010. Selama kurun waktu tersebut peserta diharapkan aktif latihan sendiri dan aktif menginstruksi di wilayahnya masing-masing. Kepada mereka diberikan hand out petunjuk pelaksanaan, CD musiknya, dan bagi yang memerlukan dapat membeli CD untuk visualnya, sehingga akan sangat memudahkan latihan mandiri.

D. Faktor Pendukung dan Penghambat

1. Faktor Pendukung

- b. Sudah cukup banyak kelompok-kelompok senam di pedukuhan, maupun di desa-desa.
- c. Guru-guru Pendidikan Jasmani banyak yang telah aktif di wilayahnya masing-masing, atau menggerakkan dan menginstruksi.
- d. Bagi guru Pendidikan Jasmani kemampuan menginstruksi, di samping untuk keperluan di wilayahnya juga bermanfaat di sekolahnya masing-masing.
- e. Perwasi kabupaten Kulonprogo sudah mempunyai jaringan yang mencapai kecamatan-kecamatan.
- f. Adanya sanggar senam yang sudah lengkap, atau disamping tempat sudah ada sound sistemnya.

3. Faktor Penghambat

- a. Meskipun di kota Wates sudah ada beberapa sanggar senam tetapi pengelolaan belum cukup profesional.
- b. Instruktur yang profesional di Kulonprogo jumlahnya sangat terbatas.
- c. Berbagai senam paket belum banyak merambah kabupaten Kulonprogo.
- d. Oleh karena ingin menjangkau semua kecamatan di kabupaten Kulonprogo, maka wilayah yang cukup luas tersebut ternyata ada yang jaraknya cukup jauh, misalnya Kalibawang dan Samigaluh.

BAB III

HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan tatap muka pengabdian pada hari Jum'at dan Sabtu 30 dan 31 Juli 2010. Pelaksanaan dalam bentuk memberikan pelatihan kepada instruktur senam yang berdomisili di sekitar kampus UNY Wates khususnya, dan wilayah kabupaten Kulonprogo pada umumnya. Tempat pelatihan di sanggar senam Widia Wates yang tepatnya adalah disebelah tenggara alun-alun Wates.

Kegiatan dimulai pukul 8.00 sampai dengan pukul 16.00. Mengingat panjangnya waktu, jika seluruhnya digunakan untuk praktek, sudah barang tentu peserta pasti akan kelelahan, dan mungkin juga ada akibat yang kurang baik. Oleh karena itu pada tengah kegiatan praktek diperlukan pemulihan atau istirahat. Agar waktu dapat efektif pemulihan diisi dengan kegiatan penyampaian teori yang berupa ceramah dan tanya jawab tentang olahraga dan kesehatan. Sudah barang tentu materi harus menarik bagi peserta. Jika tidak menarik, peserta pasti tidak akan memperhatikan karena kondisi badan sudah lelah. Materi akan menarik jika menyentuh kebutuhan mereka. Dalam penyampaian teori tidak perlu terlalu formal, dalam arti peserta harus duduk rapi. Peserta mengikuti pemberian materi secara santai, sambil minum dan makan snak.

Peserta pelatihan sejumlah 29 orang, yang berasal dari kecamatan Samigaluh, Girimulyo, Nanggulan, Sentolo, Pengasih, Panjatan, Galur, Temon, Kokap. Kecamatan yang tidak terwakili adalah Kalibawang dan Lendah. Sebagian besar peserta adalah Guru Pendidikan Jasmani.

