

Pelatihan Senam Bugar Muhammadiyah bagi Guru dan Siswa Sekolah Muhammadiyah di Kota/Kab Sukabumi

Wening Nugraheni*¹, Bachtiar², Ika Yulianingsih³

Universitas Muhammadiyah Sukabumi¹; Universitas Muhammadiyah Sukabumi², Universitas Muhammadiyah Jakarta³
e-mail: nugraheniwening@ummi.ac.id

Abstrak

Sosialisasi dan Pelatihan Senam Bugar Muhammadiyah adalah kegiatan kpelatihan dan sosialisasi mengenai senam bugar muhamamdiyah yang dapat dijadikan salah satu aktifitas jasmani untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa di lingkungan sekolah-sekolah Muhammadiyah dan masyarakat Muhammadiyah. Senam bugar ini melibatkan semua umur dan memiliki gerakan yang tidak dapat diubah, sehingga dapat dilakukan secara bersama-sama. Lokasi kegiatan ada di beberapa sekolah-sekolah muhamamdiyah yaitu di MI Muhammadiyah Cipetir sebanyak 287 siswa dan 14 orang guru, Mts Muhammadiyah Cipoho 27 siswa, SMA Muhammadiyah Kota Sukabumi sebanyak 37 siswa dan di Kp. Cirumput Ds. Sela Awi kec. Sukaraja kab sukabumi sebanyak 40 orang, sehingga total peserta kegiatan sebanyak 405 peserta. Kegiatan dilakukan selama 6 bulan dengan pertemuan seminggu sekali. Jadwal kegiatan terlampir. Ketercapaian keberhasilan pelatihan sebesar 65% peserta sudah hafal dengan gerakan senam bugar muhamamdoyah dan sisanya masih belum hafal secara baik. Dapat kami sampaikan bahwa kegiatan berjalan dengan cukup baik, Adapun beberapa faktor yang menghambat pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan termasuk keterbatasan waktu disekolah yang terpotong dengan libur Ramadan dan libur hari raya idul fitri sehingga cukup berpengaruh terhadap hasil pelatihan senam bugar muhamamdiyah karena peserta terpotong untuk latihan dan Ketika latihan mulai lagi, peserta lupa lagi dengan gerakan sehingga harus memulai Kembali dari awal dalam memberikan pelatihan, karakteristik siswa yang masih sulit instrukti dan minat siswa teradap aktifitas senam yang masih kurang. Namun, faktor yang mendukung meliputi sarana dan prasarana yang memadai, partisipasi guru, dan dukungan pihak sekolah yang kondusif.

Kata Kunci: Sosialisasi, Pelatihan, Senam Bugar Muhammdiyah

Abstract

Senam Bugar Muhammadiyah Socialization and Training is a training and outreach activity regarding Senam Bugar Muhammadiyah which can be used as one of the physical activities to improve the degree of physical fitness of students in Muhammadiyah schools and the Muhammadiyah community. This fitness exercise involves all ages and has irreversible movements, so it can be done together. The activity locations were in several Muhammadiyah schools, namely MI Muhammadiyah Cipetir with 287 students and 14 teachers, MTs Muhammadiyah Cipoho 27 students, SMA Muhammadiyah Sukabumi City with 37 students and in Kp. Cigrass Ds. Sela Awi kec. There were 40 people in Sukaraja, Sukabumi Regency, bringing the total activity participants to 405 participants. Activities carried out for 6 months with meetings once a week. Schedule of activities attached. The achievement of the success of the training was 65% of the participants had memorized the Muhamamdoyah fitness movement and the rest had not memorized it well. We can say that the activity went quite well. There were several factors that hindered the implementation of socialization and training including limited time at school which was cut short by the Ramadan holidays and Eid al-Fitr holidays so that it had quite an effect on the results of the Senam Bugar Muhammadiyah training because participants were cut off for training and when the exercises started again, the participants forgot again with the movements so they had to start over from the beginning in providing training, the characteristics of students who were still difficult to instruct and students' interest in gymnastic activities were still lacking. However, the supporting factors include adequate facilities and infrastructure, teacher participation, and conducive school support.

