

PENINGKATAN IMUN TUBUH MELALUI GELAR SENAM MASSAL DAN TES KEBUGARAN PADA KOMUNITAS SENAM MINGGU PAGI DI KECAMATAN WERU KABUPATEN SUKOHARJO

Hartini¹, Slamet Sudarsono², Yudi kharisma Sari³, Ronny Suryo N⁴, Fatkhul Imron⁵

^{1,2,3,4,5} PKO, FKIP, UTP Surakarta

Hartinifit76@gmail.com

Abstract

Physical fitness is a movement activity to increase physical fitness that is carried out by the community in bulk through structured movements. Physical fitness can be accompanied by rhythmic songs and attract the interest and motivation of the community, especially in Weru sub-district, Sukoharjo Regency. In addition to aerobic exercise, the Weru community also really needs to know what their level of physical fitness is. The target of this activity is to increase body immunity through mass gymnastics and fitness tests in the Sunday morning gymnastics community in Weru district, Sukoharjo district. This activity aims to increase body immunity during the pandemic through mass gymnastics and fitness tests in the Sunday morning gymnastics community in Weru district, Sukoharjo district, to develop more optimally. Community service activities obtained the following results: (1) Increasing body immunity through mass gymnastics in Weru district, Sukoharjo district, really needs to be optimized again even though community service activities have been running properly in accordance with work procedures. (2) The fitness test in the Sunday morning gymnastics community in Weru sub-district, Sukoharjo district, is still not optimal because the physical fitness record is at a moderate level and less. (3) Optimizing the material for promoting sports and cultivating the community through the form of material for gymnastics and physical fitness in Weru sub-district, Sukoharjo district.

Keywords: *gymnastics, society, physical fitness.*

Abstrak

Senam Kesegaran Jasmani merupakan aktivitas gerak untuk peningkatan kesegaran jasmani yang dilakukan masyarakat secara massal melalui gerakan yang terstruktur. Senam Kesegaran Jasmani dapat diiringi oleh lagu berirama serta menarik minat dan motivasi masyarakat khususnya kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo. Selain senam aerobik masyarakat Weru juga sangat perlu diketahui juga seberapa tingkat kebugaran jasmaninya. Sasaran kegiatan ini adalah peningkatan imun tubuh melalui gelar senam massal dan tes kebugaran pada komunitas senam minggu pagi dikecamatan Weru kabupaten Sukoharjo. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar senam massal dan tes kebugaran pada komunitas senam minggu pagi dikecamatan Weru kabupaten Sukoharjo berkembang lebih maksimal. kegiatan pengabdian masyarakat diperoleh hasil: (1) Peningkatan imun tubuh melalui gelar senam massal dikecamatan Weru kabupaten Sukoharjo, sangat perlu untuk dioptimalkan lagi walaupun kegiatan pengabdian masyarakat sudah berjalan sebagaimana mestinya sesuai dengan prosedur kerja. (2) Tes kebugaran pada komunitas senam minggu pagi dikecamatan Weru kabupaten Sukoharjo, dirasa masih kurang optimal karena catatan kebugaran jasmani berada pada level sedang dan kurang. (3) Sudah mengoptimalkan materi Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat melalui bentuk materi senam dan kesegaran jasmani dikecamatan Weru kabupaten Sukoharjo.

Kata Kunci: senam, Masyarakat, kesegaran jasmani.

Submitted: 2022-07-07

Revised: 2022-07-11

Accepted: 2022-07-27

Pendahuluan

Senam Kesegaran Jasmani diIndonesia merupakan aktivitas yang biasa dilakukan pada kalangan masyarakat maupun instansi pendidikan secara rutin saat pagi dan sore hari. Senam Kesegaran Jasmani saat ini sudah banyak dikembangkan masyarakat maupun instansi pemerintahan dengan mengadopsi unsur-unsur kebudayaan pada setiap daerah. Pada setiap tahun Senam Kesegaran Jasmani memiliki inovasi baru yaitu hasil dari upaya pengembangan oleh instansi pemerintahan maupun masyarakat untuk menciptakan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani dengan menanamkan nilai-nilai kebudayaan Indonesia. Keanekaragaman budaya

olahraga membuktikan bahwa masyarakat Indonesia memiliki kualitas produksi budaya olahraga yang luar biasa. Kebudayaan dalam berolahraga sudah melekat pada masyarakat dan sudah turun temurun pada setiap daerah serta akan semakin terkonsep dalam kehidupan masyarakat sehingga menjadi sebuah kepercayaan terhadap hal-hal yang berhubungan dengan sebuah kemauan yang sulit untuk ditinggalkan. Kemajuan mengolahragakan masyarakat akan mempengaruhi kemajuan suatu negara tergantung bagaimana perhatian dari masyarakat dalam mengembangkan kemauan mereka.

