

**MEMASYARAKATKAN OLAHRAGA DAN MENGOLAHRAGAKAN MASYARAKAT MELALUI SENAM UMUM**Iman Rubiana<sup>1</sup>, Fegie Rizkia Mulyana<sup>2</sup>, Ari Priana<sup>3</sup><sup>1,2,3</sup>**Universitas Siliwangi**[imanrubiana@unsil.ac.id](mailto:imanrubiana@unsil.ac.id)<sup>1</sup>, [fegierizkiamulyana@unsil.ac.id](mailto:fegierizkiamulyana@unsil.ac.id)<sup>2</sup>, [aripriana@unsil.ac.id](mailto:aripriana@unsil.ac.id)<sup>3</sup>**ABSTRAK**

Tujuan pengabdian ini memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dengan senam umum didaerah perumahan. Karena banyak kendala yang didapat pada setiap perumahan yaitu keadaan sosial didalam perumahan yang terasa asing dikarenakan penghuni berasal dari warga baru yang tidak saling mengenal dan kehidupan warga yang hanya berkonsentrasi kepada pekerjaan dan kebutuhan keluarga masing-masing, serta hilangnya kesempatan dan waktu untuk bersilaturahmi serta berolahraga. Selain faktor tersebut dampak dari era globalisasi serta kemajuan teknologi bisa membuat manusia dihindangi penyakit hipokinetik. Pengabdian ini dilaksanakan di dua perumahan yaitu perumahan margabakti duta pratama dan perumahan grand citra ciakar kecamatan cibereum kota tasikmalaya sebanyak 6 kali. Hasil pengabdian melalui senam umum ke warga Perum Margabakti Duta Pratama dan Perum Grand Mutiara Citra Ciakar, Cibereum Tasikmalaya, masing-masing warga perum merasakan hal positif seperti terjalinnya keakraban dan kebersamaan sesama warga dan terlihat antusias dalam berolahraga.

**Kata Kunci** : masyarakat, olahraga, senam umum**ABSTRACT**

The purpose of this service is to promote sports and sports people with general gymnastics in residential areas. Because there are many obstacles encountered in every housing, which are social conditions in housing that are unfamiliar because the residents come from new residents who do not know each other and the lives of residents who only concentrate on their work and family needs, and the loss of opportunity and time to stay in touch and to exercise. . In addition to these factors the impact of the globalization era and technological advances can make humans infested with hypokinetic disease. The dedication was carried out in two housing estates namely margabakti ambassador pratama housing and the grand image of ciakar ciib cibereum sub-district of tasikmalaya city 6 times. The results of dedication through public gymnastics to the residents of Perum Margabakti Duta Pratama and Perum Grand Mutiara Citra Ciakar, Cibereum Tasikmalaya, each of the residents of Perum felt positive things such as the establishment of intimacy and togetherness among residents and looked enthusiastic in exercising.

**Keywords**: community, sports, general gymnastics**Articel Received**: 17/10/2019; **Accepted**: 23/12/2019**How to cite**: Rubiana, I., Mulyana, F.R, dan Priana, A. (2020). Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat melalui senam umum. *Abdimas Siliwangi*, Vol 3 (1), 130-137. doi: <http://dx.doi.org/10.22460/as.v3i1p%25p.3507>

---

**A. PENDAHULUAN**

Perumahan Grand Mutiara Citra dan Perumahan Margabakti Duta Pratama adalah perumahan yang terletak di jalan Cibereum-Manonjaya tidak terlalu berjauhan tepatnya di kelurahan margabakti RT.06 RW.001, Kecamatan Cibereum, Kota

Tasikmalaya. Pertumbuhan manusia yang semakin cepat menyebabkan kepadatan penduduk diberbagai daerah khususnya di Kecamatan Cibeureum, Kota Tasikmalaya. Fenomena ini berdampak pada pesatnya pembangunan perumahan-perumahan baik subsidi ataupun perumahan komersil. Hal ini bertujuan untuk mengatasi pertumbuhan masyarakat agar mempunyai tempat tinggal yang ekonomi serta layak huni. Namun kendala yang didapat pada setiap perumahan yaitu keadaan sosial didalam perumahan yang terasa asing dikarenakan penghuni berasal dari warga baru yang tidak saling mengenal dan kehidupan warga yang hanya berkonsentrasi kepada pekerjaan dan kebutuhan keluarga masing-masing, serta hilangnya kesempatan dan waktu untuk berolahraga.

