

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Pilates di Indonesia pada saat sekarang ini cukup pesat perkembangannya, khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta Pilates sekarang cukup banyak di selenggarakan di sanggar-sanggar senam maupun di tempat-tempat kebugaran. Dengan semakin berkembangnya pilates, orang melakukan latihan ini bukan hanya untuk memperbaiki masalah tulang belakang tetapi juga banyak yang bertujuan sebagai gaya hidup bahkan di beberapa negara, sistem latihan ini cukup populer. Pilates cukup populer karena mempunyai efektivitas yang baik bagi banyak orang termasuk atlet penari, manula, wanita dalam pemulihan setelah melahirkan dan orang-orang dalam rehabilitasi fisik. Hal ini di kerenakan Pilates merupakan olahraga yang menekankan pada peningkatan keseimbangan tubuh melalui kekuatan inti, fleksibilitas, dan kesadaran untuk mendukung efisiensi gerakan. Tujuan utama pilates adalah untuk memperbaiki tulang belakang dan mengatasi masalah-masalah yang mungkin ditimbulkannya. Olahraga ini dikembangkan oleh Joseph Pilates pada abad ke 20. (tipskesehatan.web.id) Manfaat lain yang didapat dari pilates adalah peserta menjadi lebih kuat, ramping, memiliki stamina yang lebih baik dan lebih mudah melakukan aktivitas fisik karena meningkatnya kekuatan otot-otot inti dalam tubuh. Yang membuat orang menyukai pilates adalah karena latihannya sangat fleksibel dan dapat disesuaikan sesuai kondisi seseorang. Modifikasi latihan ini membuatnya lebih menantang bagi setiap orang di tingkat mana pun tetapi tetap aman.

Dengan melihat pesatnya perkembangan Pilates di Yogyakarta, maka Tim PPM ingin melaksanakan Program Pengabdian Pada Masyarakat yang di fokuskan pada Instruktur senam kebugaran yang ada di DIY dengan perwakilan setiap Kabupaten/Kota. Fokus dalam kegiatan ini adalah Pelatihan Senam Pilates Bagi Instruktur Senam Kebugaran Di Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Landasan Teori

1. Arti Senam

Seperti diketahui bahwa senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan- gerakan dalam senam merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti, kekuatan, daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh, selain itu senam juga berpotensi

mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai landasan penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Selain itu banyak manfaat yang bisa diperoleh dari senam (*gymnastic*) seperti yang dikemukakan oleh, Newton C. Loken dan Robert J Willoughby (1986:14-16), bahwa dengan senam (*gymnastic*) gerakan gerakan membangun kekuatan dan tenaga, mengembangkan otot-otot pundak, lengan, dada serta perut.

Ciri-ciri dan kaidah-kaidah gerakan senam menurut Wuryati Soekarno (1986:3) adalah

- a. Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja.
- b. Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan era/keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh).
- c. Gerakan harus selalu tersusun dan sistematis.

2. Pilates

Pilates adalah olahraga yang dikembangkan oleh Joseph Pilates pada abad ke 20. Olahraga yang berasal dari Jerman ini menekankan pada peningkatan keseimbangan tubuh melalui kekuatan inti, fleksibilitas, dan kesadaran untuk mendukung efisiensi gerakan. Tujuan utama pilates adalah untuk memperbaiki tulang belakang dan mengatasi masalah-masalah yang mungkin ditimbulkannya.

Dengan semakin berkembangnya pilates, orang melakukan latihan ini bukan hanya untuk memperbaiki masalah tulang belakang tetapi juga banyak yang bertujuan sebagai gaya hidup bahkan di beberapa negara, sistem latihan ini cukup populer.

Pilates cukup populer karena mempunyai efektivitas yang baik bagi banyak orang termasuk atlet penari, manula, wanita dalam pemulihan setelah melahirkan dan orang-orang dalam rehabilitasi fisik.

Manfaat lain yang didapat dari pilates adalah peserta menjadi lebih kuat, ramping, memiliki stamina yang lebih baik dan lebih mudah melakukan aktivitas fisik karena meningkatnya kekuatan otot-otot inti dalam tubuh.

