



Volume 3, Nomor 1, Desember 2022

## JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: - 2774-3055

---

### **Pelatihan Senam Indonesia Bersatu Dalam Meningkatkan Kebugaran Tubuh Bagi Guru-Guru Olah Raga Tingkat Smp Di Aceh Timur Pada Masa Pandemi Covid 19**

**Muhammad Arif Fadhilah<sup>1</sup>, Yoki Afriandy Rangkuti<sup>2</sup>, Rizkei Kurniawan<sup>3</sup>,  
Alpidsyah Putra<sup>4</sup>, Benny Aprial. M<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Samudra

<sup>5</sup>Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

Email: muhammad.arif.fadhilah@unsam.ac.id

---

#### **ABSTRAK**

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pendampingan berupa pelatihan Senam Indonesia Bersatu. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran dan imunitas tubuh para tenaga pendidik, tenaga kependidikan, dan peserta didik di lingkungan sekolah di Kabupaten Aceh Timur. Luaran utama yang dirancang adalah artikel pengabdian terkait kegiatan yang dilakukan. Selanjutnya, produk yang dirancang adalah tersedianya video tutorial beserta buklet petunjuk senam.

**Kata Kunci :** Senam, Kebugaran, Guru

#### **ABSTRACT**

*This service aims to provide assistance in the form of United Indonesia Gymnastics training. This is done as an effort to improve the fitness and body immunity of educators, education staff, and students in the school environment in East Aceh Regency. The main output designed is a service article related to the activities carried out. Furthermore, the product designed is the availability of video tutorials along with exercise instruction booklets.*

**Keyword :** *Gymnastics, Fitness, Teacher*

---

#### **PENDAHULUAN**

Pada akhir tahun 2019 dan awal tahun 2020, dunia, termasuk Indonesia, dilanda pandemi yang mengubah dinamika bermasyarakat. Pandemi Corona Virus Diseases 19 atau yang dikenal dengan Covid

19 telah mengubah tatanan bermasyarakat, termasuk dalam kegiatan pembelajaran. Selama pandemi ini merebak, masyarakat dipaksa untuk tidak beraktivitas di luar rumah untuk memutus mata rantai penularan virus ini. Selama kurun waktu 2019-2020, pemerintah telah berupaya mencegah penularan dan penyebaran

wabah ini dengan berbagai cara untuk menjamin keselamatan dan kesehatan masyarakat Indonesia.

Beragam upaya yang dilakukan oleh pemerintah seyogianya didukung oleh upaya masyarakat dalam meningkatkan imunitas. Imunitas adalah cara tubuh manusia dalam melawan dan membunuh benda asing seperti bakteri, virus dan organ transplantasi lainnya apabila di transplantasikan ke dalam tubuh maka tubuh menganggap benda asing tersebut bukan dari dri jaringan tubuh sehingga tubuh akan menolaknya. Virus Corona juga seperti virus pada umumnya yang hanya menyerang jika imunitas tubuh lemah. Sebagian besar orang (sekitar 80%) jika memiliki imunitas tubuh yang kuat akan pulih dari penyakit tanpa perlu perawatan khusus karena sifat virus bersifat self medication (Amalia & Hiola, 2020; Rajput, 2020).

Salah satu cara meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh adalah dengan melakukan olah raga secara rutin. Olahraga bisa merangsang kinerja antibodi dan sel-sel darah putih bisa bersirkulasi lebih cepat (Fujimori, et al., 2020). Bentuk olah raga yang mudah dan murah untuk dilakukan adalah senam. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur (Sayuti Syahra, 2007). Berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami bahwa senam memiliki potensi untuk mencegah penularan virus Corona 19 melalui peningkatan imunitas tubuh manusia. Potensi tersebut terutama disebabkan oleh kemudahan pelaksanaan senam; senam dapat dilakukan di mana saja dan tidak memerlukan alat dan biaya yang mahal. Sehingga, pelatihan gerakan senam yang praktis dianggap layak untuk dilakukan dalam rangka mendukung program pemerintah, serta meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di era Pandemi Covid 19.

