

Pelatihan Senam Kebugaran Jasmani “Maumere Ceria” Pada Masyarakat Kampung Sadar, Desa Teluk Lada, Sobang-Pandeglang*“Maumere Ceria” Physical Fitness Training For The Community Of Kampung Sadar, Teluk Lada Village, Sobang-Pandeglang***Siti Sumarni¹, Idris Supriadi², Sukron Ma'mun³, Devaron Suardi⁴, Anna Laela⁵, Rusmiyadi Rusmiyadi⁶, Nurul Munajiyah⁷**¹⁻⁷ Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, STKIP Syekh ManshurEmail: sumarnistiti410@gmail.com¹, idrissupriadi91@gmail.com², Sukronmamun219@gmail.com³, Annalaela1@gmail.com⁴, devaronsuardi@gmail.com⁵, Yadirusmi2@gmail.com⁶, nurulmunajiyah12@gmail.com⁷Korespondensi penulis: sumarnistiti410@gmail.com**Article History:**

Received: 30 Juni 2023

Revised: 30 Juli 2023

Accepted: 31 Agustus 2023

Keywords: Training, Maumere Exercise, sport**Abstract:** *Maumere Gymnastic activities within the framework of the healthy living community movement (GERMAS) teluk lada village, sobang-pandeglang sub-district aim to improve the health of skills in community gymnastic sports in teluk lada village, especially maumere gymastic which is well known to the community and studied in schools. The purpose of this activity is to improve the skills of students who practice sport and the community in the field of cultural creation gymnastics, especailly maumere gymnastics, considering that this gymnastics has long been known by the community, from tradisional music to movement that are easy for childern to learn and can be enjoyed by young people. All levels of society, and is expected to improve public health in the area to support government activities, namely GERMAS.***Abstrak**

Kegiatan senam maumere dalam rangka gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) desa teluk lada, kecamatan sobang pandeglang untuk meningkatkan kesehatana, keterampilan dalam olahraga senam masyarakat di desa teluk lada, khususnya disenam maumere yang sudah dikenal masyarakat dan dipelajari disekolah disemua ranah dan usia dari mulai SD,SMP sampai SMA. Maksud tujuan diselenggarakan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa,praktisi olahraga dan masyarakat dalam bidang senam kreasi budaya khususnya senam maumere, mengingat senam tersebut sudah lama dikenal dengan masyarakat dari musik tradisional hingga gerakannya yang mudah untuk dipelajari dari kalangan anak-anak hingga lansia serta bisa dinikmati semua kalangan masyarakat, dan diharapkan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat didaerah tersebut untuk mendukung kegiatan pemerintah yaitu GERMAS.

Kata kunci: pelatihan, senam maumere, olahraga**PENDAHULUAN**

Mempunyai kebugaran tubuh baik fisik, mental maupun semangat dalam berolahraga. (rusli dan jasmani,2018) kebugaran jasmani seseorang bebas dari masalah penyakit cacat yang akan membutuhkan keterampilan khusus dalam kesehariannya misalnya melompat,berjalan maupun berlari. Jadi kebugaran jasmani bukan hanya mencakup ranah fisik tetapi juga mental, emosional dan sosial, sehingga merupakan kebugaran atau kebugaran total (total fitnes), yang juga dapat diistilahkan dengan “ well being “ atau sehat sejahtera paripurna menurut nurhasan (2011) bahwa sehat sejahtera paripurna.

* Siti Sumarni, sumarnistiti410@gmail.com

Melakukan aktifitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang jarang dilakukan masyarakat karna sibuk dengan kegiatannya masing-masing. Namun dengan dengan menyempatkan waktu melakukan aktifitas fisik banyak manfaat yang diperoleh diantaranya : membakar lemak yang tertumpuk, melancarkan peredaran darah sehingga fungsi jantung dapat bekerja dengan baik, melatih kerja otot lebih baik, membugarkan tubuh dan menyehatkan badan.

Senam maumere yang sudah ada dimasyarakat diharapkan dapat bisa dipelajari dan diterapkan dimasyarakat dalam kehidupannya dan bisa juga dilombakan untuk kegiatan tertentu atau bisa juga digunakan disekolah selain kebugaran jasmani. Maksud tujuan diselenggarakan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kopetensi kemampuan keterampilan mahasiswa, praktisi olahraga serta masyarakat dalam senam kreasi budaya khususnya senam maumere, mengingat senam tersebut sudah lama dan dikenal dengan masyarakat dari segi musiknya yang khas dan tradisional hingga gerakannya yang santai dan menyenangkan dan mudah dipelajari dari semua kalangan anak-anak hingga lanisa atau anak sekolah SD,SMP sampai SMA serta bisa untuk dinikmati disegala kalangan masyarakat.

Untuk siswa sekolah dasar dalam dunia pendidikan khususnya pada tingkat satuan pendidikan sekolah dasar didalam dunia pendidikan khususnya pada tingkatan anak sekolah dasar dapat dioptimalkan kegiatan secara berkala, hal ini dapat mengoptimalkan pertumbuhan fisik secara maksimal. Peningnya kebugaran jasmani bagi peserta didik memmpunyai peran besar dalam pertumbuhan fisik peserta didik. (Arifin .2018) materi senam irama atau senam ritmik dapat dikembangkan secara dinamik dan progresive sesuai dengan upaya yang kreatif, sehingga dapat menarik minat pelakunya (termasuk siswa) dan memilih kegiatan tersebut untuk aktivitas olahraga (canggih et al.2018).

kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama keesokan harinya (giriwijoyo dan zafar (2012;23)

kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan fisik yang bersifat aerobik dilakukan secara teratur akan mempengaruhi atau meningkatkan daya tahan dan kardiovaskular dan dapat mengurangi lemak tubuh (ruhayati dan fatimah, 2011).

