

SENAM MASAL DALAM RANGKA MEMPERINGATI DIES NATALIS FIK ke-1

Oleh :
CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

Abstrak

Tujuan kegiatan senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis FIK ke-1 untuk lebih mendekatkan jalinan antara dosen sebagai wadah pengabdian pada masyarakat, terjalinnya kerja sama antara FIK UNY dan FOMI, PERSADIA, KJS, Tera, tujuan yang lain adalah untuk turut membantu peningkatan kebugaran pada masyarakat, mengikutsertakan para instruktur yang selalu tampil memandu dalam kegiatan senam pagi setiap Jumat dan Minggu, untuk mengenalkan lebih dekat dengan lingkungan UNY terhadap masyarakat luas.

Agar kegiatan Senam Masal dalam rangka Dies FIK yang pertama dapat mencapai target yang diinginkan maka metode yang digunakan menggunakan pendekatan langsung, Demonstrasi, Praktek. Sebagaimana lazimnya suatu kegiatan pada umumnya maka mengikuti langkah perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian.

Kegiatan senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis ke-1 FIK UNY telah terselenggara pada tanggal 29 September 2010 dengan jumlah peserta kurang lebih 1000 orang dari berbagai kalangan baik civitas akademika, kelompok senam maupun masyarakat sekitar kampus. Harapannya dengan adanya senam masal ini semakin memberikan kesadaran pada masyarakat untuk melakukan olahraga secara rutin sehingga kebugaran masyarakat dapat terwujud dan dapat ditingkatkan.

Kata Kunci: Senam Masal, Dies Natalis

Pendahuluan

Dalam rangka menyambut Dies Natalis FIK perlu kiranya diadakan even yang bermanfaat untuk masyarakat umum dan berfungsi mengenalkan lingkungan kampus terutama FIK dan UNY pada masyarakat di Yogyakarta. Macam kegiatan

yang dapat dilakukan oleh orang banyak, semua umur, murah, meriah dan sederhana ada bermacam-macam kegiatan yang bisa dilakukan antara lain jalan sehat, senam, sepeda gembira dll, kegiatan yang sudah sering dan biasa dilakukan oleh masyarakat salah satunya adalah senam.

Masyarakat Yogyakarta semakin mempunyai kesadaran yang baik tentang arti pentingnya kebugaran jasmani. Tua, muda bahkan anak-anak ikut serta olahraga yang sifatnya massal dengan senam pagi di sepanjang Jalan Tugu keselatan sampai Jalan Maloboro. Minggu Pagi sebagai salah satu wadah untuk senam bersama, murah, meriah dan bergembira.

Dalam rangka menyambut Dies Natalis FIK perlu kiranya mengundang seluruh elemen masyarakat yang tergabung dalam kelompok senam untuk diundang ke FIK untuk mengikuti Senam masal, dengan harapan masyarakat semakin mengenal kampus FIK UNY sehingga apa yang ada dikampus dan fasilitas yang ada serta kegiatan apa yang ada di FIK UNY dapat diketahui masyarakat.

Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI) sebagai satu-satunya wadah terhimpunnya organisasi-organisasi olahraga masyarakat/rekreasi, mewujudkan apresiasi dan partisipasinya dalam rangka menggalakkan olahraga masyarakat agar supaya capaian tingkat kebugaran didapat karena dalam penelitian disimpulkan bahwa tingkat kebugaran masyarakat khususnya Yogyakarta kategori kurang baik.

Untuk mewujudkan hal tersebut diatas maka kegiatan senam masal ini perlu diselenggarakan dengan mengundang dari kelompok senam Tera, Senam

jantung sehat, senam lansia, senam porpi, *line dance*, Taichi, senam aerobik bahkan senam terapi senam diabetes, senam asma, senam osteo dll. Semakin banyak orang dan kelompok senam yang datang maka semakin mensukseskan program pemerintah untuk membantu masyarakat mencapai tingkat kebugaran yang baik . Oleh sebab itu perlu diselenggarakan senam massal ini.