Memiliki metode yang fleksibel

Yang membuat orang menyukai pilates adalah karena latihannya sangat fleksibel dan dapat disesuaikan sesuai kondisi seseorang. Modifikasi latihan ini membuatnya lebih menantang bagi setiap orang di tingkat mana pun tetapi tetap aman.

Kekuatan inti

Yang menjadi dasar dari pilates adalah meningkatkan kekuatan inti. Yang dimaksud

kekuatan inti adalah penguatan otot-otot internal dalam tubuh seperti otot-otot punggung dan tubuh. Saat kekuatan inti meningkat maka otot-otot ini akan bekerja dengan otot-otot lain yang lebih dangkal untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh menjadi lebih baik dan ringan.

Kekuatan inti juga meningkatkan stabilitas dan keseimbangan dalam tubuh. Ini adalah salah satu cara pilates meringankan dan mengatasi masalah nyeri punggung. Jika tulang belakang dalam posisi benar dan stabil maka dapat menahan beban dengan baik sehingga tubuh bisa bergerak dengan efisien dan bebas.

Enam Prinsip Pilates:

Centering, Kontrol, Arus, Nafas, Precision, dan Konsentrasi

Metode Pilates selalu menekankan kualitas daripada kuantitas. Keenam prinsip Pilates diatas adalah faktor utama dalam menentukan kualitas latihan Pilates. dan anda akan menemukan bahwa, tidak seperti kebanyakan sistem latihan, Pilates tidak memberikan banyak pengulangan untuk setiap gerakan. Saat melakukan latihan secara penuh, dengan presisi mungkin akan memberikan hasil yang signifikan dalam waktu singkat dibandingkan repetisi seperti banyak ditemukan pada olahraga lain.

C. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Identifikasi dan perumusan masalah dalam proposal ini adalah belum adanya Pelatihan Senam Pilates Bagi Instuktur Senam Kebugaran Di Daerah Istimewa Yogyakarta, sehingga perlu di adakan kegiatan tersebut. Sehingga dapat dirumuskan permasalahan bagaimana cara menambah instruktur pilates?

D. Tujuan Kegiatan

Pelaksanaan pelatihan ini adalah untuk menyebar luaskan latihan senam pilates kepada Instruktur senam kebugaran dengan harapan dengan adanya pelatihan ini senam pilates akan segera lebih cepat berkembang terutama di lingkungan masyarakat umum.

E. Manfaat Kegiatan

1. Materi senam Pilates Sebagai Panduan dalam pengembangan senam pilates.
2. Bagi Instruktur, merupakan hal yang baru dan perlu untuk dikembangkan.
3. Bagi masyarakat umum, sebagai model senam baru untuk melatih atau pun menjaga kebugaran tub

BAB II

METODE KEGIATAN PPM

A. Kalayak Sasaran Kegiatan PPM

Kalayak sasaran pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah para pelatih senam, anggota pada sanggar-sanggar senam,. Adapun jumlah peserta pelatihan senam adalah 44 orang.

B. Metode Kegiatan PPM

Prosedur kegiatan dalam pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengumpulkan peserta pelatihan dan diberi penjelasan tujuan dari pelatihan senam dan pelaksanaannya.
2. Menyampaikan materi tentang anatomi, Fisiologi, teori pilates, teknik-teknik Pilates
3. Memperagakan dan memberi contoh gerakan Pilates mengevaluasi materi dan gerakan pilates yang dilakukan oleh peserta pelatihan.

C. Langkah-langkah Kegiatan PPM

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang tingkat keberhasilannya, dimulai dari :

1. Persiapan

Pada tahap persiapan ini yang dilakukan adalah membuat proposal dan observasi di beberapa klub senam yang ada di Yogya serta menelpon para instruktur. Setelah menunggu pengumuman proposal diterima dan tidaknya. Setelah pengumuman tahap berikutnya adalah seminar awal proposal.

2. Seminar Proposal

Pada seminar proposal banyak masukan yang diberikan antara lain : bagaimana pelaksanaan dapat berlangsung dengan baik karena materi dari luar negeri , bagaimana pengaturan jadwal dan apakah tidak terlalu banyak kekurangan bagaimana cara mencari kekurangan uang.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan PPM ini dilaksanakan tanggal 12-10-2014 dan berakhir tanggal 13-10-2009. Jadwal secara rinci ada dilampiran.

