

## PELATIHAN SENAM OLAHRAGA TRADISIONAL PADA GURU MA AL IJTIHAD DANGER LOMBOK TIMUR

Isyani<sup>1</sup>, Intan Primayanti<sup>2</sup>, Sri Erny Mulyani<sup>3</sup>, Fitri Anggraini Hariyanto<sup>4</sup>, Indri Susilawati<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat UNDIKMA

Corresponding Autor email: [sriernymulyani@undikma.ac.id](mailto:sriernymulyani@undikma.ac.id)

**Abstrak:** MA Al Ijtihad terletak di Desa Danger, Kecamatan Masbagik, Kabupaten Lombok Timur. Adapun tujuan dari pengabdian ini selain sebagai salah satu alternatif menjaga kondisi tubuh agar tetap fit di masa Pandemi, juga merupakan wadah untuk memperkenalkan senam dalam bentuk pelatihan sebab olahraga tradisional ini masih terbilang baru di Indonesia, khususnya di Provinsi Nusa Tenggara Barat. Mengingat Senam Olahraga Tradisional ini dalam wacananya akan diwajibkan di sekolah serta akan diperlombakan, oleh karena itu sejak dini Undikma sebagai salah satu kampus olahraga di Mataram dirasa perlu mengambil peran dalam bentuk pengabdian dalam membantu mitra untuk selain menjaga imunitas guru dan siswa di masa pandemik. Berdasarkan hasil observasi tim, permasalahan yang yang dijumpai pada mitra yakni: 1) Rendahnya tingkat aktivitas fisik dan monoton selama masa pandemic dan new normal, 2) Belum adanya Sosialisasi dan Pelatihan Senam Olahraga Tradisional di MA Al Ijtihad, 3) Rendahnya kesempatan untuk dapat berpartisipasi dalam Perlombaan Senam Olahraga Tradisional yang akan diadakan oleh DIKBUD NTB. Solusi yang ditawarkan diantaranya: 1) Pelatihan senam olahraga tradisional melalui metode demonstrasi part whole 2) diskusi dan tanya jawab ilmiah mengenai makna gerakan olahaga permainan tradisional 3) Memberikan bekal pengetahuan dan kesempatan agar dapat turut serta dalam perlombaan senam olahraga tradisional yang digagas oleh DIKBUD NTB. Metode pendekatan yang akan diberikan dalam kegiatan ini adalah dengan metode demonstrasi part whole, diskusi dan tanya jawab interaktif dengan peserta terkait senam olahraga tradisional.

**Kata Kunci:** Pelatihan, Senam Olahraga Tradisional, Guru MA Al Ijtihad

**Abstract:** MA Al Ijtihad is located in Danger Village, Masbagik District, East Lombok Regency. The purpose of this service is not only as an alternative to keep the body in shape during the Pandemic, it is also a place to introduce gymnastics in the form of training because this traditional sport is still relatively new in Indonesia, especially in the province of West Nusa Tenggara. Considering that Traditional Sports Gymnastics in its discourse will be required in schools and will be contested, therefore Undikma as one of the sports campuses in Mataram felt the need to take a role in the form of service in helping partners in addition to maintaining the immunity of teachers and students during the pandemic. Based on the team's observations, the problems encountered by partners were: 1) The low level of physical activity and monotonous during the pandemic and new normal, 2) There was no socialization and training of traditional sports gymnastics at MA Al Ijtihad, 3) Low opportunity to participate in the Traditional Sports Gymnastics Competition to be held by the NTB DIKBUD. The solutions offered include: 1) Traditional exercise training through the part whole demonstration method 2) Scientific discussion and question and answer regarding the meaning of traditional game sports movements 3) Providing knowledge and opportunities to participate in traditional sports gymnastics competitions initiated by DIKBUD NTB. The approach method that will be given in this activity is the part whole demonstration method, discussion and interactive question and answer with participants related to traditional gymnastics.

**Keywords:** Training, Traditional Sports Gymnastics, MA Al Ijtihad teacher

## PENDAHULUAN

Pandemi bukanlah halangan untuk berolahraga, namun justru bisa memberikan motivasi tambahan sebab dapat membantu meningkatkan kebugaran. Selain pilihan di atas, bisa juga berolahraga di luar rumah. Namun tentu olahraga di tengah pandemi mesti selalu memperhatikan protokol pencegahan virus corona agar tidak justru merugikan kesehatan.

