

PELATIHAN SENAM AEROBIK JUMBA DALAM MENGEMBANGKAN PROFESI INSTRUKTUR DI KEL. CIPINANG MUARA, KEC. JATINEGARA, JAKARTA TIMUR

Iwan Setiawan (a*), Taufik Rihatno (a), Dwi Indra (a)

iwansport53@yahoo.com

Abstract

Jumba Gymnastics Training Activities in Developing the Instructor Profession in Ex. Cipinang estuary, Kec. Jatinegara, East Jakarta aims to provide jumba gymnastics skills to trainees in enriching the types of gymnastics skills. The method that will be given to participants is the lecture, discussion and demonstration method. In its implementation, this research is in collaboration with the Cipinang Muara sub-district. The implementation of this activity will be carried out at the Star Fit JL Cipinang Elok 2 fitness center, Block AH. No. 11 Rt14/Rw 10 Cipinang estuary. The implementation of this training activity will be carried out every Saturday for 4 meetings. The results of the calculation of the difference between the initial results and the final test given there is an increase in the ability to lead the presentation of the jumba gymnastics class. 1) For the systematic presentation test of heating, core and cooling as many as 2 participants or 8.69% of the presentation of the jumba gymnastics class, the good rating increased to very good, 2) For the systematic presentation test of heating, core and cooling as many as 2 participants or 8.69% presentation Jumba gymnastics class, the assessment is less improved to be good. While the assessment is less, there are still 4 participants.

Keywords: Training, Jumba Gymnastics, Developing the Instructor Profession in Ex. Cipinang estuary.

Abstrak

Kegiatan Pelatihan Senam jumba dalam Mengembangkan Profesi Instruktur di Kel. Cipinang muara, Kec. jatinegara, Jakarta timur ini bertujuan untuk memberikan ketrampilan senam jumba kepada peserta pelatihan dalam memperkaya ketrampilan senam jenis. Metode yang akan di berikan kepada peserta adalah metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini menjalan kerja sama dengan kelurahan Cipinang Muara. Pelaksanaan kegiatan ini akan di lakukan di tempat pusat kebugaran Star Fit JL Cipinang Elok 2 Blok AH. No. 11 Rt14/Rw 10 Cipinang muara. Adapun pelaksanaan kegiatan pelatihan ini akan di laksanakan setiap hari sabtu selama 4 kali pertemuan. Hasil perhitungan selisih antara hasil awal dan test akhir yang di berikan terdapat peningkatan kemampuan memimpin penyajian kelas senam jumba. 1) Untuk test penyajian sistematis pemanasan, inti dan pendinginan sebanyak 2 peserta atau 8,69 % penyajian kelas senam jumba penilaian baik meningkat menjadi sangat baik, 2) Untuk test penyajian sistematis pemanasan, inti dan pendinginan sebanyak 2 peserta atau 8,69% penyajian kelas senam jumba penilaian kurang meningkat menjadi baik. Sedangkan penilaian kurang masih terdapat 4 peserta.

Kata Kunci : Pelatihan, Senam jumba, Mengembangkan Profesi Instruktur di Kel. Cipinang muara.

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Saat ini olahraga bukan hanya menjadi pengisi waktu luang melainkan sebagai kebutuhan akan kondisi tubuh.. Salah satunya sebagai opsi untuk berolahraga adalah senam aerobik. senam aerobik banyak jenis di antaranya senam low impact, senam cha-cha, Pilates, yoga, body language dan jumba. Olahraga aerobik yang saat ini sedang digemari adalah senam zumba. Gerakan-gerakan saat melakukan senam zumba berbeda dengan senam aerobik, karena gerakan zumba merupakan gabungan antara gerakan senam aerobik, body weight dan tarian. Zumba adalah olahraga yang menyenangkan karena diiringi musik yang bervariasi yang dapat membangkitkan semangat sehingga siapapun yang melakukannya dapat menikmati olahraga aerobik tanpa merasa kelelahan, kebosanan dan tanpa disadari akan banyak kalori yang dikeluarkan saat latihan meski dilakukan dengan intensitas sedang sampai tinggi dan dalam durasi yang cukup lama.

Senam zumba bagi peserta dapat meningkatkan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan kualitas hidup (Sanders & Prouty, 2012). Menurut Trieha (2014) menjelaskan bahwa, tarian zumba memberikan kemampuan membakar kalori jauh lebih banyak secara cepat, sekaligus membentuk otot tubuh. Menurut Jitesh dan Devi (2016) senam zumba melibatkan tarian dan gerakan aerobik dilakukan untuk musik energik. Koreografi menggabungkan hip-hop, soca, samba, salsa, merengue 13 dan mambo. Dilakukan dengan musik, dansa, dan tepukan tangan, zumba menawarkan bentuk olahraga menarik yang tidak membosankan.