Mempertimbangkan bahwa senam memiliki potensi yang besar dalam meningkatkan imunitas masyarakat, maka pelatihan gerakan senam yang ringkas dan praktis seyogianya harus dilakukan secara ekstensif. Jenis senam yang dianggap praktis dan mudah diajarkan adalah senam aerobik. senam aerobik merupakan gerakan senam yang dipadukan dengan irama musik atau tarian dengan durasi yang telah ditentukan. Berdasarkan anjuran WHO, durasi senam yang ideal untuk meningkatkan imunitas adalah 15-30 menit dan dilakukan di bawah paparan sinar matahari yang dapat membantu produksi vitamin D (Pavia & Wormster, 2020). Latihan aerobik yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan memperbaiki kinerja jantung

dan paru-paru (Candrawati, Sulistyoningrum, Agung Prakoso, & Pranasari, 2016). Selain itu senam aerobik banyak diminati oleh masyarakat sebagai alternatif kegiatan olahraga dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, membentuk tubuh, menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas hidup, dan lain sebagainya (Kholis, et al., 2020). Senam ini juga dapat meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh. Kadar oksigen yang masuk tersebut ditentukan oleh besarnya kapasitas paru-paru saat menghirup udara (Mattioli, Pinti, Farinetti, & Nasi, 2020).

Masalah yang ditemukan terkait dengan pemanfaatan senam adalah kurang membudayanya olah raga ini di masyarakat, terutama masyarakat Aceh Timur. Terkait dengan hal ini, peran guru olah raga, terutama guru olah raga pada tingkat pendidikan menengah pertama cukup besar. Guru olah raga pada jenjang SMP dapat dengan proaktif mempromosikan senam bagi murid mereka, yang kemudian diharapkan dapat turut menyebarkan senam ini di lingkungan tempat tinggal mereka. Dalam prosesnya pendidikan jasmani tentu menemukan isu-isu strategis yang timbul dalam konsep perubahan, perubahan itu juga yang menuntut pendidikan jasmani untuk berinovasi dari segi pelayanan terhadap masyarakat. Pada masa pandemi covid 19 saat ini tentunya perubahan itu juga dituntut untuk lebih mengakomodir kebutuhan dan tantangan saat ini (rizkei, 2020).

Selanjutnya, terkait dengan jenis senam aerobik, ternyata banyak variasi senam yang telah diciptakan. Namun demikian, salah satu variasi senam aerobik yang mudah dan cukup berenergi adalah Senam Indonesia Bersatu. Variasi senam ini memiliki gerakan yang energik dan ceria, serta didukung dengan musik yang berirama cepat, sehingga membantu membakar kalori dan meningkatkan imunitas tubuh. Kemudian, Senam Indonesia Bersatu juga memiliki durasi yang dianggap sesuai dengan anjuran WHO. Dengan demikian, senam ini dianggap layak untuk disosialisasikan kepada para guru SMP dalam rangka peningkatan imunitas tubuh untuk menghadapi pandemi Covid 19.

## **METODE PENELITIAN**

Pendampingan dilaksanakan dalam kurun waktu Mei –September 2021. Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama 1 Kabupaten Aceh Timur. Kelompok sasaran dalam pendampingan ini adalah guru sekolah di kabupaten Aceh Timur. Sedangkan guru

olah raga yang mengabdikan pada sekolah-sekolah tersebut meliputi total 150 guru untuk seluruh jenjang pendidikan (Kemdikbud, Jumlah Data Satuan Pendidikan per Kabupaten Kota: Kab. Aceh Timur 2020). Adapun metode yang dilakukan untuk memecahkan permasalahan adalah sebagai berikut.

