

Senam Sehat Membudayakan Olahraga Teratur Guru dan Siswa SD Lab School FIP UMJ

Akbar Hidayat¹, Fitria Rosmi²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

akbaralkaff@gmail.com

Abstrak. Senam Sehat Membudayakan Olahraga Teratur Siswa dan Siswi SD Lab School FIP UMJ. Untuk meminimalisasi resiko timbulnya penyakit yang diakibatkan manusia kurang cukup bergerak (hipokinetik) seperti penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi, diabetes dll sekaligus untuk meningkatkan kebugaran, perlu disosialisasikan beberapa alternatif pemecahan masalah. Salah satu yang memiliki nilai efektif dan efisien adalah dengan melakukan olahraga dalam bentuk Senam Sehat Membudayakan Olahraga Teratur. Tujuan penelitian ini adalah 1) Membekali guru dan siswa dan siswi SD Lab School FIP UMJ tentang senam 2) Meningkatkan kebugaran jasmani bagi siswa SD Lab School FIP UMJ. Sasaran dalam kegiatan ini adalah guru dan siswa SD Lab School FIP UMJ. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi: 1) metode ceramah, untuk materi teori 2) metode demonstrasi, untuk membekali ketrampilan pada peserta. 3) metode penugasan, untuk meningkatkan penguasaan ketrampilan peserta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan sebagian besar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang meningkat. Hal ini ditandai dengan membaiknya profil denyut nadi istirahat, denyut nadi kerja dan recovery. Keterampilan yang dimiliki peserta menunjukkan peningkatan yang berarti. Selain itu peserta mampu menjelaskan manfaat olahraga terutama senam bagi kebugaran jasmani. Simpulan yang dapat dirumuskan dalam kegiatan ini adalah: kesegaran jasmani, pengetahuan dan ketrampilan peserta meningkat dengan cukup berarti. Saran yang dapat disampaikan adalah: 1) perlunya meningkatkan kesadaran lingkungan sekolah tentang pentingnya olahraga terutama senam.

Kata kunci: Hidup Sehat, Senam Sehat, Olahraga, SD Lab School FIP UMJ

1. Pendahuluan

Kesehatan seringkali merupakan masalah pilihan. Banyak orang menderita penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti diet yang buruk, kurang olahraga, stress dan merokok. Seorang ahli bidang kesehatan di Amerika menyatakan “Anda dapat lebih banyak berperan untuk meningkatkan kesehatan diri sendiri dari pada dokter, Rumah Sakit, obat dan peralatan kedokteran yang canggih (Hull, 1996) Maksud dari pernyataan itu adalah bahwa sehat dan bugar dapat kita ciptakan dengan tidak bergantung pada orang lain, obat ataupun peralatan kedokteran, namun diri kita sendiri mampu menciptakan sehat dan bugar melalui kesadaran untuk berpola hidup sehat.

Dalam bidang kesehatan, saat ini bangsa Indonesia menghadapi berbagai masalah yang cukup kompleks. Salah satu masalah utama adalah mulai meningkatnya angka

kejadian maupun angka kematian yang disebabkan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, stroke dan diabetes yang disebabkan karena perubahan pola hidup dan pola makan masyarakat. Untuk menanggulangi masalah tersebut, pemerintah membuat peraturan-peraturan dibidang kesehatan serta menyediakan sarana pelayanan kesehatan yang dituangkan dalam Sistem Kesehatan Nasional (SKN) agar masyarakat mendapatkan pelayanan kesehatan secara merata. Upaya pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat pada semua kalangan adalah seiring dengan tujuan yang diikrarkan WHO (World Health Organisation) dan negara-negara anggotanya yaitu “Kesehatan untuk Semua pada Tahun 2000”. Selain itu juga untuk mewujutkan program bidang kesehatan di Indonesia yaitu Indonesia sehat 2010.

Dasar utama untuk mewujudkan tujuan WHO dan tujuan bidang kesehatan di Indonesia tersebut adalah kesadaran setiap individu untuk memahami dan mensikapi tentang makna penting kesehatan bagi kehidupan. Status kesehatan setiap orang akan berpengaruh terhadap derajat kesehatan masyarakatnya. Semakin baik status kesehatan setiap orang dalam suatu masyarakat, semakin baik pula derajat kesehatan masyarakatnya. Sebaliknya semakin buruk status kesehatan setiap orang, semakin buruk pula derajat kesehatan masyarakatnya. Dalam upaya menanggulangi berbagai masalah kesehatan, upaya preventif merupakan langkah yang paling tepat selain upaya kuratif dan rehabilitatif. Mengingat upaya kuratif dan rehabilitatif membutuhkan biaya pengobatan dan perawatan yang cukup mahal, maka upaya preventif merupakan solusi yang paling tepat untuk mencegah munculnya berbagai penyakit degeneratif.

