



Pelatihan Senam Bugar Muhammadiyah Sebagai Upaya Meningkatkan Imunitas Di SD Muhammadiyah Rowotengah Jember

¹Ahmad Bahriyanto, ²Agus Prasetyo Utomo, ³Ahmad Sulaiman, ⁴Achmad Mustofa, ⁵Dinda Putri Toybah

^{1,3,4,5}Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

Email: ahmadbahriyanto@unmuhjember.ac.id¹, agusprasetyo@unmuhjember.ac.id², ahmadsulaiman@unmuhjember.ac.id³, ahmadmustofa2408@gmail.com⁴, dindatoyib@gmail.com⁵

Diterima: 25 April 2021; Revisi: 4 Mei 2021; Disetujui: 28 Mei 2021

Abstract

In the Covid-19 pandemic, everyone must pay attention to three things, namely safety, faith and immunity. One way to maintain one's immunity is physical exercise. This community service aims to provide an understanding of the importance of physical activity during a pandemic and to train Senam Bugar Muhammadiyah. The method is theoretical explanation and continued with practice. The theory is given in a classical way related to the importance of physical activity and Senam Bugar Muhammadiyah movements. After completing the theory, the participants practiced the Senam Bugar Muhammadiyah under the guidance of the servant. The results of this community service are the participants understand the importance of physical activity and know what Senam Bugar Muhammadiyah is and be able to practice it.

Keywords: Covid-19, Gymnastics, Fitness, Muhammadiyah

Abstrak

Kondisi pandemi covid-19 harus memperhatikan 3 hal yaitu aman, iman dan imun. Satu cara tetap menjaga imun seseorang dengan latihan fisik. Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pemahaman pentingnya aktivitas fisik saat pandemi dan melatih Senam Bugar Muhammadiyah. Metode pelaksanaan dengan pemaparan teori dan dilanjutkan praktik. Teori diberikan dengan cara klasikal terkait pentingnya aktivitas fisik dan gerakan-gerakan Senam Bugar Muhammadiyah. Setelah selesai teori, peserta mempraktikkan Senam Bugar Muhammadiyah dibimbing oleh pengabdian. Hasil dari pengabdian ini membuat peserta menjadi paham pentingnya aktivitas fisik dan tahu ada Senam Bugar Muhammadiyah serta mampu mempraktikannya.

Kata Kunci: Covid-19, Senam, Kebugaran, Muhammadiyah

ANALISIS SITUASI

Segala upaya dilakukan pemerintah untuk mengatasi pandemi Covid-19 agar tidak semakin banyak masyarakat yang terinfeksi virus ini. Beberapa peraturan pemerintah dikeluarkan dan lembaga Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 dibentuk. Beberapa hari berselang ditemukan pasien positif Covid-19 pertama kali pemerintah mengkampanyekan gerakan “di rumah aja”. Segala kegiatan yang mengundang orang banyak harus dilakukan di rumah, seperti beribadah, bekerja, belajar, berolahraga dan sebagainya. Selain itu, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat harus ditingkatkan, menjaga jarak dengan orang lain, tetap aktif (latihan fisik), penggunaan masker saat keluar rumah dan manajemen stres.

SD Muhammadiyah Rowotengah beralamat di Jl. KH. Ahmad Dahlan No.1 Rowotengah, Rowo Tengah, Kec. Sumberbaru, Kab. Jember. Kurikulum yang digunakan adalah kurikulum 2013 dengan memiliki 8 orang guru. Terdapat 99 siswa yang terbagi enam rombongan belajar dan terdapat enam ruang kelas dengan kondisi layak. Saat ini SD Muhammadiyah Rowotengah terakreditasi B. Sebelum SD Muhammadiyah Rowotengah berdiri, sekolah ini merupakan SMP Muhammadiyah.

Selama pandemi kegiatan belajar mengajar dilakukan dengan cara jarak jauh untuk menurangi kontak langsung antara guru dan siswa. Sampai saat ini di SD Muhammadiyah Rowotengah masih belum ada sosialisasi dan atau pelatihan terkait menjaga imunitas tubuh melalui aktivitas latihan fisik yang baik dan benar.



SOLUSI DAN TARGET

Berdasarkan analisis situasi terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan selama pandemi covid-19 untuk selalu dijaga bahkan ditingkatkan yaitu aman, iman dan imun. Terkait kemandirian sudah dilaksanakan oleh SD Muhammadiyah Rowotengah dengan menerapkan pembelajaran jarak jauh. Jika ada tenaga pendidik dan tenaga kependidikan harus masuk ke sekolah maka wajib melaksanakan protokol kesehatan sesuai ketentuan yang berlaku. Taraf keimanan selalu dijaga dengan selalu berdoa kepada Allah SWT.

