

**PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN MASYARAKAT
DALAM MENGELOLA SANGGAR SENAM AEROBIK DAN PUSAT LATIHAN
SENAM LANSIA DI KECAMATAN LENGAYANG KABUPATEN PESISIR
SELATAN**

Anggun Permata Sari, Sri Gusti Handayani

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

anggunps@gmail.com

Abstrak

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang meningkatkan kebugaran jasmani yang memiliki daya jual yang tinggi bagi masyarakat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui aktivitas fisik. Dalam mencapai daya jual yang tinggi sebuah sanggar senam harus memiliki berbagai macam standar yang harus diperhatikan. Salah satu yang harus dimiliki adalah pengelolaan sanggar senam yang baik. Aspek pengelolaan yang perlu dikembangkan pada sanggar di Kabupaten Pesisir Selatan adalah sarana dan prasarana serta pemberian senam terprogram dengan baik. Oleh karena itu, setiap instruktur dituntut untuk memahami tahapan-tahap latihan dari aspek-aspek latihan tersebut sehingga mengetahui kapan dan berapa besar porsi latihan. Menguasai pengelolaan yang baik dalam senam, peserta akan merasa senang dan tidak jenuh dalam melakukan senam, sehingga memberikan kemudahan dalam mencapai tujuan yang diinginkan, akhirnya mampu menciptakan minat dan motivasi bagi peserta dalam mengikuti senam pada sanggar tersebut. Berdasarkan pengamatan di lapangan terdapat permasalahan mitra yaitu, 1) pengelolaan yang merupakan unsur penting dalam pengembangan sanggar senam, belum dimiliki secara baik pada sanggar senam Kelompok Ibu-Ibu PKK yang di Kabupaten Pesisir Selatan, 2) Latihan yang diberikan belum terprogram dengan baik dan belum menggunakan metode atau model latihan yang spesifik untuk mencapai tujuan, 3) Para instruktur sering memberikan Senam tidak sesuai dengan umur peserta serta tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan peserta sanggar, sehingga latihan yang diberikan belum terprogram dan belum fokus kepada tujuan yang dibutuhkan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut: 1) Pelatihan instruktur senam aerobik dan senam lansia, 2) Memberikan modifikasi senam aerobik dengan menggunakan alat seperti tingkat dan bola atau dinklik untuk menghilangkan rasa jenuh pada peserta senam aerobik. 3) Pelatihan manajemen pengelolaan senam aerobik dan senam lansia. Hasil kegiatan ini menyimpulkan 1) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang instruktur senam aerobik dan senam lansia, 2) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang manajemen pengelolaan senam aerobik dan senam lansia, 3) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang modifikasi senam aerobik dengan menggunakan alat seperti tingkat dan bola atau dinklik untuk menghilangkan rasa jenuh pada peserta senam aerobic dan senam lansia.

Kata kunci: senam aerobik, senam lansia, sanggar



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang tak bisa ditinggalkan dan harus dilaksanakan secara berulang-ulang agar dapat memelihara kesehatan lansia, menghasilkan kualitas dan kesehatan hidup yang baik, dan dilaksanakan sesuai kemampuan, kesenangan dan minatnya. Salah satu bentuk olahraga yang sesuai dengan lansia adalah senam. Senam memiliki gerakan yang dinamis, mudah dilakukan, menimbulkan rasa gembira dan semangat serta beban yang rendah. Salah satu senam yang cocok untuk lansia adalah senam lansia. Senam ini merupakan olahraga yang ringan dan mudah dilakukan, dan tidak memberatkan.

Aktifitas olahraga ini membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena dapat melatih tulang menjadi kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh. Senam ini dapat membentuk dan mengoreksi sikap dan gerak serta memperlambat proses degenerasi karena perubahan usia, serta mempermudah penyesuaian kesehatan jasmani terutama kesehatan kardiovaskuler dalam adaptasi kehidupan di lanjut usia (Nugroho, 2008).

Latihan fisik yang diberikan belum sesuai dengan anjuran Cooper sebagai penganjur olahraga aerobik yaitu frekuensi latihan atau olah raga sebaiknya tiga kali seminggu pada hari yang bergantian (Kusmanah, 2002). Lanjut usia merupakan istilah tahap akhir dari proses menua. Dalam mendefinisikan batasan penduduk lanjut usia menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional ada tiga aspek yang perlu dipertimbangkan yaitu aspek biologi, aspek ekonomi, dan aspek sosial.