Salah satu solusi yang tepat adalah dengan berolahraga. Berbagai penyakit yang mungkin timbul akibat kurang berolahraga menurut Sumosardjuno (1987) adalah 1) penyakit jantung koroner. 2) obesitas (gemuk yang berlebihan). 3) Hipokinetik, yaitu penyakit yang disebabkan kurang bergerak sehingga memudahkan terjadinya tekanan darah tinggi, sakit pinggang (low back pain), aterosklerosis (penyempitan / pengerasan arteri) Meskipun hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan olahraga bukan panacea (obat yang dapat menyembuhkan segala macam penyakit), namun olahraga dapat memperbaiki keadaan fisik dan psikis. Mengingat pentingnya arti olahraga bagi kehidupan manusia, maka upaya memasyarakatkan olahraga merupakan gagasan yang memiliki makna sangat penting. Gagasan ini akan menciptakan iklim yang kondusif untuk menyadarkan masyarakat tentang pentingnya mengubah pola hidup yang kurang bergerak menjadi pola hidup yang aktif bergerak dalam hal ini berolahraga. Meningkatkan kesadaran hidup sehat hendaknya dimulai sejak usia dini (SD) dan wadah yang paling tepat adalah melalui lembaga pendidikan karena guru dan siswa dapat berperan sebagai agen pembaharu dilingkungannya pada masa yang akan datang. Guru merupakan teladan bagi siswa, oleh karena itu guru hendaknya dapat memberi contoh melalui tutur kata, sikap dan perilaku yang baik bagi anak didiknya. Guna menunjang profesinya sebagai pendidik dan teladan bagi siswa, penting bagi guru untuk membiasakan berperilaku hidup sehat melalui olahraga. Salah satu bentuk olahraga yang memungkinkan menjadi solusi adalah latihan senam general yang terdiri dari berbagai bentuk latihan senam aerobic.

Di daerah perkotaan, senam merupakan salah satu kegiatan olahraga yang banyak diminati masyarakat, namun di daerah-daerah yang belum maju jenis olahraga senam belum memasyarakat. Hal ini disebabkan karena upaya memasyarakatkan dan memasalkan olahraga senam belum banyak dilakukan. Melalui kegiatan pengabdian pada masyarakat diharapkan akan memberikan pengetahuan dan nuansa baru bagi guru dan siswa untuk mulai aktif melakukan olahraga, sehingga akan membantu meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Penelitian ini merujuk pada beberapa teori dan konsep olahraga yang mempunyai peran dalam mencegah timbulnya penyakit jantung koroner seperti yang dibuktikan pada berbagai penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Paffenberger (1951) terhadap 3.686 pekerja pelabuhan di San Francisco selama 22 tahun sejak 1951. Pekerja yang melakukan pekerjaan lebih berat menunjukkan lebih sedikit terkena penyakit jantung koroner (PJK) maupun kematian mendadak dibandingkan pekerja yang melakukan pekerjaan lebih ringan. Penelitian yang dilakukan oleh Kanel (1971) memberikan petunjuk bahwa aktifitas fisik yang moderat (sedang) akan melindungi diri dari PJK.

Untuk kesekian kalinya Paffenberger (1978) melaporkan hasil penelitiannya bahwa mereka yang teratur berolahraga atau beraktifitas fisik secara teratur lebih sedikit terkena serangan jantung. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Monica (1983) yang dilakukan terhadap 2.040 orang di tiga kecamatan di Jakarta Selatan menunjukkan mereka yang teratur berolahraga atau bekerja fisik cukup berat mempunyai prosentase terendah untuk terkena hipertensi maupun PJK. Penelitian lainnya terhadap penderita yang dirawat di RS Jantung Harapan Kita (1993) menunjukkan 90 % penderita yang terkena serangan jantung dalam kehidupannya sehari-hari tidak berolahraga atau tergolong pekerja ringan. Data tersebut menguatkan kembali bahwa aktifitas fisik termasuk di dalamnya olahraga akan mencegah timbulnya penyakit jantung koroner (Kusuma, 1997).

