

**Meningkatkan Kompetensi Pelatih Senam Klub Jantung Sehat Surakarta
tentang Program Latihan Olahraga Kebugaran**

*Improving the Competence of the Gymnastics Trainer of the Healthy Heart Club in Surakarta
about Fitness Exercise Program*

Oleh:

Waluyo¹; Slamet Riyadi²; Tri Aprilijanto Utomo³; Sarjoko Lelono⁴

¹²³⁴ Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat merupakan implementasi program latihan olahraga kebugaran pada pelatih senam Klub Jantung Sehat Surakarta pada masa pandemi covid-19. Kegiatan ini dilakukan mengingat pentingnya peranan pelatih senam jantung sehat dalam upaya menyehatkan dan meningkatkan kebugaran masyarakat agar memiliki daya tahan yang baik dan terhindar dari penularan virus corona. Seorang pelatih harus memiliki kompetensi, pengetahuan dan keterampilan melatih yang cukup agar berhasil menjalankan visi dan misi Yayasan Jantung Indonesia. Berkaitan dengan hal tersebut diatas maka tujuan kegiatan ini adalah untuk membekali pelatih dengan kompetensi, pengetahuan dan keterampilan melatih bagi pelatih senam klub jantung sehat di Surakarta. Materi yang diberikan kepada pelatih senam meliputi pelatihan penyusunan program latihan, materi olahraga kebugaran, pendampingan pelaksanaan melatih pada masa pandemi covid-19 dan evaluasi kebugaran jasmani. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah: 1) Paparan dan diskusi materi kebugaran jasmani, 2) Peragaan dan praktik untuk materi keterampilan, yaitu praktik menyusun program latihan, praktik olahraga kebugaran dan praktik melatih dengan pendampingan selama P2M berlangsung. Materi tersebut penting dan mendesak untuk diberikan kepada pelatih Klub Jantung Sehat Surakarta mengingat situasi dan kondisi yang terjadi saat ini, yaitu semakin mewabahnya pandemi Covid-19 di Surakarta dan sekitarnya.

Kata kunci: latihan, olahraga, kebugaran, jantung, sehat

ABSTRACT

Community service is the implementation of a fitness exercise program for the Surakarta Healthy Heart Club gymnastics trainer during the covid-19 pandemic. This activity was carried out considering the important role of a healthy heart exercise trainer in an effort to nourish and improve people's fitness so that they have good endurance and avoid transmission of the corona virus. A trainer must have sufficient competence, knowledge and training skills to successfully carry out the vision and mission of the Indonesian Heart Foundation. In connection with the above, the purpose of this activity is to equip trainers with competence, knowledge and training skills for trainers of healthy heart club gymnastics in Surakarta. The materials provided to the gymnastics trainers include training in the preparation of exercise programs, fitness exercise materials, mentoring in the implementation of training during the COVID-19 pandemic and evaluation of physical fitness. The methods used in this activity are: 1) Exposure and discussion of physical fitness material, 2) Demonstration and practice for skills material, namely the practice of compiling an exercise program, practicing fitness and coaching practice with mentoring during P2M. This material is important and urgent to be given to the coach of the Surakarta Healthy Heart Club considering the current situation and conditions, namely the increasingly outbreak of the Covid-19 pandemic in Surakarta and its surroundings.

Keywords: exercise, exercise, fitness, heart, healthy

<https://dx.doi.org/10.20961/phduns.v18i2.57739>

Pendahuluan

Di masa pandemi saat ini, olahraga memiliki pengaruh yang sangat baik terhadap upaya memelihara dan meningkatkan kekebalan tubuh (imun). Salah satu olahraga yang menjadi pilihan untuk memelihara kebugaran salah satu diantaranya adalah olahraga jantung sehat. Namun olahraga pilihan yang dilakukan harus pula memperhatikan berbagai aspek, termasuk prinsip-prinsip latihan yang perlu dikuasai dan dipahami dengan baik oleh semua pelatih. Pelatih memiliki peran yang penting dalam upaya menyehatkan dan meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat, agar memiliki daya tahan supaya terhindar dari penularan virus corona di masa pandemi covid-19 tahun ini. Oleh karena itu seorang pelatih harus memiliki pengetahuan dan keterampilan melatih yang cukup agar tujuan dari latihan dapat tercapai.

Jumlah anggota klub jantung sehat Surakarta setiap tahun mengalami peningkatan dan memerlukan pelayanan yang lebih baik. Klub Jantung Sehat (KJS) Surakarta sebagai wadah kegiatan sosial khususnya kebugaran para lansia mengalami kesulitan ketika anggota semakin bertambah, jumlah pelatih dan dokter yang terbatas. Pengurus seringkali mengalami kesulitan dalam upaya mengelola program latihan dan evaluasi kebugaran yang dilaksanakan setiap 6 bulan sekali. Keterbatasan kemampuan pelatih dalam pengetahuan dan keterampilan melatih menjadi masalah yang serius klub jantung sehat Surakarta. Khususnya kemampuan dalam penyusunan program latihan, materi senam kebugaran yang variatif dan evaluasi kebugaran masih rendah, sehingga perlu ada penyegaran dan pendampingan kepada pelatih senam yang ada di KJS.