Secara biologis penduduk lanjut usia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan yang secara terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistim organ. Secara ekonomi penduduk lanjut usia lebih dipandang sebagai beban dari pada sebagai sumber daya. Banyak orang beranggapan bahwa kehidupan masa tua tidak lagi memberikan banyak manfaat, bahkan ada yang sampai beranggapan bahwa kehidupan masa tua sering kali dipersepsikan secara negative sebagai beban keluarga dari masyarakat (Darmojo, 2006). ~~Dari aspek sosial, penduduk lansia merupakan satu~~



kelompok sosial sendiri.

Di negara barat, penduduk lanjut usia menduduki strata sosial di bawah kaum muda. Hal ini dilihat dari keterlibatan mereka terhadap sumber daya ekonomi, pengaruh terhadap pengambilan keputusan serta luasnya hubungan sosial yang semakin menurun. Akan tetapi di Indonesia penduduk lanjut usia menduduki kelas sosial yang tinggi yang harus dihormati oleh warga muda (Suhartini, 2009).

Menurut Darmajo (2006) masa tua adalah suatu dimana orang dapat merasa puas dengan keberhasilan lainnya. Tetapi bagi orang lain, periode ini adalah permulaan kemunduran. Usia tua dipandang sebagai masa kemunduran, masa kelemahan manusiawi dan sosial sangat tersebar luas dewasa ini. Pandangan ini tidak memperhitungkan bahwa kelompok lanjut usia bukanlah kelompok orang yang homogen. Usia tua dialami dengan cara yang berbedabeda. Ada orang berusia lanjut yang mampu melihat arti penting usia tua dalam konteks eksistensi manusia, yaitu sebagai masa hidup yang memberi mereka kesempatan untuk tumbuh berkembang dan bertekad berbakti. Ada juga lanjut usia yang memandang usia tua dengan sikap-sikap yang berkisar antara kepasrahan yang pasif dan pembrontakan, penolakan, dan keputusasaan (Darmojo, 2006).

Lansia ini menjadi terkunci dalam diri mereka sendiri dan dengan demikian semakin cepat proses kemerosotan jasmani dan mental mereka sendiri. Disamping itu untuk mendefinisikan lanjut usia dapat ditinjau dari pendekatan kronologi. Usia kronologi merupakan usia seseorang ditinjau dari hitungan umur dalam angka. Dari berbagai aspek pengelompokan lanjut usia yang paling mudah digunakan adalah usia kronologi, karena batasan usia ini mudah untuk diimplementasikan, karena informasi tentang usia hampir selalu tersedia pada berbagai sumber data kependudukan (Notoatmojo, 2007).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi empat yaitu; usia pertengahan 45-59 tahun, lanjut usia 60-74 tahun, lanjut usia tua 75-90 tahun, dan usia sangat tua 90 tahun. Batasan lanjut usia yang tercantum dalam Undang- Undang No 4 tahun 1965 tentang pemberian bantuan penghidupan orang jompo, bahwa yang berhak mendapatkan bantuan adalah mereka yang berusia 56 tahun ke atas. Dengan demikian dalam undang-undang tersebut menyatakan bahwa lanjut usia adalah yang berusia 56 tahun ke atas. Namun demikian masih terdapat perbedaan dalam menetapkan batasan usia



seseorang untuk dapat dikelompokkan ke dalam penduduk lanjut usia. Dalam penelitian ini digunakan batasan umur antara 60 tahun keatas untuk menyatakan orang lanjut usia (Notoatmojo, 2007).

Senam adalah suatu bentuk latihan fisik yang teratur yang merupakan representasi dari ciri kehidupan. Senam merupakan suatu bentuk latihan fisik yang dikemas secara sistimatis yang tersusun dalam suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran tubuh. Memberikan pengaruh baik (positif) terhadap kemampuan fisik seseorang, apabila dilakukan secara baik dan benar. Hasil survey pembuatan norma kesegaran jasmani pada usia lanjut yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan pada tahun 1992-1993 menemukan bahwa sekitar 90% usia lanjut memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah, terutama pada komponen daya tahan kardio- respiratori dan kekuatan otot. Hal tersebut dapat dicegah dengan melakukan latihan fisik yang baik dan benar. Manfaat latihan fisik bagi kesehatan adalah sebagai upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Manfaat tersebut ditinjau secara fisiologis, psikologis dan sosial (Nugroho, 2008).