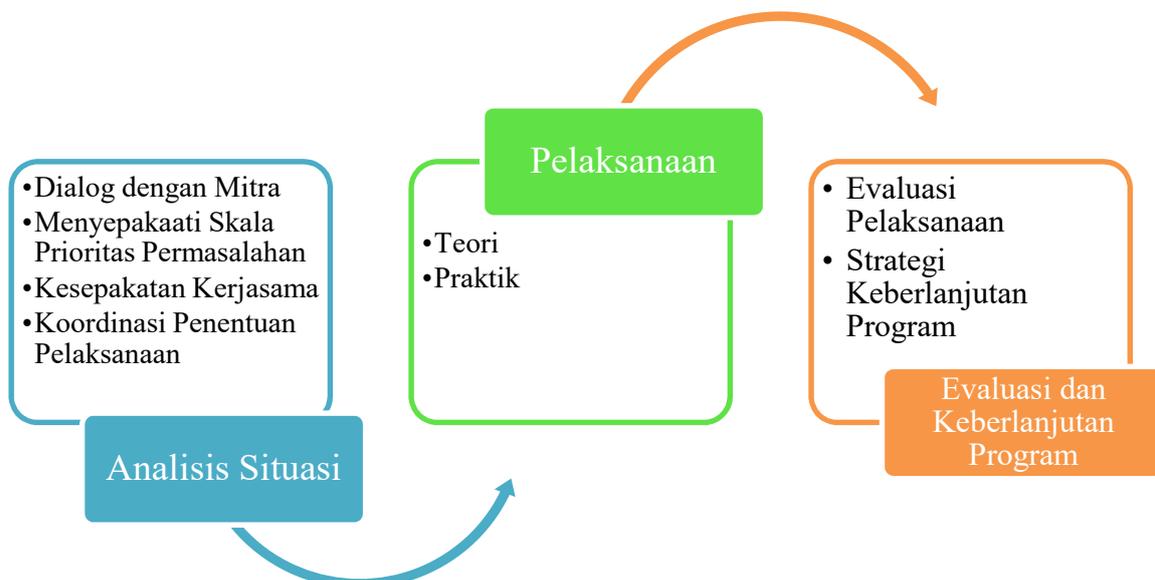
Aspek menjaga imunitas tubuh yang berkaitan dengan kegiatan berolahraga masih belum tersentuh di sekolah karena masih belum begitu paham pentingnya aktivitas latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang bersifat aerobik yaitu senam. Pada kegiatan pengabdian ini tim pengabdian mengenalkan dan melatih warga sekolah tentang Senam Bugar Muhammadiyah yang diciptakan oleh Titis Nurina dan Wening Nugraheni (Titis & Wening, 2018). Tabel di bawah ini solusi yang diberikan oleh tim pengabdian.

No	Masalah	Solusi	Target
1	Tenaga pendidik, tenaga kependidikan, siswa belum memahami latihan fisik yang baik dan benar saat pandemi sebagai upaya meningkatkan imunitas	Pemaparan materi arti penting latihan fisik selama pandemi dan contoh gerakan yang bisa dilakukan di rumah	Warga sekolah memahami arti penting latihan fisik dan tahu gerakan-gerakan latihan fisik yang bisa dilakukan di rumah secara mandiri
2	Warga sekolah belum tahu kalau ada Senam Bugar Muhammadiyah	Pelatihan dan pendampingan Senam Bugar Muhammadiyah	Warga sekolah terampil melakukan Senam Bugar Muhammadiyah

Tabel 1. Masalah, Solusi, dan Target

METODE PELAKSANAAN

Secara garis besar pelaksanaan pengabdian ini terdapat tiga tahap yaitu, pertama analisis situasi, kedua pelaksanaan, ketiga evaluasi dan keberlanjutan program. Tahap analisis dengan cara dialog dengan perwakilan mitra, menyepakati skala prioritas permasalahan yang ada, menyepakati kerjasama dan koordinasi penentuan pelaksanaan pengabdian. Tahap pelaksanaan terbagi dua yaitu, pemberian teori dan praktikum. Terakhir evaluasi dan keberlanjutan program.



Pelatihan Senam Bugar Muhammadiyah Sebagai Upaya Meningkatkan Imunitas Di SD Muhammadiyah Rowotengah Jember

¹Ahmad Bahriyanto, ²Agus Prasetyo Utomo, ³Ahmad Sulaiman, ⁴Achmad Mustofa, ⁵Dinda Putri Toybah

Gambar 1 Metode Pelaksanaan



PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 27 Maret 2021 di SD Muhammadiyah Rowotengah yang beralamatkan di Jl. KH. Ahmad Dahlan No.1 Rowotengah, Rowo Tengah, Kecamatan Sumberbaru, Kabupaten Jember. Kegiatan dilaksanakan dengan pemaparan teori dan dilanjutkan praktik. Teori diberikan dengan cara klasikal terkait pentingnya aktivitas fisik dan gerakan-gerakan Senam Bugar Muhammadiyah.