Bagaimana menyusun program latihan yang baik dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, menjadi pekerjaan rumah bagi masing-masing pelatih. Kenyataan yang ada, tidak semua pelatih di Klub Jantung Sehat memiliki pemahaman yang sama mengenai program latihan. Hal ini disebabkan oleh latar belakang pelatih yang sangat heterogen. Dari hasil survei yang dilakukan pada bulan September 2020, pada acara penyegaran pelatih klub jantung sehat Surakarta, baik dari segi pengetahuan maupun keterampilan melatih masih rendah. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara dan diskusi pada saat pelaksanaan penyegaran pelatih. Pelatih yang memiliki latar belakang pendidikan yang cukup dan pengalaman yang memadai, tentu mempunyai wawasan dan kemampuan dalam memadukan dan meracik program latihan dengan baik. Program latihan yang direncanakan pelatih disesuaikan dengan karakteristik peserta, sehingga latihan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan peserta.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah faktor keturunan atau genetika, tingkat usia, jenis kelamin, keadaan gizi termasuk kandungan hemoglobin dalam darah, dan kebiasaan beraktivitas fisik. Kebugaran jasmani terdiri dari 2 komponen yaitu: 1). Komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*Health related fitness*). Komponen yang berhubungan dengan kapasitas fungsional tubuh dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Komponen ini terdiri dari unsur-unsur daya tahan jantung paru, komposisi tubuh, kelentukan (fleksibilitas), kekuatan dan daya tahan otot. Komponen ini sering disebut juga sebagai komponen dasar dari kebugaran jasmani, dimana satu sama lain berdiri sendiri dan dalam pengukuran dilakukan secara terpisah. 2). Komponen yang berhubungan dengan kemampuan motorik (*Skill related fitness*). Komponen yang berhubungan dengan kemampuan untuk beraktivitas fisik dan sangat diperlukan selain komponen yang berhubungan dengan kesehatan, khususnya pada kegiatan olahraga prestasi. Komponen ini terdiri dari unsur-unsur kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan bergerak, daya ledak otot dan waktu/ kecepatan reaksi. Wilmore menyatakan daya tahan jantung dan paru (*Cardiorespiratory endurance*) merupakan komponen

kebugaran jasmani yang paling dominan pengaruhnya dari seluruh unsur-unsur kedua komponen tersebut. *Cardiorespiratory endurance* mempunyai peranan dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dan sering disebut dengan nilai *VO₂Max (Volume Oxygen Maximal)* atau kapasitas aerobik.

Olahraga kebugaran adalah kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, manakala dilakukan secara teratur dan terukur. Olahraga kebugaran yang dilakukan dapat berbentuk berbagai aktivitas fisik terukur maupun dalam bentuk senam kreasi. Senam kreasi merupakan jenis olahraga kebugaran yang dilakukan melalui gerak senam yang diiringi dengan musik pengiring yang disesuaikan dengan jenis gerak langkah kaki dan tangan yang memperhatikan unsur keindahan gerak dan lagu. Pada pelaksanaannya dalam melatih, instruktur atau pelatih senam harus menguasai berbagai gerak dan lagu agar latihan menjadi menarik, menyenangkan dan tidak membosankan. Beberapa jenis senam kreasi yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani diantaranya adalah: Senam poco-poco; Senam Tobelo; Senam Gemu famire; Senam Cha-cha; Senam Zumba; Senam Linedance; Senam ballydance; Senam Flashmoop (senam kreasi mengikuti music terbaru) dan Senam aerobic.

Untuk dapat mencapai kebugaran jasmani pada latihan olahraga jantung sehat harus memenuhi beberapa ketentuan, diantaranya adalah

1. Dilakukan secara teratur dan terukur
2. Frekwensinya Teratur minimal 3x dalam 1 minggu
3. Intensitas latihan antara 68-85% dari DN Maksimal
4. Durasi atau waktu berlatih minimal 30 menit setiap latihan
5. Waktu latihan pagi hari atau sore hari yang dianjurkan
6. Dianjurkan dibawah pengawasan pelatih dan medis
7. Berpedoman pada Panca Usaha Jantung Sehat: SEHAT (Seimbang gizi, Enyahkan rokok, Hindari stress, Awasi tekanan darah, Teratur berolahraga)

Dengan memahami beberapa ketentuan tersebut di atas, harapannya aktivitas yang dilakukan akan memberi manfaat dan meningkatkan kesegaran jasmani peserta secara maksimal, sehingga kualitas hidup peserta juga akan meningkat.

