LAPORAN

PENGABDIAN PADA MASYARAKAT (PPM)

SENAM MASSAL
"SENAM SEHAT CERIA UNY JAYA"
DALAM RANGKA DIES NATALIS KE XXLV UNY

Tim PPM

Endang Rini Sukamti, M.S
Sumaryanto, M. Kes
Fajar Sri Wahyuni, M. Or
Sb. Pranatahadi, M. Kes
Lismadiana, M. Pd

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

TAHUN 2008

Dilaksanakan berdasarkan dana DIPA UNY Tahun 2008
Nomor: MAK.521119 Tahun 2008

LEMBAR PENGESAHAN
HASIL EVALUASI LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

A. JUDUL PENGABDIAN : Senam Massal "Senam Sehat Ceria UNY Jaya" Dalam Rangka Dies-Natalis Ke XXLV UNY

B. KETUA TIM PELAKSANA : Endang Rini Sukamti,M.S

C. ANGGOTA TIM PELAKSANA :
1. Sumaryanto,M.Kes
2. Fajar Sri Wahyuniati,M.Or
3. Sb. Pranatahadi,M.Kes
4. Lismadiana,M.Pd

D. HASIL EVALUASI

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat sudah/~~belum~~ *) sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal pengabdian pada masyarakat.
2. Sistematika laporan sudah/~~belum~~ *) sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam Buku Pedoman PPM UNY Yogyakarta.
3. Hal-hal lain sudah/~~belum~~ *) diterma.

E. KESIMPULAN

Laporan sudah/~~belum~~ *) dapat diterima.

Yogyakarta, Agustus 2008

Mengetahui:
Dekan FIK UNY

Sumaryanto, M.Kes
NIP. 131 873 957

Disetujui,
BP. PPM FIK UNY

Sb. Pranatahadi, M.Kes
NIP. 131 453 190

BAB 1
PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Kemajuan dan kesadaran masyarakat untuk beraktifitas olahraga dapat dikatakan semakin maju. Terbukti dari tataran keluarga, RT, RW dan masyarakat umum banyak melaksanakan olahraga. Olahraga yang sifatnya rekreasi yang banyak diikuti, karena dalam aktifitas dapat dilakukan dengan mudah. murah, riang dan gembira tanpa ada penekanan dari pihak manapun juga.

Lingkungan FIK khususnya dan UNY umumnya, dapat dilihat setiap hari banyak orang yang berolahraga baik lingkup pendidikan ataupun rekreasi. Sedang wadah untuk olahraga yang sifatnya umum dilaksanakan pada Minggu pagi dengan senam bersama berdurasi 1 (satu) jam. Senam bersama ini sudah berlangsung lebih dari 5 tahun. Dan telah memiliki wadah yakni Komunitas Senam Minggu Pagi. Dimana pengurus komunitas bersinergi dengan FIK dan UNY.

Dalam rangka Dies Natalis UNY ke LXIV tim pengabdi tergerak hati untuk mengadakan senam massal dengan sasaran utama lansia, dimana lansia sangat rentan dengan berbagai penyakit. Dengan banyaknya kegiatan yang selalu diselenggarakan setiap Minggu pagi oleh beberapa pihak di luar kampus. Dengan wacana tersebut tim pengabdi merasa ikut memelihara dan memotivasi lansia untuk berolahraga di kampus UNY, sebagai sumbangan pengabdian kepada masyarakat.

Penyelenggaraan senam massal yang bertema "Senam Sehat Ceria UNY Jaya" tidak terlepas dengan peran serta berbagai pihak diantaranya Panitia Dies UNY, Komunitas Senam Minggu Pagi dan sponsorship serta pihak-pihak terkait.

B. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Berdasarkan analisis situasi dan tinjauan pustaka maka dapat diidentifikasikan beberapa permasalahan yang muncul antara lain:

1. Dengan diadakannya senam massal untuk masyarakat umum, dapat memberikan rangsangan untuk selalu berlatih
2. Perlunya masyarakat berhubungan dengan kampus, baik segi lingkungan dan suasana kampus masih harus ditingkatkan
3. Sarana untuk mendukung senam massal masih terbatas
4. Memelihara dan memotivasi terhadap lansia untuk beraktifitas olahraga belum maksimal
5. Tanpa kegiatan senam massal secara rutin, semangat berlatih masih kurang

Dari identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan bahwa pentingnya senam massal untuk memotivasi aktifitas olahraga lansia supaya bertambah semangat.