. Jadwal kegiatan tatap muka adalah sebagai berikut:

Hari/tanggal	Waktu	Materi	Keterangan
Jum'at 30 Juli 2010	8.00-10.00	Senam Lansia Bugar (SLB)	Praktek
	10.00-10.30	Kunci-kunci Pelaksanaan (SLB) (Istirahat/Pemulihan)	Teori
	10.30-12.00	Senam Lansia Bugar	Praktek
	12.00-13.00	Olahraga Untuk Lanjut Usia (Istirahat/Makan Siang/Pemulihan)	Teori
	13.00-14.30	Senam Lansia Bugar	Praktek
	14.30-15.00	Istirahat/Pemulihan Evaluasi Latihan	Teori
	15.00-16.00	Senam Lansia Bugar.	Praktek
Sabtu 31 Juli 2010	8.00-10.00	Senam Lansia Bugar	Praktek
	10.00-10.30	Intensitas Dalam Latihan	Teori
	10.30-12.00	Senam Lansia Bugar	Praktek
	12.00-13.00	Olahraga dan Kesehatan (Istirahat/Makan Siang/Pemulihan)	Teori
	13.00-14.30	Senam aerobik	Praktek
	14.30-15.00	Istirahat/Pemulihan, Tentang Kareografi Senam Aerobik	Teori
	15.00-16.00	Senam Aerobik	Praktek

Evaluasi kepada peserta terutama untuk Senam Lansia Bugar. Dari 29 peserta tujuh orang dinyatakan lulus dengan predikat sangat baik, lima belas

orang dinyatakan lulus dengan predikat baik, dan tujuh orang belum dinyatakan lulus. Bagi yang mempunyai predikat sangat baik dan baik langsung dapat diberikan sertifikat. Untuk tujuh orang yang dinyatakan belum lulus sertifikat ditunda, yaitu setelah dites pada hari Sabtu 28 Agustus 2010. Setelah melalui tes ternyata ke tujuh orang dinyatakan lulus dengan predikat baik.

Peserta yang dinyatakan lulus dengan predikat sangat baik adalah yang hafal dan luwes dalam melaksanakan Senam Lansia Bugar. Peserta yang dinyatakan lulus dengan predikat baik adalah yang hafal gerak Senam Lansia Bugar tetapi tidak begitu luwes. Mereka yang ditunda kelulusannya adalah karena belum hafal secara keseluruhan Senam Lansia Bugar. Untuk belajar mandiri bagi yang belum lulus sangat memungkinkan karena peserta diberikan *hand out* petunjuk pelaksanaan lengkap dengan gambar-gambarnya, serta CD untuk musik (audio) dan film (visual) pelaksanaan Senam Lansia Bugar.

Senam Lansia Bugar dapat dilatihkan sampai hafal. Untuk Senam Aerobik porsi jamnya tidak sebanyak Senam Lansia Bugar. Hal demikian karena dalam Senam Aerobik tidak menghafalkan urutan gerak atau kareografi, tetapi menuntut perbendaharaan gerak. Untuk Senam Aerobik diberikan macam-macam gerak tangan/lengan, dan gerak kaki/langkah. Dengan menguasai banyak gerak tangan dan kaki yang kemudian dikombinasikan akan menjadikan semakin banyak menguasai kareografi atau gerak yang berbeda-beda.

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian membawa mahasiswa untuk membantu proses berlatih melatih. Dalam hal Senam Lansia Bugar maupun Senam Aerobik sebenarnya ada beberapa mahasiswa yang sudah menguasai dan dapat melatih. Meskipun demikian pengabdian hanya membawa tiga orang mahasiswa mengingat jarak yang tidak dekat. Ke tiga mahasiswa yang membantu pengabdian tersebut adalah dari program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, dan Pendidikan Jarmani Kesehatan dan Rekreasi sebagai berikut:

1. Angkit Kinasih, NIM: 09604227160
2. Haryo Murhandaru, NIM: 08602241004

3. Dian Risnawati, NIM: 04602241025

B. Pembahasan

Pelaksanaan tatap muka pengabdian dilaksanakan di Sanggar Senam Widia Wates Kulonprogo. Pelaksanaan tidak di kampus UNY Wates, karena ruangan yang lengkap dengan sound sistemnya tidak ada. Kalau dipaksakan berarti harus menyewa sound sistem, disamping juga harus memberikan biaya untuk kebersihan. Pelaksanaan di Sanggar Senam Widia semua ditanggung oleh Perwosi Kulonprogo sehingga pengabdian tidak harus mengeluarkan biaya. Selain itu karena tempat sudah sering dipakai maka sound sistem sudah serasi dengan ruang tempat berlatih. Dalam mendatangkan instruktur yang akan ikut pelatihan tidak ada permasalahan, karena mereka memang sangat memerlukan. Mereka menginginkan dapat menguasai berbagai macam senam paket sehingga dapat menginstruksi dengan variasi yang cukup tinggi.

