

## **PENGADAAN SENAM SEHAT MINGGU PAGI BERSAMA MASYARAKAT KOTA TANJUNGPINANG**

### *Procurement of Sunday Morning Healthy Gymnastics with the Community of Tanjungpinang City*

**Yudi Pratama<sup>1\*</sup>, Een Sumarni<sup>1</sup>, M. Pemberdi Intasir<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>)Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Maritim Raja Ali Haji, Tanjungpinang

\*Korespondensi : [yudipratama@umrah.ac.id](mailto:yudipratama@umrah.ac.id)

### **ABSTRAK**

Olahraga pagi merupakan aktivitas penting yang harus dilakukan oleh setiap orang. Rasa malas dan kesibukan menyebabkan masyarakat sering mengabaikan olahraga pagi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan motivasi untuk melakukan olahraga pagi dan meningkatkan kebugaran melalui senam sehat. Kegiatan ini diikuti oleh 52 orang peserta dan dilaksanakan di TCC Mall Tanjungpinang. Setelah kegiatan dilaksanakan, tingkat kebugaran peserta diukur melalui tes jalan kaki sepanjang 1,6 km. data hasil tes ini dianalisis menggunakan norma tes kebugaran. Hasil tes ini menunjukkan bahwa sebanyak 0% atau tidak ada peserta yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali, sebanyak 48% atau terdapat 25 peserta yang masuk pada kategori baik, sebanyak 29% atau terdapat 15 peserta yang masuk pada kategori cukup, 23% atau terdapat 12 peserta yang pada kategori kurang serta 0% atau tidak ada peserta yang masuk pada kategori kurang sekali. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan senam sehat dapat meningkatkan kebugaran.

Kata kunci : Olahraga Pagi, Kebugaran Jasmani, Senam Sehat

### **ABSTRACT**

Morning exercise is an important activity that must be done by everyone. Feelings of laziness and busyness cause people to often ignore morning exercise. The purpose of this community service activity was to increase motivation to do morning exercise and improve fitness through gymnastics exercise. This activity was attended by 52 participants and was held at TCC Mall Tanjungpinang. After the activity was carried out, the participant's fitness level was measured through a 1.6 km walking test. The result data of this test were analyzed using fitness test norms. The results showed that as much as 0% or no participants had a very good level of physical fitness, as many as 48% or there were 25 participants who fall into the good category, as many as 29% or there were 15 participants who fall into the moderate category, 23% or there were 12 participants who were in the less category and 0% or no participants who were in the very less category. This showed that healthy gymnastics activities can improve fitness.

Keyword : Morning Exercise, Physical Fitness, Healthy Gymnastics

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana dimana dalam pelaksanaannya melibatkan gerakan sebagian atau seluruh anggota tubuh yang berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran setiap orang. Di tengah kesibukan dari setiap kegiatan, olahraga merupakan suatu cara yang dapat meningkatkan kekuatan sistem imun pada tubuh. Karena kegiatan olahraga dapat meningkatkan kebugaran serta meningkatkan kedayatahan tubuh namun saat melakukan kegiatan olahraga juga dianjurkan untuk tidak terlalu berlebihan (Lutan *et al.*, 2001).

Meski olahraga mempunyai berbagai macam manfaat, tetapi orang-orang cenderung berat untuk mulai melakukannya. Hal ini dikarenakan mereka terlalu lelah akan aktivitas sehari-hari atau memang malas. Untuk mengatasi hal tersebut agar mau melakukan olahraga rutin dan teratur, dimulailah di pagi hari. Olahraga pagi mempunyai berbagai macam manfaat untuk tubuh kita dikarenakan udara di pagi hari masih sangat segar, suasana yang sejuk dan tidak terlalu panas. Jadi melakukan olahraga apapun dapat membuat kita berkonsentrasi dari awal hingga akhir. Beda halnya jika berolahraga di siang hari atau sore hari, suasana sudah tidak segar dan udara menjadi panas sehingga membuat orang-orang enggan atau malas berolahraga.

Olahraga yang dilakukan pagi hari akan membuat tubuh seseorang mendapatkan oksigen yang memadai, sehingga paru-paru dan jantung mendapatkan asupan nutrisi yang maksimal maka energi yang dihasilkan oleh tubuh akan mengalami peningkatan dengan sendirinya. Ketika olahraga di pagi hari kita lakukan juga bisa meningkatkan daya konsentrasi seseorang dalam melaksanakan kegiatannya. Konsentrasi yang baik akan dapat memudahkan seseorang dalam menyelesaikan pekerjaannya. Seseorang yang malas melakukan olahraga biasanya memiliki

mood yang kurang baik sehingga dapat mengganggu kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya (Saleh & Yonas, 2014).