C. Tujuan Kegiatan

Senam massal yang akan diselenggarakan dalam rangka Dies Natalis ke XLIV UNY ini bertujuan untuk:

1. Bentuk pengabdian Tri Darma Perguruan Tinggi kepada masyarakat.
2. Menjalin kerjasama dengan berbagai pihak.
3. Ikut berpartisipasi dalam rangka Dies Natalis ke LXIV.
4. Untuk mengenalkan lebih dekat lingkungan UNY terhadap masyarakat luas.

D. Manfaat Kegiatan

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam kegiatan ini sebagai berikut.

1. Ikut berperan serta dalam menyadarkan pentingnya berolahraga.
2. Sumbangan kepada masyarakat untuk berperan serta menikmati fasilitas di UNY.

3. Bagi tim pengabdi, sebagai bentuk pengabdian dengan mengenalkan kampus sebagai mitra masyarakat.
4. Bagi FIK dan UNY sebagai bentuk perwujudan Tri Darma Perguruan Tinggi.

E. Kerangka Pemecahan Masalah

Kegiatan senam massal ini diadakan dalam rangka Dies Natalis UNY. Sebelum kegiatan berlangsung perlu adanya koordinasi dari berbagai pihak terkait, antara lain dari Panitia Dies Natalis, Konunitas Senam Minggu Pagi, Persatuan Senam Hanoman dan sponsorship. Koordinasi tersebut berupa waktu pelaksanaan kegiatan, sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan dan sebagainya.

F. Khalayak Sasaran

Sasaran kegiatan senam massal dalam rangka Dies Natalis UNY yaitu Komunitas Senam Minggu Pagi dengan jumlah 200 orang, Ikatan Senam Jantung Sehat rayon Sleman dengan jumlah 400 orang dan sivitas akademika yang meliputi mahasiswa, karyawan dan dosen UNY sejumlah 200 orang.

F. TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian Senam

Suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual dikatakan Imama Hidayat (1995) dalam mendefinisikan senam.

Federasi Senam Internasional (FIG) mengelompokkan senam menjadi 6 kelompok antara lain senam artistik, rikmik sportif, akrobatik, *sport aerobics*, trampoline dan senam umum.

Senam umum yang meliputi senam aerobik, senam ayo bersatu, senam poco-poco, dance dan masih banyak macamnya, senam ini digemari dan dilakukan semua lapisan masyarakat, karena gerakan mudah, tidak beresiko,

biaya murah, tidak dituntut prestasi. Jika dibanding dengan senam prestasi maka penggemarnya lebih banyak senam umum.

Senam mempunyai beberapa manfaat antara lain:

a. Manfaat fisik

   Berkaitan dengan pengembangan fisik dan kemampuan gerak, antara lain daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan serta keseimbangan.

b. Manfaat mental dan sosial

   dalam mengikuti program senam, peserta dituntut untuk berpikir sendiri tentang perkembangan keterampilannya, diharapkan kemampuan berpikir secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. dengan demikian akan berkembang mentalnya. Manfaat lain dari senam ini adalah meningkatkan konsep diri ke arah membentuk konsep yang positif.

Ciri-ciri gerakan senam sebagai berikut:

a. Rapi, pasti dan anggun
b. Gerakannya ritmis dan harmonis
c. Banyak menggunakan kemampuan fisik dan motorik yang kaya
d. Menggunakan gerakan-gerakan yang melatih kelenturan
e. Aktifitas yang terpenting, berjuang melawan diri sendiri
f. Gerak yang ekspresif

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dikatakan Nieman (1986:34) meliputi ketahanan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.

Komponen kesegaran jasmani tersebut bagi mahasiswa sangat dibutuhkan sekali berkaitan dengan tugas dan aktivitas kesehariannya yang harus dilaksanakan dengan lancar.