Melihat situasi tersebut panitia pelaksana senam massal dalam rangka memperingati Dies FIK tahun 2010 mengajak kerjasama dengan pengurus FORMI, Jantung sehat, PORPI, TERA, untuk mengajak anggotanya untuk mengikuti senam masal dalam rangka Dies Natalis FIK. Harapannya kegiatan ini bisa rutin diselenggarakan setahun sekali.

Dalam rangka kegiatan Dies Natalis FIK yang ke-1 perlu di adakan senam massal yang bertujuan untuk memeriahkan acara tersebut. Selain itu, mengajak masyarakat umum untuk sadar akan penting berolahraga dan berfungsi mengenalkan lingkungan kampus terutama FIK pada masyakat di Yogyakarta. Macam kegiatan yang dapat dilakukan oleh orang banyak, semua umur , murah, meriah dan sederhana ada bermacam-macam kegiatan yang bisa dilakukan antara lain jalan sehat, senam, sepeda gembira dll, kegiatan yang sudah sering dan biasa dilakukan oleh masyarakat salah satunya adalah senam .

Senam masal merupakan satu senam yang sudah dikemas menjadi satu paket senam yang isinya bermacam-macam ada yang mulai dari senam paket dilanjutkan senam aerobik berikutnya selingan dengan irama danggut, chacha, rage dll, untuk lamanya waktu latihan 1-2 jam tergantung tujuan yang akan dicapai. Senam masal biasanya dilakukan rutin pada even even tertentu seperti

peringatan hari jadi, peringatan hari olahraga , peringatan hari kesehatan dan lain sebagainya yang semua itu dilakukan supaya masyarakat atau pelaku senam massal memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk mencapai kondisi yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode yang benar.

Berdasar analisis situasi dan tinjauan pustaka maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul antara lain : Kesadaran masyarakat untuk mengikuti senam secara rutin belum terwujud semua, Masyarakat umum belum mengetahui sistematika senam yang benar, Perlunya masyarakat mengenal lebih dekat dengan Kampus FIK UNY , Senam yang biasanya dilakukan belum tentu bervariasi sehingga perlu ditambah setiap kali latihan agar antusias peserta lebih bergairah senang berlatih

Dari identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan bahwa Senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis FIK ke- 1 perlu dilakukan agar supaya senam semakin digemari masyarakat dan masyarakat semakin memiliki kesadaran yang tinggi untuk melakukan senam dan masyarakat di Yogyakarta semakin mengenal kampus FIK UNY. Sedangkan tujuan kegiatan senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis FIK ke-1 untuk : Lebih mendekatkan jalinan antara dosen sebagai pengabdian masyarakat dengan masyarakat umum, kerja sama antara FIK UNY dan FOMI, PERSADIA, KJS, Kel. Tera, dan lain-lain secara bersama memiliki tujuan dalam peningkatan kebugaran pada

masyarakat, mengikutsertakan para instruktur yang selalu tampil memandu dalam kegiatan senam pagi setiap Jumat dan Minggu, untuk mengenalkan lebih dekat dengan lingkungan UNY terhadap masyarakat luas.

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam kegiatan tersebut adalah : Memberikan kesadaran masyarakat untuk mengikuti senam secara rutin, menambah pengetahuan masyarakat umum untuk mengetahui sistematika senam yang benar, perlunya masyarakat mengenal lebih dekat dengan Kampus FIK UNY khususnya, merupakan sumbangan kepada masyarakat untuk berperan serta menikmati Fasilitas dan sarana Olahraga di FIK UNY, bagi tim pengabdian, sebagai bentuk mewujudkan Tri Darma Perguruan Tinggi.

Metode Pelaksanaan

Sasaran kegiatan senam masal ini adalah Seluruh Civitas Akademika UNY, Semua anggota kelompok senam yang tergabung dalam FOMI, KJS, TERA, PORPI, LANSIA, PERSADIA dan sebagainya yang berada di sekitar kampus yaitu 2 kabupaten yaitu kabupaten Sleman dan Kota Yogyakarta dengan jumlah peserta 1000 orang

Agar kegiatan Senam Masal dalam rangka Dies FIK yang pertama dapat mencapai target yang diinginkan maka metode yang digunakan melalui pendekatan langsung, Demonstrasi, Praktek. Sebagaimana lazimnya suatu kegiatan maka mengikuti langkah perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian. Kegiatan perencanaan meliputi kegiatan penyusunan proposal kegiatan untuk

diajukan ke FIK UNY, kemudian setelah dinyatakan lolos, tim selanjutnya merancang kegiatan dan berikutnya melaksanakan kegiatan senam masal.

Senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis FIK ke -1 merupakan salah satu wadah bagi kampus dan masyarakat umum untuk menjalin hubungan yang berkesinambungan. Sebelum kegiatan berlangsung perlu adanya koordinasi dari berbagai pihak terkait, antara lain dari Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, kelompok senam yang tergabung dalam FOMI, KJS, TERA, PORPI, LANSIA, PERSADIA dan sebagainya serta sponsorship. Koordinasi tersebut berupa waktu pelaksanaan kegiatan, sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan dan sebagainya.

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan senam masal dalam rangka Dies Natalis FIK diselenggarakan di Depan Gedung Olahraga(GOR)UNY , Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari yaitu pada tanggal 29 September 2010 bertempat Depan GOR FIK, Universitas Negeri Yogyakarta. Pelaksanaan senam massal dimulai pada pukul 07.00- selesai. Diadakannya senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis FIK UNY ke-1 tidak terlepas dari peran serta berbagai pihak yang mau bekerjasama dengan tim pengabdian. Pihak yang menyatakan sanggup untuk membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan tersebut antara lain: Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, Universitas Negeri Yogyakarta, Kelompok senam FOMI, KJS, TERA, PORPI, LANSIA, PERSADIA dan sebagainya .

Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan senam massal dilaksanakan dalam memeriahkan Dies Natalis ke-1 FIK UNY. Ribuan civitas akademika UNY melakukan senam aerobik bersama di Depan GOR FIK UNY. Sebagai tanda dimulainya acara, Rektor UNY, Dr. Rochmat Wahab, M. Pd MA., didampingi Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan dan Ketua Panitia Dies melepaskan puluhan balon udara. Kegiatan senam massal diikuti oleh sekitar 1000 peserta dari berbagai kalangan, baik civitas akademika, kelompok senam maupun masyarakat sekitarnya. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa masyarakat sudah menyadari pentingnya olahraga untuk kebugaran tubuh. Secara menyeluruh kegiatan senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis berjalan dengan lancar berkat dukungan berbagai pihak terkait.

Senam massal merupakan satu senam yang sudah dikemas menjadi satu paket senam yang isinya bermacam-macam ada yang mulai dari senam paket dilanjutkan senam aerobik berikutnya selingan dengan irama dangdut, *chacha*, *rage* dan sebagainya, untuk lamanya waktu latihan 1-2 jam tergantung tujuan yang akan dicapai. Senam massal biasanya dilakukan rutin pada *event-event* tertentu seperti peringatan hari jadi, peringatan hari olahraga, peringatan hari kesehatan dan lain sebagainya yang semua itu dilakukan supaya masyarakat atau pelaku senam massal memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik. Kebugaran jasmani diartikan sebagai kesanggupan untuk melakukan kerja secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Hisbullah,1972:12). Secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*),

yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Senam Aerobik

Senam Aerobik adalah suatu bentuk latihan yang terdiri dari latihan aerobik berirama dengan pelatihan kekuatan dan peregangan yang rutin dalam rangka meningkatkan semua unsur-unsur kebugaran (fleksibilitas, kekuatan otot, dan kebugaran *cardio vascular*). Senam aerobik ini merupakan suatu bentuk proses kegiatan fisik yang ritmis dilakukan secara terus menerus dengan memadukan beberapa gerakan yang bertujuan untuk menguatkan jantung, peredaran darah, otot dan membakar lemak sehingga tubuh memerlukan oksigen yang lebih banyak dan denyut nadi meningkat (Lynne B.2001). Istilah senam aerobik sering dikatakan sebagai latihan olahraga yang bertujuan untuk mencapai kesegaran kardiorespiratori atau kesegaran aerobik. Kesegaran kardiorespiratori adalah kemampuan melepaskan energi metabolisme yang ditunjukkan dengan kemampuan kerja fisiologis tubuh untuk menghasilkan efisiensi dari pembuluh darah, jantung dan paru dalam periode waktu lama (Yessis M. 1993).