Olahraga yang dilakukan pada pagi hari juga mampu membuat tubuh mengalami penurunan lemak secara bertahap namun tidak lupa diimbangi dengan mengatur pola makan yang seimbang atau diet yang tepat. Melakukan olahraga di pagi hari dapat membuat tekanan darah seseorang menjadi lebih stabil sehingga dapat menghindari penyakit atau memicu masalah kronis lainnya. Olahraga juga memiliki manfaat dalam membuat seseorang untuk tidur lebih lelap dikarenakan melakukan aktivitas sehari-hari, tubuh akan mulai lelah sehingga seseorang akan mudah untuk tidur. Tidur yang dialami pun akan berkualitas dan nyenyak daripada sebelumnya (Irianto, 2004).

Menurut Nugraha & Berawi (2017) kebugaran jasmani merupakan hal yang penting diperlukan atau dimiliki oleh setiap orang. Hal itu karena orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka disaat seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tidak akan mudah mengalami kelelahan yang berarti sehingga dapat menyelesaikan pekerjaan dengan hasil yang baik. Begitu pula sebaliknya, orang yang kebugaran jasmaninya buruk akan sulit menyelesaikan pekerjaan atau aktivitasnya karena mudah mengalami kelelahan.

Senam merupakan salah satu olahraga kardio yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh atau meningkatkan kebugaran seseorang sehingga dalam melakukan aktivitas sehari-hari tidak akan mudah mengalami kelelahan. Dalam kegiatan senam, dibutuhkan *speed*, *strength*, serta keserasian dalam gerakan fisik. Senam bisa membantu seseorang untuk menambah kekuatan, kelenturan, dan meningkatkan kedayatahan tubuh. Diiringi dengan musik yang asyik dapat memacu dan membuat seseorang semangat melakukannya (Anggiyana & Atikah, 2010).

Diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini dikarenakan masih banyak masyarakat sekitar yang kurang antusias atau kurang memiliki motivasi untuk melakukan olahraga pagi. Salah satu penyebabnya ialah karena padat atau sibuk akan pekerjaannya sehingga tidak memiliki waktu untuk melakukan olahraga. Ada yang memiliki alasan malas untuk memulai karena lebih cenderung suka memainkan gadgetnya dibandingkan untuk berolahraga. Faktor lainnya disebabkan oleh tidak adanya teman yang menemani untuk melakukan olahraga itu sendiri, maka dari itu dengan melakukan senam pagi bersama-sama akan meningkatkan motivasi seseorang untuk melakukan olahraga.

## METODE

### Waktu dan Tempat

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 03 Juli 2022 di TCC Mall Tanjungpinang, Kecamatan Bukit Bestari, Kota Tanjungpinang, Provinsi Kepulauan Riau.

### Prosedur Pelaksanaan dan Analisis Data

Melalui kegiatan Senam Sehat ini, masyarakat diajak untuk terlibat langsung dalam kegiatan ini yang dilaksanakan di depan TCC Mall Tanjungpinang dan diikuti oleh berbagai kalangan baik dari anak-anak maupun lansia. Kegiatan senam sehat ini sebagai bentuk upaya dalam meningkatkan kebugaran tubuh seseorang serta

memberikan persepsi atau pandangan baru kepada masyarakat Tanjungpinang bahwa pada umumnya aktivitas fisik berupa senam dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuhnya tergantung bagaimana menentukan jumlah dan berapa lama latihan yang dapat dilakukan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan melakukan latihan senam dan tes kebugaran dengan berjalan sejauh 1,6 km. Catatan waktu tercepat merupakan cara mengukur hasil tes kebugaran ini. Semakin cepat catatan waktu yang dicapai maka bisa dikategorikan memiliki kebugaran tubuh yang baik juga (Ikhwani, 2011).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Senam Sehat yang dilaksanakan oleh pihak TCC Mall Tanjungpinang serta melibatkan bantuan dosen dan mahasiswa agar tercapainya kegiatan tersebut. Untuk melihat tingkat kebugaran jasmani pada tiap peserta, maka setelah melakukan senam, para peserta melanjutkan tes kebugaran jasmani berupa Jalan sejauh 1,6 km. Pada kegiatan ini terdapat 52 orang masyarakat dari berbagai kalangan yang ikut hadir.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan, persentase kebugaran peserta senam sehat dapat dilihat pada Gambar 1. Terdapat sebanyak 0% atau tidak ada peserta yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik sekali, sebanyak 48% atau terdapat 25 peserta yang masuk pada kategori baik, sebanyak 29% atau

