

Sosialisasi dan Pelatihan Senam Bugar Pelajar Muhammadiyah bagi Guru dan Siswa Sekolah Muhammadiyah

Socialization and Senam Bugar Pelajar Muhammadiyah Training for Teachers and Students of Muhammadiyah Schools

Wening Nugraheni^{*1}, Agung Widodo², Sayid Fariz bin Seh Abubakar³

¹Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Kota Sukabumi, Indonesia

^{2,3}Universitas Muhammadiyah Semarang, Kota Semarang, Indonesia

**Penulis Korespondensi*

nugraheniwening@ummi.ac.id¹, agungwidodo@unimus.ac.id², sayidfarizbsa@unimus.ac.id³

Riwayat Artikel: Dikirim 10 Juni 2024; Diterima 21 November 2024; Diterbitkan 30 November 2024

Abstrak

Muhammadiyah merupakan organisasi persyarikatan terbesar di Indonesia yang memiliki berbagai amal usaha salah satunya dalam bidang Pendidikan. Amal usaha tersebut mulai dari Tingkatan taman kanak-kanan hingga perguruan tinggi tersebar di seluruh wilayah Indonesia termasuk di kota dan kabupaten sukabumi, jawa barat. Terdapat 13 sekolah Muhammadiyah di kota dan kabupaten. Berdasarkan penelitian Tingkat kebugaran jasmani siswa di kota dan kabupaten sukabumi sebesar 21,77% dalam kategori kurang dan 65,31% dalam kategori kurang sekali. Selain itu berdasarkan hasil wawancara dan observasi ditemukan belum maksimalnya pembelajaran penjas di sekolah dan minimnya alternatif aktivitas jasmani yang dilakukan di sekolah. Sosialisasi dan pelatihan ini dilakukan dengan tujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada guru penjas dan siswa terkait dengan alternatif aktifitas jasmani yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran bagi peserta didik Metode yang digunakan dalam sosialisasi dan pelatihan ini adalah dengan mengundang perwakilan guru dan siswa dari masing-masing sekolah mitra untuk dapat diberikan pelatihan. Pada saat pelatihan mitra sangat aktif dalam memperhatikan penjelasan narasumber dan mempraktikkan gerakan senam bugar pelajar Muhammadiyah mulai dari gerakan pemanasan, inti dan gerakan pendinginan. Kegiatan ini memberikan manfaat bagi mitra yaitu pengetahuan terkait dengan alternatif aktivitas fisik bagi siswa, keterampilan dalam memberikan senam bugar pelajar Muhammadiyah.

Kata kunci: pelatihan, Senam Bugar Pelajar Muhammadiyah, aktivitas jasmani

Abstract

Muhammadiyah is the largest religious organization in Indonesia which has various charitable efforts, one of which is in the field of education. These charities range from kindergarten to tertiary levels spread throughout Indonesia, including in the city and district of Sukabumi, West Java. There are 13 Muhammadiyah schools in Sukabumi city and district ranging from elementary school to high school. Based on research, the level of physical fitness of students in the city and regency of Sukabumi is 21.77% in the poor category and 65.31% in the very poor category. Apart from that, based on the results of interviews and observations, it was found that physical education learning at school was not optimal and there were minimal alternative physical activities carried out at school. This socialization and training was carried out to provide knowledge and skills to physical education teachers and students regarding alternative physical activities that can be used to improve fitness for students. The method used in this socialization and training was to invite teacher and student representatives from each school partner to be provided with training. During the training, partners were very active in paying attention to the resource person's explanations and practising "Senam Bugar Pelajar Muhammadiyah", starting from warm-up, core and cool-down movements. This activity provides benefits for partners, namely knowledge related to alternative physical activities for students and skills in providing "Senam Bugar Pelajar Muhammadiyah".

Keywords: Training, Senam Bugar Pelajar Muhammadiyah, physical activity

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara berkembang. Perkembangan ini didasarkan kepada berbagai aspek kehidupan seperti sosial, ekonomi, kesehatan dan pendidikan. Pendidikan di Indonesia terus berkembang dari masa ke masa, hal ini dibuktikan dengan berbagai penerapan kurikulum pendidikan pada sekolah-sekolah di Indonesia di semua jenjang. Pendidikan sejatinya merupakan Proses yang dirancang untuk memungkinkan siswa berkembang secara aktif sehingga mereka dapat memperoleh kecerdasan, akhlak mulia, pengendalian diri, kepribadian, kekuatan spiritual dan keagamaan, serta keterampilan yang diperlukan untuk diri mereka sendiri dan Masyarakat (Rahman et al., 2022).

Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan karena membantu anak menjaga kesehatan fisik dan mental. Pendidikan jasmani adalah proses mengedukasi siswa melalui aktivitas fisik yang direncanakan, sistematis, dan terukur dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik dan meningkatkan kemampuan psikomotorik, kognitif, dan afektif mereka (Nugraheni & Supena, 2019). Aktivitas fisik berperan penting bagi kehidupan sosial anak-anak, karena proses sosialisasi berkembang bersamaan dengan aktivitas fisik selama tahun-tahun pertama sekolah (Ericsson, 2014). Di Indonesia, Pendidikan jasmani di sekolah hanya dilakukan satu kali dalam satu minggu, untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani sendiri masih sangat kurang intensitasnya. Sehingga diperlukan adanya aktivitas fisik yang lain untuk menambah kurangnya waktu pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Untuk mencapai tujuan pembelajaran Pendidikan jasmani yang terinternalisasi pada bidang pengetahuan, sikap, dan keterampilan, peran pendidik sangat diperlukan. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat berperan sebagai penentu terbentuknya karakter anak-anak di Indonesia untuk menjadi bangsa maju yang memiliki karakter yang kuat, moral, dan mulia. Selain itu, diharapkan bahwa pendidikan jasmani melalui aktivitas gerak dapat meningkatkan kecerdasan anak-anak sehingga mereka menjadi individu yang luhur. (Saputra et al., 2022). pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam membentuk siswa dengan kebugaran fisik yang optimal. Mata pelajaran ini memiliki peran

sentral dalam memberikan wawasan, ketrampilan, dan kesadaran mengenai pentingnya menjalani gaya hidup sehat. Pendidikan jasmani menjadi instrumen untuk mencapai tujuan pendidikan melalui adaptasi pada aktivitas fisik (Zalal et al., 2023). Berdasarkan pengertian diatas dapat dipahami bahwa Pendidikan jasmani disekolah salah satunya bertujuan untuk meningkatkan derajat kebugaran peserta didik.

Kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal (Yudha & Nasution, 2016). Kebugaran jasmani adalah tingkat kesehatan yang dinamis seseorang yang memungkinkannya melakukan aktivitas yang diinginkannya tanpa kelelahan yang berlebihan (Wardani & Nurudin, 2020). Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, berbanding lurus dengan hasil belajar peserta didik sebesar 35,88%. (Yudha & Nasution, 2016). Untuk mempertahankan kondisi fisik yang baik, seseorang dapat melakukan banyak hal, seperti menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, dan beristirahat dengan baik (Welis et al., n.d.)

Senam adalah suatu kegiatan yang mengandalkan aktifitas fisik yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak yang disusun secara sistematis dan terencana untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Nugraheni & Supena, 2019). Senam dapat diikuti oleh semua kalangan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat karena senam bersifat murah meriah, menyenangkan, dan dapat dilakukan dengan bersama-sama (Wardani & Nurudin, 2020). Senam memiliki berbagai manfaat diantaranya selain meningkatkan kebugaran bagi pelakunya, senam juga dapat melatih gerak motorik kasar dan meningkatkan kecerdasan kinestetik anak (Nugraheni & Yulianingsih, 2023). Aktivitas berolahraga mempunyai banyak tujuan dan manfaat yang baik untuk meningkatkan kualitas kebugaran fisik seseorang, terlebih apabila dilakukan secara teratur dan benar. Seperti aktivitas olahraga dengan model latihan aerobik mempunyai berbagai manfaat untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, dan otot-otot, dan sendi-sendi. (Arizaldi, 2020)

Senam Bugar Pelajar Muhammadiyah adalah merupakan Latihan tubuh yang disusun dengan sengaja, sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, Gerakan diiringi dengan berbagai lagu ikatan pelajar Muhammadiyah (IPM) yang riang dan semangat. IPM sendiri merupakan salah satu ortom yang ada di persyarikatan Muhammadiyah dan mars sang surya. Gerakan dipilih secara sengaja mewakili berbagai aktivitas olahraga seperti aktivitas permainan bola basket, bola voli, renang, atletik hingga beladiri. Intensitas Latihan disesuaikan sebesar 60-65% DNM usia pelajar selama 10.06 detik yang dimulai dari Gerakan pemanasan, Gerakan inti dan Gerakan pendinginan (Nugraheni et al., 2020).