Selain itu, menurut Undang-undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan (pasal 1 ayat 1). Dari uraian ini maka dapat dikatakan bahwa olahraga di Indonesia adalah keseluruhan aspek yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan. Dalam Undang-Undang ini juga disebutkan bahwa olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kesenangan (pasal 1 ayat 12). Dalam hal ini olahraga dan pariwisata mempunyai tujuan yang sama. Kalau olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan maka pariwisata adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan kesenangan.

Semakin maju teknologi tanpa kita sadari gerakan kita semakin lama semakin berkurang. Pola hidup di dunia dengan teknologi maju membuat manusia tidak banyak bergerak. Hal ini disebabkan semakin majunya transportasi, komunikasi dan

automatisasi. Munculnya beragam penyakit akibat kurang bergerak (hipokinetik) telah menyadarkan manusia tentang pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung tingkat kesehatan dan kebugaran sekaligus meningkatkan produktivitas kerjanya. Aktivitas fisik yang dianggap memiliki efek fisiologis yang cukup berarti adalah dengan berolahraga secara teratur. Salah satu bentuk olahraga yang memungkinkan adalah latihan senam general yang terdiri dari berbagai bentuk latihan senam aerobik.

Di daerah perkotaan, senam merupakan salah satu kegiatan olahraga yang banyak diminati masyarakat, namun di daerah-daerah yang belum maju jenis olahraga senam belum memasyarakat. Hal ini disebabkan karena upaya memasyarakatkan dan memasarkan olahraga senam belum banyak dilakukan. Melalui kegiatan pengabdian pada masyarakat diharapkan akan memberikan pengetahuan dan nuansa baru bagi guru dan siswa untuk mulai aktif melakukan olahraga, sehingga akan membantu meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Menurut Kosasih (1985) seseorang dikatakan berada dalam keadaan fit (memiliki kebugaran jasmani) adalah orang yang cukup mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Bagi kalangan karyawan, pegawai negeri, petani, pedagang dan pelajar, kebugaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas dalam setiap pekerjaannya.

Latihan senam general secara fisiologis diketahui mampu meningkatkan kebugaran jasmani pelakunya, jika dilakukan menurut kaidah-kaidah yang berlaku. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, senam general terbukti dapat meminimalisasi kemungkinan timbulnya penyakit degeneratif dan dapat menekan kemungkinan terjadinya kegemukan yang berlebihan (obesitas). Hal ini disebabkan karena dalam latihan senam general, sistem energi predominasi adalah aerobik dan metabolisme atau pemakaian energi latihan fisik, pada kerja aerobik kebutuhan O₂ selama kerja selalu terpenuhi oleh tubuh, sehingga sistem kerja tubuh dalam transport oksigen yang terdiri paru-paru, jantung dan pembuluh darah diharuskan bekerja secara intensif dan terus menerus.

Pada kerja atau latihan aerobik ini, training effect nya adalah terjadinya mekanisme yang efektif dari organ-organ penting tubuh dan terjadinya mobilisasi jaringan lemak yang cukup efektif (Wilmore dan Costill, 1994). Proses ini selain meningkatkan mekanisme kerja sistem jantung-paru dan pembuluh darah juga akan mengurangi penimbunan kadar lemak tubuh yang biasanya akan diikuti terjadinya penurunan kadar lemak darah (kolesterol) dan trigliserid. Kolesterol dan trigliserid oleh para ahli diyakini sebagai penyebab terjadinya aterosklerosis yang menjadi salah satu pemicu terjadinya penyakit jantung koroner (Hull, 1986).

Selain itu peningkatan-peningkatan faali lain yang terjadi akibat latihan senam general secara tepat dan teratur adalah perubahan pada volume darah dan pengaturan suhu, perubahan pada otot yang meliputi kekuatan otot, serabut otot dan masa otot yang bertambah. Selain itu koordinasi neuromuskular akan bertambah dan yang tidak kalah penting adalah munculnya rasa segar, senang dan santai. Latihan senam general

