

**YURI LOMBA SENAM LANSIA BUGAR 2007 DI KECAMATAN GANTIWARNO
DALAM RANGKA HUT KABUPATEN KLATEN KE 206 TAHUN 2010**



Oleh
Tri Ani Hastuti, M. Pd.

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2010**

LAPORAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

YURI LOMBA SENAM LANSIA BUGAR 2007 DI KECAMATAN GANTIWARNO DALAM RANGKA HUT KABUPATEN KLATEN KE-206 TAHUN 2010

A. Pendahuluan

Menurut Mas'ud (1993) Pemberdayaan merupakan usaha untuk memberi daya atau kekuatan agar lansia memiliki kemandirian terutama dalam aspek fisik, maka perlu diberdayakan fisiknya dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran dipandang dari aspek fisiologis menurut Fox (1997) adalah kebugaran total (Total Fitness) yang memberi kesanggupan atau kemampuan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri dengan pembebanan (stress) fisik yang layak. Bentuk atau wujud dari upaya tersebut di atas akan bermakna dan bermanfaat bagi diri lansia tersebut dan keluarga. Apabila kebugaran jasmani lansia terjaga, maka lansia akan memiliki kemandirian, tidak hanya aspek fisik saja, melainkan menyangkut aspek yang lain yaitu psikis sosial dan ekonomis, sehingga ketergantungan kepada anak cucunya menjadi berkurang.

Wilayah Kecamatan Gantiwarno adalah wilayah atau daerah bekas terkena musibah gempa bumi yang sangat parah, sehingga perlu penanganan yang sangat serius. Daerah tersebut terdiri dari 16 kelurahan. Kecamatan Gantiwarno berpenduduk 41.592 jiwa terdiri dari laki-laki 20.461 dan perempuan 21.131 serta jumlah lansianya sekitar 13.553 orang. Dalam keadaan kondisi krisis ekonomi seperti sekarang ini dan keadaan geografis wilayah tersebut sebagian besar berada di daerah lereng pegunungan yang kurang begitu subur, maka kondisi ekonomi masyarakatnya nampak banyak yang

berada pada tingkat ekonomi yang sedang dan rendah atau bawah. Dalam memenuhi kebutuhannya menurut penelitian Sunarto (1978) menyimpulkan pada golongan ekonomi bawah lansia berusaha memenuhi kebutuhannya sendiri, baik kebutuhan pangan, pakaian, tempat tinggal dan kesehatan sehingga secara fisik harus dijaga kesehatan dan kebugarannya agar lansia bisa hidup secara mandiri.

Upaya peningkatan kualitas fisik lansia di daerah bekas gempa, yang lokasinya sangat luas, salah satu cara yang ditempuh adalah setiap kelurahan mengirim 2 orang Sumber Daya Manusia (SDM)nya dan perwakilan dari kecamatan dan UPTD mengirim 2 orang sehingga jumlah peserta keseluruhan pelatihan berjumlah 36 orang untuk bisa dilatih menjadi instruktur di kampungnya. Sehingga Senam Lansia Bugar (SLB) bisa memasyarakat di daerah tersebut.

Landasan Teori

Pemberdayaan tidak hanya masalah pembangkitan kesadaran, tetapi juga upaya mengubah keadaan kehidupan material orang-orang yang tertindas dan lemah dalam masyarakat. Kajian teori yang berhubungan dengan pemberdayaan dan lanjut usia (menurut Mas'ud 1993) upaya untuk memperkuat posisi seseorang melalui penumbuhan kesadaran dan kemampuan individu. Untuk mengidentifikasi persoalan yang dihadapi dan memikirkan langkah-langkah untuk mengatasinya. Menurut Tjandraningsih (1995), merupakan suatu proses perubahan dari ketergantungan kepada kemandirian, melalui perwujudan kemampuan yang dimiliki. Menurut Sumodiningrat (1996) Usaha pemberdayaan didasari filsafat tentang akan hak dan kewajiban manusia, serta adanya anggapan bahwa manusia mempunyai potensi atau kemampuan daya yang dapat dikembangkan.