Kombinasi antara gerakan salsa dan aerobik membuat zumba menjadi cara menyenangkan untuk menggerakkan tubuh. Zumba merupakan salah satu jenis senam yang berfungsi membakar kalori secara efektif. Senam zumba memiliki gerakan yang senada dengan irama musik yang mengiringi, serta dilakukan dalam durasi waktu tertentu. Gerakan tersebut dilakukan guna melatih otot-otot tubuh hingga denyut jantung.

Perkembangan pusat-pusat kebugaran di Indonesia yang semakin lama semakin banyak. Pusat-pusat kebugaran mempromosikan kelas-kelas senam aerobik sebagai nilai jual yang sangat di minati oleh kalangan menengah ke atas salah satunya senam jumba. Dengan biaya yang tidak sedikit, banyak masyarakat yang pergi ke pusat kebugaran dengan tujuan ingin menjaga tubuh biar tetap bugar dan sehat.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang dilakukan peneliti di lingkungan kelurahan Kota Cipinang muara instruktur dalam menyajikan kelas senam jumba banyak gerakan yang tidak sesuai dengan gerak anatomi tubuh manusia serta penentuan serta gerakan terlalu sulit. Ini terbukti dalam latar belakang memanggil instruktur bukan disiplin ilmunya. Profesi sebagai instruktur senam masih minim dan belum berpengalaman.

Profesi adalah suatu pekerjaan yang membutuhkan ilmu pengetahuan atau keterampilan khusus sehingga orang yang memiliki pekerjaan tersebut harus mengikuti pelatihan tertentu agar dapat melakukan pekerjaannya dengan baik. Menurut Peter Jarvis (1983:21), pengertian profesi adalah suatu pekerjaan yang sesuai dengan studi intelektual atau pelatihan khusus dimana tujuannya untuk menyediakan pelayanan keterampilan bagi orang lain dengan upah tertentu. Sedangkan Dedi Supriyadi (1998:95), arti profesi adalah suatu pekerjaan atau jabatan yang menuntut keahlian khusus, tanggung jawab, serta kesetiaan terhadap pekerjaan tersebut.

Banyak pelatih atau instruktur yang dalam prakteknya tidak tahu, sistematis atau penyajian kelas, gerakan yang tidak sesuai dengan gerakan anatomi tubuh, pemilihan irama musik yang tidak sesuai (beat).Sehubungan dengan hal tersebut di atas kami terpanggil untuk memberikan sumbangsih pemikiran atau pun melakukan pelatihan guna memberikan pengetahuan tentang Senam aerobik jumba. Adapun judul penelitian pada masyarakat ini adalah Pelatihan Senam aerobik jumba dalam Mengembangkan Profesi Instruktur di Kel. Cipinang muara, Kec. Jatinegara, Jakarta timur. Adapun harapan peneliti mudah-mudah kegiatan pelatihan ini memotivasi peserta dalam menambah variasi kelas senam aerobik jumba.

2. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode pelaksanaan yang di gunakan dalam penelitian ini terbagi kebeberapa bagianya itu :

a. Metode observasi (pengamatan).

Kegiatan P2M ini diawali dengan metode observasi (pengamatan langsung) adalah metode pengumpulan data dengan mengamati secara langsung di sanggar maupun pusat kebugaran. Mengamati bukan hanya melihat, melainkan juga menghitung, mengukur, dan mencatat kejadian-kejadian yang ada.

b. **Metode Demonstrasi**

Kegiatan metode demonstrasi dilakukan setelah pelaksanaan program melakukan pengamatan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan mendemonstrasikan senam jumba pada peserta pelatihan.

PELAKSANAAN

a. Profil lokasi pelaksanaan kegiatan

Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian ini adalah :

Untuk penyampaian materi pengetahuan etika profesi, Anatomi tubuh dan senam body language dilaksanakan pada tgl 18 September 2021 di pusat kebugaran Star Fit yang beralamat di Jl. Cipinang elok 2 Blok Ah No. 11 Rt 14/Rw 10, Cipinang muara, kec. jatinegara Jak-Tim

a. Deskripsi Penelitian

1) Identitas peserta kegiatan

Kegiatan penelitian kepada masyarakat ini diikuti oleh masyarakat di lingkungan kelurahan cipinang muara. Kec. Jatinegara dan sekitarnya. Adapun tujuan pelatihan senam jumba adalah untuk memberikan wawasan ketrampilan senam jumba kepada peserta kegiatan. Di harapkan setelah mengikuti kegiatan pelatihan ini peserta pelatihan bisa memimpin kelas senam jumba dengan variasi gerakan yang baik dan benar dari pemanasan, inti dan pendinginan..

