

# UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN MELALUI SENAM TERAPI DI KOMPLEK MARINIR KELURAHAN RANGKAPAN JAYA BARU KOTA DEPOK

Sujarwo

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

[Jarwo.sujarwo@gmail.com](mailto:Jarwo.sujarwo@gmail.com)

## ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran dan memberikan pemahaman kepada masyarakat Kelurahan Rangkapan Jaya Baru pada umumnya dalam memanfaatkan latihan senam terapi sebagai salah satu latihan untuk kebugaran. Masyarakat bisa menentukan jumlah dan berapa lama latihan yang dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuhnya. Masyarakat dapat memilih model latihan dengan baik sehingga tingkat kesehatan dan kebugaran akan meningkat dengan baik.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertempat di Komplek Marinir Kelurahan Rangkapan Jaya Baru Kota Depok. Sedangkan peserta dalam-masyarakat di Komplek Marinir Kelurahan Rangkapan Jaya Baru Kota Depok. Berdasarkan hasil latihan kebugaran melalui senam terapi yang diikuti oleh masyarakat kelurahan rangkapan jaya baru Kota Depok, maka dapat disimpulkan bahwa materi pelatihan yang diberikan sangat menarik minat peserta sehingga membuat para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dan hasilnya juga baik.

Berdasarkan hasil tes kebugaran yang di lakukan dan dikuti oleh 50 orang peserta, didapatkan beberapa point, diantaranya :

Hasil test awal menunjukkan bahwa sebanyak 0 peserta atau 0% tidak ada yang memiliki tingkat kebugaran baik sekali, sebanyak 4 peserta atau 8% memiliki tingkat kebugaran baik, sebanyak 13 peserta atau 28% memiliki tingkat kebugaran cukup, sebanyak 31 peserta atau 62% memiliki tingkat kebugaran kurang, sebanyak 1 peserta atau 2% memiliki tingkat kebugaran kurang sekali. Rata-rata nilai hasil test awal sebesar 25,33 atau dengan hasil tingkat kebugaran kurang.

Hasil test akhir menunjukkan bahwa sebanyak 2 peserta atau 4% tidak ada yang memiliki tingkat kebugaran baik sekali, sebanyak 20 peserta atau 40% memiliki tingkat kebugaran baik, sebanyak 19 peserta atau 38% memiliki tingkat kebugaran cukup, sebanyak 9 peserta atau 18% memiliki tingkat kebugaran kurang, sebanyak 0 peserta atau 0% tidak ada yang memiliki tingkat kebugaran kurang sekali. Rata-rata nilai hasil test akhir sebesar 32,33 atau dengan hasil tingkat kebugaran cukup.

Berdasarkan hasil perhitungan selisih antara hasil test awal dan test akhir yang diberikan terdapat peningkatan kebugaran sebesar 7.00 point.

**Kata kunci:** latihan Fisik, Kebugaran Jasmani Dan Senam Terapi

## I. PENDAHULUAN

### A. Analisis Situasi

Hidup sehat menjadi dambaan setiap orang, apalagi jika selalu sehat sampai lanjut usia. Walaupun harta seseorang banyak, bila

sakit-sakitan, kita tidak bisa menikmati kekayaan, apalagi jika tidak kecukupan harta dan selalu sakit-sakitan. Sekarang telah banyak diiklankan dan dijual makanan suplemen. Bagi orang yang berduit, kebanyakan tidak pelit

mengeluarkan uang untuk membeli makanan/ minuman suplemen yang diiklankan, walaupun kegunaannya belum tentu ada atau bahkan membahayakan bagi kesehatan. Salah satu makanan/ minuman yang gencar saat ini diiklankan adalah makanan kaya akan serat. Makanan/ minumannya mungkin bermanfaat bagi tubuh kita, namun karena cara mengkonsumsinya dengan menggunakan air dingin/es, manfaat yang akan diperoleh bisa terhapus oleh kerugian yang timbul akibat mengkonsumsi air dingin.

Memang benar masalah umur adalah rahasia Tuhan, tetapi alangkah bahagiannya jika kita sehat dan punya umur relatif panjang. Umur panjang tetapi sakit-sakitan, tentunya merepotkan kita maupun keluarga, disamping itu biaya yang dikeluarkan tidak sedikit. Banyak contoh disekitar kita, orang yang sudah lemah, sakit-sakitan, tetapi belum dijemput oleh maut.

Sebagai anggota masyarakat kebugaran seseorang bisa di lihat dari selesai atau tidaknya beban aktivitas yang dijalannya. Aktifitas seorang sangat tergantung dengan kondisi kebugaran tubuhnya. Untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan, perlu ditingkatkan kegiatan aktifitas fisik yang memadai. Seiring dengan itu perlu dilakukan upaya untuk mengubah perilaku seseorang agar melakukan olahraga yang rutin dan dengan program yang tepat.