Dengan demikian tujuan pemberdayaan adalah :

1. Agar individu memiliki keberdayaan, yaitu kemampuan individu untuk membangun diri agar sehat fisik, mental, terdidik, kuat, memiliki nilai-nilai yang instrinsik yang menjadi sumber keberdayaan.
2. Agar individu dapat bertahan (survive) dalam pengertian yang dinamis, mengembangkan diri dan meningkatkan harkat dan martabat manusia.
3. Meningkatkan kemampuan dan kemandirian manusia.

Perubahan sikap tingkah laku dan status menurut Sumodiningrat (1996) , Untuk mencapai keberdayaan dapat diupayakan dengan :

1. Menciptakan iklim atau suasana yang memungkinkan potensinya berkembang.
2. Memperkuat potensi yang telah dimiliki.
3. Melindungi dan mencegah yang lemah menjadi lemah.
4. Melalui latihan praktek secara langsung melalui proses belajar.

Kajian teori mengenai lanjut usia, menjadi tua merupakan proses alami yang dialami oleh semua makhluk. Pada manusia proses tersebut ditandai oleh menurunnya beberapa aspek, terutama aspek fisiologis, psikis dan fungsi-fungsi sensorik motorik (Prawiro Husodo, 1991), sedangkan aspek lainnya yang dipengaruhi oleh pengalaman malah justru meningkat (Munandar, 1989). Dalam hal ini dikenal dua teori yang menerangkan manusia dengan kegiatannya yaitu teori disengagement dan teori activity (Suardiman, 1995). Teori yang pertama mengatakan bahwa semakin tinggi usia manusia akan diikuti secara berangsur-angsur oleh semakin mundurnya interaksi sosial, fisik dan emosi dengan kehidupan di dunia, sedangkan

dengan teori yang kedua mengatakan bahwa semakin tua akan semakin memelihara hubungan fisik, sosial dan emosionalnya.

Sesuai dengan teori yang kedua maka melalui program pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB) diharapkan para lansia akan lebih bugar secara fisiknya sehingga akan memberi harapan hidup lebih lama, dan apabila lansia bugar tidak akan merepotkan keluarganya serta dalam hubungannya dengan kesehatan, lansia akan lebih ekonomis dalam pemeliharaan kesehatannya.

Pengertian Senam Lansia Bugar (SLB)

Senam Lansia Bugar (SLB) adalah suatu bentuk senam kebugaran yang diperuntukkan para lanjut usia (Lansia) sehingga bentuk kegiatan latihannya disesuaikan dengan orang lanjut usia, maka dari itu tim pengabdian mencari Instruktur Senam Lansia Bugar (SLB) yang sesuai atau memahami betul akan Senam Lansia Bugar (SLB).

Menurut Ndong Kamtono (1987), untuk menjadi pelatih atau instruktur yang baik harus memiliki beberapa kemampuan antara lain kemampuan fisik, psikis, pengendalian emosi, sosial serta kemampuan untuk dapat mewujudkan kemampuan-kemampuan yang dilandasi oleh tanggung jawab dan pengabdian.

B. Nama Kegiatan

YURI LOMBA SENAM LANSIA BUGAR 2007 DI KECAMATAN GANTIWARNO DALAM RANGKA HUT KABUPATEN KLATEN KE-206 TAHUN 2010.

C. Tujuan

1. Memberdayakan para lansia di Kabupaten Klaten khususnya di Kecamatan Gantiwarno sebagai daerah yang terkena gempa bumi tahun 2006
2. Membudayakan hidup sehat sebagai investasi jangka panjang baik dari sisi social memberikan harapan hidup lebih lama dan sisi financial dalam hubungannya dengan pemeliharaan kesehatan akan lebih ekonomis
3. Menindaklanjuti program PPM UNY yaitu pelatihan instruktur SLB 2007 yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kebermanfaatan dan realisasi program tersebut bagi masyarakat Gantiwarno
4. Agar seluruh lansia yang ada di wilayah bekas gempa tersebut menjadi bugar, sehingga bisa hidup mandiri, tidak mudah sakit, yang berdampak pula pada faktor ekonomis dan psikis.