Kegiatan yang dimulai pukul 8.00 pagi diperkirakan dapat menyebabkan beberapa instruktur peserta tidak dapat mengikuti pelatihan. Hal demikian mengingat peserta yang datang sebagian besar adalah sebagai guru Pendidikan Jasmani. Untuk mereka yang berstatus pegawai yang lain, ada kemungkinan tidak hadir karena tidak dapat meninggalkan tugas.

Dari kehadiran seluruh peserta di hari ke dua dapat disimpulkan bahwa penyajian cukup menarik, dan sesuai dengan harapan peserta. Pengabdian sudah memperhitungkan kemampuan peserta, sehingga meskipun dimulai dari jam 8.00 sampai jam 16.00 peserta masih dapat mengikuti dengan seksama. Dalam pelatihan pengabdian memperhatikan benar proses pemulihan, atau menggunakan sistem interval. Setelah peserta melaksanakan praktek beberapa menit maka akan diikuti istirahat pemulihan baik dengan memberikan teori maupun membagi pelaksanaan kelompok per kelompok. Bagi yang tidak melaksanakan sambil menunggu pemulihan dapat mengoreksi teman yang melaksanakan. Ketika

keseluruhan peserta sedang menikmati snak atau makan, waktu juga harus dimanfaatkan untuk memberikan materi teori. Ternyata pemberian teori cukup menarik karena masih banyak pertanyaan-pertanyaan.

Dari seluruh kecamatan di kabupaten Kulonprogo hanya dua Kecamatan yaitu Lendah dan Kalibawang yang tidak ada wakilnya. Jika pada awal kegiatan mentargetkan dapat diikuti 40 peserta, pada kenyataannya diikuti oleh 29 peserta. Meskipun hanya 29 peserta sudah melampaui standar minimal 25 peserta. Target 40 peserta adalah sesuai dengan undangan yang disebar. Dalam kenyataannya karena waktunya adalah hari kerja, maka bagi yang pegawai tidak akan dapat mengikuti, padahal dalam undangan tidak dicantumkan kalau berhalangan agar diberikan ke orang lain.

Peserta tidak mungkin dapat dinyatakan lulus semua dengan predikat sangat baik. Peserta yang dapat lulus dengan predikat sangat baik hanya tujuh dari 29 peserta. Hal demikian karena disamping hafal juga harus luwes dalam melaksanakan. Tidak semua orang dapat melaksanakan gerak-gerak senam dengan luwes. Potensi atau bakat harus ada pada seseorang untuk dapat melaksanakan dengan luwes. Bagi mereka yang tidak punya bakat hanya akan hafal saja tidak dapat sampai ke tingkat luwes atau indah. Dengan demikian sebagian besar peserta hanya akan lulus dengan predikat baik. Meskipun demikian sudah dapat dipakai atau bekal untuk menginstrukturi senam di wilayahnya masing-masing.

Evaluasi kepada peserta terutama untuk Senam Lansia Bugar. Dari 29 peserta tujuh orang dinyatakan lulus dengan predikat sangat baik, lima belas orang dinyatakan lulus dengan predikat baik, dan tujuh orang belum dinyatakan lulus. Bagi yang mempunyai predikat sangat baik dan baik

langsung dapat diberikan sertifikat. Untuk tujuh orang yang dinyatakan belum lulus sertifikat ditunda, yaitu setelah dites pada hari Sabtu 28 Agustus 2010. Setelah melalui tes ternyata ke tujuh orang dinyatakan lulus dengan predikat baik.