dilakukan dalam berbagai bentuk antara lain senam fit aerobik, disco aerobik, dangdut aerobik, dance aerobik. Bentuk bentuk senam general tersebut jika dalam pelaksanaannya dilakukan berdasarkan pada prinsip-prinsip latihan dan setiap pelaksanaan gerakan dikaitkan dengan efek fisiologis yang mungkin terjadi dan sesuai yang diharapkan, maka senam general akan menjadi media yang cukup efektif dan efisien untuk mencegah kemungkinan munculnya penyakit-penyakit degeneratif dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah metode untuk membina dan mengarahkan masyarakat khususnya guru dan siswa yang berkaitan dengan hal-hal baru dan merupakan sesuatu yang tidak mudah. Oleh sebab itu diperlukan langkah-langkah yang mudah dipahami oleh pengelolaan kegiatan yang sesuai dengan situasi dan kondisi daerah setempat. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, maka langkah-langkah yang ditempuh dalam pelaksanaan pelatihan ini adalah:

1. Dalam pelaksanaan kegiatan selalu melibatkan instansi-instansi terkait atau individu-individu yang memiliki pengaruh di masyarakat.
2. Memberikan pengarahan serta gambaran tentang keuntungan melaksanakan olahraga secara teratur dan macam-macam kerugian akibat kurang berolahraga.
3. Memberikan informasi yang cukup jelas dengan bahasa yang mudah dipahami tentang senam general serta faedah-faedah yang dapat diambil.
4. Mendemonstrasikan dan dilanjutkan dengan pelatihan secara rutin dan terjadwal tentang senam general dalam berbagai bentuk senam aerobik.
5. Setelah dianggap berhasil melalui proses observasi dan evaluasi, selanjutnya akan dibentuk perkumpulan yang diharapkan dapat dikoordinir oleh lembaga yang ada sehingga kegiatan ini dapat terus berlangsung.

Dalam merealisasikan pemecahan masalah yang berkaitan dengan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini ditempuh melalui beberapa tahap yaitu: Tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Jadwal pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Tim pelaksana pengabdian memberikan penjelasan secara umum tentang pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.
2. Tim pelaksana menyampaikan materi teori yang meliputi materi tentang pentingnya kebugaran, kerja sistem faal tubuh vital, faal terapan (olahraga kesehatan)
3. Tim pelaksana menyampaikan materi praktek yang meliputi dasar-dasar gerak senam aerobik yang benar dan penerapan dalam latihan.
4. Tim pelaksana melakukan evaluasi terhadap pengetahuan peserta dan pengukuran terhadap respon fisiologis yang ditimbulkan akibat latihan yang dilakukan selama kegiatan dilaksanakan.

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para guru dan siswa SD Lab School FIP UMJ yang selanjutnya dapat disebarluaskan kepada anggota masyarakat yang ada di lingkungan sekitarnya dan terutama kepada kelompok-kelompok keluarga dimasyarakat. Dalam kegiatan ini metode yang digunakan adalah: 1) Metode Ceramah; 2) Metode Demonstrasi; 3) Metode Penugasan. Metode ceramah dilakukan untuk menjelaskan kepada peserta tentang berbagai hal yang berhubungan dengan senam general. Sementara ini metode demonstrasi dilakukan dengan tujuan memeragakan berbagai bentuk senam. Sedangkan metode penugasan diberikan dengan tujuan agar peserta mengulang dan latihan secara mandiri diluar kegiatan yang telah terjadwal. Evaluasi akhir kegiatan dilakukan dalam bentuk penilaian terhadap penguasaan teori dan praktek serta daya kreasi dalam mengembangkan berbagai macam gerak yang relevan sesuai dengan kajian fisiologis.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap peserta senam, secara umum keadaan fisik yang meliputi kebugaran dan kesehatan peserta cukup baik. Sebelum dilaksanakan kegiatan senam secara terjadwal, dilaksanakan anamnesis/history taking dan pencatatan sejumlah pertanyaan yang diarahkan untuk mendapatkan informasi mengenai kondisi fungsi sistem-sistem organis vital seperti ada tidaknya kelainan/penyakit/ keluhan pada jantung, tekanan darah dan cedera yang mungkin pernah dialami atau keluhan/ kelainan yang lain. Hasilnya hampir seluruh peserta memiliki riwayat kesehatan yang baik. Setelah dilakukan upaya-upaya anamnesia, selanjutnya peserta melakukan penghitungan denyut nadi (DN) yang dipandu oleh instruktur. Tujuannya untuk mengetahui kondisi awal tingkat kebugaran peserta. Denyut nadi dapat dijadikan sebagai salah satu tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran. Hasil pengukuran diketahui denyut nadi istirahat pada kelompok remaja berkisar antara 90-100 per menit. Berdasarkan hasil penghitungan denyut nadi istirahat, dapat disimpulkan kebugaran peserta relatif cukup baik dengan pertimbangan faktor usia yaitu berumur rata rata antara 35-45. Seluruh informasi tersebut dijadikan sebagai bahan referensi pelaksana untuk melaksanakan program senam general untuk kegiatan wisata dan rekreasi.