Perspektif ketahanan terhadap sistem senam masal pada minggu pagi membutuhkan pemahaman tentang bagaimana olahraga senam untuk mengolahragakan masyarakat dan peningkatan imun tubuh selama pandemi ini telah berkembang dari waktu ke waktu, dengan perhatian khusus pada lembaga-lembaga di daerah daerah kecamatan sekitar. Membangun karakter generasi muda tidak luput dari peran masyarakat yang harus dipelihara dan diimplikasikan dalam setiap tatanan kehidupan agar mau megolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga. Budaya memiliki peranan penting bagi aspek perilaku masyarakat dalam berolahraga. Masyarakat modern hendaklah dijadikan sadar tentang kebudayaannya berolahraga, dan ini berarti bahwa ia secara aktif harap turut memikirkan dan merencanakan arah yang akan ditempuh oleh masyarakat luas. Pentingnya kebudayaan berolahraga akan membawa perilaku masyarakat sesuai harapan budaya daerah untuk mewujudkan masyarakat kaya akan kemauan untuk berolahraga salah satunya senam yang dilaksanakan diberbagai tempat. Manusia yang sehat merupakan sumber daya yang dibutuhkan dalam pembangunan, oleh karena itu aktivitas olahraga khususnya senam aerobik yang dilaksanakan ditempat umum wilayah kecamatan Weru harus di terapkan kepada masyarakat agar menjadi daerah yang sehat jasmani serta siap menajalani aktivitas hidup dimasa pandemi yang berkepanjangan ini.



Gambar 1; Foto kegiatan Senam dikecamatan Weru

Masyarakat kecamatan Weru melalui Aktivitas olahraga khususnya senam sangat penting dipertahankan karena memiliki budaya olahraga yang terus dikembangkan oleh para warganya. Akan tetapi ada beberapa kendala faktor lain dalam mempertahankan adanya senam aerobik dimasyarakat ini, salah satunya faktor teknis antara lain; pelatihan yang belum terprogram secara baik, latihan hanya bersifat insidental dan tidak berkesinambungan, serta belum banyak menggunakan metode-metode latihan yang lebih modern yang didasarkan pada kajian-kajian ilmiah kepelatihan. Pelatihan yang ada selama ini masih banyak menggunakan model tradisional. Pelatih hanya mengajarkan latihan sepertiapa yang dulu mereka dapat dari pelatihnya. Namun tidak jarang pelatih berasal dari para mantan atlet yang tidak punya latar belakang pendidikan yang sesuai.

Senam aerobik merupakan sebuah aktivitas kebugaran yang banyak dilakukan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Suharjana, F (2011:20) menyampaikan setiap macam dari senam merupakan latihan atau gerakan-gerakannya memang sengaja dibuat, kemudian disusun secara sistematis, serta mempunyai tujuan tertentu. Aktivitas senam aerobik saat ini yang ramai pada kalangan masyarakat dan rutin dilakukan adalah Senam Kesegaran Jasmani. Senam Kesegaran Jasmani merupakan aktivitas gerak untuk kesegaran jasmani yang dilakukan masyarakat secara massal dengan gerakan yang terstruktur. Senam Kesegaran Jasmani dapat diiringi oleh lagu berirama serta menarik minat dan motivasi masyarakat untuk melakukan aktivitas senam. Selain senam aerobik masyarakat Weru juga sangat perlu diketahui juga seberapa tingkat kebugaran jasmaninya. kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti (Widiastuti, 2011:15)

Kebugaran jasmani (physical fitness) sering dikaitkan dengan aktivitas fisik karena dua kegiatan tersebut saling berkaitan dan berkelanjutan. Kesegaran jasmani mengandung makna kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Giriwijoyo (2010: 47) memaparkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan fungsional jasmani (sehat dinamis) hanyalah dapat dilaksanakan bila ada kemauan untuk mendinamiskan dirinya sendiri dengan jalan melatih alat-alat tubuh/jasmani itu mulai dengan intensitas yang rendah sampai mencapai intensitas yang memenuhi kriteria olahraga aerobik sesuai dengan umur dan jenis kelamin yang bersangkutan Tes ini merupakan tes yang dilakukan di lapangan sederhana menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan/tujuan. Pada dasarnya, tes ini bersifat langsung, peserta berlari secara bolak balik sepanjang jalur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, Peserta berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal peserta tersebut (Fenan lampir & Faruq, 2015).

Senam minggu pagi sudah menyebar di Daerah Kecamatan Weru termasuk di wilayah watukelir khususnya. Komunitas senam minggu pagi kecamatan Weru baru saja berjalan beberapa bulan karena pandemi yang berkepanjangan mengakibatkan seluruh aktifitas terhenti dan berdampak langsung pada berkurangnya aktifitas olahraga senam aerobik serta tingkat kesegaran jasmani menurun. Dengan berjalannya kegiatan tersebut, kami tim pengabdian bermaksud akan mengadakan senam massal dan tes kesegaran jasmani untuk seluruh anggota komunitas melalui pengukuran untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta, agar meningkatkan anggota komunitas untuk giat berlatih dan bersemangat untuk meraih badan dalam kondisi sehat dan bugar.