Dalam pelaksanaan senam aerobik harus berpedoman kepada dosis latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan. Dosis latihan selalu terkait dengan intensitas, repetisi, frekuensi, dan durasi latihan. Intensitas latihan diartikan sebagai besarnya beban yang harus dilakukan selama latihan dengan indikator peningkatan denyut jantung tiap menitnya atau disebut heart rate latihan. Intensitas latihan adalah faktor terpenting

dalam perkembangan maksimal pemasukan oksigen, intensitas merefleksikan kebutuhan energi dalam latihan, jumlah oksigen yang dikonsumsi, dan kalori yang dikeluarkan (Sharkey.2003). repetisi latihan adalah jumlah ulangan dalam setiap set. Frekuensi latihan adalah beberapa kali latihan dilakukan perminggu, seseorang harus melakukan latihan untuk mencapai kebugaran kardiorespiratori (Burstein. 1996) dan durasi latihan adalah berapa bulan atau berapa minggu program latihan dijalankan serta berapa lama latihan dilakukan setiap kali latihan, intensitas, repetisi, frekuensi dan durasi latihan saling terkait dan mempengaruhi, bila intensitas tinggi, lama latihan 12 – 30 menit. Sebaliknya bila intensitas rendah waktu latihan sebaiknya lama (30-60 menit).

Untuk meningkatkan daya tahan aerobik cukup melakukan latihan selama 30-60 menit secara kontinyu. Pendapat lain mengatakan bahwa latihan aerobik yang dilakukan selama 8-12 minggu secara terus menerus telah memberi efek yang cukup berarti bagi perubahan faal tubuh. Ada beberapa bentuk senam aerobik, seperti low impact, mix impact, interval, step dan slide, yang memberikan banyak keuntungan, yaitu memberikan manfaat kesehatan, kebugaran serta membantu menghilangkan stress dan mengendalikan kelebihan berat badan (Wikipedia. 2007).

Teknik Dasar dan Pelaksanaan Senam Aerobik.

Senam aerobik sebagai salah satu bentuk senam yang kompleks, gerakan yang dilakukan memerlukan koordinasi yang cukup dari bagian-bagian tubuh, baik dari kepala sampai kaki. Senam aerobik mudah dilakukan, dapat diikuti oleh

siapa saja, remaja, dewasa, yang tua baik laki-laki maupun perempuan. Senam aerobik dilakukan dengan beberapa gerakan yang harus diperhatikan, yaitu gerakan dasar (basic step) terdiri :

- 1) Gerakan kaki: gerakan kaki merupakan gerakan dasar yang penting dan harus diperhatikan, sebelum dilanjutkan dengan gerakan tangan. Contoh gerakan dasar kaki: *marching in place, step, lunges, V-step, knee up* dll.
- 2) Gerakan lengan : merupakan rangkaian gerakan koordinasi dengan kaki, dengan tujuan agar seluruh komponen tubuh dapat bergerak dengan aktif secara maksimal, contoh gerakan : *chest press, overhead, biceps curl, triceps, butter fly* dll.

Pengaruh dan Manfaat Senam

Senam yang dilakukan dengan benar dapat memberi manfaat bagi kebugaran jasmani. Kebugaran sering dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa rasa lelah yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk keperluan mendadak. Kebugaran merupakan pendukung utama penampilan dan prestasi, ditopang oleh kerja sama system tubuh. Pengaruh seketika disebut respon dan pengaruh jangka panjang akibat latihan teratur disebut adaptasi. Dengan demikian apabila melakukan senam aerobik secara kontinyu/terus menerus, akan memberi dampak/pengaruh; respon dan adaptasi pada jantung, system pernapasan, system energi, dan respon adaptasi khusus.