Hasil yang ditemukan dalam proses pelaksanaan kegiatan adalah materi pelaksanaan kegiatan senam general, meliputi teori dan praktek. Teori diberikan guna memberikan pemahaman pada peserta tentang pentingnya kebugaran bagi peningkatan kualitas hidup pada masa sekarang dan masa yang akan datang. Materi teori meliputi pemahaman konsep tentang kesehatan sistem kardiorespirasi (jantung-paru dan peredaran darah) sebagai sistem faal yang memiliki pengaruh menentukan dalam memicu timbulnya penyakit jantung dan tekanan darah tinggi. Selain pemberian pemahaman tentang teori kebugaran, peserta juga diberi pemahaman sederhana tentang ilmu faal terapan. Tujuannya agar dikemudian hari peserta memahami tentang bagaimana melakukan olahraga yang benar dengan mempertimbangkan kondisi tubuh dan kemungkinan efek fisiologis yang ditimbulkan. Hal lain yang tidak kalah pentingnya adalah pemberian materi tentang resiko-resiko cedera yang mungkin

terjadi dalam melakukan olahraga, sehingga peserta memiliki pengetahuan tentang upaya preventif dan proteksi terhadap kemungkinan timbulnya cedera selama melakukan olahraga.

Selanjutnya dalam materi praktek, peserta dibekali tentang dasar-dasar gerak senam general yang benar. Gerakan yang diberikan meliputi gerak kepala yang benar, gerak togok yang benar, gerak anggota tubuh (lengan dan tungkai) yang benar. Selanjutnya gerak langkah, step, lompat/loncat dan gerak putar. Setelah diberikan secara tahap demi tahap, selanjutnya peserta melakukan demo senam sesuai pengetahuan yang dimiliki dengan gerakan sesuai dengan kemampuannya. Setelah itu dilakukan koreksi terhadap hasil demo yang telah dilakukan. Pada tahap berikutnya peserta mengikuti berbagai macam gerak senam general dalam bentuk senam aerobik yang dipandu oleh instruktur. Pelaksanaan praktek senam diberikan dengan satu versi yaitu low impact. Selama pelaksanaan praktek senam, waktu yang diberlakukan adalah: pemanasan 5 menit, inti 25 menit dan penenangan 5 menit. Selama pelaksanaan senam, denyut nadi latihan para peserta selalu dihitung yang meliputi denyut nadi pemanasan dan latihan inti dan dilanjutkan penghitungan denyut nadi pemulihan (pulih asal) pada menit ke-3 dan menit ke-5.

Hasil yang di dapat dalam pelaksanaan kegiatan adalah berdasarkan hasil wawancara tentang pemahaman materi teori, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang meningkat tentang pentingnya kebugaran bagi kehidupan melalui kegiatan olahraga untuk wisata dan rekreasi Hasil dari pelaksanaan kegiatan praktek, diketahui rata-rata denyut nadi istirahat menurun yaitu 85-95 permenit. Berdasarkan penghitungan kerja, denyut nadi berkisar antara 170-180. Sementara itu hasil penghitungan denyut nadi istirahat, rata-rata sudah mendekati pulih asal pada menit ke 5 dan 6. Secara umum pelaksanaan kegiatan senam general bagi guru dan siswa SD Lab School FIP UMJ berhasil dengan baik. Keberhasilan ini meliputi materi teori dan praktek serta peningkatan tingkat kebugaran peserta. Selama dilaksanakan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang cukup baik. Hal ini karena pesereta sebelumnya jarang bahkan ada yang tidak pernah mengikuti kegiatan semacam ini.