Adapun komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan sebagai berikut:

1) Ketahanan Kardiorespirasi

Ketahanan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru dan system sirkulasi untuk menyajikan oksigen dan bahan makanan ke kerja otot secara efisien (Fox, 1981:634).

Komponen kesegaran jasmani yang sangat penting adalah ketahanan kardiorespirasi, setiap evaluasi kesegaran jasmani harus melibatkan pengukuran fungsi kardiorespirasi baik dalam keadaan istirahat maupun dalam keadaan dinamis. Para ahli faal olahraga berkeyakinan, bahwa VO2 max merupakan pengukuran paling sahih tentang kapasitas fungsi system kardiorespirasi (Hayward, 1984:14).

Ketahanan kardiorespirasi juga berarti kemampuan untuk mempertahankan aktivitas fisik yang membutuhkan oksigen untuk kerja (Bucher, 1985:12). Ketahanan kardiorespirasi mempunyai cirri-ciri kontraksi kelompok otot besar dengan tingkat kerja sedang dan relatif lama.

Beberapa tes telah dikembangkan untuk mengevaluasi tingkat ketahanan kardiorespirasi seseorang. Ketahanan kardiorespirasi dapat diprediksi dengan beberapa teknik pengukuran, meliputi pengukuran tekanan darah, denyut jantung, volume sekuncup jantung dan konsumsi oksigen. Tes-tes ini sering dilakukan dalam keadaan istirahat maupun selama latihan. Bucher (1985:12) menyatakan kapasitas aerobic maksimal (VO2 mak) dapat diprediksi dengan mengukur denyut jantung dalam berbagai pembebanan. Dari beberapa alasan di atas dan pertimbangan ekonomis, estimasi ketahanan kardiorespirasi dalam penelitian ini mempergunakan tes multistage.

2) Kekuatan otot

Kekuatan otot didefinisikan sebagai kapasitas sekelompok otot untuk membangkitkan kontraksi maksimal melawan resistensi (Hayward, 1984:71). Kontraksi otot dapat bersifat dinamis maupun bersifat statis tergantung resistensinya. Jika resistensi tidak bergerak, kontraksi otot bersifat statis atau simetrik dan tidak terjadi gerak sendi. Jika terjadi

pergerakan sendi dan menyebabkan resistensi berpindah posisi disebut kontraksi dinamis (isokinetik, eksentrik dan kosentrik).

Kekuatan diperlukan dalam berbagai tingkat kerja dan aktifitas fisik. Otot yang keluar mempunyai fungsi proteksi terhadap persendian tubuh dan mengurangi strain, sprain dan keluhan otot lainnya (Bucher, 1985:10). Kekuatan otot membantu dalam mempertahankan postur tubuh membangkitkan power dan mempunyai ketahanan lebih baik terhadap kelelahan.

Lemahnya kekuatan otot perut merupakan sebab utama timbulnya nyeri pungung bagian bawah. Lemahnya otot perut dan ketidaklenturan otot paha bagian posterior menyebabkan pelvis terdorong ke depan sehingga membentuk sebuah busur tidak normal pada punggung bawah, kondisi ini menyebabkan '*Lower Back Pain*". Kekuatan otot juga merupakan komponen penting dalam aktifitas olahraga.

3) Ketahanan otot

Kekuatan dan ketahanan otot merupakan dua komponen kesegaran jasmani penting. Kekuatan dan ketahanan otot sering disebut "*Musculur Fitness*". Kualitas otot yang tinggi dapat mengurangi berkembangnya "*low-back pain*" dan cidera system otot skelet (Hayward, 1984:71).

Ketahanan otot adalah kapasitas otot untuk berkontraksi sub maksimal terus menerus secara berulang-ulang (Stone, 1991:71). Ketahanan otot diestimasi dengan kontraksi dinamis.