Sumber daya manusia yang berkualitas salah satunya ditunjukkan dengan keadaan jasmani dan rohani yang sehat. Manusia yang sehat dan mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan memiliki tingkat produktivitas yang baik pula. Menurut Suharjono "olahraga sebagai bentuk kegiatan fisik telah diakui dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan fisik, untuk itu tidaklah mengherankan bila hampir semua Negara di seluruh dunia sangat menaruh perhatian di bidang olahraga baik untuk tujuan peningkatan kebugaran fisik maupun untuk mencapai suatu prestasi dalam cabang olahraga".

Senam merupakan salah satu cara untuk mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, selain itu senam juga bisa meningkatkan ekonomi masyarakat dengan memiliki keterampilan senam yang bagus. Selain itu, dengan melakukan senam secara teratur juga dapat meningkatkan dan memberikan kebugaran kepada masyarakat. Dengan melakukan senam juga banyak memberikan dampak positif lainnya seperti bersosialisasi dengan lingkungan akan lebih baik.

Sanggar kelompok ibu-ibu PKK Nagari Kambang Barat merupakan salah satu sanggar senam aerobik yang berdiri di Pesisir Selatan. Sanggar ini menawarkan berbagai macam senam diantaranya senam aerobik, senam body laguage,



senam cha-cha dan senam zumba. Namun terlihat bahwa perkembangan sanggar ini masih jauh dari yang diharapkan. Peserta sangat kurang dan latihannya pun tidak dijadwalkan secara rutin/

Dari observasi peneliti dilapangan terlihat bahwa kurang berkembangnya sanggar yang ada di Nagari Kambang Barat ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya kurangnya sarana dan prasarana yang ada disanggar tersebut, serta kurangnya tenaga ahli/instruktur senam yang terampil dan kurangnya manajemen atau kurang baiknya pengelolaan yang dilakukan secara yang ada disanggar senam tersebut. Hal ini terlihat bahwa latihan senam yang ditawarkan disanggar tersebut tidak diprogramkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai peserta senam, serta latihan yng ditawarkan kedua sanggar tersebut belum terjadwal secara teratur dan kontiniu.

Berdasarkan pertimbangan di atas, penulis bermaksud mengadakan pembinaan dalam pengelolaan sanggar senam aerobik yanag ada di Kabupaten Pesisir Selatan. Pembinaan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan investasi masyarakat mlelalui pengelolaan sanggar senam aerobik yang baik serta mengamati fenomena yang terjadi saat pelatihan berlangsung.

Permasalahan Mitra

Berdasarkan pengamatan di lapangan didapat permasalahan mitra yaitu sebagai berikut:

1. Pengelolaan yang merupakan unsur penting dalam pengembangan sanggar senam, belum dimiliki secara baik pada sanggar senam Kelompok Ibu-Ibu PKK yang di Kabupaten Pesisir Selatan,
2. Latihan yang diberikan belum terprogram dengan baik dan belum menggunakan metode atau model latihan yang spesifik untuk mencapai tujuan,
3. Para instruktur sering memberikan Senam tidak sesuai dengan umur peserta serta tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan peserta sanggar, sehingga latihan yang diberikan belum terprogram dan belum fokus kepada tujuan yang dibutuhkan

SOLUSI DAN TARGET DAN LUARAN



Adapun solusi dan target luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Pelatihan instruktur senam aerobik dan senam lansia,
2. Memberikan modifikasi senam aerobik dengan menggunakan alat seperti tingkat dan bola atau dingklik untuk menghilangkan rasa jenuh pada peserta senam aerobic dan senam lansia
3. Pelatihan manajemen pengelolaan senam aerobik dan senam lansia.