3. Seminar Akhir

Seminar akhir dilaksanakan tgl 13 November 2014 bertempat di FIK UNY dan ada masukan pada seminar akhir hasil kegiatan agar dibahas sesuai dengan masukan

D. Faktor Pendukung dan Penghambat

Faktor pendukung :

1. Tersedianya Sumber daya manusia yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang berhubungan dengan pilates
2. Pengalaman menangani diberbagai kelompok senam.
3. Saling mengisi antar anggota PPM sehingga pelaksanaan dapat berjalan lancar
4. Tersedianya tempat latihan sehingga mempermudah dalam pelaksanaan PPM.

Faktor Penghambat :

1. Belum bisa mencakup Instruktur perwakilan seluruh kabupaten di Propinsi DIY
2. Waktu latihan yang kurang, Untuk mencapai suatu ketrampilan bukan dalam waktu yang pendek.
3. Kemampuan peserta yang tidak sama sehingga pendekatannyapun harus dibedakan.

BAB III

PELAKSANAAN KEGIATAN PPM

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

Pelaksanaan pelatihan senam dengan di ikuti oleh 44 peserta yang mayoritas adalah pelatih senam umum, maupun senam baku. Kegiatan pelatihan senam dirasakan bermanfaat bagi para calon instruktur, maupun instruktur senam yang sudah ada, manfaat tersebut diperoleh karena dapat menjadi bekal bagi mereka untuk memberi contoh, dalam pelaksanaan latihan serta dapat memodifikasi latihan sendiri sesuai dengan prinsip senam. Dari hasil evaluasi setelah pelatihan berlangsung yang dilakukan secara lisan mayoritas 85% mengatakan senang dan mengharapkan kalau ada pelatihan yang lain mohon diikuti sertakan.

Kegiatan pelatihan dikatakan berhasil bisa dilihat hasil evaluasi secara keseluruhan baik dari jumlah peserta yang direncanakan 30 Orang bisa mencapai 44 orang, dan hasil evaluasi terakhir dari posttest ternyata 85% bisa menguasai materi walaupun secara teknik gerak, performen belum sempurna, seiring berjalannya waktu mudah-mudahan kekurangan yang ada dapat dihilangkan. Disamping dari jumlah peserta yang melampaui target keberhasilan juga bisa ditunjukkan dengan pelaksanaan sesuai dengan jadwal sehingga kegiatan pelatihan dapat berjalan dengan tertib, lancar.

Gambaran Skenario Program Kegiatan yang dilaksanakan

1. Kegiatan ini merupakan Gabungan pemberian materi teori dan praktek yang diharapkan sebagai bekal tambahan untuk pelatih senam yang akan mengembangkan Pilates.
2. Kegiatan pelatihan materi teori sebanyak 4 jam sedangkan isinya antara lain: Anatomi dan fisiologi
3. Materi praktek ada 14jam yang berisi : Contoh –contoh gerakan yang benardalam pilates, gerakan yang bermanfaat untuk penyembuhan yang sakit, bagaimana menyusun program latihan, latihan individu, latihan kelompok menciptakan satu rangkaian gerak dengan, mengulang latihan .

SUSUNAN ACARA
 PELATIHAN PHYLATES DASAR BERSAMA DEE DEE MACHMOOD
 YOGYAKARTA, 12-13 OKTOBER 2014

Minggu, 12 Oktober 2014			
No	Acara	Jam	Keterangan
1.	Registrasi Peserta	08.30-09.30	Panitia
2.	Pembukaan - Do'a - Laporan Ketua Panitia - Sambutan Koord PPM (Sb. Pranatahadi, M.Kes) Penutup	09.30-10.00	MC
3.	Materi 1	10.00-11.00	Dr. Siswantoyo
4.	Materi 2	11.00-12.00	dr. PriyoSudibyo
5.	I S O M A	12.00-13.00	Panitia
6.	Phylates	13.00-14.30	Mrs. Dee Dee
Senin, 13 Oktober 2014			
1.	Phylates	09.00-10.00	Mrs. Dee Dee
2.	Phylates	10.00-12.00	Mrs. Dee Dee
3.	I S O M A	12.00-13.00	Panitia
4.	Phylates	13.00-14.00	Mrs. Dee Dee
5.	Phylates	14.00-15.00	Mrs. Dee Dee
6.	Penutupan	15.00-15.30	Panitia