Antusiasme peserta merupakan modal yang cukup besar untuk mensukseskan kegiatan ini. Berdasarkan hasil analisis dan evaluasi baik pada saat sebelum, saat pelaksanaan dan setelah pelaksanaan diketahui bahwa pengetahuan peserta tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran sebelum kegiatan dilaksanakan relatif rendah. Kenyataan ini lebih banyak disebabkan karena media/ fasilitas untuk mereka melakukan olahraga seperti senam sangat terbatas. Sementara untuk melakukan jenis olahraga lain mereka memiliki keterbatasan ketrampilan. Berdasarkan analisis profil denyut nadi diketahui bahwa sebelum pelaksanaan kegiatan relatif kurang baik. Setelah mengikuti kegiatan senam general hasilnya terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada profil denyut nadi peserta baik pada denyut nadi awal, setelah latihan maupun denyut nadi istirahat. Profil denyut nadi akan mengalami fluktuasi sejalan dengan aktivitas fisik yang dilakukan. Semakin aktif seseorang melakukan kegiatan fisik (olahraga) secara teratur dan terprogram maka semakin baik profil denyut nadinya. Sebaliknya jika seseorang itu tidak aktif. Bahkan sangat dimungkinkan mengalami berbagai penyakit akibat

hipokinetik. Pelaksanaan pengabdian yang dilakukan bagi guru dan siswa SD Lab School FIP UMJ merupakan salah satu langkah awal untuk meningkatkan kesadaran masyarakat berpola hidup sehat melalui kegiatan olahraga. UMJ sebagai lembaga yang memiliki kompetensi dalam bidang keolahragaan memiliki kewajiban untuk membantu masyarakat dalam membudayakan hidup sehat dan bugar melalui olahraga wisata yang rekreatif.

4. Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

Pengetahuan peserta tentang pentingnya olahraga senam general untuk menjaga dan mempertahankan kebugaran dalam rangka meningkatkan kualitas hidup meningkat setelah mengikuti kegiatan ini. Kebugaran jasmani peserta setelah mengikuti kegiatan ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini dapat diketahui dari peningkatan profil denyut nadi baik pada saat sebelum latihan, setelah latihan maupun saat pulih asal. Kegiatan ini disarankan dapat ditindak lanjuti secara terprogram dan teratur dengan cara melakukan kegiatan olahraga senam general secara teratur dan terprogram, baik yang dilaksanakan di lingkungan rumah ataupun mengikuti sanggar kebugaran. Peserta disarankan untuk mensosialisasikan kegiatan ini kepada masyarakat di lingkungannya, dengan harapan semakin banyak masyarakat yang sadar akan pentingnya olahraga bagi peningkatan kualitas hidup. Pemerintah setempat diharapkan memfasilitasi berbagai kegiatan olahraga yang sifatnya rekreatif wisata, murah, massal dan menyenangkan bagi masyarakat. Selain itu juga diharapkan melengkapi berbagai fasilitas yang dibutuhkan masyarakat untuk berolahraga.

4.1 Saran

Berdasarkan analisis dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan. Bagi para siswa/siswi SD Lab School FIP UMJ direkomendasikan perlu membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan dan memiliki kemampuan dalam senam sehat dengan baik dan teratur, terlebih bagi para Dewan Guru bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan senam sehat bagi para siswa/siswi hendaknya perlu memperhatikan unsur kondisi fisik yang dapat menunjang berbagai gerakan senam sehat tersebut.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Dengan demikian pula kami menyampaikan terima kasih banyak kepada pihak mitra yaitu: Ibu Khozanah, S.Pd I., Gr. Selaku kepala sekolah SD Lab School FIP UMJ, Ibunda Fitria Rosmi, M.Pd Selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam penyusunan tugas artikel, Bapak Reza Azwardi, S.Pd. Selaku guru pamong SD Lab School FIP UMJ, Teman-teman KKN-PLP KELOMPOK 3 Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Daftar Pustaka

- Hull, A. (1986). *Heart Disease, Hipertension and Nutrition. Health Media of America.* USA.
- Hidayat, I dan Panggabean, P. (1981). *Senam dan Metodik.* Depdikbud. Jakarta.
- Hairy, Junusul. (1999). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga.* Universitas Terbuka. Jakarta.
- Kosasih, E. (1985). *Olahraga, Teknik dan Program Latihan.* Akademika Presindo. Jakarta.
- Kusuma, D. (1997). *Olahraga Bagi Kesehatan Jantung.* FKUI. Jakarta
- Sumosardjono, S. (1987). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga.* Pustaka KGU. Jakarta.
- Wilmore, JH dan DL Costill. (1994). *Physiology of Sport and Exercise.* Human Kinetics Canada.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia