



## **PENGARUH SENAM KEBUGARAN JASMANI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT TAMANSARI**

**Wildan Muhlas**

Pendidikan Olah Raga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Ilmu  
Kesehatan Masyarakat

### **Abstrak**

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam kebugaran jasmani erhadap tingkat kegubaran jasmani. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertempat di desa Taman sari. Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan sosialisasi, pendataan sasaran, sert pelaksanaan senam kenugaran jasmani. Adapun hasil yang telah dicapai dari pelaksanaan kegiatan ini kegiatan ini diketahuinya bagaimana tatanan administrasi dalam vervikasi data vaksin, dan data bansos. Baik dari awal pengumpulan data dan sebagainya. Untuk hasil pemecahan masalah masyarakat mengenai proses vaksinasi cukup terbilang efisien karean jika dibandingkan data yang sebelum dan sesudahnya sangat berbeda. Dan untuk pendidikan setidaknya masyarakat faham bahwa pendidikan tidak hanya diseklah namun pendidikan juga berasal dari keluarga, masyarakat dan lingkungan.

### **Kata Kunci**

*Senam*                      *Jasmani,*  
*Kebugaran*                *Jasmani,*  
*Tamansari.*

### **Pendahuluan**

Nama desa diberikan oleh para tokoh masyarakat, tokoh agama, tokoh pemuda dan ahli sejarah yang ada di Desa Gunungsari pada saat itu adalah “TAMAN SARI” yang berasal dari peninggalan anak agung yang terletak di Dusun Gunungsari adalah sebuah Taman yang dulunya sangat terkenal bukan hanya dilingkungan Lombok Barat bahkan sampai daerah Bali, hal tersebut menginspirasi para tokoh yang ada untuk mengambil peninggalan sejarah tersebut sebagai nama desa yang bertujuan untuk mengabadikan sejarah kebesaran desa pada masa lampau.

Desa Taman Sari merupakan salah satu desa yang dimekarkan dari Desa Gunungsari pada tanggal 29 Januari 1997. Setelah berjalan selama satu tahun pemerintah Desa Taman Sari, karena kemampuan menggali potensi desa dan masyarakat yang ada, maka pada tanggal 28 Nopember 1998 Desa Taman Sari diberikan status sebagai desa yang difinitif.

Permasalahan yang dihadapi mitra

- 1) Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pandemi covid 19.
- 2) Kurangnya kepedulian masyarakat terhadap himbauan pemerintah dimasa Pandemi Covid 19.
- 3) Kenakalan remaja.
- 4) Rendahnya pendidikan, sebagian besar putus sekolah dijenjang SMA.
- 5) Sebagian warga takut divaksin.
- 6) Kurang kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga dan menjaga kesehatan disaat pandemi COVID-19.

Maka dari sekian banyak permasalahan yang di hadapi oleh mitra/ masyarakat desa taman sari kecamatan gunungsari kabupaten lombok barat.Pada kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) 2021 ini penulis memfokuskan diri pada tema program senam kebugaran jasmani (SKJ) Pengaruh senam kebugaran jasmani terhadap tingkat kebugaran jasmani



masyarakat dengan mengangkat permasalahan yaitu, memberikan manfaat berolahraga sehingga masyarakat lebih giat lagi berolahraga minimal 30 menit perhari. Justru dengan berolahraga badan akan terasa ringan menguatkan tulang, otot dan persendian sehingga rentan terkena osteoporosis.

Senam kesegaran jasmani adalah gerakan yang melibatkan seluruh anggota tubuh. yang bertujuan untuk menjaga kondisi kesehatan fisik dan kesehatan pada umumnya, namun ada juga yang melakukan senam kesegaran jasmani untuk meningkatkan skill pada olahraga tertentu. Manfaat senam kesegaran jasmani sebetulnya mirip dengan berolahraga pada umumnya, yakni menjaga kesehatan tubuh Anda secara fisik maupun mental.

Komponen kebugaran jasmani

- a. Daya tahan (endurance) : Daya tahan (endurance) adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu.
- b. Kelentukan (flexibility): Kelentukan (flexibility) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan geraknya.
- c. Kekuatan (strength): Kekuatan (strength) adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat melakukan kontraksi.
- d. Komposisi tubuh: Komposisi tubuh dapat didefinisikan sebagai prosentasi relatif dari lemak tubuh dan massa tubuh.
- e. Kecepatan (speed): Kecepatan (speed) adalah kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain.