4) Kelentukan (Flexibility)

Kelentukan adalah kapasitas persendian untuk bergerak bebas sepanjang lintasan gerak (*full range off motion*) (Hayward, 1984:140). Kelentukan juga berarti ruang gerak sendi atau seri persendian (Stone, 1991:9). Kelentukan dapat diukur dengan cara statis dan dinamis, akan tetapi pengukuran kelentukan statis dianggap lebih sahih untuk mengukur total ruang gerak sendi (Hayward, 1984:140). Baik kelentukan dinamis maupun statis sama pentingnya dalam prestasi olahraga maupun aktivitas sehari-hari, akan tetapi tingkat kebutuhannya berbeda.

Dari uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa berolahraga, salah satunya senam akan membawa manfaat yang besar bagi kesehatan dan kebugaran tubuh, baik anak-anak, remaja dan dewasa (lansia).

D. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Berdasarkan analisis situasi dan tinjauan pustaka maka dapat diidentifikasikan beberapa permasalahan yang muncul antara lain:

1. Dengan diadakannya senam massal untuk masyarakat umum, dapat memberikan rangsangan untuk selalu berlatih
2. Perlunya masyarakat berhubungan dengan kampus, baik segi lingkungan dan suasana kampus masih harus ditingkatkan
3. Sarana untuk mendukung senam massal masih terbatas
4. Memelihara dan memotivasi terhadap lansia untuk beraktifitas olahraga belum maksimal
5. Tanpa kegiatan senam massal secara rutin, semangat berlatih masih kurang

Dari identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan bahwa pentingnya senam massal untuk memotivasi aktifitas olahraga lansia supaya bertambah semangat.

BAB II
METODE PENGABDIAN

A. Landasan Kegiatan

Program pengabdian Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2008 tentang: Pelatihan

B. Khalayak Sasaran

Sasaran kegiatan senam massal dalam rangka Dies natalis UNY yaitu kumunitas senam minggu pagi dengan jumlah 200 orang dan ikatan senam jantung sehat rayon Sleman dengan jumlah 400 orang dan Sivitas akademika yang meliputi Mahasiswa, karyawan dan dosen UNY sejumlah 200 orang.

C. Bentuk Kegiatan

Metode yang digunakan dengan pendekatan langsung dengan Komunitas Senam Minggu Pagi dan kepada Ikatan Senam Jantung Sehat rayon Sleman. Senam yang akan ditampilkan meliputi senam bugar lansia, senam jantung sehat, senam aerobik dan senam dangdut sebagai penutup.

D. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Senam Massal ini dilaksanakan selama 1 hari, pada hari Minggu tanggal 18 Mei 2008 pukul 06.00-09.00 WIB. Tempat depan gedung Rektorat Universitas Negeri Yogyakarta.(jadwal kegiatan terlampir)

E. Pendanaan Kegiatan

1. Tim PPM FIK UNY
2. Pihak Sponsor yaitu: Entrasol Gold, Telkomsel, Pocari Sweat, Jus madu Nusantra.

BAB III
HASIL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

A. Lama Pelaksanaan Kegiatan PPM

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari, yaitu pada hari Minggu tanggal 18 Mei 2008 Pukul 06.00-09.00 WIB. Kegiatan berupa senam Massal yang dilaksanakan di depan gedung Rektorat UNY.

B. Keterkaitan dengan pihak Terkait

Diadakannya Senam Sehat Ceria UNY Jaya tidak terlepas dari peran serta dari berbagai pihak yang mau bekerjasama dengan tim pengabdi. Pihak yang menyatakan sanggup untuk membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan tersebut antara lain:

1. Komunitas Senam Minggu Pagi
2. Paniia Dies UNY
3. Persatuan Senam Hanoman
4. Sponsorship

C. Hasil Kegiatan PPM

Dalam senam massal ini dihadiri peserta senam yang selalu bersemangat agar mempunyai tubuh yang sehat. Banyak para lansia yang hadir juga dalam senam massal ini, diantaranya dari RS. Sakinah Idaman, senam minggu pagi UNY, dan yang lainnya. Peserta senam massal anak muda sampai yang tua ada , tetapi rata-rata yang mengikuti senam tersebut adalah lansia yang masih mempunyai semangat untuk selalu hidup sehat dan selalu menjaga kesehatan agar tetap sehat dan bugar.