D. Bentuk Kegiatan

1. Lomba senam lansia bugar yang mewakili masing-masing kalurahan di Kecamatan Gantiwarno
2. Kegiatan dikemas dalam bentuk lomba, setiap tim atau regu diberikan kesempatan tampil sesuai dengan nomor undian yang sudah diambil sehari sebelumnya saat tehcnical meeting
3. Setiap penampilan akan dilakukan penilaian yang dilaksanakan oleh tim yuri terhadap aspek kekompakan, kesungguhan gerak, gerak yang benar, keharmonisan/kesesuaian dengan irama dan keserasian seragam.

4. Kegiatan dilaksanakan dalam lomba satu hari.
5. Kegiatan langsung ditutup dengan mengumumkan urutan juara, pemberian piala dan uang pembinaan.

E. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan lomba SLB 2007 adalah kelompok atau paguyuban para lansia yang ada di kalurahan Kecamatan Gantiwarno Kabupaten Klaten. Masing-masing kelompok atau kalurahan mengirimkan wakilnya 5-7 orang per regunya.

F. Waktu dan Tempat

1. *Technical meeting* dilaksanakan pada hari Rabu, 04 Agustus 2010 pukul 10.00WIB. Tempat di Pendopo Kecamatan Gantiwarno Kabupaten Klaten.
2. Pelaksanaan lomba pada hari Kamis, 05 Agustus 2010 pukul 08.00 sampai dengan selesai.
3. Tempat lomba di Pendopo Kecamatan Gantiwarno Kabupaten Klaten.

G. Panitia Pelaksana

1. Ketua Panitia : Drs. Dwi Purwanto, MM
2. Sekretaris : Dra. Heni Setyowati
3. Urusan Kegiatan : Drs. Sugiyono
4. Urusan Konsumsi : Tutik Supadmi
5. Urusan Umum : Danang Setyawan

H. Yuri

1. Koordinator : CH. Fajar Sri Wahyuniati, M. Or.
2. Anggota : A. Erlina Lisyorini, M. Pd.
3. Anggota : Tri Ani Hastuti, M. Pd.
4. Anggota : Nur Rohmah muktiani, M. Pd.
5. Anggota : Sri Mawarti, M. Pd.

I. Jadwal Kegiatan

NO	HARI/TGL	PUKUL/WAKTU	KEGIATAN
1.	Rabu,	10.00-11.30	<i>Technical meeting</i>
	04-8-2010	11.30-12.30	Pengundian peserta
2.	Kamis	07.30-08.00	Pembukaan
	05-8-2010	08-00-12.00	Tampilan sesi I
		12.00-13.00	Ishoma
		13.00-16.00	Tampilan sesi II
		16.00-16.30	Pengumuman juara dan pemberian hadiah
		16.30-16.45	Penutup

J. Hasil Pelaksanaan

Lomba senam lansia bugur 2007 yang diselenggarakan di Kecamatan Gantiwarno Kabupaten Klaten tahun 2010 terlaksana dengan diikuti oleh 16 kelompok dari masing-masing kalurahan dan 2 kelompok dari kecamatan dan UPTD Kecamatan Gantiwarno.

Berikut ini hasil lomba yang telah dilaksanakan:

NO	KALURAHAN	NILAI	KETERANGAN
1.	UPTD Gantiwarno	87,50	Juara I
2.	Towangsan	82,00	Juara II
3.	Jabung	77,50	Juara III
4.	Ngering	75,00	Juara Harapan I
5.	Mlese	73,50	Juara Harapan II

K. Pembiayaan

Penyelenggaraan kegiatan lomba Senam Lansia Bugar 2007 di Kecamatan Gantiwarno dalam rangka hari ulang tahun Kabupaten Klaten tahun 2010 secara keseluruhan dibiayai oleh Pemerintah Daerah Kabupaten Klaten.

L. Penutup

Demikian laporan pelaksanaan Lomba Senam Lansia Bugar 2007 di Kecamatan Gantiwarno dalam rangka HUT Kabupaten Klaten ke-206 tahun 2010. Semoga laporan ini dapat memberikan gambaran tentang pelaksanaan kegiatan yuri Senam Lansia Bugar 2007 yang telah dilaksanakan sesuai dengan agenda atau jadwal kegiatan sebagaimana mestinya