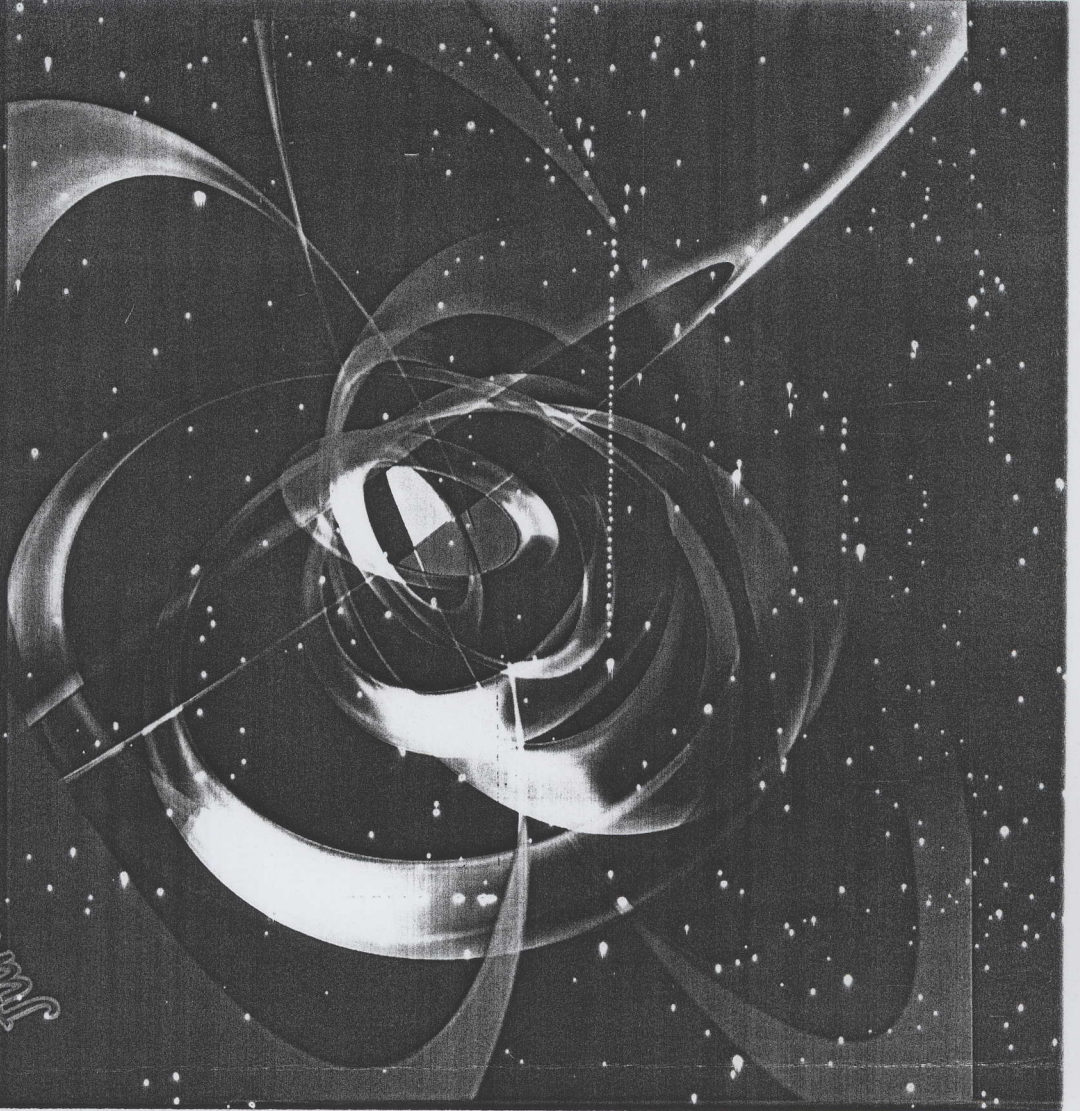


Volume 15, Nomor 1, Februari 2011 ISSN : 1411-3554

INOTEK

Journal

INOVASI DAN APLIKASI TEKNOLOGI



DAFTAR ISI

▪ Daftar Isi	i
▪ Rancang Bangun Mesin Pengolah Limbah Pertanian untuk Produksi Pakan Ternak Awetan di Daerah Kering <i>Endaryanta, Ilham Marsudi, Sumardjito, dan B. Setyo Hari P.</i>	1 - 9
▪ Usaha Pemberdayaan Lansia secara Fisik melalui Program Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB) <i>A. Erlina Lisyarini</i>	10 - 17
▪ Rekayasa Mesin Pengkabut Air (<i>Humidifier Control</i>) untuk Peningkatan Produksi Bibit Klengkeng Pingpong <i>Sri Widata, Gumarso, Fajar Nugroho, dan Among Herahli</i>	18 - 29
▪ Perancangan Aplikasi <i>Video Conference</i> untuk Bimbingan Tugas Akhir <i>Mingssep, Lukito E. Nugroho, Jazi E. Istiyanto, dan Risanuri Hidayat</i>	30 - 44
▪ Evaluasi Perubahan Temperatur, pH dan Kelembaban Media pada Pembuatan Vermikompos dari Campuran Jerami Padi dan Kotoran Sapi Menggunakan <i>Lumbricus Rubellus</i> <i>Nita Kusumawati</i>	45 - 56
▪ Pendidikan Keterampilan Hidup (<i>Life Skill</i>): Program Pelatihan Pengelasan Listrik bagi Tenaga Produktif Pengangguran di Kabupaten Bangkalan <i>Rachmad Hidayat</i>	57 - 64
▪ Pelatihan Penyusunan Model <i>Sport Education</i> sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah <i>Sismadyanto</i>	66 - 79

Penerbit:
Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPM) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Penanggung Jawab : Prof. Dr. Burhan Nurgiyantoro

Redaksi
Ketua : Darmono, M.T.
Sekretaris : Puji Riyanto, M.Pd.
Anggota : Prof. Wawan S. Suherman, M.Pd.
Dr. Sutiyono
Triatmanto, M.Si.
HY. Agus Murdyastomo, M.Hum.
A. Ariyadi Warsito, M.Si.
Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.
Subiyono, M.P.
SB. Pranahadi, M.Kes.
Suwarna, M.Pd.

Penyunting Penyelia : Yuliati, M.Kes.
Isroah, M.Si.

Desain Sampul : Martono, M.Pd.

Sekretariat : Dra. Muasih
G. Heru Sutrisno, S.I.P.
Tukiran, S.Pd.
Ganjar Triyono, S.Pd.
Prayoga, S.I.P.

Alamat Redaksi: LPM Universitas Negeri Yogyakarta, Karangmalang, Yogyakarta, 55281,
Telp. (0274) 586168 psw. 233; (0274) 556790; Fax. (0274) 550838,
e-mail: inotek_uny@yahoo.com.

Jurnal *Inotek* terbit secara berkala dua kali setahun pada bulan Februari dan Agustus. Redaksi menerima artikel yang ditulis berdasarkan penelitian terapan dan pengabdian kepada masyarakat yang berkaitan dengan masalah inovasi dan aplikasi teknologi. Penulis yang artikelnya dimuat akan mendapat nomor bukti penerbitan sebanyak tiga eksemplar. Pemuatan suatu artikel tidak selalu mencerminkan sikap dan pendirian redaksi.

USAHA PEMBERDAYAAN LANSIA SECARA FISIK MELALUI PROGRAM PELATIHAN SENAM LANSIA BUGAR (SLB)

Oleh: A. Erlina Listyarini
FIP Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

Pengabdian pada Masyarakat (PPM) in the purpose to creating pre intruktur senam Lansia Bugar (SLB) in sub district in the Gantiwarno of district and Klaten of regency. PPM has been did on July,16-17, 2010 in the sport building of Jabung sub district, Gantiwarno of district and Klaten of regency.

PPM in using of speaking, demonstrate, command and reciprocal methods. The practice has been did in 16 hour. Practicing such as physical fitness of theory, gym of training principle, prevent of injury principle, and practical such as SLB. The instrument such as of reactive, participation, absent and eager to a move and the technical truly of SLB.