Muhammadiyah adalah organisasi yang bertujuan untuk membentuk masyarakat Islam yang sebenarnya. Organisasi ini telah berjuang melalui gerakan dakwah dan tajdid untuk membangun keidupan beragama sejalan dengan Al Quran dan Sunnah Nabi Muhammad SAW. Mereka juga berusaha untuk memperbaiki masyarakat melalui pendidikan, kesehatan, layanan sosial, dan pemberdayaan masyarakat. (Nurina & Nugraheni, 2018).

Sekolah Muhammadiyah di kota dan kabupaten sukabumi cukup banyak, terdapat ada 13 sekolah mulai dari Tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Kebugaran jasmani siswa di kota dan kabupaten sukabumi sebesar 21,77% dalam kategori kurang dan 65,31% dalam kategori kurang sekali (Zalal et al., 2023). Pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah-sekolah Muhammadiyah berdasarkan pengamatan, kegiatan pembelajaran penjas disekolah belum efektif, hal ini terjadi karena berbagai faktor diantaranya belum efektifnya pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah-sekolah Muhammadiyah dan minimnya pembiasaan aktifitas jasmani bagi siswa sehingga didapatkan kebugaran jasmani siswa yang masih rendah.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan baru terkait dengan senam bugar pelajar Muhammadiyah yang dapat diimplementasikan dalam proses pembelajaran dan pembiasaan baik di sekolah secara massal dan murah. Harapannya, guru dan siswa di sekolah Muhammadiyah dapat menambah pengetahuan dan keterampilan melalui salah satu jenis senam

baru dalam memperkaya materi ajar dan aktifitas fisik siswa di sekolah.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan pengetahuan tentang pentingnya kebugaran yang baik bagi siswa
2. Memberikan pelatihan senam bugar pelajar Muhammadiyah

Kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan metode ceramah dan praktik. Peserta pelatihan memperhatikan materi yang disampaikan oleh narasumber dan berperan aktif dalam kegiatan praktik langsung gerakan senam bugar pelajar Muhammadiyah mulai dari gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Masing-masing gerakan diperagakan oleh 3 orang peraga dan dijelaskan oleh narasumber kemudian dipraktikkan bersama dengan peserta. Pada sesi terakhir, peserta berkelompok untuk berlatih mandiri gerakan senam bugar pelajar Muhammadiyah dan dilakukan evaluasi mandiri kepada peserta untuk mengukur sejauh mana Tingkat keberhasilan kegiatan pelatihan. Teknik evaluasi yang digunakan menggunakan Teknik tes unjuk keterampilan dengan rubrik penilaian tes praktik yang terbagi menjadi tiga tahapan yang berisi Gerakan pemanasan dengan nilai tertinggi 25 dan terendah 0, Gerakan inti dengan nilai tertinggi 50 dan nilai terendah 0, Gerakan pendinginan dengan nilai tertinggi 25 dan nilai terendah 0. Peserta dinyatakan mampu melakukan senam bugar pelajar Muhammadiyah jika nilai akumulatif pada tes praktik tersebut diatas ≥ 65 .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari jumat, 15 Desember 2023 bertempat di Auditorium Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jl. R. Syamsudin SH No.50 Kota Sukabumi. Kegiatan diawali dengan melakukan senam bugar pelajar Muhammadiyah Bersama-sama dengan dipandu oleh peraga yang merupakan mahasiswa program studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi universitas Muhammadiyah sukabumi sebanyak 3 orang, dilanjut dengan menjelaskan gerakan senam bugar pelajar Muhammadiyah mulai dari gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan oleh narasumber diikuti praktik

langsung oleh peserta pelatihan. Peserta pelatihan sebanyak 62 orang yang terdiri dari guru Pendidikan jasmani dan siswa sekolah Muhammadiyah di kota dan kabupaten sukabumi terlihat sangat antusias dalam memperhatikan dan mempraktikkan gerakan. Berdasarkan hasil evaluasi diakhir kegiatan, dari 62 peserta diperoleh 22 peserta yang cukup baik dalam mempraktikkan senam bugar pelajar Muhammadiyah secara mandiri tanpa dibantu peraga.