Banyak orang yang belum melakukan olahraga yang tepat dan terprogram dengan baik. Sehingga kondisi tubuh mudah mengalami penurunan baik secara fisik maupun psikis bahkan timbulnya penyakit baik yang ringan maupun yang berat (menyerang organ bagian dalam).

Sehubungan dengan hal tersebut di atas kami terpanggil untuk melakukan kegiatan latihan Senam Terapi pada anggota masyarakat Komplek Marinir Kelurahan Rangkapan Jaya Baru Kota Depok. Dengan kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kebugaran tubuhnya melalui latihan kebugaran dengan senam terapi.

Dengan kebugaran tubuh yang prima sehingga dapat meningkatkan kinerja seseorang. Karena dengan melakukan aktifitas fisik melalui latihan senam terapi yang benar akan meningkatkan kebugaran dan kesehatan sehingga sumberdaya manusia di Kelurahan Rangkapan Jaya Baru pada khususnya dan masyarakat pada umumnya dapat di tingkatkan.

## **B. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah dalam kegiatan ini adalah: Upaya Meningkatkan Kebugaran Melalui Senam Terapi di Komplek Marinir Kelurahan Rangkapan Jaya Baru Kota Depok.

## **C. Tujuan Kegiatan**

1. Melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Sebagai Perwujudan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
2. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat umum tentang latihan olahraga yang baik dan benar.
3. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat dalam memilih program latihan untuk kebugaran, kesehatan dan pengobatan yang baik dan benar.

## **D. Manfaat Kegiatan**

Dalam kegiatan latihan senam terapi, manfaat yang di dapat adalah :

1. Memberikan pemahaman kepada masyarakat Kelurahan Rangkapan Jaya Baru pada umumnya dalam memanfaatkan latihan senam terapi sebagai salah satu latihan untuk kebugaran.
2. Masyarakat Kelurahan Rangkapan Jaya Baru bisa menentukan jumlah dan berapa lama latihan yang dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuhnya.
3. Masyarakat Kelurahan Rangkapan Jaya Baru dapat memilih model latihan dengan baik sehingga tingkat kesehatan dan kebugara akan meningkat dengan baik.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Definisi Kebugaran

Kegiatan olahraga yang bersifat aerobik akan melatih sistem dalam tubuh yang mendukung metabolisme aerobik tersebut, yaitu sistem jantung-paru. Namun demikian sesungguhnya hal yang penting diperhatikan dalam merencanakan kegiatan berolahraga adalah memenuhi setidaknya 4 kriteria sbb: F- frequency; frekuensi berolahraga, I - intensity; intensitas/beratnya latihan, T - type; jenis kegiatan olahraga, T - time/duration; lama waktu berolahraga.

Kebugaran tubuh dapat dicapai jika olahraga yang dilakukan dapat mencapai sasaran berbagai komponen kebugaran. Misalnya, kebugaran jantung-paru dapat dicapai dengan latihan aerobik; suatu latihan yang melibatkan otot-otot besar (utamanya lengan dan tungkai) melakukan gerakan ritmis secara terus menerus. Selengkapnya regimen yang dianjurkan adalah F - 3 - 5 kali per minggu, I - memacu jantung mencapai target heart rate/denyut jantung latihan, T - berjalan, jogging, berlari, berenang, bersepeda, lompat tali, aerobic dance dsb, T - 20 - 60 menit (minimal 10 menit per sesi latihan).

Satu temuan yang menguntungkan bagi mereka yang sibuk adalah latihan aerobik untuk memelihara kebugaran jantung-paru tidak harus dilakukan sekaligus terus menerus selama 20 menit, karena latihan 2 x 10 menit per hari juga memperlihatkan manfaat yang serupa. Upaya pemeliharaan kebugaran otot dapat dicapai melalui kegiatan olahraga yang memberi beban pada kerja otot baik dengan cara latihan beban (resistance exercise) maupun berbagai jenis olahraga permainan seperti bola basket, bola voli, tenis, bulutangkis, bowling, sepakbola, dsb.

Kebugaran otot dapat dicapai jika latihan dilakukan setidaknya 2 kali per minggu, dengan program latihan yang memberi pembebanan yang cukup pada sebagian besar otot tubuh sehingga otot menjadi kuat dan mampu mempertahankan kinerjanya untuk jangka waktu tertentu.