Olahraga atau aktivitas fisik sebagai bagian dari PHBS merupakan hal yang sangat penting di masa pandemik Covid-19 yang masih berlangsung saat ini. Dikutip dari *International Journal of Cardiovascular Science*, olahraga atau aktivitas fisik, terutama pada intensitas dan durasi sedang, dapat mendukung respon imun dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Sedangkan, olahraga dengan intensitas tinggi dan berkepanjangan tidak disarankan untuk dilakukan karena dapat menyebabkan immunosupresi atau menurunkan imunitas tubuh. Dengan intensitas ringan selama 3-4 menit, seperti jalan kaki atau peregangan, serta workout atau senam 15 – 30 menit dapat membantu melemaskan otot dan memperlancar peredaran darah serta aktivitas otot. Aktivitas fisik yang teratur bermanfaat bagi tubuh dan pikiran, dapat menurunkan tekanan darah tinggi, membantu mengatur berat badan, dan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, diabetes tipe 2, berbagai jenis kanker, serta semua kondisi yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap Covid 19.

Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa olahraga atau aktivitas fisik dapat mencegah terjadinya gangguan mental yang dialami oleh sebagian orang karena adanya penerapan karantina dan isolasi, maupun jaga jarak (*physical dystancing*) akibat pandemik Covid-19. Gangguan mental tersebut misalnya depresi, kecemasan, sindrom kelelahan dan stress.

Pelaksanaan senam yang dimaksud di sini yaitu senam olahraga tradisional. Senam olahraga tradisional yang sengaja disusun dengan kekhasan permainan tradisional yang ada di Nusa Tenggara Barat. Senam Olahraga tradisional yang pertama kali dipekenalkan oleh Komite Permainan Olahraga Tradisional Indonesia (KPOTI) Provinsi Nusa Tenggara Barat. Aktivitas selama kegiatan senam olahraga tradisional sangat menyenangkan, melatih kepekaan anak akan irama musik, perkembangan motorik kasar pada anak sekaligus melestarikan budaya permainan tradisional daerah.

Dunia pendidikan merupakan dunia usaha yang dapat memberikan para pendidik untuk lebih profesional dalam meningkatkan peserta didiknya agar lebih mandiri. Dengan kesegaran jasmani, para pendidik atau guru dapat memberikan kebugaran melalui gerakan yang tersusun dan sistematis seperti kegiatan senam. Hal ini sesuai dengan pendapat Suharjana (2011) bahwa gerakan-gerakan senam memang sengaja dibuat, kemudian disusun secara sistematis serta mempunyai tujuan tertentu.

Untuk itu adapun tujuan dari pengabdian ini selain sebagai salah satu alternative menjaga kondisi tubuh agar tetap fit di masa Pandemi, juga merupakan wadah untuk memperkenalkan senam dalam bentuk pelatihan sebab olahraga tradisional ini masih terbilang baru di Indonesia, khususnya di Provinsi Nusa Tenggara Barat. Mengingat Senam Olahraga Tradisional ini dalam wacananya akan diwajibkan di sekolah serta akan diperlombakan maka sejak dini Undikma sebagai salah satu kampus olahraga di Mataram dirasa perlu mengambil peran dalam bentuk pengabdian dalam membantu mitra untuk selain menjaga imunitas guru dan siswa di masa pandemik dimana guru selanjutnya akan menjadi fasilitator yang mengenalkan senam ini kepada siswa sehingga mampu diterapkan di MA Al Ijtihad Danger. Senam olahraga tradisional merupakan senam yang baru saja diluncurkan oleh Komite Permainan Olahraga

Tradisional Indonesia (KPOTI) Provinsi Nusa Tenggara Barat. Metode pendekatan yang akan diberikan dalam kegiatan ini adalah dengan metode demonstrasi part whole, diskusi dan tanya jawab interaktif dengan peserta terkait senam olahraga tradisional.

Berdasarkan uraian permasalahan yang dihadapi oleh Mitra diatas maka diperlukan solusi yang diharapkan dapat membantu mitra. Adapun solusi yang ditawarkan diantaranya sebagai berikut:

- 1) Pelatihan senam olahraga tradisional melalui metode demonstrasi part whole
- 2) Pemberian materi dan diskusi ilmiah tentang pentingnya memelihara kebugaran Jasmani dan manfaat senam olahraga tradisional
- 3) Memberikan bekal materi dan pengetahuan agar MA Al Ijtihad dapat turut serta dalam perlombaan senam olahraga tradisional yang digagas oleh DIKBUD NTB.