Tabel 1. Norma Tes Kebugaran untuk Laki-Laki dan Perempuan

Vo2 Max	Kategori Tingkat Kebugaran									
	Kurang Sekali		Kurang		Cukup		Baik		Baik Sekali	
Jenis Kelamin	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P
Umur (Tahun)										
20 – 29	< 25	< 24	25 – 33	24 – 30	34 – 42	31 – 37	43 – 52	38 – 48	>53	>49
30 – 39	< 23	< 20	23 – 30	20 – 27	31 – 38	28 – 33	39 – 48	34 – 44	>49	>45
40 – 49	< 20	< 17	20 – 27	17 – 23	28 – 35	24 – 30	36 – 44	31 – 41	>45	>42
50 – 59	< 18	< 15	18 – 24	15 – 20	25 – 33	21 – 27	34 – 42	28 – 37	>43	>38
60 – 69	< 16	< 13	16 – 22	12 – 17	25 – 30	18 – 23	31 – 40	24 – 34	>41	>35

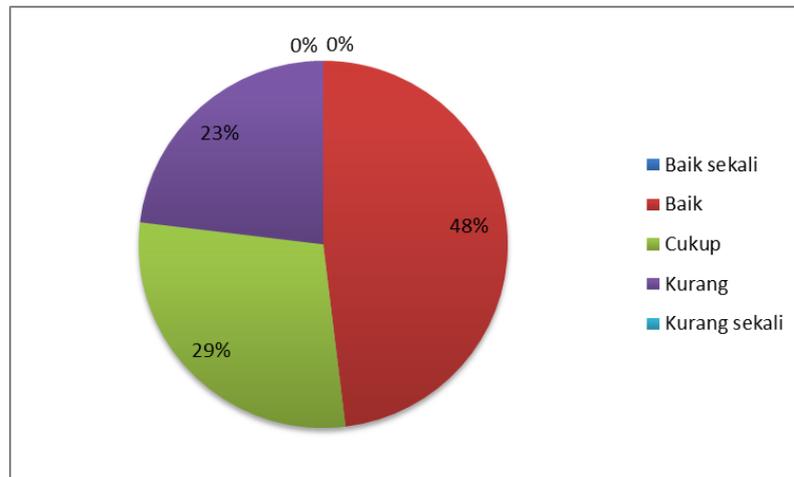
Ket: L = Laki-Laki, P = Perempuan

Sumber: (Ikhwani, 2017)

terdapat 15 peserta yang masuk pada kategori cukup, 23% atau terdapat 12 peserta yang pada kategori kurang serta 0% atau tidak ada peserta yang masuk pada kategori kurang sekali. Maka dari itu, sebagian masyarakat yang mengikuti kegiatan senam sehat ini memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

### KESIMPULAN

Kebugaran tubuh sering dianggap tidak penting dan sering diabaikan karena aktivitas sehari-hari yang terlalu padat. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang harus dapat mengatur pola makan yang sesuai dan melakukan aktivitas



Gambar 1. Persentase Kebugaran Jasmani Peserta Senam Sehat



Gambar 2. Kegiatan Senam Sehat

olahraga pagi berupa latihan kardio seperti kegiatan yang dilaksanakan yaitu senam sehat agar kebugaran tubuh tetap terjaga.

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan terkait melihat tingkat kebugaran jasmani masyarakat Kota Tanjungpinang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan berupa aktivitas senam dilaksanakan dengan baik dan berjalan dengan lancar.

Hasil tes tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa semua peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagian besar memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggiyana & Atikah. 2010. *Senam Kesehatan*. Nuha Medica: Yogyakarta.
- Ikhwani A. 2011. *Pengaruh Jalan Kaki Terhadap Vo2 Max Pada Lanjut Usia*. Naskah Publikasi. FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Irianto DP. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Lutan R, Hartoto & Tomoliyus. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.
- Nugraha AR, & Berawi KN. 2017. Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Kebugaran Kardiorespirasi. *Jurnal Majority*. 6(1): 1–5.
- Saleh AR, & Yonas Y. 2014. Perbandingan Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru Antara Siswa Kelas XI pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pagi Hari dengan Siang Hari di SMAN 1 Kediri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 2(1): 306-312.