Metode

Teknis metode pelaksanaan pada Senam minggu pagi sudah menyebar di Daerah Kecamatan Weru dengan memberikan materi baik secara teori maupun praktek melalui sistem penyampaian materi, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab, Sasaran kegiatan ini adalah peningkatan imun tubuh melalui gelar senam massal dan tes kebugaran pada komunitas senam minggu pagi dikecamatan Weru kabupaten Sukoharjo. Kegiatan ini akan dilaksanakan selama 2 bulan untuk memfasilitasi sasaran agar lebih maju, berkembang dan sistematis.

Hasil dan Pembahasan

Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Beberapa manfaat senam adalah untuk menjaga kebugaran, menambah kekuatan dan kelenturan, meningkatkan daya tahan, serta membantu membentuk tubuh yang ideal, terutama dimasa pandemi. saat ini masyarakat Weru kabupaten Sukoharjo sangat diajarkan melakukan olahraga

yang dapat dilaksanakan oleh masyarakat luas utamanya daerah pedesaan salah satunya senam aerobic pada minggu pagi, sekaligus mengukur tingkat kesegaran jasmani warga. Salah satu harapan agar terhindar dari penyakit. Kegiatan senam dilakukan dalam seminggu sekali yakni pada hari minggu pagi pukul 06.00 hingga selesai yang bertempat di depan kecamatan weru. "Senam ini dilakukan sudah sejak lama namun sempat berhenti saat pademi covid melunjak dan baru dimulai lagi awal bulan Agustus". Awal mulanya kegiatan senam diikuti oleh ibu-ibu PKK namun seiring berjalannya waktu ada beberapa warga luar wilayah kecamatan weru yang mengikuti kegiatan senam ini. Anggota senam sekitar 20-40 orang. Selain untuk menjaga keakraban antar warga, senam ini juga untuk refreshing dan meminimalisir stress dalam menjalankan rutinitas sehari-hari. Kegiatan senam kita berikan materi mengenai penguatan semangat satau diantaranya menjaga Kesehatan tubuh berupa Paparan sinar matahari pagi juga bagus bagi tubuh karena kandungan vitamin D alaminya. Jika tubuh sehat dan bugar secara fisik, maka kemampuan konsentrasi juga akan meningkat dan memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari. Senam juga dapat memperkuat tulang, membantu menormalkan aliran darah dan melatih urat saraf yang kaku serta meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh. Olahraga ini juga bisa menjaga fungsi otak, mencegah pikun, juga bisa mengurangi stress dan membuat lebih bahagia karena dengan kita melakukan gerakan senam maka tubuh akan melepaskan hormon *endorphine*.



Gambar 2: Senam massal komunitas minggu pagi dikecamatan Weru kabupaten Sukoharjo.

Tes kebugaran pada komunitas senam minggu pagi dikecamatan Weru kabupaten Sukoharjo berjalan dengan lancar. Dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilihat dari Indikator tingkat kebugaran jasmani seseorang berupa kemampuan atau kapasitas seseorang untuk menggunakan oksigen sebanyak-banyaknya. Salah satu cara penting untuk menentukan kesegaran kardiovaskular adalah mengukur besarnya VO_2Max . Tes MFT atau Multistage Fitness Test adalah metode tes yang paling mudah untuk digunakan. Hal ini karena $VO_2 Max$ merupakan nilai tertinggi dimana masyarakat komunitas senam minggu pagi dapat mengkonsumsi oksigen selama senam aerobik, serta merupakan refleksi dari unsur kardiorespirasi

dan hematologik dari pengantaran oksigen dan mekanisme oksidatif otot Orang dengan tingkat kebugaran yang baik memiliki nilai VO₂ max lebih tinggi dan dapat melakukan aktivitas lebih kuat dibanding mereka yang tidak dalam kondisi baik dalam melaksanakan aktifitas senam minggu pagi pada masyarakat kecamatan weru. VO₂ max adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan oksigen selama kegiatan maksimal. Rata - rata keadaan kondisi kesegaran jasmani yang dites melalui Vo₂ max masyarakat memiliki tingkat kurang dan sedang karena mereka mayoritas yang mengikuti sudah berumur diatas 40 tahun. Maka sangat perlu untuk ditingkatkan kembali aktifis kegiatan senam aerobik setiap minggunya.



Gambar 3: Tes kebugaran jasmani komunitas senam minggu pagi kec Weru kab Sukoharjo.

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Peningkatan imun tubuh melalui gelar senam massal dikecamatan Weru kabupaten Sukoharjo, sangat perlu untuk dioptimalkan lagi walaupun kegiatan pengabdian masyarakat sudah berjalan sebagaimana mestinya sesuai dengan prosedur kerja.
- 2) Tes kebugaran pada komunitas senam minggu pagi dikecamatan Weru kabupaten Sukoharjo, masih kurang optimal karena catatan kebugaran jasmani pada level sedang dan kurang.
- 3) Sudah mengoptimalkan materi Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat melalui bentuk materi senam dan kesegaran jasmani dikecamatan Weru kabupaten Sukoharjo.

Daftar Pustaka

Fenan lampir & Faruq, 2015. *Tes dan Pengukuran Kecepatan. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Dasar*. Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.

Giriwijoyo, 2007 *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Redpoint.

Suharjana, F. 2011. *Pembelajaran Aspek Aktivitas Ritmik Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Publisher. Jakarta

Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. 2015. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.