Setelah selesai teori, peserta mempraktikkan Senam Bugar Muhammadiyah dibimbing oleh pengabdian. Kegiatan pengabdian secara keseluruhan dibagi dua bagian yaitu pembukaan dan kegiatan inti. Acara pembukaan diawali dengan registrasi dan persiapan, dibuka oleh pembawa acara, dilanjutkan menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Mars Muhammadiyah, kemudian diteruskan sambutan salah satu tim pengabdian dan Kepala SD Muhammadiyah Rowotengah.

Acara inti diawali pemaparan materi teori tentang pentingnya aktifitas latihan fisik pada masa pandemi covid-19, penayangan gerakan-gerakan Senam Bugar Muhammadiyah, kemudian dilanjutkan kegiatan praktik Senam Bugar Muhammadiyah yang dilakukan di halaman sekolah.





Gambar 2. Pemaparan Materi di Kelas



Gambar 3 Praktik Senam Bugar Muhammadiyah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tanya jawab dan pengamatan langsung selama kegiatan, pengabdian pada masyarakat ini memberikan hasil ;

1. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman guru dan siswa tentang arti penting latihan fisik dan bentuk latihan fisik yang cocok dilakukan saat pandemi covid-19.
2. Terampil melakukan gerakan Senam Bugar Muhammadiyah.
3. Diharapkan setelah pengabdian ini selesai, aktivitas Senam Bugar Muhammadiyah dilaksanakan rutin tiap pekan sebelum siswa melaksanakan pembelajaran di sekolah.

Beberapa faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini diantaranya adalah dukungan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jember, mudahnya koordinasi dengan pihak sekolah sebagai mitra, besarnya minat dan antusiasme peserta selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif. Sedangkan faktor penghambatnya adalah keterbatasan waktu pelatihan dan fasilitas peralatan yang minim.

DISKUSI

Kegiatan semacam ini perlu digalakkan ke seluruh lapisan masyarakat termasuk para siswa remaja. Perkembangan teknologi semakin pesat membuat mereka semakin pasif dalam kehidupan sehari-hari seperti menghabiskan waktu luangnya untuk menonton televisi dan mendengarkan musik (Chávez Cevallos & Sandoval Jaramillo, 2017). Apalagi ditambah kondisi pandemi covid-19, segala aktivitas yang melibatkan banyak orang dibatasi seperti ibadah berjamaah, belajar di sekolah, berolahraga bareng dan sebagainya.

Di seluruh dunia, dalam 10 hari setelah deklarasi pandemi, ada penurunan aktivitas fisik sebesar 5,5% dan dalam 30 hari, ada penurunan 27,3%(Geoffrey H. Tison, Robert Avram, Peter Kuhar, 2020). Harapan tim pengabdian setelah terlaksananya program ini adalah aktivitas Senam Bugar Muhammadiyah diterapkan secara rutin di sekolah misal, setiap pekan sekali atau bahkan setiap hari siswa dan guru melakukan senam terlebih dahulu sebelum melaksanakan proses belajar mengajar di kelas.

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

Pelatihan Senam Bugar Muhammadiyah Sebagai Upaya Meningkatkan Imunitas Di SD Muhammadiyah Rowotengah Jember

¹Ahmad Bahriyanto, ²Agus Prasetyo Utomo, ³Ahmad Sulaiman, ⁴Achmad Mustofa, ⁵Dinda Putri Toybah

1. Pengetahuan dan pemahaman tentang latihan fisik saat pandemi covid-19 siswa dan guru SD Muhammadiyah Rowotengah meningkat
2. Siswa dan guru SD Muhammadiyah Rowotengah menjadi tahu dan paham tentang gerakan Senam Bugar Muhammadiyah sehingga bisa mempraktikannya

PENGAKUAN

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada: 1. LPPM Universitas Muhammadiyah Jember yang telah mengizinkan, menugaskan dan membiayai program pengabdian masyarakat ini. 2. SD Muhammadiyah Rowotengah yang telah bersedia bekerjasama pelaksanaan program pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Chávez Cevallos, E., & Sandoval Jaramillo, M. L. (2017). Tiempo libre, sedentarismo y salud en adolescentes ecuatorianos. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(3), 1–13.

Geoffrey H. Tison, Robert Avram, Peter Kuhar, et al. (2020). Worldwide Effect of COVID-19 on Physical Activity: A Descriptive Study. *Annals of Internal Medicine*, Epub ahead (173), 767–770. <https://doi.org/10.7326/M20-2665>

Titis, N., & Wening, N. (2018). “Senam Bugar Muhammadiyah” Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Warga Muhammadiyah. *Prosiding Konferensi Nasional Ke-8 Aisyiah Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah Dan Aisyiah (APPPTMA) Tantangan Pascasarjana Di Era Revolusi Industri 4.0*, 175–182.