### B. Hakikat latihan

Tobing (2005) mengenalkan latihan fisik yang baik, benar, teratur dan terukur (BBTT). Latihan yang baik artinya latihan terbagi menjadi 3 sesi yaitu pemanasan & peregangan selama 10-15 menit, latihan inti selama 20-60 menit, dan peregangan & pendinginan selama 5-10 menit.

Latihan yang benar artinya memberikan latihan yang sesuai dengan tingkat kesehatan, tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran masing-masing individu yang dapat diketahui pada saat pemeriksaan pra latihan. Hal ini bertujuan agar masing-masing individu terjawab kebutuhannya yang berbeda dengan yang lain.

Latihan yang teratur artinya mengukur jumlah detak jantung per menit untuk mengetahui intensitas latihan. Detak jantung per menit maksimum adalah 220 dikurangi usia. Satu hal yang tidak kalah penting adalah latihan yang teratur, bila : a). Olah raga dilakukan minimal 3-5 kali dalam seminggu selang sehari untuk mencapai hasil optimal. b) Kurang dari 3 kali dalam seminggu, hasil yang dicapai tidak optimal dan efek latihan tidak tercapai. c) 7 hari dalam seminggu (setiap hari) tubuh tidak mempunyai cukup waktu untuk pemulihan fungsinya. dan berkesinambungan dari anak-anak sampai tua.

Pada latihan peregangan, hal yang penting untuk diingat adalah setiap posisi harus dipertahankan selama 7-10 detik. Komponen kebugaran yang terakhir, yaitu komposisi tubuh dapat dicapai melalui keseimbangan keluar masuknya energi. Makanan merupakan komponen utama masukan energi. Sementara itu jumlah energi yang dikeluarkan tubuh sangat bergantung pada kegiatan jasmani, diantaranya adalah olahraga.

Jika berbagai kegiatan olahraga tersebut memberi kontribusi yang tepat terhadap pengeluaran energi tubuh secara keseluruhan maka dapat dicapai komposisi tubuh yang optimal. Dalam kesempatan ini materi yang akan di bahas adalah latihan Senam Terapi Untuk Meningkatkan

Kebugaran Bagi Masyarakat Kelurahan Rangkapan Jaya Baru Kota Depok.

### C. Hakikat Senam Terapi

Prinsip kebugaran atau penyehatan bisa dilakukan dengan fisioterapi. Ditera dimaksudkan untuk mengembalikan kebugaran fungsi organ tubuh yang utama yaitu lambung, liver, jantung, ginjal dan paru-paru.

Apabila ke lima organ tubuh itu kembali normal, maka kondisi kesehatan seorang akan kembali karena semua penyakit akan hilang dengan sendirinya.

Dalam dunia kedokteran, dokter melakukan diagnosis atas dasar keluhan dan kelainan pasien. Yang diderita pasien sebenarnya adalah akibat atau muara dari sebab akibat kelemahan salah satu atau secara bersama organ-organ utama tersebut.

Kalau tidak ditemukan penyebab penyakit yang lebih awal/ hulu lagi, maka pasien akan bergantung pada obat tensi atau gula darah seumur hidup dengan akibat jangka panjang pada organ lainnya.

Manusia sebagai ciptaan Allah, tentu Allah juga memberikan petunjuk perawatannya agar badan tetap sehat. Petunjuk tersebut disampaikan melalui wahyu kepada utusan-Nya yang dikenal sebagai Rasulullah SAW.

Orang yang sehat tidak sakit, sedangkan orang tidak sakit belum tentu sehat. Ilmu kesehatan mencakup ilmu kedokteran (kedokteran, gigi, kejiwaan), gizi, farmasi dan ketabiban. Ada tiga metode analisis terhadap pasien yang dapat dilakukan yaitu analisis diagnosis, laboratoris dan empiris. Dengan tatapan langsung, dan dengan peralatan sederhana seperti stetoskop, thermometer, alat pukul dan lain-lain, dokter dapat menentukan penyakit pasien sampai pada keyakinan ainal yakin.

Dengan peralatan yang lebih canggih seperti MRI, Rontgen, kateter, echo, USG, analisis darah dan sebagainya dokter dapat menentukan penyakit pasien pada keyakinan

yang lebih tinggi yaitu keyakinan ilmu yakin, karena peran ilmu makin intensif.

Metode fisioterapi, berarti ditera atau diseimbangkan kembali dari fungsi organ tubuh (kelima organ tubuh). Pantangan itu sangat penting karena menjadi sumber masalah bagi yang memantang apabila dilanggar.

Betapapun hebatnya ramuan atau obat yang diberikan, selama pantangannya dilanggar tidak akan menyembuhkan, karena sumber masalah tidak dihentikan.