Permasalahan ini harus secepatnya diatasi dikarenakan akan timbulnya egoisme antar warga yang mengakibatkan perpecahan dan tidak tentramnya kehidupan didalam perumahan. Dengan adanya pengabdian ini diharapkan mampu mengatasi masalah yang terjadi dengan cara memasyarakatkan olahraga, dan mengolahragakan masyarakat melalui senam umum. Melalui senam umum masyarakat bisa beraktivitas secara bersama-sama sehingga kehangatan dan kekeluargaan pun dapat terjalin. Senam umum adalah segala jenis senam yang menggunakan musik yang dilakukan secara masal seperti senam aerobik, SKJ, poco-poco, maumere, dan zumba. Istilah senam aerobik sering dikatakan sebagai latihan olahraga yang bertujuan untuk mencapai kesegaran kardiorespiratori atau kesegaran aerobik (Yasirin, Rahayu, & Junaidi, 2014). Manfaat dengan melakukan senam umum secara sosial akan meningkatkan tali silaturahmi, keakraban dan kekeluargaan antar warga. Selain itu manfaat secara kesehatan meningkatkan kebugaran dan menjaga daya tahan tubuh.

Menurut (Yasirin et al., 2014) "Aktivitas yang bersifat aerobik bertujuan untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran aerobik." Sejalan dengan teori diatas, (Indrawathi, 2015) mengatakan " kesegaran jasmani berfungsi untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani dapat berfungsi sebagai pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat melaksanakan tugas dengan baik tanpa kelelahan yang berarti. " Dengan adanya pengabdian ini diharapkan masyarakat mampu mengisi waktu senggang atau luang dengan aktivitas olahraga dan menghasilkan instruktur senam khususnya untuk kalangan warga perum sendiri agar kelak bisa meningkatkan motivasi baik dalam bermasyarakat yang lebih solid dan meningkatkan etos kerja bagi warga perum. Pelaksanaan senam umum yang akan

dilakukan meliputi senam aerobik, poco-poco, zumba dan maumere dengan jumlah pertemuan sebanyak 6 kali pertemuan. Keluh kesah yang dirasakan pengurus RT/RW setempat perihal eksistensi dan kesediaan warga dalam membangun warga perumahan yang solid dan kekeluargaan sering disampaikan khususnya kepada ketua pengabdian. Hal ini berdampak dari kesibukan dalam pekerjaan masing-masing, ditambah dengan tidak adanya momen atau aktivitas yang mempersatukan warga baik dalam agenda perumahan maupun agenda berolahraga. Keakraban pun tidak bisa dirasakan. Berangkat dari permasalahan ini, tim pengabdian ingin memberikan jasa berikut pelatihan untuk instruktur senam diperuntukan bagi warga perumahan yang ingin dan bersedia untuk belajar menjadi seorang instruktur senam umum di kalangan warga perumahan tersebut.

Bersama rencana ini pula, tim pengabdian merencanakan dan akan menggelar senam masal selama 2 bulan sebanyak 6 pertemuan di Perumahan Grand Mutiara Citra dan Perumahan Margabakti Duta Pratama. Kegiatan tersebut dimaksudkan untuk mempererat tali silaturahmi antar warga, memberikan daya tarik untuk mau melakukan secara rutin dan belajar menjadi seorang instruktur serta mengolahragakan masyarakat melalui senam umum. Solusi yang di tawarkan kepada mitra berupa pembinaan masyarakat melalui olahraga senam umum untuk mengolahragakan masyarakat agar masyarakat dapat memelihara bahkan meningkatkan kebugarannya disela-sela waktu luang yang ada. Selain itu diharapkan dengan pembinaan masyarakat melalui senam umum dapat menambah keterampilan berupa kemampuan melakukan senam baik itu untuk pribadi maupun untuk menjadi instruktur dalam olahraga masal sehingga dapat menambah keakraban antar warga.