2) Hasil Pelatihan

Berdasarkan hasil penyampaian materi maupun praktek senam jumba yang diberikan kepada peserta kegiatan, dapat disimpulkan bahwa materi pelatihan yang diberikan sangat menarik minat peserta sehingga para peserta kegiatan sangat antusias mengikuti dan yang utama adalah peserta kegiatan nantinya mampu memimpin kelas senam jumba.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Output Hasil pelatihan

Output atau hasil keluaran yang dihasilkan dari kegiatan pelatihan senam jumba ini diantaranya.:

- a. Peserta mampu mempraktikkan penyajian pemanasan senam jumba.
- b. Peserta mampu mempraktikkan penyajian inti senam jumba
- c. Peserta mampu mempraktikkan penyajian pendinginan senam jumba

Evaluasi Pelatihan

Berdasarkan hasil instrumen penilaian pelatihan yang dilakukan dan diikuti oleh 23 peserta kegiatan, di dapatkan beberapa point, di antaranya :

- a. Hasil test awal yang dilakukan menunjukkan : 1) sebanyak 10 peserta atau 43,47% peserta mampu mempraktikan penyajian pemanasan, inti dan pendinginan senam jumba dengan penilain sangat baik 2) sebanyak 5 peserta atau 21,73 % mampu mempraktikan penyajian pemanasan. Inti dan pendinginan senam jumba dengan penilaian cukup. 3). Sebanyak 8 peserta atau 34,78 % mampu mempraktikan penyajian pemanasan , inti dan pendinginan senam jumba dengan penilaian kurang.
- b. Hasil test akhir pelatihan menunjukkan bahwa : 1) sebanyak 12 peserta atau 52,17 % peserta mampu mempraktikan penyajian pemanasan, inti dan pemanasan senam jumba dengan penilaian sangat baik, 2). sebanyak 7 peserta atau 30.34% peserta mampu mempraktikan penyajian pemanasan, inti dan pendinginan senam jumba dengan penilaian baik. 3) sebanyak 4 peserta atau 17,39 % mampu mempraktikan penyajian pemanasan, inti dan pemanasan senam jumba dengan penilaian cukup.
- c. Berdasarkan hasil perhitungan selisih antara hasil awal dan test akhir yang di berikan terdapat peningkatan kemampuan memimpin penyajian kelas senam jumba. 1) Untuk test penyajian sistematis pemanasan, inti dan pendinginan 2 sebanyak 2 peserta atau% 8,69 penyajian kelas senam jumba penilaian sangat baik meningkat 10 paserta menjadi 12. 2) Untuk test penyajian sistematis, pemanasan, inti dan pendinginan sebanyak 2 peserta atau 8.69% penyajian kelas senam jumba penilaian baik meningkat dari 5 menjadi 7 orang. Sedangkan dengan penilain kurang masih 4 peserta.

4. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berupa “ Pelatihan Senam jumba dalam Mengembangkan Profesi Instruktur pemula di Kel. Cipinang muara, Kec. Jatinegara, Jakarta timur”, ditarik kesimpulan sebagai berikut: hasil perhitungan selisih antara hasil awal dan test akhir yang di berikan terdapat peningkatan kemampuan memimpin penyajian kelas senam jumaba. 1) Untuk test penyajian sistematis pemanasan, inti dan pendinginan sebanyak 2 peserta atau 8,69 % penyajian kelas senam jumba penilaian baik meningkat menjadi sangat baik, 2) Untuk test penyajian sistematis pemanasan, inti dan pendinginan sebanyak 2 peserta atau 8,69% penyajian kelas senam jumba penilaian kurang meningkat menjadi baik. Sedangkan penilaian kurang masih terdapat 4 peserta.

5. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Aris Suherman dan Ondi Saondi, Etika Profesi Keguruan, Bandung : PT.RefikaAditama, 2010.
- Brian J. Sharkey. Kebugaran dan Kesehatan, Jakarta: PT. Raja grafindo Persada, 2003.
- Brick,Lynne. Bugar Dengan Senam Aerobik, Jakarta: PT. RajagrafindoPersada, 2001.
- Barnawi dan Muhammad Arifin, Etika dan Profesi Kependidikan, Jogjakarta : PT.ArRuzz Media, 2012

- Dinata marta, PedomanPelatihan Fitness Center, Jakarta: Cerdas Jaya, 2004.
- Egger Gary, et al. The Fitness Leader, Exercise bible :Kangaroo Press Inc, Tahun 1995
- Fan Gelder, Neene (ED) Aerobic Dance Exercise InstrukturManual : An Official Publication of The IDEA Foundation. Tahun 1992
- Fahrezzy, Fahmy. Materi Penataran Instruktur Aerobik, Jakarta, 2005.
- Jiwasraya Magazine edisi XI. 2013. sehat dan seksi berkat zumba dance.
- Liza Natalia. Zumba Fitness. <http://lizanataliaarena.com.snelsite.nl> diakses pada 26 Januari 2021.
- Porcari, John P. dkk. 2012. ZUMBA: Is the “fitness-party” a good workout?. <http://www.jssm.org>. Diakses pada 13 Januari 2021
- Syafrizaldy, Manfaat Fitness, Jakarta, Penebar swadaya graup, 2010