Fisioterapi memiliki arah kesembuhan yang lambat namun ada kepastian terhadap suatu penyakit, yang mungkin dunia kedokteran sudah sampai batas tidak ada lagi jalan keluar untuk pengobatannya.

Senam adalah kegiatan fisik yang di tujukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Sehingga bila tercapai derajat metabolisme organ tubuh berlangsung dengan baik dan sinergi, maka akan berakibat tubuh akan sehat. Senam terapi disusun sesuai dengan kebutuhan akan kebugaran tubuh seseorang.

Gerakan yang di buat adalah bentuk gerakan peregangan statis dan dinamis dan aktifitas gerak yang bervariasi. Model latihan yang di berikan di desain langsung berhubungan dengan organ tubuh yang vital pada manusia. Adapun model latihan senam terapi tersebut bertujuan untuk untuk semua organ tubuh seperti paru-paru, liver, lambung, jantung, ginjal dan bero/peranakan.

Jadi senam terapi adalah gerakan-gerakan senam yang di buat adalah bentuk gerakan peregangan statis dan dinamis dan aktifitas gerak yang bervariasi. Model latihan yang di berikan di desain langsung berhubungan dengan organ tubuh yang vital pada manusia. Adapun model latihan senam terapi tersebut bertujuan untuk menyeimbangkan kembali dari kelima organ tubuh yaitu liver, jantung, paru-paru, ginjal dan lambung.

### D. Gerakan Senam Terapi

Aturan Yang Berlaku Dalam Senam Terapi Ini:

1. Peserta diharuskan memakai pakaian

- olahraga
2. Senam tidak dilakukan pada saat perut kosong atau kekenyangan.
  3. Pandangan harus selalu ke depan (jangan menunduk).
  4. Pernapasan melalui hidung dan dikeluarkan melalui mulut. Sebaiknya melakukan pernapasan perut, menarik nafas lewat hidung di keluarkan melalui mulut (tarik langsunghembuskan). Setiap gerakan di ulang 3 (tiga) kali, selama 30 detik (tiga puluh detik) atau 1/2 menit.
  5. Penderita penyakit tertentu, dianjurkan memperbanyak (di ulang lebih dari 3 kali) terapi pada organ yang bermasalah, misalnya orang yang livernya lemah, harus memperbanyak terapi nomor 4.
  6. Terapi ini boleh dilakukan tiap hari, bagi siapapun baik yang mempunyai tekanan darah tinggi atau tekanan darah rendah. Senam di lakukan 1 (satu) jam setelah makan.

### **Terapi 1 Untuk Seluruh Organ Tubuh**

#### **Pelaksanaan :**

Lakukan gerakan berdiri sambil jinjit, jongkok jinjit. Selama jongkok maupun berdiri jinjit, tarik napas dari hidung, keluarkan dari mulut. Lakukan hitungan sebanyak 10 kali bernapas setiap gerakan (berdiri jinjit atau jongkok) jinjit. Jinjit (berdiri atau jongkok) diusahakan setinggi mungkin.

#### **Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat untuk mengaktifkan kelima organ tubuh kita yaitu paru-paru, lambung, liver, jantung, ginjal. Jika dilakukan setiap hari. Insya Allah kita akan menjadi sehat.

### **Terapi 2 Untuk Paru-Paru**

#### **Pelaksanaan :**

Gerakan ini modifikasi dari gerakan takbir, belikat diusahakan sampai terasa beradu. Lakukan selama 1/2 menit atau kira-kira 10 kali hitungan. Turunkan tangan pelan-pelan,

sambil istirahat tarik napas panjang dari hidung, keluarkan dari mulut. Ulangi gerakan takbir sebanyak 3 kali.

#### **Manfaat :**

Untuk mengembalikan / menormalkan fungsi paru-paru. Bagi penderita paru-paru, gerakan ini sebaiknya dilakukan lebih dari 3 kali.

### **Terapi 3 Untuk Lambung**

#### **Pelaksanaan :**

Gerakan ini merupakan modifikasi dari gerakan ruku. Ruku selama 1/2 menit: (napas 10 hitungan). Diusahakan untuk bisa memegang lengan kaki, pandangan ke depan (jangan menunduk, karena akan menjadi pusing). Setelah 10 kali hitungan, berdiri tegak dan tarik napas panjang beberapa kali. Lakukan minimal 3 kali di ulang.

#### **Manfaat :**

Bagi pasien yang bermasalah pada lambungnya, silahkan gerakan ini diperbanyak.