From the result of practice has been fended 5 people (12%) in excellent categories, 36 people (88%) in good categories. From in this practice, have been did competition with our sub district and the instanton to celebrating independence day of Klaten regency and also in celebrate independence day of RI as result : 1st winner is Unit Pendidikan Tingkat Daerah (UPTD), 2nd winner is Towangsan sub district, an 3rd winner is jabung sub district.

Keywords : *senam, lansia, bugar*

A. Pendahuluan

1. Analisis Situasi

Pemberdayaan merupakan usaha untuk memberi daya atau kekuatan agar lansia memiliki kemandirian, terutama dalam aspek fisik. Oleh karena itu, fisik mereka perlu diberdayakan dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani (Mas'ud, 1993). 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 upaya tersebut akan bermakna dan bermanfaat bagi diri lansia 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 yang dipergunakan untuk PPM adalah daerah bekas terkena musibah gempa bumi yang sangat parah sehingga perlu penanganan

yang sangat serius. Daerah tersebut terdiri dari 16 kelurahan dalam 1 kecamatan yang jumlah penduduknya 41592, terdiri atas 20461 laki-laki dan 21131 perempuan, serta jumlah lansia sekitar 13553 orang. Dalam keadaan kondisi krisis ekonomi seperti sekarang ini dan keadaan geografis wilayah tersebut sebagian besar berada di daerah lereng pegunungan yang kurang subur, kondisi ekonomi masyarakatnya nampak banyak yang berada pada tingkat ekonomi yang sedang dan kurang. Dalam memenuhi kebutuhannya menurut penelitian Sumarto (1978), golongan ekonomi bawah lansia berusaha memenuhi kebutuhan sendiri, baik pangan, pakaian, tempat tinggal dan kesehatan sehingga secara fisik harus dijaga kesehatan dan kebugarannya agar mereka bisa hidup secara mandiri.

Upaya peningkatan kualitas fisik lansia di daerah bekas gempa yang lokasinya sangat luas dilakukan dengan cara setiap kelurahan mengirim 2 orang dan perwakilan dari kecamatan an mengirim 2 orang sehingga jumlah peserta keseluruhan pelatihan berjumlah 34 orang untuk bisa dilatih menjadi instruktur di kampungnya. Harapannya, Senam Lansia Bugar (SLB) bisa memasyarakat di daerah tersebut. Dampak positif yang diharapkan adalah seluruh lansia yang ada di wilayah bekas gempa menjadi bugar sehingga bisa hidup mandiri, tidak mudah sakit, yang berdampak pula pada faktor ekonormis dan psikis.

Dalam hal proses pendidikan dan pelatihan, interaksi antara instruktur

dan peserta menjadi penentu efektifitas pelaksanaan program sehingga diperlukan instruktur Senam Lansia Bugar (SLB) yang baik dan profesional agar pelaksanaan pelatihan dapat berjalan efektif. Peserta pelatihan merupakan sasaran utama dalam pelatihan. Keberhasilan dalam pelaksanaan dapat diukur dari kemajuan peserta pelatihan, baik secara afektif, kognitif, dan psikomotor. Dukungan pengelola dalam pelaksanaan pelatihan baik sebelum, selama dalam proses pelaksanaan dan setelah pelatihan juga harus memperhatikan kebutuhan sarana dan prasarana (termasuk media) ini dirancah sesuai dengan jenis pelatihannya. Sarana dan prasarana Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB) meliputi gedung beserta peralatan yang tepat akan mendorong peserta pelatihan lebih bersemangat dalam berlatih.

2. Landasan Teori

Pemberdayaan tidak hanya masalah pembangkitan kesadaran, tetapi juga upaya mengubah keadaan kehidupan material orang-orang yang tertindas dan lemah dalam masyarakat. 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 Su-

C. Pembahasan Hasil PPM

Hasil pelatihan menunjukkan 88% dalam kategori baik, dan 12% termasuk kategori baik sekali. Penilaian didasarkan pada indikator yang sudah ditentukan oleh tim dan ahli. Penilaian dilaksanakan pada proses dan akhir pelaksanaan pelatihan oleh tim dan Ahli.