## **B. LANDASAN TEORI**

Pertumbuhan masyarakat di Indonesia yang kian hari kian meningkat dilihat dari jumlah penduduk yang ada pada saat ini. Dengan perkembangan masyarakat tersebut berdampak kepada bertambahnya tempat tinggal atau rumah. Tempat tinggal untuk dilingkungan perkotaan atau pedesaan sudah mulai padat maka munculah perumahan-perumahan yang bisa menampung masyarakat yang ingin mempunyai tempat tinggal. Perumahan adalah berkumpulnya beberapa rumah sebagai tempat tinggal yang mana didalamnya terdapat sarana dan prasarana yang mendukung terhadap kehidupan warga masyarakat perumahan tersebut (Keman, 2005). Terdapat dampak

positif dan negatif dengan munculnya beberapa perumahan yang tersebar dipertanian atau dipedesaan, dampak positifnya dapat menampung jumlah masyarakat yang kian hari kian bertambah, dampak negatifnya beberapa fungsi lahan penghijauan, lahan persawahan dan ruang publik telah beralih fungsi menjadi perumahan.

Masyarakat perumahan terkadang mempunyai sifat yang egosentrik dan individualistik hal ini dikarenakan latar belakang masyarakat yang datang keperumahan berbeda-beda. Perbedaan karakter warga dalam perumahan terkadang perumahan tersebut sepi walaupun padat, terkadang tidak mengenal dengan tetangga dikarenakan kesibukan dirinya masing-masing, terkadang terjadi konflik antar warga konflik tersebut bisa dikarenakan berbeda agama, suku atau bahasa (Faridah, 2013), Oleh karena itu untuk dapat merekatkan tali persaudaraan antar warga dip perumahan maka harus ada kegiatan rutin yang mampu mengaktifkan seluruh warga untuk berperan serta dalam kegiatan tersebut.

Banyak Kegiatan yang dapat meningkatkan persaudaraan antar warga diantaranya dengan kegiatan olahraga. Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan keterampilan (Mukharji, 2009). Olahraga yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang akan memberikan pengaruh positif terhadap orang yang melakukan aktivitas olahraga tersebut. Manfaat olahraga masyarakat akan terhindar daripada penyakit kurang gerak yaitu penyakit hipokinetik, hipokinetik penyakit yang dapat menyerang manusia dikarenakan kurangnya bergerak hal ini penderita penyakit hipokinetik akan terserang penyakit kanker, jantung, kegemukan dan penyakit lainnya (Herliana, Indrawan, & Rubiana, 2019).

Aktivitas olahraga bisa dilakukan dengan sendiri atau bersama-sama. Olahraga yang dapat dilakukan secara bersama-sama atau dilakukan secara masal oleh seluruh warga adalah dengan olahraga senam umum. Senam umum adalah bagian dari pada senam yang mana pelaksanaan aktivitasnya menggunakan musik. Yang termasuk kedalam senam umum adalah senam aerobik, SKJ, poco-poco, maumere, dan zumba. Manfaat senam untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani terutama didalam peningkatan kondisi fisik dan meningkatkan nilai-nilai sosial (Jarot Marwoto, 2008).

Senam umum memberikan dampak yang sangat berarti terhadap perubahan kebugaran, karakter dan sosial bagi warga perumahan. Karena pelaksanaan senam umum yang dilakukan secara masal menjadikan warga perumahan menjadi sering

bertemu, sering menyapa dan mengenal satu sama lainnya. Senam umum yang dilakukan diperumahan margabakti duta pratama dan grand ciakar diantaranya senam aerobik, senam poco-poco dan senam zumba pelaksanaan yang dilakukan secara rutin setiap seminggu sekali selama 3 kali pertemuan setiap perumahan dengan hal ini aktivitas senam umum menjadi suatu kebiasaan yang dilakukan oleh warga setiap minggunya.