### **Terapi 4 Untuk Liver**

#### **Pelaksanaan :**

Modifikasi gerakan sujud, lebar kaki lurus pinggang, pantat jangan diangkat, letakkan tangan di depan, membungkuk dengan 30 kali hitungan sambil tarik napas dan buang, pandangan ke depan. Setelah selesai, istirahat, tarik napas panjang dari hidung dan keluarkan dari mulut. Lakukan gerakan sujud sebanyak 3 kali. Bagi orang yang berlambung tipis, gerakan ini sebaiknya dilakukan lebih dari 3 kali.

#### **Manfaat :**

Selain untuk memperbaiki kerja liver, gerakan ini baik untuk orang yang bermasalah pada liver dan paru-paru.

### **Terapi 5 Untuk Jantung**

#### **Pelaksanaan :**

Posisi seperti duduk diantara dua sujud, tetapi satu kaki ke depan (selonjor), tangan diletakkan di lutut, Tarik dan buang napas sambil tegak dan membungkuk, 30 kali hitungan. Pandangan ke depan. Istirahat, kemudian ganti kaki yang diselanjorkan.

Ulangi masing-masing kaki 3 kali, bergantian kaki kanan di depan telapak kaki kiri diduduki, kaki kiri di depan telapak kaki kanan diduduki.

**Manfaat :**

Gerakan ini selain untuk orang yang bermasalah pada jantungnya, baik untuk terapi hipertensi, kadar kolesterol tinggi, dan gula darah tinggi/ diabet, diabetes.

**Terapi 6 Untuk Ginjal**

**Pelaksanaan :**

Telapak kaki dipertemukan sambil ditarik merapat ke arah badan selama kurang lebih 30 detik sampai kedua telapak kaki terasa hangat, kemudian didorong telapak kaki sedikit ke depan (kurang lebih 10 cm) telapak tangan masing-masing di kiri dan kanan dari telapak kaki yang di katupkan, saat membungkuk tarik napas dan hembuskan saat tegak, gerakan tegak dan membungkuk, 10 kali hitungan. Istirahat 10 detik dan ulangi lagi sebanyak 3 kali.

**Manfaat :**

Terapi ini baik untuk orang yang bermasalah pada ginjalnya, kolesterol, gula darah, tensi yang tinggi, penderita pengapuran, reumatik dan asam urat.

**Terapi 7 Untuk Bero/ Peranakan**

**Pelaksanaan :**

Kaki bersila, lutut ditumpangkan ke lutut yang lain sehingga telapak kaki simetris (dilihat dari atas). Tangan diletakan di samping lutut, membungkuk dan tegak setiap napas (keluar dan menghirup) sebanyak 10 kali hitungan. Istirahat, ganti kaki lain yang ditumpangkan. Ulangi masing-masing 3 kali

**Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat untuk mereposisi dan mengembalikan bero dan peranakan kembali kepada posisi semula. Juga bermanfaat untuk terapi paru-paru

**Terapi 8 Untuk Liver Dan Ginjal**

**Pelaksanaan :**

Posisi duduk, kaki dibuka, tangan ke depan, tegak dan membungkuk sambil tarik napas dan menghembuskan napas 10 kali hitungan, pandangan selalu ke depan. Istirahat,10 detik ulangi sampai 3 kali.

**Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat baik untuk orang yang bermasalah pada liver dan ginjalnya.

**Terapi 9 Untuk Paru-Paru Dan Bero/ Peranakan**

**Pelaksanaan :**

Di awali posisi kaki di luruskan ke depan (selonjor) kemudian tarik kedua kaki dirapatkan lutut nempel di bawah dagu, kedua tangan melipat sehingga lutut beradu erat-erat, tarik napas panjang dari hidung dan keluarkan dari mulut, 10 kali hitungan kemudian di luruskan kembali. Istirahat selama 10 detik diulangi 3 kali.

**Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat baik untuk orang yang bermasalah pada paru-paru, bero dan peranakan.

**Terapi 10 Untuk Seluruh Organ Tubuh**

**Pelaksanaan :**

Duduk diantara dua sujud, jari kaki kiri dan kanan di tekuk.Tarik napas dari hidung, keluarkan dari mulut, 30 kali.Istirahat 10 detik, ulangi masing-masing kaki, 3 kali.

**Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat untuk seluruh organ tubuh dengan mengembalikan fungsinya kembali seperti sedia kala.

**Terapi 11 Ginjal Dan Lambung**

**Pelaksanaan :**

Kedua kaki selonjor agak dibuka lebar, tangan memegang salah satu lutut.Membungkuk - tegak sambil menghembus dan menarik napas sebanyak 30 kali.Ulangi untuk masing-masing kaki sebanyak 3 kali.

**Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat baik untuk orang yang bermasalah pada ginjal dan lambungnya.

**Terapi 12 Untuk Jantung Dan Paru-Paru****Pelaksanaan :**

Duduk bersila, tumpangkan kaki di paha, membungkuk-tegak sambil menghembuskan dan tarik napas sebanyak 30 kali hitungan.Ulangi untuk masing-masing tiga 3 kali.

**Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat baik untuk orang yang bermasalah pada jantung dan paru-paru.

**Terapi 13 Untuk Ginjal Dan Liver****Pelaksanaan :**

Berdiri, kaki diregangkan, tangan memegang satu kaki, hitung 30 kali hitungan.Istirahat, kemudian ulangi untuk masing-masing kaki 3 kali.

**Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat baik untuk orang yang bermasalah pada ginjal dan livernya.

**Terapi 14 Untuk Lambung Dan Paru-Paru****Pelaksanaan :**

Duduk, kaki selanjor selebar pinggul, sebelah tangan diletakkan di salah satu sisi (kin atau kanan) sedangkan satu tangan di julurkan ke belakang dengan siku di tekuk, pandangan melihat ke ujung jari tangan yang di julurkan dengan posisi pinggang tidak boleh berubah sambil menarik dan menghembuskan napas. Hitung 30 kali pemapasan.Istirahat, kemudian diulangi untuk masing-masing sisi 3 kali.

**Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat baik untuk orang yang bermasalah pada lambung dan paru-paru.

**Untuk Jantung Dan Lambung****Pelaksanaan :**

Seperti duduk di antara dua sujud, kaki

yang satu di tekuk jari kaki dan kaki yang satu di selanjorkan tangan di letakkan pada lutut dan sebelah lutut.Membungkuk dan tegak sambil menghembus dan menarik napas sebanyak 30 kali.Ulangi 3 kali dengan kaki bergantian.

**Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat baik untuk orang yang bermasalah pada jantung dan lambungnya.

**Terapi 16 Untuk Ginjal & Paru-Paru****Pelaksanaan :**

Berdiri, kaki renggang, tangan satu ke bawah dan satu ke atas, pandangan ke tangan atas, sambil tank napas dan hidung, keluar dari mulut sebanyak 30 kali.Ulangi masing-masing kaki 3 kali.

**Manfaat :**

Terapi ini sangat bermanfaat baik untuk orang yang bermasalah pada ginjal dan paru-paru.

**Terapi 17 Untuk Seluruh Organ Tubuh Terutama Jantung****Pelaksanaan :**

Duduk, kedua kaki dilipat, kedua ujung kaki menancap ke lantai, pinggul diantara dua tumit.Membungkuk dan tegak sambil riihembuskan dan menarik napas.Lakukan 30 kali pernapasan.Ulangi 3 kali. Perbedaan dengan terapi 3 (lambung) adalah terietak pada posisi pinggul diantara dua kaki. Pada terapi 3, pinggul merapat pada kedua kaki.

**Manfaat :**

Dengan menerapkan terapi Ar-Ridlo ini, Insha Allah 5 organ tubuh akan menjadi aktif dan kita akan menjadi sehat serta perkasa.

**III. MATERI DAN METODE****A. Kerangka Pemecahan Masalah**

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tenaga dan kesiap siagaan, tanpa kelelahan yang berarti dan dengan energi yang relatif cukup untuk pencapaian pemenuhan

waktu luang dan keadaan darurat yang tak terduga.

Padahal kebugaran jasmani merupakan bagian dari kualitas hidup yang harus dimiliki setiap individu. Seberapa penting kebugaran jasmani tersebut bagi generasi suatu bangsa dapat kita teusuri dari kepedulian para pemimpin suatu negara, yaitu ketika Presiden Amerika sangat gusar terhadap suatu laporan penelitian bahwa tingkat kebugaran generasi muda mereka tergolong dalam kategori rendah.

Upaya untuk membangun kebugaran jasmani dipelopori oleh Presiden Soeharto melalui slogan "Mengolahragakan Masyarakat dan Memasyarakatkan Olahraga". Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya:

- berkurangnya gerakan fisik, kemajuan teknologi yang sangat pesat, sehingga mengambil alih peran manusia, seluruh aktivitasnya telah digantikan oleh mesin, robot dan (computer).
- rendahnya partisipasi terhadap kegiatan olahraga, karena terbatasnya lahan untuk bermain bagi anak. Lapangan-lapangan dibangun untuk keperluan pusat perbelanjaan (*malt*) gedung perkantoran dan perumahan mewah.