1. Metode tutorial yaitu metode pembelajaran yang memberikan pengetahuan teoretis tentang:
  - a. Ragam gerak senam aerobik,
  - b. Manfaat gerak senam aerobik,
  - c. Gerak senam yang sesuai untuk peningkatan imunitas tubuh, dan
  - d. Analisis potensi dan kesulitan yang mungkin dihadapi.
2. Metode tanya jawab yang berguna untuk memberikan kesempatan bagi mitra untuk mengungkapkan permasalahan yang tidak dipahami.
3. Metode pendampingan yang berguna untuk mengenalkan gerak Senam Indonesia Bersatu beserta karakteristik dan kelebihan serta kekurangannya.

Metode simulasi yang menjadi kesempatan bagi mitra untuk melakukan praktik langsung gerak senam sekaligus menjadi kesempatan untuk perancangan video tutorial yang dapat disebarluaskan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pengabdian diawali dengan proses persiapan yang dilakukan untuk memetakan potensi dan hambatan yang mungkin terjadi selama pelaksanaan. Tahap ini dilakukan dengan metode tutorial dan metode tanya jawab. Metode tutorial dilakukan untuk membahas mengenai ragam gerak senam serta manfaatnya. Kemudian, disediakan pula sesi tanya jawab untuk memetakan potensi dan hambatan yang mungkin ditemui selama implementasi. Berdasarkan tahap ini, ada beberapa hal yang harus diperhatikan selama pelaksanaan, yaitu sebagai berikut.

1. Pelatihan sebaiknya dilakukan dalam beberapa fase agar peserta dapat benar-benar menyerap materi gerak senam
2. Pelatihan gerak senam dilakukan dengan tempo yang bertahap, dari lambat hingga normal, agar peserta mampu memahami tiap gerakan dan menghindari cedera.

Berdasarkan masukan yang diperoleh dari tahap persiapan, dilakukan implementasi berupa pendampingan senam dan pembuatan video tutorial serta

merancang booklet sederhana sebagai pedoman sosialisasi senam dalam rangka meningkatkan daya tahan tubuh untuk menghadapi pandemi Covid 19. Metode pertama yang digunakan adalah metode simulasi. Metode simulasi digunakan untuk mengajarkan dan melancarkan urutan gerak yang ada dalam senam Indonesia Bersatu. Simulasi dilakukan dalam beberapa fase, sesuai dengan masukan pada tahap persiapan, yaitu sebagai berikut.

#### 1. Fase pemanasan

Fase pemanasan dilakukan untuk menyimulasikan gerakan yang dilakukan sebagai gerak pemanasan. dilakukan selama tiga putaran: putaran pertama untuk peserta laki-laki, putaran kedua untuk peserta perempuan, dan putaran tiga untuk bersama. Tiap putaran disimulasikan selama dua kali, yaitu lambat dan normal.

#### 2. Fase inti

Fase inti dilakukan untuk menyimulasikan gerakan yang dilakukan sebagai gerak inti. Fase ini dilakukan selama tiga putaran: putaran pertama untuk peserta laki-laki, putaran kedua untuk peserta perempuan, dan putaran tiga untuk bersama. Tiap putaran disimulasikan selama dua kali, yaitu lambat dan normal.

#### 3. Fase pendinginan

Fase pendinginan dilakukan untuk menyimulasikan gerakan yang dilakukan sebagai gerak pendinginan. Fase ini dilakukan selama tiga putaran: putaran pertama untuk peserta laki-laki, putaran kedua untuk peserta perempuan, dan putaran tiga untuk bersama. Tiap putaran disimulasikan selama dua kali, yaitu lambat dan normal.

Pada tahap implementasi dilakukan pula pembimbingan untuk merancang video tutorial dan booklet. Pembimbingan ini dilakukan agar para peserta juga memahami proses perancangan dan editing video serta proses perancangan dan penentuan tata letak booklet.

Berdasarkan kegiatan ini, dihasilkan dua prototipe produk, yaitu video pembelajaran senam yang dikemas dalam bentuk keping digital (VCD) dan booklet. Kedua prototipe disebarakan bagi para peserta sebagai bekal pengajaran senam di sekolah masing-masing dalam rangka meningkatkan daya tahan tubuh untuk menghadapi pandemi Covid 19.