### **C. METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan kepada warga perumahan Margabakti Duta Pratama dan Grand Citra Ciakar berawal dari permasalahan-permasalahan yang terjadi di lingkungan warga tersebut, permasalahan seperti :

1. Warga masih mempunyai sifat individual
2. Warga masih belum mengenal satu sama lainnya walaupun sudah menetap sekitar 2 sampai 3 tahun
3. Perumahan yang padat namun dikarenakan tidak ada kegiatan maka perumahan tersebut terasa sepi.

Berbagai permasalahan yang terjadi di sekitar perumahan tersebut maka Tim pengabdian berkeinginan untuk dapat mengatasi setiap permasalahan yang terjadi di lingkungan perumahan dengan cara memberikan atau melaksanakan kegiatan yang bersifat masal dengan aktivitas olahraga. Dengan hal ini diharapkan permasalahan yang terjadi di lingkungan perumahan bisa teratasi. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan yaitu dengan aktivitas senam umum. Senam umum (*general gymnastic*) aktivitas senam yang dilakukan menggunakan musik yang mana pelaksanaan aktivitasnya secara masal. Yang ada dalam senam umum seperti aerobik, poco-poco, maumere, zumba dan SKJ.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan senam umum sebanyak 3 kali pertemuan perminggu di setiap perumahan. Dalam pelaksanaannya warga diberikan aktivitas senam umum aerobik, poco-poco dan zumba, pemahaman tentang manfaat berolahraga dan diberikan tentang tata cara berolahraga yang baik dengan menghitung denyut nadi maksimal untuk penentuan aktivitas senamnya, pentingnya mengetahui tentang denyut nadi maksimal karena untuk menentukan intensitas latihan supaya aktivitas yang dilakukan akan sesuai dengan yang diharapkan, penentuan denyut nadi maksimal menggunakan rumus  $220 - \text{usia}$ , contoh apabila yang melakukan aktivitasnya

usia 40 tahun berarti  $220-40=180$  dari 180 denyut nadi maksimal diambil 80%-90% untuk prestasi dengan rentang waktu pelaksanaan 45-120 menit dan 70%-85% untuk olahraga kesehatan dengan rentang waktu pelaksanaan 20-30 menit (Harsono, 1988). Untuk pelaksanaan diperumahan dikarenakan untuk olahraga kesehatan maka yang diambil dari denyut nadi maksimal hanya 70% dengan rentang waktu 30 menit.

#### D. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

Kegiatan senam umum yang dilakukan diperumahan margabakti duta pratama dan grand citra ciakar Kota Tasikmalaya sebanyak 3 kali pertemuan perperumahan mendapatkan hasil yang positif dilihat dari antusiasme para warga dalam mengikuti aktivitas tersebut dengan hal ini telah mengatasi masalah yang terjadi di perumahan. Aktivitas tersebut sampai sekarang berlanjut yang diteruskan oleh warga masyarakat perumahan dengan selalu mengadakan senam umum setia minggunya.

Tabel 1. Kegiatan Senam Umum

No	Nama Kegiatan	Tempat Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1	Senam Umum	Perumahan Grand Citra Ciakar	20 Juni 2019
2	Senam Umum	Perumahan Grand Citra Ciakar	30 Juni 2019
3	Senam Umum	Perumahan Grand Citra Ciakar	7 Juli 2019
4	Senam Umum	Perumahan Margabakti Duta Pratama	21 Juli 2019
5	Senam Umum	Perumahan Margabakti Duta Pratama	28 Juli 2019
6	Senam Umum	Perumahan Margabakti Duta Pratama	4 Agsutus 2019



## Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat

**Pembahasan**

Setelah memberikan pengabdian melalui senam umum ke warga Perum Margabakti Duta Pratama dan Perum Grand Mutiara Citra Ciakar, Cibeureum Tasikmalaya, masing-masing warga perum merasakan hal positif seperti terjalannya keakraban dan kebersamaan sesama warga dan terlihat antusias dalam berolahraga. Dampak positif dari 6 (enam) pertemuan pengabdian melalui senam umum, warga menjadi tahu cara berolahraga yang baik dan benar sesuai kebutuhan dan usia mereka masing-masing. Setiap pertemuan tim dari pengabdian memberikan pemahaman dan teori tentang denyut nadi maksimal (DNM) serta rentang zona latihan (*training zone*). Adapun pengertian *training zone* menurut Rosynelli (2009:5) dalam (Indrawathi, 2015) yaitu “daerah ideal denyut nadi dalam fase latihan, rentang *training zone* adalah 60%-90% dari denyut nadi maksimal seseorang.” Adapun empat zona latihan berdasarkan detak jantung :

Tabel 2. Zona Latihan

Zona	Tingkat	Detak Jantung (DT/menit)
01	Rendah	120-150
02	Sedang	150-170
03	Tinggi	170-185
04	Maksimum	>185

Setelah semua warga diberikan pemahaman tentang bagaimana cara menghitung DNM (denyut nadi maksimal) dan mengetahui bagaimana tolak ukur aktivitas fisik yang baik dan benar untuk dilakukan serta tidak berbahaya bagi kesehatan dan kondisi masing-masing individu, akhirnya seluruh warga bisa mengaplikasikan teori tersebut dalam aktivitas sehari-hari serta memahami kebutuhan intensitas olahraga minimal untuk pribadinya sendiri.

**E. KESIMPULAN**

Dengan melihat dan menganalisis kebutuhan masyarakat khususnya masyarakat perumahan, tim pengabdian menyimpulkan apa yang tepat untuk diberikan kepada masyarakat yaitu berupa jasa (memberikan senam bersama) dan wawasan tentang cara berolahraga sekaligus memberikan pelatihan dasar sebagai instruktur senam

kepada sebagian warga perumahan dengan harapan bisa menjadi instruktur atau memimpin setiap minggunya di perumahan masing-masing. Adapun hasil dari pengabdian ini yaitu warga perum lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas senam, merasakan manfaat dari kegiatan tersebut seperti bisa menjalin silaturahmi antar RT dan antar warga lainnya, lebih mengenal apa itu senam, jenis-jenis senam yang terbaru serta mengetahui apa saja yang harus disiapkan ketika akan melakukan aktivitas senam. Tim pengabdian selama 6 pertemuan selalu memberikan teori dan pengetahuan tentang denyut nadi maksimal (DNM) serta memberikan pemahaman tentang *training zone* atau zona latihan.

## F. DAFTAR PUSTAKA

- Faridah, I. F. (2013). Toleransi Antarumat Beragama Masyarakat Perumahan. *Jurnal Komunitas*, 5(1), 14–25.
- Harsono. (1988). *Coaching*. Jakarta: C.V Tambak Kusumah.
- Herliana, M. N., Indrawan, B., & Rubiana, I. (2019). Sosialisasi Bahaya Hipokinetik Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Pada Guru PJOK SD dan SMP Se-Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Abdimas) IKIP Siliwangi*, 02, 82–89.
- Indrawathi, N. L. P. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI BALI Tahun Pelajaran 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2.
- Jarot Marwoto. (2008). *Pengenalan Macam-macam Senam dan Manfaatnya.pdf* (p. 43). Semarang: UNDIP.
- Keman, S. (2005). Kesehatan Perumahan dan Lingkungan Pemukiman. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 2, 29–43.
- Mukharji, M. (2009). Metaphors of Sport in Baul Songs : Towards an Alternate Definition of Sports. *History of Sport*, (November 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1080/09523360903172465>
- Yasirin, A., Rahayu, S., & Junaidi, S. (2014). Latihan Senam Aerobik dan Peningkatan Limfosit CD $\delta$  (Kekebalan Tubuh) Pada Penderita HIV. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(3), 1–6.