Seorang yang bugar ditandai dengan tubuhnya tidak mengandung banyak jaringan lemak, tulangnya kokoh dan padat, otot-otot yang kuat, dan memiliki persendian yang teguh serta sistem pernafasan berdaya tahan tinggi. Derajat kebugaran dapat menggambarkan seberapa baik penyesuaian fisik terhadap beban dan tugas fisik yang dilakukan dan seberapa cepat proses pulih asal dari kelelahannya. Semakin baik tingkat penyesuaian terhadap tugas fisik dan kecepatan pulih asainya, maka semakin baik pula tingkat kebugaran yang dimilikinya. Dengan demikian kita perlu membahas kegiatan-kegiatan yang dapat memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani, agar kita dapat mengukur, memonitor seberapa sering, seberapa berat, dan berapa lama, serta kecukupan dalam melakukan suatu kegiatan fisik, termasuk berolahraga untuk mencapai kebugaran.

Selain itu, para masyarakat juga harus mempunyai pengetahuan dan kemampuan dalam mengukur kondisi kebugaran. Kaitannya dengan masalah yang akan dipecahkan dalam kegiatan ini adalah langkah-langkah secara eksternal dengan analisis situasinya meliputi :

- a. Memohon ijin pada Pimpinan yang berwenang di lingkungan kelurahan rangkapan jaya baru kota Depok yaitu dengan memberikan surat pemberitahuan dan ijin kegiatan yang akan dilaksanakan di lingkungan kelurahan rangkapan jaya baru Kota Depok.
- b. Mengundang masyarakat di lingkungan komplek marinir kelurahan rangkapan jaya baru Kota Depok untuk hadir dalam kegiatan P2M
- c. Mengadakan pre-test tentang kebugaran
- d. Melakukan latihan senam terapi untuk peningkatan kebugaran
- e. Evaluasi program melalui test tentang kebugaran

## **B. Realisasi Pemecahan Masalah**

Kegiatan yang dilakukan dalam melalui beberapa tahapan, yaitu :

- a. Menyampaikan surat undangan di lingkungan komplek marinir kelurahan rangkapan jaya baru Kota Depok
- b. Penyuluhan, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kebugaran bagi peserta, yaitu masyarakat di lingkungan komplek marinir kelurahan rangkapan jaya baru Kota Depok.
- c. Latihan senam terapi kepada seluruh peserta, yaitu dengan cara menunjukkan beberapa gerakan latihan kebugaran untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran peserta.
- d. Evaluasi, setelah diberikan latihan, diharapkan pengetahuan peserta tentang kebugaran meningkat yang diukur menggunakan pengukuran tensi meter.

### C. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat kelurahan rangkapan jaya baru Kota Depok yang tidak di batasi umur, dengan pertimbangan mereka adalah masih produktif. Pada pelaksanaannya, kegiatan ini bisa diikuti oleh lebih dari 50 orang peserta yang hadir.

### D. Metode Penerapan Ipteks

Metode yang akan diterapkan dalam kegiatan ini adalah dengan melakukan latihan senam terapi dan tes kebugaran dengan berjalan sejauh 1,6 km. Hasil yang terbaik adalah dengan di tunjukkan melalui catatan waktu terbaik. Semakin baik catatan waktu yang di raih maka bisa di kategorikan kebugaran juga baik.

Berikut ini adalah norma untuk tes kebugaran:

#### 1. Norma Tes Kebugaran Untuk Laki-Laki

Laki-laki	Kategori Tingkat Kebugaran Jantung Paru				
Vo2 Max					
Umur (tahun)	Kurang sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
20 – 29	< 25	25 – 33	25 – 33	43 – 52	> 53
30 – 39	< 23	23 – 30	31 - 34	39 – 48	> 49
40 – 49	< 20	29 – 20	27 - 35	36 – 44	> 45
50 – 59	< 18	18 – 24	25 – 33	34 – 42	> 43
60 – 69	< 16	16 - 22	25 - 30	31 - 40	> 41

#### 2. Norma Tes Kebugaran Untuk Perempuan

Perempuan	Kategori Tingkat Kebugaran Jantung Paru				
Vo2 Max					
Umur (tahun)	Kurang sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
20 – 29	< 24	24 – 30	31 – 37	30 – 48	> 49
30 – 39	< 20	20 – 37	28 - 33	34 – 44	> 45
40 – 49	< 17	17 – 23	24 - 30	31 – 41	> 42
50 – 59	< 15	15 – 20	21 – 27	28 – 37	> 38
60 – 69	< 13	12 - 17	18 - 23	24 - 34	> 35

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Profil Lokasi Pelaksanaan Pengabdian

Tempat yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dilapangan Komplek Marinir Kota Depok, Jawa Barat.

### Deskripsi

#### Hasil Latihan

Berdasarkan hasil latihan materi tentang latihan kebugaran dan senam yang diikuti oleh masyarakat kelurahan rangkapan jaya baru Kota Depok, maka dapat disimpulkan bahwa materi pelatihan yang diberikan sangat

menarik minat peserta sehingga membuat para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan.