Hasil pelatihan dipengaruhi oleh berbagai hal antara lain fasilitas, sarana prasarana, SDM, dan kerjasama yang baik dari kedua belah pihak. Dalam hal fasilitas, pelatihan ini difasilitasi berupa gedung pertemuan Kelurahan Jabung yang cukup luas, kondisi lantai, sirkulasi udara, pencahayaan dan tata panggung yang kondusif. Bagian depan dari ruang didesain lebih tinggi sehingga memudahkan peserta melihat instruktur.

D. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Pelatihan Senam Lansia Bugar mendapatkan apresiasi yang positif dan bagus oleh pihak kecamatan serta peserta calon instruktur. Dampak dari pelatihan ini secara fisik dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani para lansia dan secara ekonomis menjadi investasi perawatan kesehatan di usia tua. Pelatihan SLB diikuti oleh 41 peserta terdiri dari perwakilan 16 kelurahan, UPTD Kec. Gantiwarno, puskesmas, dan perwakilan Kecamatan Gantiwarno. Hasil pelaksanaan pelatihan SLB ini baik.

2. Saran

Saran untuk kegiatan adalah masih perlu diadakan pelatihan lanjutan dengan kerjasama lebih diaktifkan kembali, baik secara materiil dan materiil sekaligus dalam wilayah yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Donald, Heiden, F.Murray, ten Kien and Award. 1986. *Employee Health and Fitness Program*, Unique Begestion: Johper.

Fox El, Kirby TE, Fox AR. 1997. *Basic of Fitness*. New York; Mac Millan Publishing Company.

Gunawan, Sumodiningrat. 1996. *Pembangunan Daerah dan Pemberdayaan Masyarakat*. Jakarta. Bidina Reka Pariwisata.

Indrasari, Tjandraningsih. 1995. *Pembudayaan Anak Mengenai Pendampingan Anak*. Bandung: Yayasan AKATIGA.

Kemenpora. 2007. *Senam Lansia Bugar*. Jakarta: Dinas Olahraga dan Pendidikan Prov. DKI Jakarta.

Mochtar, Mas'ud. 1993. *Ekonomi Politik, Pembangunan dan Pemberdayaan Rakyat*. Yogyakarta: PPSK Yogyakarta.

- Notoatmojo, Soekidjo. 1992. *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Soejono, Prawirohusodo. 1991. *Perubahan Psikiatik dan Neurologik pada Lanjut Usia*. Makalah Yogyakarta, Fakultas Kedokteran UGM.
- Suardiman, Siti Partini. 1995. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Suhantoro. 1986. *Kesehatan Jasmani*. Jakarta: Dinas Kesehatan RI.
- Sunarto. 1978. "Nilai Anak bagi Masyarakat Desa". *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FKIS IKIP Yogyakarta.



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Telp. (0274) 550838; 586168 Pes. 273 (Ka LPM); 359 (Kabag TU); 233 (TU LPM)

SURAT KETERANGAN

No.: 271/UN.24.22/TU/2011

Redaksi Jurnal Inovasi dan Aplikasi Teknologi "INOTEK" Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dengan ini menerangkan bahwa artikel yang dimuat pada Volume 15, Nomor 1, Februari 2011 ISSN: 1411-3554 yang berjudul "USAHA PEMBERDAYAAN LANSIA SECARA FISIK MELALUI PROGRAM PELATIHAN SENAM LANSIA BUGAR (SLB)"

Tertulis:

Oleh: A. Erlina Listyarini
FIP Universitas Negeri Yogyakarta.

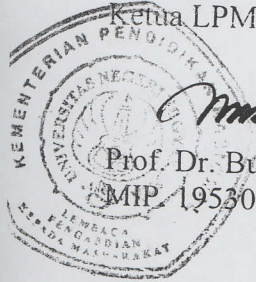
Yang benar adalah:

Oleh: A. Erlina Listyarini. M.Pd., Tri Ani Hastuti. M.Pd., Nur Rochmah Muktiani. M.Pd.
FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui
Ketua LPM UNY.

Prof. Dr. Burhan Nurgiyantoro
MIP. 195304003 197903 1 001



Yogyakarta, 9 Mei 2011
Ketua Redaksi.

Darmono, MT.
MIP. 19640805b 199101 1 001