GERMAS merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan bersama-sama oleh seluruh komponen bengas dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. GERMAS secara nasional dimulai dengan berfokus pada 3 kegiatan yaitu melakukan aktivitas fisik selama 30 menit perhari, mengunsumsi buah

dan sayur, dan memeriksakan kesehatan secara rutin.

Dalam era modernisasi sekarang ini, kehidupan manusia tidak terlepas dari aktivitas fisik dimana aktivitas fisik merupakan bagian dari kehidupannya. Banyak orang membutuhkan yang namanya olahraga terutama di masyarakat. Karena jasmani seseorang perlu dijaga agar tubuh tetap sehat, bugar, sehat dan kaku. Maka salah satu cabang olahraga yang mudah dan menyenangkan salah satunya senam maumere salah satu olahraga yang cocok dimasyarakat dan diharapkan dapat dipraktikkan di masyarakat.

METODE

Pelatihan senam maumere ini dilakukan dengan teknik langsung praktek dimasyarakat melaksanakan gerakan senam dari awal sampai akhir, fasilitas yang digunakan adalah lapangan senam yang luas dan sound system untuk memutar musik senam. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah demonstrasi senam bersama, kemudian dilanjutkan dengan praktek langsung gerakan senam maumere pada masyarakat di desa teluk lada dari semua kalangan. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dilakukan hari minggu 13 agustus 2023 di lapangan dekat rumah RW 03 desa teluk lada kecamatan sobang peserta kegiatan senam maumere ini adalah masyarakat sekitar kampung sadar yang berjumlah 30 orang. Komite yang terkait adalah RT, RW, kader PUSTU (puskesmas pembantu) mahasiswa yang terlibat sekitar ada 12 orang dan 2 orang yang instruktur senam maumere.

HASIL

Tahap pelaksanaan kegiatan senam diikuti sebanyak kurang lebih 30 orang masyarakat kampung sadar di desa teluk lada di kecamatan sobang yang sangat antusias sekali warganya dan menerima materi gerakan senam dan sangat ingin menerapkan gerakan senam tersebut dikegiatan senam setiap seminggu sekali dikampung tersebut



Gambar 1 : foto bersama setelah melakukan senam maumere



Gambar 2 : tahap pelatihan senam bersama masyarakat desa teluk lada



Gambar 3 : senam bersama dan melakukan pemanasan

PEMBAHASAN

Mempunyai kebugaran tubuh baik fisik, mental maupun semangat dalam berolahraga. (rusli dan jasmani,2018) Senam maumere yang sudah ada dimasyarakat diharapkan dapat bisa dipelajari dan diterapkan dimasyarakat dalam kehidupannya dan bisa juga dilombakan untuk kegiatan tertentu atau bisa juga digunakan disekolah selain kebugaran jasmani. Maksud tujuan diselenggarakan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kopetensi kemampuan keterampilan mahasiswa, praktisi olahraga.

KESIMPULAN

Diharapkan dengan terlaksananya kegiatan ini dapat meningkatkan keterampilan pada masyarakat desa teluk lada kecamatan sobang dan terutama mahaiswa dan dapat diterapkan dikehidpuan masyarakat sehari-hari serta dapat menyehatkan . Karna jasmani seseorang perlu dijaga agar tubuh tetep sehat, bugar,sehat dan kaku. Maka salah satu cabang olahraga yang mudah dan menyenangkan salah satu senam maumere salah satu olahraga yang cocok dimasyarakat dan diharapkan dapat praktekkan di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Diharapkan penyusunan penelitian kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan dari semua pihak. Ketua secara khusus mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan terkhusus anggota kelompok 10. Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada Allah SWT dengan segala rahmat serta karunianya yang memberikan kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Terima kasih kepada diri sendiri yang sudah kuat dan bertahan sampai sejauh ini.
3. Terima kasih kepada keluarga saya yang telah mendukung secara sosial dan finansial kepada saya.
4. Terima kasih kepada bapak Kaprodi PJKR dan sebagai bapak DPL kepada bapak Idris Supriadi S.Or, M.Pd.
5. Kepada para dosen PJKR yang selama ini membimbing saya
6. Serta masih banyak lagi pihak-pihak yang sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian penelitian yang tidak bisa disebutkan satu persatu semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti umumnya kepada para pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal al_MUDDARIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Fatimah. 2010. Gizi usia lanjut. PT Penerbit Erlangga . Jakarta
- Giriwijoyo dan Sidik Zafar 2012. Ilmu kesehatan olahraga Bandung PT Remaja Rosdakarya. [Httpst://kompas.com/sport/read/2021/05/31/15000038/asal-usulsenammaumereyangsempatmendunia-dan-masuk-buku-rekor?page=all](http://kompas.com/sport/read/2021/05/31/15000038/asal-usulsenammaumereyangsempatmendunia-dan-masuk-buku-rekor?page=all)
- Promkes.(2017). *Gemas – gerakan masyarakat hidup sehat*. <http://promkes.kemkes.go.id/gemas>. Diakses pada 11 Februari 2020