### **Output (Hasil) Pelatihan**

Output atau keluaran yang dihasilkan dari kegiatan ini diantaranya :

- Masyarakat kelurahan rangkapan jaya baru Kota Depok dapat mengetahui tentang latihan kebugaran
- Masyarakat kelurahan rangkapan jaya baru Kota Depok mempunyai pengetahuan tentang cara mengukur tentang kebugaran
- Masyarakat kelurahan rangkapan jaya baru Kota Depok mempunyai kemampuan untuk melakukan model-model latihan kebugaran

### **Evaluasi Latihan**

Berdasarkan hasil tes kebugaran yang dilakukan dan diikuti oleh 50 orang peserta, didapatkan beberapa point, diantaranya :

Hasil test awal menunjukkan bahwa sebanyak 0 peserta atau 0% tidak ada yang memiliki tingkat kebugaran baik sekali, sebanyak 4 peserta atau 8% memiliki tingkat kebugaran baik, sebanyak 13 peserta atau 28% memiliki tingkat kebugaran cukup, sebanyak 31 peserta atau 62% memiliki tingkat kebugaran kurang, sebanyak 1 peserta atau 2% memiliki tingkat kebugaran kurang sekali. Rata-rata nilai hasil test awal sebesar 25,33 atau dengan hasil tingkat kebugaran kurang..

Hasil test akhir menunjukkan bahwa sebanyak 2 peserta atau 4% tidak ada yang memiliki tingkat kebugaran baik sekali, sebanyak 20 peserta atau 40% memiliki tingkat kebugaran baik, sebanyak 19 peserta atau 38% memiliki tingkat kebugaran cukup, sebanyak 9 peserta atau 18% memiliki tingkat kebugaran kurang, sebanyak 0 peserta atau 0% tidak ada yang memiliki tingkat kebugaran kurang sekali. Rata-rata nilai hasil test akhir sebesar 32,33 atau dengan hasil tingkat kebugaran cukup..

Berdasarkan hasil perhitungan selisih antara hasil test awal dan test akhir yang diberikan

terdapat peningkatan kebugaran sebesar 7.00 point.

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kebugaran tubuh sering di abaikan karena kesibukan aktivitas sehari-hari. Untuk meningkatkan kondisi kebugaran, dengan menjaga keseimbangan antara pola makan dan pola hidup, dengan cara pola dan gaya hidup yang sehat dan baik maka kondisi kebugaran akan tetap terjaga.

Faktor gaya hidup yang baik seperti mengkonsumsi makanan yang bergizi serta melakukan olah raga yang rutin dapat membantu seseorang dalam menjaga kebugaran.

Hasil test akhir menunjukkan bahwa sebanyak 2 peserta atau 4% tidak ada yang memiliki tingkat kebugaran baik sekali, sebanyak 20 peserta atau 40% memiliki tingkat kebugaran baik, sebanyak 19 peserta atau 38% memiliki tingkat kebugaran cukup, sebanyak 9 peserta atau 18% memiliki tingkat kebugaran kurang, sebanyak 0 peserta atau 0% tidak ada yang memiliki tingkat kebugaran kurang sekali. Rata-rata nilai hasil test akhir sebesar 32,33 atau dengan hasil tingkat kebugaran cukup. Berdasarkan hasil perhitungan selisih antara hasil test awal dan test akhir yang diberikan terdapat peningkatan kebugaran sebesar 7.00 point.

### **Saran**

Hal-hal yang dapat disarankan berdasarkan hasil kegiatan ini adalah Peserta harus meningkatkan kebugaran dengan cara pengaturan pola makan yang baik dan olah raga yang teratur. Bagi masyarakat terkait agar melakukan pengukuran secara berkala agar kinerja Masyarakat kelurahan rangkapan jaya baru Kota Depok dapat ditingkatkan

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Agita mundo, Move For Health. World Health Day 2002, WHO 2002

- [2] American College of Sports Medicine. Position stand, the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. Med Sci Spo Exerc: 6 (30), June 1998
- [3] Koontz-Stuyvesant L. Yoga. diunduh dari <http://www.yogamovement.com/> pada tanggal 20 Maret 2006
- [4] Pilates method. diunduh dari <http://www.pilates-studio.com> pada tanggal 20 Maret 2006
- [5] The President's council on physical fitness and sports. Definitions: health, fitness, and physical activity. Diunduh dari
- [6] <http://www.fitness.gov/digestmar2000.htm> pada tanggal 20 Maret 2006
- [7] Wilmore JH, Costill DL. Physiology of sport and exercise, ed 3. Champaign, IL, Human Kinetics, 2004