Panitia

Pelaksanaan pelatihan ini mungkin dirasa terlalu singkat , sehingga hasilnya pun belum maksimal. Calon pelatih senam dengan cepat memahami dan dapat melakukan gerakan pilates secara hafalan tetapi sampai pada masalah teknik gerak dan ketrampilan masih perlu waktu untuk menyempurnakan. Karena hanya dengan jalan latihan semua itu akan menjadi lebih baik.

B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

Pelatihan pilates dasar ini menjadi salah satu model pelatihan yang dapat dipakai untuk memperbanyak instruktur yang selama ini masih sedikit jumlahnya terutama yang paham betul untuk teknik gerak yang benar. Berdasarkan jadwal yang telah tersusun, maka urutan pelaksanaan dan hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

Materi pilates disampaikan ke peserta pelatihan, peserta terlebih dahulu mendapat beberapa materi yang berhubungan dengan anatomi, Fisiologi sebelum masuk ke materi pokok Pilates.

Adapun materi ke dua diberuikan oleh a dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S., AIFO adalah **Pilates Tinjauan Struktural Sistem Lokomosi** materi ini membahas mengenai: Tujuan pilates, manfaat pilates, gerak dasar, prinsip latihan pilates, anatomi sistem locomosi, Setelah materi ke dua selesai dilanjutkan materi ke tiga pada Tanggal 13 Oktober 2014. Seluruh materi tersebut setelah selesai di sampaikan dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi, ternyata para peserta pelatihan mempunyai motivasi yang tinggi dilihat saat tanya jawab dan diskusi, hampir semua peserta berperan aktif.

Pada Tanggal 13 Oktober 2014 dilanjutkan dengan pemberian teori dan praktik pelaksanaan praktik meliputi: Pemanasan melalui gerakan yang benar dilanjutkan teori kemudian praktek lagi begitu seterusnya sehingga semua pembahasan dari materi dee dee bisa sampai selesai. Setelah latihan inti dilanjutkan pendinginan. Pada saat itu semua peserta pelatihan diberi kesempatan bertanya tentang gerakan yang dilakukan, supaya bila ada gerakan yang belum dipahami oleh peserta pelatihan segera dijelaskan oleh instruktur nya.

Pelatihan pilates untuk pelatih senam di Daerah Istimewa Yogyakarta sangat bermanfaat bagi mereka khususnya dan anggota masyarakat pada umumnya, karena pengobatannya tidak harus selalu menggunakan obat-obatan tetapi salah satunya dapat menggunakan olahraga

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar, metode yang digunakan dalam kegiatan PPM Pelatihan senam pilates bagi instruktur senam kebugaran di Daerah Istimewa Yogyakarta berbentuk Ceramah, Diskusi, Demonstrasi, praktek. Pelaksanaan kegiatan pada hari Minggu-Senin, tanggal, 12-13 Oktober 2014, kegiatan pelatihan dilaksanakan di Ruang Sidang Utama Dekanat FIK UNY Lt. III, Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. Kegiatan di mulai pukul 8.00 sampai dengan pukul 16.00. Jumlah peserta pelatihan 44 orang.

B. SARAN

1. Mohon dilanjutkan dengan program pelatihan pilates untuk tingkatan yang lebih tinggi
2. Masyarakat diberi kesempatan untuk ikut pelatihan tidak hanya instruktur
3. karena pendanaan untuk mengundang pemateri dari luar negeri besar mungkin dana bisa ditingkatkan lagi

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendra. (1999). *Senam*. Jakarta: Depdikbud.

<http://tipskesehatan.web.id>, di unduh Jum'at, 25 April 2014, jam 14.00

Loken, Newton C & Willoughby. Rober J. (1986). *Petunjuk Langkah Gimnastik*. Semarang: Effar Offset Semarang.

Wuryati Soekarno. (1986). *Teoti dan Praktek Senam Dasar*. Klaten: PT.Intan Pariwara