Olahraga dapat mengalihkan pikiran dari hal-hal yang negatif, membuat *mood menjadi* lebih baik, serta menurunkan kadar hormon stres di dalam otak. Ketika dilakukan secara berkelompok, senam kesegaran jasmani juga dapat menjadikan anggota badan menjadi segar bugar. Untuk mendapatkan semua manfaat tersebut, dianjurkan melakukan gerakan senam kesegaran jasmani selama 30 menit per hari.

Oleh karena itulah maka pada kegiatan KKN Tematik 2021 ini penulis memberikan kesadaran kepada masyarakat Tamansari Kecamatan Gunungsari manfaat berolahraga, agar mereka memiliki kesadaran dan kepedulian terhadap anggota tubuh guna untuk menetralkan berbagai penyakit di dalam tubuh sehingga anggota tubuh kita ini tetap sehat dan bugar dengan berolahraga minimal 30menit.

### **Metode Pengabdian**

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian in, ada beberapa tahapan kegiatan yang dilakukan diantaranya:

1. Kegiatan Sosialisasi Pencegahan dan Penanganan COVID-19.  
Hal ini dilakukan untuk melindungi warga masyarakat., agar tidak terjadi salah persepsi di tengah-tengah masyarakat ditegaskan juga sebagai pemahaman masyarakat bahwa vaksin bukanlah obat melainkan vaksin merupakan upaya pencegahan Covid-19. Jadi tetap harus berpedoman utama protokol kesehatan, tetap dengan konsep 3 M (Memakai masker, Mencuci tangan, dan Menjaga jarak) demi keselamatan bersama.
2. Kegiatan Pendataan Sasaran Vaksinasi Masyarakat yang berusia >12 Tahun dan Lansia (Lanjut Usia).  
Disamping kegiatan pendataan sasaran vaksinasi covid-19 saya bersama TIM KKN-T yang lain juga melakukan sambil melakukan sosialisasi edukasi terhadap masyarakat tentang pentingnya melakukan vaksinasi.



### 3. Pelaksanaan Senam

Kegiatan senam jasmani diadakan setiap hari jumat

### Hasil dan Pembahasan

Hasil yang dicapai dalam proses KKN adalah mengetahui bagaimana tatanan administrasi dalam verifikasi data vaksin, dan data bansos. Baik dari awal pengumpulan data dan sebagainya. Untuk hasil pemecahan masalah masyarakat mengenai proses vaksinasi cukup terbilang efisien karena jika dibandingkan data yang sebelum dan sesudahnya sangat berbeda. Dan untuk pendidikan setidaknya masyarakat faham bahwa pendidikan tidak hanya disekolah namun pendidikan juga berasal dari keluarga, masyarakat dan lingkungan.

### Kesimpulan

Kegiatan KKN tahun 2021 dengan tema KKN Tematik MBKM sangat berbeda dengan program KKN tahun-tahun sebelumnya yang memiliki dan membuat program sendiri yang bisa diaplikasikan kemasyarakat langsung. Sedangkan program KKN Tematik MBKM baik program dan sebagainya sudah ditentukan oleh pihak kampus dan setiap program studi memiliki program yang berbeda walaupun kolaborasi.

### Saran

Dalam proses KKN mungkin pihak mitra dan kampus dapat saling bersinergi dan saling membangun komunikasi agar tidak terjadi salah pemahaman dan miskomunikasi dalam proses KKN.

### Daftar Pustaka

- Ditjen Dikti. (2020) Buku Panduan Merdeka - Belajar Kampus Merdeka.  
Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI
- DP2M Dikti. (2013). *Panduan & Format Usulan Hibah KKN- PPM*. Jakarta:  
Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Dirjen Pendidikan  
Tinggi.
- LPPM. (2019). *Pedoman KKN Tematik IKIP Mataram*. Mataram: IKIP Mataram.
- LPPM UNY. (2013). *Panduan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Negeri  
Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional  
Pendidikan.
- Rizka, M. A., et al. (2019). Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik  
“Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”. Lembaga Penelitian dan  
Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan  
Dosen.
- Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Perguruan Tinggi.