Keywords: Socialization, Training, Senam Bugar Muhammadiyah

PENDAHULUAN

Tujuan Pendidikan nasional yang tertuang dalam UU no 20 tahun 2003 yaitu Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dalam tujuan Pendidikan nasional disebutkan mengembangkan peserta didik menjadi manusia salah satunya adalah sehat. Peserta didik dituntut memiliki tingkat Kesehatan yang baik, selain dengan asupan gizi yang baik, sehat dapat diperoleh melalui aktifitas jasmani yang cukup, teratur, terarah dan sistematis. Kegiatan Pendidikan jasmani di sekolah yang dilakukan selama 1 kali dalam 1 minggu kiranya belum cukup dan mampu untuk mencapai derajat sehat yang baik yaitu derajat bugar, sehingga sekolah perlu untuk menambah intensitas aktifitas fisik lain diluar pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah. Senam merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sengaja, terstruktur dan terencana dengan tujuan untuk melatih kebugaran, fleksibilitas, kekuatan, ketangkasan serta terdapat nilai-nilai mental spiritual yang terkandung didalamnya (Titis Nurina & Wening Nugraheni, 2018).

Senam memiliki berbagai manfaat diantaranya selain meningkatkan kebugaran bagi pelakunya, senam juga dapat melatih gerak motorik kasar dan meningkatkan kecerdasan kinestetik anak. Senam merupakan salah satu media yang dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK (Amin Sulistiono, 2014). Pemanfaatan senam sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran siswa di sekolah muhammadiyah belum dimanfaatkan dengan baik dan benar (Amin Sulistiono, 2014). Hal ini dikarenakan kurangnya bentuk senam yang ada di sekolah-sekolah muhammadiyah. Model "Senam Bugar Muhammadiyah" ini merupakan suatu bentuk senam yang dapat digunakan sebagai salah satu latihan jasmani untuk meningkatkan derajat kebugaran tubuh, senam ini memiliki karakteristik gerak yang mudah dengan tidak melanggar etika kesopanan namun manfaat secara fisiologis terhadap kebugaran tubuh dapat tercapai, irama yang digunakan dalam senam ini menggunakan lagu lagu ortom muhammadiyah yang diaransemen ulang sehingga terdengar lebih enerjik dan bersemangat (Qoyyum Al Hanif, 2021). Hal ini bertujuan untuk syiar lagu ortom dan menambah ghirah untuk bermuhammadiyah, Senam bugar muhammadiyah disusun berdasarkan sistematika senam dengan diawali dengan gerakan pemanasan, inti dan pendinginan. Intensitas gerak dalam senam ini termasuk ke dalam intensitas sub-maksimal yang artinya durasi waktu dalam senam ini antara 10-30 menit dengan beban latihan 65-80% denyut nadi maksimal, tujuan dari senam bugar muhammadiyah adalah sebagai salah satu sarana olahraga kesehatan yang mudah, murah, meriah dan massal (Herlan, et.al., 2020). Oleh sebab itu, perlu dilakukan pelatihan senam bugar muhamamdiyah bagi siswa di sekolah-sekolah muhamamdiyah.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan beberapa cara yaitu dengan penyampaian materi terkait dengan senam bugar muhamamdiyah, praktik latihan senam bugar muhammadiyah mulai dari pemanasan, inti dan pendinginan, dan yang terakhir yaitu dengan monitoring sosialisasi senam bugar muhamamdiyah diberbagai titik di sekolah-sekolah muhammadiyah dan Masyarakat muhammadiyah. Luaran dari kegiatan ini berupa laporan akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan publikasi pada jurnal nasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam bugar ini melibatkan semua umur dan memiliki gerakan yang tidak dapat diubah, sehingga dapat dilakukan secara bersama-sama. Lokasi kegiatan ada di beberapa sekolah-sekolah muhamamdiyah yaitu di MI Muhammadiyah Cipetir sebanyak 287 siswa dan 14 orang guru, Mts Muhammadiyah Cipoho 27 siswa, SMA Muhammadiyah Kota Sukabumi sebanyak 37 siswa dan di Kp. Cirumput Ds. Sela Awi kec. Sukaraja kab sukabumi sebanyak 40 orang, sehingga total peserta kegiatan sebanyak 405 peserta.