METODE PELAKSANAAN

Metode pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan pelatihan pembuatan program latihan senam aerobik yang mencakup intensitas latihan (*how hard*), frekuensi latihan (*how much*), durasi latihan (*how long*), dan repetisi/pengulangan (*how often*),
- 2) Melakukan pelatihan kepada ibu-ibu tentang model, macam, dan variasi dari senam aerobik seperti senam aerobik low impact, senam aerobic mixed impact dan senam aerobik high impact, salsa, dan senam body language
- 3) Memberikan pelatihan mengenai modifikasi senam aerobik dengan menggunakan alat seperti tingkat dan bola atau dingklik untuk menghilangkan rasa jenuh pada peserta senam aerobik.
- 4) Workshop dan lokakarya dalam mengelola sebuah sanggar senam aerobik dan senam lansia.

HASIL YANG DICAPAI

- 1. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu tentang pembuatan program latihan senam aerobik yang mencakup intensitas latihan (*how hard*), frekuensi latihan (*how much*), durasi latihan (*how long*), dan repetisi/pengulangan (*how often*),**

Peserta kegiatan yang telah mengikuti pelatihan tentang pembuatan program latihan sehingga menambah pengetahuan dan pemahaman dalam hal intensitas latihan (*how hard*), frekuensi latihan (*how much*), durasi latihan (*how long*), dan repetisi/pengulangan (*how often*). Dari kegiatan ini lahir para ibu-ibu



dan masyarakat yang mampu menjadi instruktur dalam senam aerobik dan senam lansia dalam masyarakat,

2. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang model, macam, dan variasi dari senam aerobik seperti senam aerobik low impact, senam aerobic mixed impact dan senam aerobik high impact, salsa, dan senam body language

Peserta kegiatan yang terdiri dari ibu-ibu di Kabupaten Pesisir Selatan mendapatkan wadah untuk mengetahui secara detail tentang model, macam, dan variasi dari senam aerobik seperti senam aerobik low impact, senam aerobic mixed impact dan senam aerobik high impact, salsa, dan senam body language. Dalam kegiatan ini ibu-ibu juga bebas untuk melakukan tanya jawab dan diskusi mengenai gerakan senam tersebut. Kegiatan ini melahirkan ibu-ibu yang memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang gerakan senam aerobik.

3. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang Pelatihan mengenai modifikasi senam aerobik dengan menggunakan alat seperti tingkat dan bola atau dingklik untuk menghilangkan rasa jenuh pada peserta senam aerobik.

Peserta kegiatan yang terdiri dari dari ibu-ibu di Kabupaten Pesisir Selatan mendapatkan wadah untuk mengetahui secara detail modifikasi senam aerobik dengan menggunakan alat seperti tingkat dan bola atau dingklik untuk menghilangkan rasa jenuh pada peserta senam aerobik. Dalam kegiatan ini ibu-ibu juga bebas untuk melakukan tanya jawab dan diskusi mengenai modifikasi senam aerobik. Kegiatan ini melahirkan ibu-ibu yang memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang modifikasi senam aerobik.

4. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang gerakan dalam senam lansia

Peserta kegiatan yang terdiri dari dari ibu-ibu di Kabupaten Pesisir Selatan mendapatkan wadah untuk mengetahui secara detail tentang gerakan dalam senam lansia. Dalam kegiatan ini ibu-ibu juga bebas untuk melakukan tanya jawab dan diskusi mengenai senam lansia. Kegiatan ini melahirkan ibu-ibu yang memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang senam lansia.

5. Lahirnya tenaga-tenaga instruktur senam aerobik dan senam lansia.



Peserta kegiatan yang telah diberikan penyuluhan dibentuk dan diberi tugas dan tanggung jawab dalam mengembangkan pengetahuan dan pemahaman tentang senam aerobik dan senam Lansia.

REFERENSI

- Brick Lynne. Bugar dengan Senam Aerobik, Terjemahan Anna Agustina. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persad.
- Bondan, P. 2005. Ranah Keperawatan Gerontik, Availabe from: <http://www.innapni.or.id/index.php>, (Cited 2013 Feb 22).
- Darmojo, B. 2006. Buku Ajar Geriatri: Ilmu Kesehatan Lanjut Usia, Edisi 3, Jakarta: Bala Penerbit FKUI.
- Evelyn, C, P. 2001. Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis , Jakarta: EGC.
- Notoatmojo, S, 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho . 2008. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik, Edisi 3, Jakarta: EGC.
- Suhartini. 2009. Pengertian Lanjut Usia, Available from <http://www.digilib.unimus.ac.id/download.php>. (Cited 2013 April 5).