## **KESIMPULAN**

Pelatihan senam yang dilakukan bagi guru-guru Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Aceh Timur bertujuan untuk memberikan bekal bagi guru untuk meningkatkan kebugaran tubuh dalam rangka menghadapi pandemi Covid 19. Dalam pelaksanaannya, para guru tidak hanya mendapat pelatihan mengenai senam, tapi juga kemampuan merancang panduan senam dalam bentuk audio visual dan bentuk cetak. Diharapkan pelaksanaan pengabdian ini dapat memberikan bekal bagi para guru untuk meningkatkan kebugaran tubuh mereka dan para peserta didik dalam menghadapi pandemi Covid 19.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Samudra yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini dan guru-guru dalam lingkungan Pemerintah kota Aceh Timur.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Sayuti Syahra. 2007. Dasar-Dasar Senam. Jakarta: Universitas Terbuka Padang.
- Amalia, L., & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71-76.
- Fujimori, S., Maruo, S. J., Watanabe, T., Taki, N., Sasamori, F., Kobayashi, K., et al. (2020). Effectiveness of a Japanese-style health program in Minowa Town, Matsumoto city and Nagano city, Japan. [Article]. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, 13(4), 347- 363.
- Rajput, D. S. (2020). Evolution, ayurveda, immunity, and preventive aspects for emerging infectious diseases such as COVID-19. [Review]. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*, 11(Special Issue 1), 86-93.
- Hariadi, J., Fadhilah, M. A., & Rizki, A. (2020). Makna Tradisi Peusijeuk dan Peranannya dalam Pola Komunikasi Lintas Budaya Masyarakat di Kota Langsa. *JURNAL SIMBOLIKA: Research and Learning in Communication Study (E-Journal)*, 6(2), 121-133.
- Hidayat, M. T., Junaidi, T., Yakob, M., Rizki, A., & Nuriana, N. (2022). PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PENULISAN BUKU PENDIDIKAN SATU GURU SATU BUKU (SAGUSAKU) PADA GURU SMP DI ACEH TIMUR. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(4), 1297-1305.
- Kholis, M. N., Lusianti, S., Harmono, S., Yuliawan, D., & Rizky, Y. (2020). Maintain Body Fitness in the pandemic with video tutorials Senam Cegah Covid19 (SCC19) with Nusantara Aerobic Nusantara University PGRI Kediri in 2020. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 7-12.

- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Agung Prakoso, D. B., & Pranasari, N. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69-73.
- Mattioli, A. V., Pinti, M., Farinetti, A., & Nasi, M. (2020). Obesity risk during collective quarantine for the COVID-19 epidemic. [Letter]. *Obesity Medicine*, 20.
- Kemdikbud. 2019/2020. "Data Pokok Pendidikan Dasar dan Menengah." <https://dapo.dikdasmen.kemdikbud.go.id>. Accessed April 26, 2020. 1. 2 Permasalahan dan Solusi yang Ditawarkan.
- . 2020. "Jumlah Data Satuan Pendidikan per Kabupaten Kota: Kab. Aceh Timur." <https://referensi.data.kemdikbud.go.id>. Accessed April 26, 2020. <https://referensi.data.kemdikbud.go.id/index11.php?kode=060400&level=2>.
- Kurniawan, R., & Rangkuti, Y. A. (2020). SOSIALISASI PENERAPAN SISTEM PEMINAJAMAN ALAT OLAHRAGA MELALUI SISTEM ONLINE DI PRODI PENDIDIKAN JASMANI SEBAGAI PENYEDIA LAYANAN YANG EFEKTIF DAN EFISIEN. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 35-41.
- Wardani, V., Rizki, A., & Fitri, N. A. (2022). ALIH KODE DAN CAMPUR KODE DALAM PEMAKAIAN BAHASA INDONESIA PADA AKTIVITAS DISKUSI SISWA KELAS VIII MTsS AL FURQAN BAMBI. *Jurnal Metamorfosa*, 10(2), 12-21.