Gambar 1:

Narasumber menjelaskan gerakan senam bugar pelajar Muhammadiyah dibantu oleh peraga dan diikuti oleh peserta.



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gambar 2:

Narasumber menjelaskan Teknik gerakan senam bugar pelajar Muhammadiyah



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gambar 3:
Proses Pelatihan



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gambar 4:

Tim dan Mitra (peserta pelatihan)



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi mitra, karena melalui kegiatan ini diperoleh pengetahuan dan keterampilan baru yang dapat diaplikasikan dalam kegiatan belajar dan mengajar disekolah serta kegiatan kebiasaan baik di sekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Memberikan variasi jenis aktivitas fisik yang dapat diaplikasikan dalam kegiatan jumat sehat di sekolah-sekolah Muhammadiyah setiap minggunya sehingga kegiatan jumat sehat tidak membosankan dan lebih menarik.

KESIMPULAN

Mitra sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pelatihan senam bugar pelajar Muhammadiyah ini, karena senam bugar pelajar Muhammadiyah ini merupakan senam baru yang diciptakan oleh salah satu dosen prodi Pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi universitas Muhammadiyah sukabumi (UMMI) berkolaborasi dengan dosen prodi Pendidikan jasmani universitas Muhammadiyah pekalongan (UMPP). Senam Bugar Muhammadiyah ini juga mudah diikuti, gerakannya tidak rumit, sederhana namun mampu meningkatkan denyut jantung pada taraf latihan kebugaran sesuai dengan usia pelajar.

DAFTAR PUSTAKA

Arizaldi, A. Z. (2020). Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari Sport Development Index: Aspek Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Di Kota Tegal. In *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/38901>

- Ericsson, I. R. (2014). Effects of motor skills training and daily physical education: Research results in the Swedish Bunkeflo project. *International Journal of Physical Education*, 51(2), 19–29. <https://doi.org/10.5771/2747-6073-2014-2-19>
- Nugraheni, W., Panggraita, G. N., & Bagawat, W. (2020). *Senam Bugar Pelajar Muhammadiyah Models to Improve The Physical Fitness Of Muhammadiyah Students*. 1, 31–40.
- Nugraheni, W., & Supena, G. H. (2019). Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Senam Lantai Melalui Permainan Pada Siswa Kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi. *Jendela Olahraga*, 4(2), 63. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i2.3926>
- Nugraheni, W., & Yulianingsih, I. (2023). *Pelatihan Senam Bugar Muhammadiyah bagi Guru dan Siswa Sekolah Muhammadiyah di Kota / Kab Sukabumi*. 5(2), 143–145.
- Nurina, T., & Nugraheni, W. (2018). Model Senam Bugar Muhammadiyah untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Warga Muhammadiyah. *Prosiding Konferensi Nasional Ke- 8 Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah (APPPPTMA)*, December 2018, 175–182. <https://www.researchgate.net/publication/341070588>
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Saputra, L. G., Hariadi, I., Hariyanto, E., & Winarno, M. E. (2022). Aktivitas pembelajaran PJOK dalam pembentukan karakter siswa. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(3), 239. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i3.14303>
- Wardani, D., & Nurudin, A. (2020). Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Physical Activity Journal*, 2(1), 100. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3330>
- Welis, W., Rasyid, W., Keolahragaan, I., Olahraga, P., Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang, F. (n.d.). *ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI REMAJA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DALAM MASA COVID 19*. <https://doi.org/10.24036/Sporta>
- Yudha, M. P., & Nasution, J. D. H. (2016). Kontribusi tingkat kebugaran jasmani siswa terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (studi pada siswa kelas XI MIA Sekolah Menengah Atas 11 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 740–744.
- Zalal, A., Nugraheni, W., & Saleh, M. (2023). Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK Terhadap Kebugaran Siswa Kelas XII SMK. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 1777–1782. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5798>