Faktor yang menghambat dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pelatihan senam bugar Muhammadiyah di sekolah salah satunya adalah jadwal pembelajaran di sekolah yang terpotong oleh libur Ramadhan dan libur hari raya idul fitri cukup berdampak pada keberhasilan dalam implementasi pelatihan senam bugar muhamamdiyah. Peserta sudah mulai bisa Ketika sebelum libur Ramadhan,

Ketika libur maka siswa lupa lagi dengan gerakan senam bugar Muhammadiyah, sehingga Ketika dimulai Kembali setelah libur hari raya idul fitri, kami para instruktur yang memberikan pelatihan mengulang Kembali materi dari awal.

Faktor yang mendukung dalam kegiatan sosialisasi dan pelatihan senam bugar Muhammadiyah diantaranya adalah sambutan baik dari pihak sekolah terhadap kegiatan ini sangan besar, sehingga sekolah betul-betul memfasilitasi kegiatan ini mulai dari mengkondisikan siswa peserta pealtihan dan guru, serta terkait dengan sarana dan prasarana juga sangat didukung oleh pihak sekolah.

Tindak lanjut dari kegiatan ini adalah perlunya kegiatan monitoring kegiatan senam bugar Muhammadiyah secara rutin untuk memastikan bahwa setelah kegiatan pelatihan berakhir, apakah kegiatan ini masih berjalan di sekolah sebagai upaya aktifitas fisik tambahan bagi siswa diluar jam pembelajaran penjas di sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari rangkaian pelaksanaan kegiatan pelatihan senam bugar muhamamdiyah diperoleh bahwa para peserta mulai memahami dan menguasai Gerakan senam bugar muhamamdiyah bagi kebugaran jasmani dan mampu mempraktikkan secara mandiri Gerakan senam bugar muhamamdiyah.

SARAN

Untuk memastikan bahwa senam bugar Muhammadiyah ini digunakan sebagai aktifitas tambahan diluar jam pembelajaran penjas bagi siswa dan guru di sekolah maka perlu adanya monitoring dan evaluasi terhadap kegiatan pembiasaan aktifitas jasmani di sekolah agar derajat kebugaran siswa di sekolah dapat terjaga di kategori kebugaran yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada mitra yang terlibat:

1. SMA Muhamamdiyah Kota Sukabumi
2. MTs Muhamamdiyah Cipoho
3. MI Muhamamdiyah Cipetir
4. Kp Cirumput Desa Sela Awi Sukaraja

DAFTAR PUSTAKA

- Amin Sulistiono Puslitjak, A. Jalan Jenderal Sudirman, B.-K., Iantai, G. E., & Pusat, S.-J. (2014). Basic and Secondary Education Students Physical Fitness in West Java. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. Vol. 20, Nomor 2, Juni 2014.
- Amin Sulistiono, A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. Vol. 20, Nomor 2, Juni 2014.
- Herlan, Rhama Nurwansyah dan Rekha Ratri Julianti. (2020). Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Surade. *Jurnal Literasi Olahraga* 2 (1), 2020 39-42.
- Qoyyum Al Hanif, D., Bagus Yuwana, A., Alfindana, D. (2021). SURVEI KEBUGARAN JASMANI REMAJA PUTRA USIA 16-17 TAHUN. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, P., & PGRI Pacitan, S. <http://repository.stkippacitan.ac.id>
- Titis Nurina dan Wening Nugraheni. (2018). Senam Bugar Muhammadiyah untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani Warga Muhamamdiyah. *Proceeding Konferensi Seminar nasional ke-8 Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhamamdiya*. Universitas Muhamamdiyah Sumatera Utara: Medan.