### **METODE PELAKSANAAN**

Melalui kerjasama antara tim PKM dengan Mitra dalam hal ini MA Ijtihad Danger diharapkan mampu memberikan dampak kesehatan dan pengetahuan terkait senam olahraga tradisional. Adapun metode pelaksanaan atau tahapan kerja dalam PKM ini adalah sebagai berikut:

1. Survei dan Analisis MA Al Ijtihad, Desa Danger, Kecamatan Masbagik, Kabupaten Lombok Timur sebagai lokasi Mitra PKM.
2. Persiapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam proses pelaksanaan PKM . Dalam hal ini Tim PKM dibantu oleh mitra sebagai bentuk partisipasi.
3. Pelatihan tahap 1 berkaitan dengan penyampaian materi ( kajian Teori) Pentingnya Kebugaran Jasmani dan Senam Olahraga Tradisional. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi interaktif pada peserta pelatihan senam olahraga tradisional MA Al Ijtihad.
4. Pelatihan tahap 2 berkaitan dengan penyampaian materi senam olahraga permainan tradisional. Kegiatan ini dilakukan dengan metode demonstrasi part whole pada peserta pelatihan senam olahraga tradisional yakni guru MA Al Ijtihad.
5. Partisipasi mitra dalam proses pelaksanaan PKM ini adalah menyediakan tempat, alat dan bahan yang dibutuhkan serta menghadirkan peserta pelatihan. Produk akhir dari kegiatan PKM ini adalah peningkatan aktivitas fisik selama masa pandemik, gemar berolahraga, melestarikan budaya olahraga tradisional, memiliki pengetahuan tentang senam olahraga tradisional, serta berpartisipasi dalam perlombaan senam olahraga tradisional. Adapun hasil dari PKM ini akan di publikasikan pada jurnal ilmiah.

### **HASIL PENELITIAN**

Adapun luaran capaian dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berdasarkan indikator sebagai berikut:

1. Meningkatnya aktivitas fisik melalui senam olahraga tradisional sehingga derajat kebugaran terjaga dalam mendukung aktivitas sehari-hari.
2. Guru MA AL- Ijtihad mampu mempraktekan dan mensosialisasikan lebih lanjut senam olahraga tradisional kepada siswa dan masyarakat lebih luas di lingkungan sekitar.

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 2 Oktober 2021 di MA Al Ajtihad Danger, Kabupaten Lombok Timur. Diikuti oleh 12 orang peserta terdiri dari guru dan pembina ekskul. Pemberian pelatihan senam olahraga tradisional diberikan dengan metode demonstrasi part whole, penjelasan tentang

manfaat senam dan tujuan dari pelatihan serta pertanyaan interaktif antara tim PKM dengan peserta pelatihan. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan berkomitmen akan melanjutkan dengan latihan mandiri karena waktu pendampingan yang terbatas serta akan berpartisipasi pada event lomba olahraga tradisional pada Maret 2022 mendatang.

## **KESIMPULAN**

1. Pelatihan senam olahraga tradisional melalui metode demonstrasi part whole.
2. Pelatihan tahap 1 berkaitan dengan penyampaian materi ( kajian Teori) Pentingnya Kebugaran Jasmani dan Senam Olahraga Tradisional. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi interaktif pada peserta pelatihan senam olahraga tradisional MA Al Ijtihad.
3. Pelatihan tahap 2 berkaitan dengan penyampaian materi senam olahraga permainan tradisional. Kegiatan ini dilakukan dengan metode demonstrasi part whole pada peserta pelatihan senam olahraga tradisional yakni guru MA Al Ijtihad.
4. Partisipasi mitra dalam proses pelaksanaan PKM ini adalah menyediakan tempat, alat dan bahan yang dibutuhkan serta menghadirkan peserta pelatihan. Produk akhir dari kegiatan PKM ini adalah peningkatan aktivitas fisik selama masa pandemik, gemar berolahraga, melestarikan budaya olahraga tradisional, memiliki pengetahuan tentang senam olahraga tradisional, serta berpartisipasi dalam perlombaan senam olahraga tradisional.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Darya. 2020. Artikel Kesehatan Pentingnya Olahraga di Kondisi Pandemi COVID-19, <http://www.darya-varia.com/id/read/pentingnya-olahraga-di-kondisi-pandemi-covid-19-1>, diakses 20/3/2021
- Fauziah, D. 2015. Nilai Edukatif Dalam Permainan Tradisional Anak, <http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/snip/article/download/8942/6503>, diakses 7/3/2021
- Saputra, Nofrans, Eka dan Nina Ekawati, Yun. 2017. Permainan Tradisional Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Dasar Anak Game Tradisional Dalam Meningkatkan Kemampuan Dasar Anak, <https://onlinejournal.unja.ac.id/jpj/article/view/4796/3303>, diakses 11/3/2021.
- Prima, 2020. Rekomendasi Jenis Olahraga di Tengah Pandemi Covid-19, <https://primayahospital.com/covid-19/olahraga-di-tengah-pandemi/>, diakses 11/3/2021.