Senam Massal yang diberikan adalah:

a. Senam otak

Instruktur Utama	: Ibu Wawik
Instruktur Pendamping	: 1. Ibu Karida
	2. Ibu Supi

3. Ibu Widodo
4. Ibu Wening

b. Senam Lansia Bugar

Instruktur Utama : Ibu Wening

Instruktur Pendamping : 1. Ibu Karida
2. Ibu Supi
3. Ibu Widodo
4. Ibu wawik

c. Senam jantung Sehat Seri III

Instruktur utama : Ibu Wening

Instruktur Pendamping : 1. Ibu Karida
2. Ibu Supi
3.Ibu Widodo
4.Ibu Wawik

d. Senam Aerobic

Instruktur Utama : Fajar Tri Asmara,SE

Instruktur Pendamping : Eko

d. Senam Ayo Bersatu Seri 2 (Demo)

Instruktur Utama : Ratna Budiarti,S.Pd

Instruktur Pendamping : 1. Ari
2.Irma
3.Sari
4.Mei

f. Demo Atlet PON Kaltim Aerobic Gymnastic:

Single Putri : Tri Handayani,S.Pd

Couple : Fajar Tri Asmara,SE
Tri Handayani,S.Pd

D. Faktor Pendukung

Kegiatan senam Massal ini bekerjasama dengan panitia Dies-natalis UNY, kumunitas senam Minggu pagi UNY, dan sponsorship serta pihak-pihak terkait. Sehingga pelaksanaan senam masssal dapat berjalan dengan lanear.

BAB IV
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pelaksanaan senam massal ini mendapat antusias yang besar dari masyarakat umum untuk mengikuti senam agar mempunyai badan yang sehat dan selalu bugar. Para peserta pada saat melakukan senam massal penuh dengan semangat . tidak ketinggalan panitia juga mengikuti senam massal yang di berikan oleh para instruktur. Pelaksanaan senam massal ini berjalan dengan lancar dan sukses.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari pelaksanaan senam massal ini, maka sangat perlu untuk diselenggarkan kegiatan tersebut untuk menjalin silatirahmi antara masyarakat sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

Fox, E.L and Kirby, T.E. 1987. *Basic off Fitnes*. New York: Mc. Millan Publishing Company.

Iman Hidayat. 1996.*Senam*. Diklat. Bandung: FPOK IKIP Bandung.

Gallahue, David L. 1966. *Development Physical Education for Today's Children*, Third Edition. Illinois: Human Kinetics Publishers. Inc Compaign.

TIM PENGABDI KEGIATAN PPM

FIK UNY

1. Ketua

Nama	: Endang Rini Sukamti,M.S
NIP	: 131 586 302
Pangkat/Golongan	: Penata TK I/IIId

2. Anggota Tim Pelaksana

a. Nama : Sumaryanto,M.Kes

NIP : 131873957

Pangkat/Golongan : Pembina Muda/IV C

b. Nama : Ch. Fajar Sriwahyuniati,M.Or

NIP : 132256205

Pangkat/Golongan : Penata Muda TK I II/B

c. Nama : Sb. Pranatahadi,M.Kes

NIP : Penata III/C

Pangkat/Golongan :

d. Nama : Lismadiana,M.Pd

NIP : 132313280

Pangkat/Golongan : Penata muda/III a

Anggaran Biaya

Pemasukan

1. Sponsor Telkomsel	Rp. 3.000.000,-	
2. Dana PPM FIK	Rp. 4.000.000,-	
Jumlah		**Rp. 7.000.000,-**

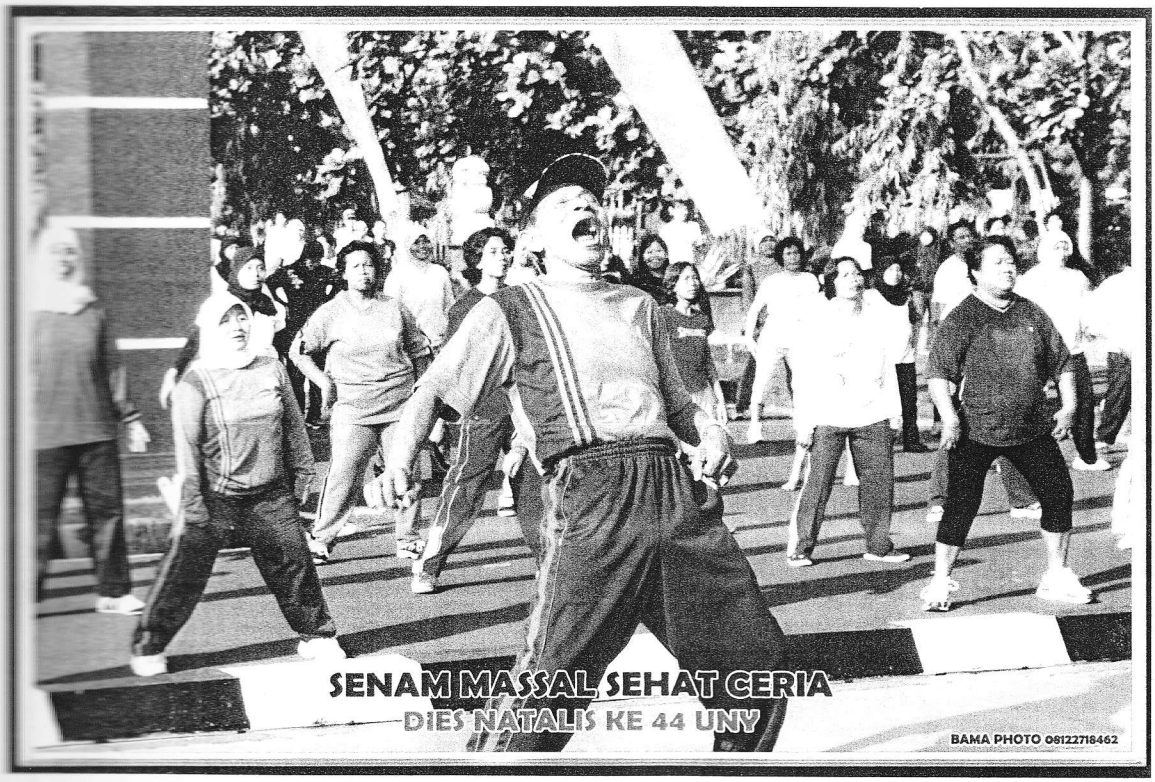
Pengeluaran

1. Sekretariatan	Rp. 150.000,-	
2. Sewa Sound System	Rp. 750.000,-	
3. Sewa Panggung, Deklit dan kursi	Rp. 750.000,-	
4 .Konsumsi Peserta 800 x Rp. 3.500	Rp. 2.800.000,-	
5. HR Instruktur 8 orang	Rp. 800.000,-	
6. Kaos Panitia: 20 x Rp. 25.000	Rp. 500.000,-	
7. Publikasi	Rp. 400.000,-	
8. Tempat & Perlengkapan	Rp. 300.000,-	
9. Dokumentasi	Rp. 300.000,-	
10.Laporan	Rp. 250.000,-	
Jumlah		**Rp. 7.000.000,-**
	Saldo	**0**

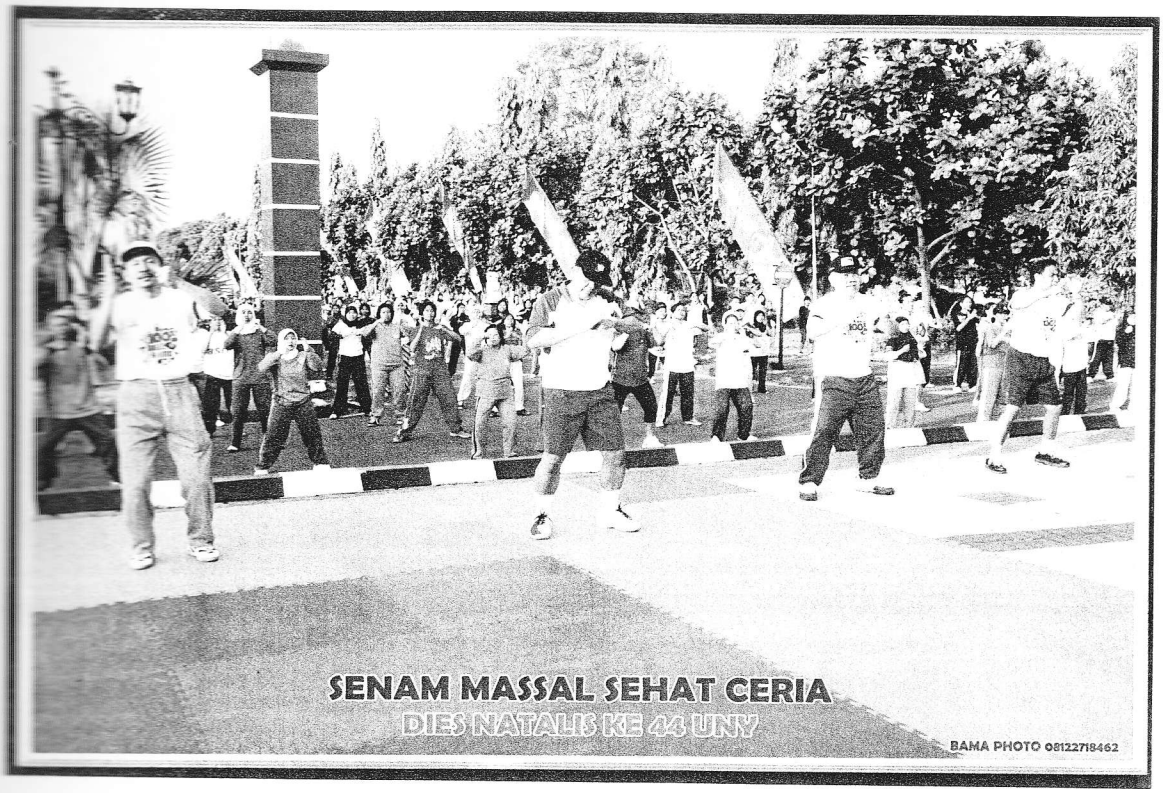
LAMPIRAN

Instruktur Memberikan Contoh Gerakan Pada Peserta senam Massal

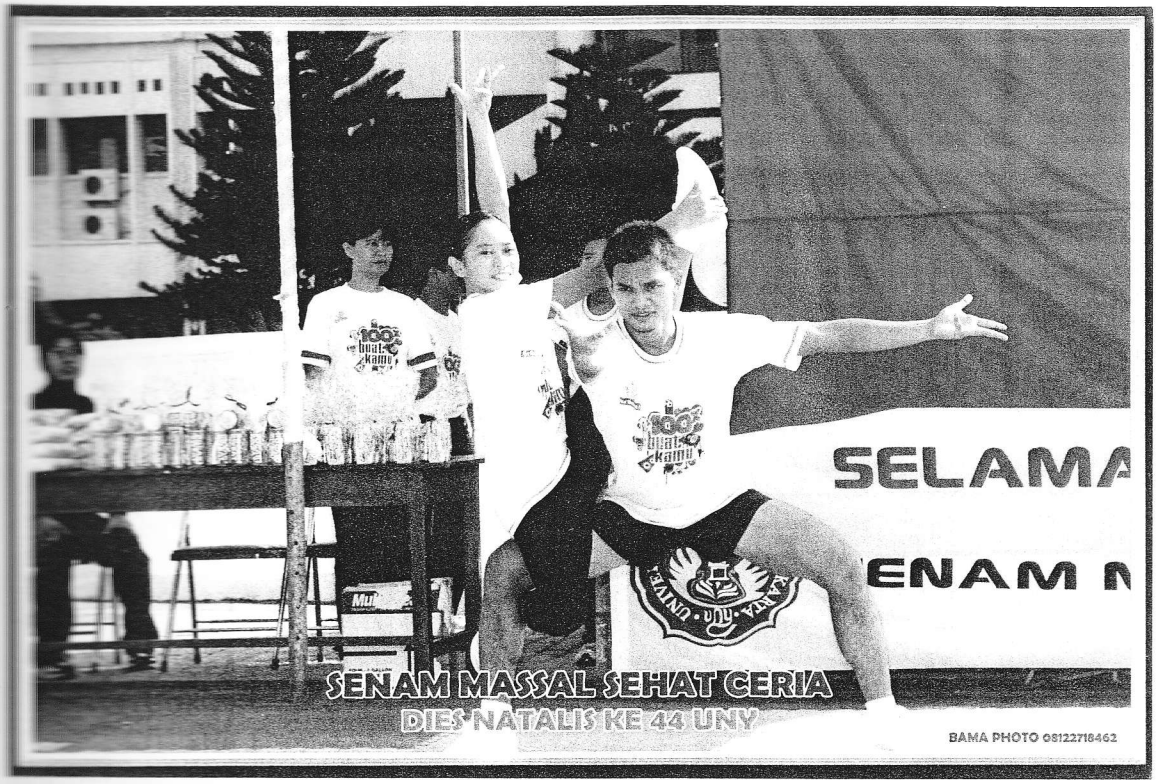
Peserta Senam Massal Sehat Ceria