Respon dan adaptasi jantung terhadap latihan. Sesaat sebelum melakukan latihan, denyut jantung meningkat karena rangsangan emosional, rasa cemas, takut atau bahkan rasa senang. Denyut jantung setelah mulai latihan lebih cepat dari pada sebelumnya. Hal ini disebabkan oleh reflek saraf yang berasal dari otot dan atau sendi, ditambah rangsangan dari pusat gerak di otak. Panas yang terjadi selama latihan, juga meningkatkan denyut jantung, sewaktu latihan dihentikan, denyut jantung melambat secara cepat, kemudian perlahan kembali normal. Latihan yang dilakukan secara teratur, terukur, maju dan berkelanjutan akan memberi efek penurunan denyut jantung istirahat. Selain itu juga jumlah darah yang dikeluarkan dalam sekali sedenyut akan bertambah banyak, karena ruang jantung bertambah besar dan otot jantung bertambah kuat.

Respon dan adaptasi system pernapasan terhadap latihan. Selama latihan, lebih banyak oksigen harus dikirim dari paru-paru ke otot kerja dan banyak CO₂ yang harus dihilangkan dari otot irama pernapasan berubah sebelum, selama dan sesudah latihan. Sewaktu latihan dimulai, segera terjadi kenaikan ventilasi yang hebat, sampai mencapai titik tertentu. Segera setelah latihan berakhir, ventilasi kembali ke nilai istirahat. Frekwensi pernapasan orang terlatih lebih sedikit dibandingkan dengan orang tak terlatih. Penurunan frekuensi diimbangi dengan dalamnya pernapasan pada orang terlatih.

Respon dan adaptasi system energi terhadap latihan. Dengan latihan akan membutuhkan energi. Energi didapat dari pemecahan bahan makanan, terutama karbohidrat dan lemak. Bahan makanan tersebut dibakar di sel otot dengan oksigen bertindak sebagai apinya. Lebih khusus lagi di dalam sel ada

dapur tempat pembakaran yang disebut dengan mitox hondria. Dengan latihan terutama yang memerlukan daya tahan, akan memperbanyak jumlah mitoxhondria.. selain jumlahnya bertambah banyak, ukurannya juga bertambah besar. Pada orang terlatih simpanan bahan makanan yang siap dibakar di otot lebih besar, hal ini akan menambah besarnya kapasitas pembuatan energi sehingga kemampuan untuk bekerja lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan bahkan masih mempunyai cadangan energi untuk kebutuhan mendadak.

Respon adaptasi khusus. Termasuk adaptasi khusus ini adalah, perubahan komposisi tubuh dengan lemak total yang menurun, perubahan tingkat kolesterol juga akan terjadi, demikian juga akan terjadi penurunan tekanan darah.

Suatu latihan yang memberi perubahan fisiologis dan melindungi tubuh terhadap penyakit jantung koroner adalah olahraga yang terutama meningkatkan kapasitas sistem sirkulasi (jantung dan pembuluh darah). Dan sistem respirasi (paru), dan aktifitas tersebut yang dinamakan dengan aerobik (Woerjati Soekarno, 1998; 6). Melakukan senam aerobik secara rutin banyak memperoleh manfaat antara lain: manfaat fisik (misalnya semakin lancar peredaran darah), manfaat psikis(contoh terjadinya penurunan stress), dan manfaat sosial yang membuat seseorang lebih percaya diri dan dapat memperluas jaringan komunikasi.

Kesimpulan

Kegiatan senam massal dalam rangka memperingati Dies Natalis ke -1 FIK UNY telah terselenggara pada tanggal 29 September 2010 dengan jumlah peserta sikitar 1000 orang dari berbagai kalangan baik civitas akademika, kelompok senam maupun masyarakat sekitar kampus.

Saran

Kegiatan-kegiatan sejenis dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu terus ditingkat demi meningkatnya kesadaran masyarakat arti penting olahraga.

Daftar Pustaka

- Djoko Pekik Irianto.2006. *Bugar dan Sehat dengan berolahraga*.Yogyakarta: Andi Offset
- Fox,E.L, and Kirby,T.E.*Basis OF Fitness*.New York: Mc. Milan Publishing Company
- Hisbullah,1972. *Aerobik dalam Kesegaran jasmani*: Jakarta,Dirjen Olahraga dan Pemuda Depdikbud RI
- Lynne B.2001.*Bugar dengan Senam aerobik*. Jakarta.PT. Raja Grafindo Persada
- Sharkey.2003.*Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta.PT. Raja Grafindo Persada
- Woerjati Soekarno. 1998.*Dasar-dasar Senam Aerobik*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Wikipedia. 2007.