



PROSIDING SEMINAR NASIONAL
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
ISBN: 978-623-7496-01-4

PKM Senam Kebugaran Jasmani 2018

Poppy Elisano Arfanda¹, Hasbi Asyhari²
^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstract. This activity is carried out based on the results of observations, it is necessary to socialize the new gymnastics model, including the 2018 Physical Fitness Gymnastics (SKJ 2018). The target of this activity is students of Physical Education, Health and Recreation (Penjaskesrek) Faculty of Sports Science (FIK) Makassar State University (UNM) Advanced Gymnastics course programmers so that this activity is right on target. The purpose of this activity is to introduce SKJ 2018 and can also improve physical fitness. To achieve these objectives, the way to do this is to first introduce the SKJ 2018, by showing a whole video of the SKJ 2018, after which the division will be given techniques by demonstration from the instructor and will be demonstrated together. Each activity process always ends with an evaluation and question and answer session. The results of the socialization of this activity are 1) 61% or 32 students can do the short version well, 2) 86% or 43 students can do the exercise version well, 3) 68% or 34 students can do the race version well.

Keywords: exercise activity, PKM, sport

I. PENDAHULUAN

Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) merupakan program pemerintah secara berkala empat tahunan, namun terakhir kali SKJ yang populer adalah SKJ 2018, dan baru diciptakan kembali SKJ 2018 diakhir penghujung tahun 2018. Kegiatan ini dilakukan untuk menunjang program pemerintah menggalakkan kembali program Kebugaran jasmani masyarakat secara massal.

Hakekat pendidikan jasmani di sekolah adalah pendidikan melalui media gerak, selain mendapatkan pengalaman gerak juga harus mencapai ranah pembelajaran, yakni afektif, kognitif, psikomotor, dan kebugaran jasmani. Pada ranah terakhir yakni kebugaran jasmani dapat diperoleh peserta didik melalui aktifitas Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2018 yang dilakukan secara berkala. SKJ 2018 adalah rangkaian gerakan senam yang telah ditetapkan dan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani seseorang (Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2018).

Berbagai pendapat para ahli tentang kebugaran jasmani nampak ada perbedaan dan persamaan. Namun dapat disimpulkan bahwa pada hakikatnya kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melaksanakan kegiatan dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda sesuai dengan kegiatan/profesi masing-masing. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Physical Fitness) dan

kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (Skill Related Physical Fitness).

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar untuk melakukan aktivitas belajar gerak. Sebaiknya sebelum melakukan aktivitas jasmani, sudah selayaknya dalam kondisi yang segar, cukup beristirahat sesuai takaran, dan dalam kondisi sehat. Apabila berolahraga dalam kondisi tidak segar dan sehat maka kinerja fisik tidak akan optimal, selain itu juga bila terlalu dipaksakan dapat menyebabkan sakit.

Jadi kebugaran jasmani bukan hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental, sosial dan emosional. Sehingga merupakan kebugaran atau kebugaran total (total fitness), yang juga dapat diistilahkan dengan "well-being" atau sehat sejahtera paripurna. Sedangkan sehat sejahtera paripurna menurut Suherman (2000) bahwa sehat sejahtera paripurna.

Keberadaan SKJ 2018 ini diharapkan dapat menginspirasi dan menggerakkan masyarakat dari berbagai kalangan dan lapisan masyarakat untuk mau bergerak dan berolahraga, baik di sekolah-sekolah maupun di tempat-tempat kerja ataupun di tempat-tempat umum di seluruh Indonesia.

SKJ 2018 mudah dan menyenangkan untuk diikuti dan dilakukan oleh semua kelompok umur, sehingga diharapkan akan semakin banyak masyarakat yang aktif bergerak dan berolahraga untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani.

Dengan melihat latar belakang yang ada maka pada kesempatan ini penulis mencoba untuk memberikan materi SKJ 2018 pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (FIK UNM). Mengingat mereka adalah calon guru yang bukan saja aktif di sekolah, namun juga kegiatan diluar sekolah yang berhubungan langsung dengan masyarakat

umum. Hal lain yang mendorong pelaksana untuk memilih mahasiswa adalah masih kurangnya minat mahasiswa FIK UNM untuk memperdalam materi senam paket.

Tim PKM mempunyai target berdasarkan pada permasalahan mitra, yaitu:

1. Memberikan pemahaman tentang pelaksanaan SKJ 2018.
2. Mempraktekkan SKJ 2018.
3. Memberikan penilaian terhadap penampilan ara mahasiswa FIK UNM dalam melaksanakan SKJ 2018.

Mitra dalam hal ini adalah mahasiswa berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Karena pada nantinya mereka yang akan memberikan SKJ 2018 di lingkungan sekitar tempat mereka tinggal ataupun disekolah tempat mereka mengajar nantinya.

II. METODE PELAKSANAAN

Metode yang akan digunakan untuk mencapai luaran yang telah ditargetkan adalah dengan melakukan pelatihan tentang SKJ 2018 pada mitra sasaran dan melakukan praktek langsung. Dalam pelaksanaan praktek langsung, mitra dalam hal ini mahasiswa, akan melakukan 3 versi dalam SKJ 2018:

1. Versi Pendek, ini yang akan disosialisasikan pada sekolah menengah.
2. Versi Panjang, adalah versi yang dilakukan oleh masyarakat umum atau biasa juga disebut versi latihan.
3. Versi Lomba, yang dilakukan dalam perlombaan-perlombaan. Disetiap akhir latihan akan diadakan evaluasi dan ada sesi tanya jawab.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan SKJ 2018 seluruh peserta diharapkan mampu bergerak dengan baik dan benar untuk meningkatkan tingkat kebugaran orang disekitarnya. Namun karena keterbatasan jumlah pemateri dan terbatasnya waktu yang tersedia, maka hasil yang didapat adalah:

1. 61% atau 32 mahasiswa yang mampu melakukan SKJ 2018 versi pendek dengan baik.
2. 86% atau 43 mahasiswa yang mampu melakukan SKJ 2018 versi panjang atau versi latihan dengan baik.

3. 68% atau 34 mahasiswa yang mampu melakukan SKJ 2018 versi lomba dengan baik.



Gambar 1. Latihan senam



Gambar 2. Latihan senam

IV. KESIMPULAN

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa tidak semua mahasiswa FIK UNM dapat menguasai gerak dengan baik dan benar. Apalagi jika mereka harus menyesuaikan dengan musik yang ada. Maka pelaksana berusaha agar semua mahasiswa FIK UNM yang mengikuti SKJ 2018 dapat menguasai gerak dengan baik dan benar, serta dapat bergerak secara dinamis dengan musik.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. 2018. *Buku Panduan Gerak Senam Kebugaran Jasmani 2018*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Suherman, Adang, MA. 2000. *Dasar-dasar PenjasKes*. Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Proyek Penataran Mahasiswa FIK UNM SLTP Setara D3.