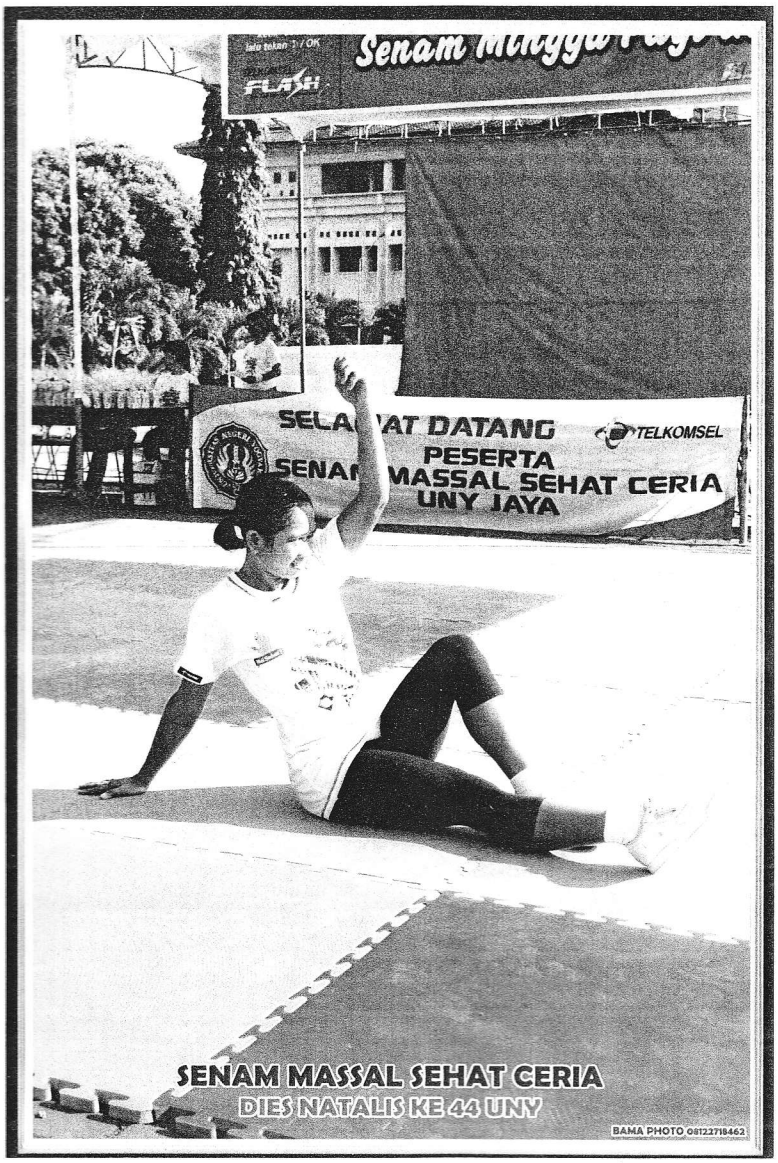


Peserta Senam Massal Sehat Ceria



Demo Sport Aerobic oleh Tri Handayani & Fajar Tri Asmara





Pemberian Door Prize

Pihak Sponsor Senam Massal Sehat Ceria UNY