Kepada peserta diberikan CD pelaksanaan Senam Lansia Bugar kaset pengiring senam, serta hand out pelaksanaan. Peserta dapat belajar mandiri dengan berbagai media, sehingga akan tidak mengalami esulitan. Pelaksanaan Senam Lansia Bugar hanya beberapa macam kardiografi atau gerak yang diulang-ulang. Agar segera menguasai, gerak-gerak penyambung, dan berapa banyak ulangan merupakan hal yang perlu dihafal.

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Ada 29 instruktur senam di Kulonprogo dapat dikader, dan diberikan pelatihan untuk berpartisipasi dalam menggerakkan dan mengorganisir kegiatan di pelosok-pelosok.

B. Saran

1. Bahwa senam paket seperti Senam Lansia Bugar tidak akan beredar lama, karena akan ada senam paket yang lain, oleh karena itu kepada para instruktur harus segera menguasai yang baru jika ada yang beredar.
2. Meskipun ada senam paket susulan, kareografinya tidak akan hilang, dimanfaatkan untuk kekayaan dalam menginstruturi aerobik.
3. Kepada para instruktur agar dapat lebih kreatif, memanfaatkan kareografi aerobik untuk memvariasikan senam agar tidak jenuh.
4. Kepada para peserta agar tetap menjadi instruktur, dinamisator, dan motivator di lingkungannya.
5. Kepada para peserta yang juga sebagai Guru Pendidikan Jasmani agar memanfaatkan kareografi untuk memberikan senam di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Colby DS, 1989. *Ringkasan Biokimia Harper*. (alih bahasa Adji Dharma), Jakarta, Penerbit buku Kedokteran EGC.
- Ganong WF. 1999. *Fisiologi Kedokteran*. (alih bahasa Djauhari Widjayakusuma), Jakarta, Penerbit buku Kedokteran EGC.
- Imam Hidayat. 1996. *Senam*. Diklat. Bandung, FPOK IKIP.
- Kuntarat J dan Kathleen LK. 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung, Percetakan Adven Indonesia.
- Pantjita H. 2004. *Ikhtisar Biokimia Dasar B*. Jakarta, Balai Penerbit FKUI.
- Soekarman R. 1987. *Dasar-dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta, Intidayu Press.
- Sama'mur. 1995. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta, PT Gunung Agung.

LAMPIRAN-LAMPIRAN



Suasana Peserta Pelatihan di Sanggar Senam Widia Wates



Ibu Ch. Fajar Wahyuniati Sedang Memberikan Contoh Gerak Yang Benar



Angkit Kinasih Mahasiswa Sedang Menginstrukturi Pelatihan



Suasana Ketika Sedang Isoma



Peserta yang Cukup Antusias Mengikuti Pelatihan



Sebagian Peserta Sedang Istirahan Mengambil Snak



Peserta Cukup Bersemangat



Peserta Cukup Bersemangat



Bapak Sb Pranatahadi Menyampaikan Materi Kesehatan Olahraga



Ibu Ch. Fajar Wahyuniati Sedang Menjelaskan Petunjuk Pelaksanaan



Ketika Sebagian Peserta Sedang Menyaksikan Kelompok Lain Berlatih



Suasana Pamitan Ketika Berakhirnya Tatap Muka



Suasana Peserta Pelatihan di Sanggar Senam Widia Wates



Ibu Ch. Fajar Wahyuniati Sedang Memberikan Contoh Gerak Yang Benar



Angkit Kinasih Mahasiswa Sedang Menginstrukturi Pelatihan



Suasana Ketika Sedang Isoma



Peserta yang Cukup Antusias Mengikuti Pelatihan



Sebagian Peserta Sedang Istirahan Mengambil Snak



Peserta Cukup Bersemangat



Peserta Cukup Bersemangat



Bapak Sb Pranatahadi Menyampaikan Materi Kesehatan Olahraga



Ibu Ch. Fajar Wahyuniati Sedang Menjelaskan Petunjuk Pelaksanaan



Ketika Sebagian Peserta Sedang Menyaksikan Kelompok Lain Berlatih



Suasana Pamitan Ketika Berakhirnya Tatap Muka