Metodologi

Pelatih Klub Jantung Sehat Surakarta berjumlah kurang lebih 50 orang yang tersebar di Surakarta. Pelatih tersebut berkualifikasi pelatih Muda dan sebagian pelatih Madya. Dalam perkembangannya tidak semua pelatih aktif dan kreatif dalam mengembangkan kompetensinya. Oleh karena itu perlu dilakukan update dan upgrade kompetensi pelatih senam, melalui kegiatan pelatihan khususnya bagi pelatih Senam Klub Jantung Sehat Surakarta tentang Program Latihan Olahraga Kebugaran.

Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik, tentu tidak terlepas dari metode dan pendekatan yang digunakan oleh tim. Para peserta dapat saling membantu didalam latihan maupun dalam melakukan evaluasi kebugaran. Evaluasi kebugaran tersebut misalnya tes untuk mengetahui denyut nadi, tes rockpot dan menghitung indeks masa tubuh. Metode dan beberapa pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah menggunakan:

1. Instruksi verbal, diskusi dan tanya jawab

Metode ini digunakan pada saat nara sumber memberikan materi yang berupa pengetahuan dari teori-teori tentang penyusunan program latihan, teori tentang kebugaran jasmani dan teori-teori tentang evaluasi kebugaran jasmani. Ada interaksi antara penyaji dengan peserta (pelatih senam) mengenai beberapa hal terkait materi yang diberikan, sehingga ada kesepahaman dan pandangan yang sama mengenai program latihan, kebugaran jasmani, dan evaluasinya.

2. Peragaan dan Praktek

Salah satu metode yang tidak kalah penting dan digunakan dalam kegiatan ini adalah peragaan serta praktek melakukan gerakan-gerakan senam kreasi. Tujuan metode ini adalah untuk memberi bekal keterampilan bagi peserta pelatihan dengan memberikan contoh-contoh gerakan senam kreasi maupun senam kebugaran jasmani dan dipraktikkan langsung oleh peserta pelatihan.

3. Pendampingan

Untuk mendampingi peserta pelatihan agar mampu menyusun dan menerapkan program latihan dengan tepat, maka digunakan pendekatan dan metode konvergen/divergen. Metode ini diterapkan pada peserta pelatihan saat pendampingan melatih di klub jantung sehat di masing-masing lokasi. Para peserta dibimbing untuk dapat menerapkan program latihan dan Olahraga kebugaran secara benar bagi para anggota klub jantung sehat masing-masing.

Hasil Pengabdian

Tiga puluh tahun silam Klub Jantung Sehat Indonesia (KJSI) cabang Surakarta didirikan oleh kelompok masyarakat yang memiliki permasalahan dengan kesehatan jantung. Sejak tahun 2016 sampai sekarang KJSI Surakarta dipimpin oleh Prof. Em. Dr. dr. A.A Subiyanto yang dibantu beberapa bidang kegiatan seperti bidang pembinaan kebugaran para lansia. Klub Jantung Sehat sebagai pusat rehabilitasi jantung, diperlukan bagi penderita penyakit jantung yang telah sembuh agar segera pulih dan dapat kembali beraktivitas seperti biasanya. Kegiatan rutin yang dilakukan oleh KJSI adalah senam bersama, jalan sehat, wisata olahraga dan jambore olahraga yang diikuti sekitar 270 peserta dari berbagai umur dewasa. Lokasi latihan ada di 4 tempat yaitu: Kampus FKOR Manahan, Baluwarti Laweyan, Begalon dan Balaikota Surakarta.

Beberapa hasil pengabdian yang telah tercapai dalam kegiatan ini diantaranya adalah terlaksananya pemaparan dan penyampaian materi kegiatan, mengenai:

1. Program Latihan

Yaitu pemahaman mengenai istilah *training* dan *exercise*, meskipun memiliki istilah yang sama tetapi pengertiannya berbeda. *Exercise* adalah aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan memperoleh hasil yang diinginkan secara langsung, sedangkan *training* adalah program atau pola latihan yang dirancang secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan keterampilan atau memperbaiki kondisi fisik dengan tujuan tertentu. Untuk menyusun program latihan perlu memperhatikan 4 prinsip penting, yang biasa disebut FITT.

- Frequency*, yaitu seberapa sering latihan olahraga dilakukan dalam satu minggunya.
- Intensity*, yaitu faktor yang mengukur berat ringannya suatu program latihan. Umumnya memakai patokan DN Maksimum.
- Time*, berkaitan dengan berapa lama latihan dilakukan.
- Type*, berhubungan dengan jenis latihan yang dilakukan.

Dengan menerapkan prinsip-prinsip tersebut para pelatih klub jantung sehat diharapkan dapat menyusun program latihan secara sederhana, sistematis dan terukur.

2. Evaluasi Kebugaran

Untuk mengetahui daya tahan jantung-paru seseorang berdasarkan kelompok profesi atau suatu cabang olahraga, banyak menggunakan cara yang sangat ditentukan oleh berbagai faktor diantaranya adalah kesesuaian antara pola gerakan kerja suatu profesi atau cabang olahraga dengan pola gerakan pengukuran daya tahan jantung-paru. Suatu profesi atau cabang olahraga yang banyak membutuhkan gerakan berlari tentunya membutuhkan metode pengukuran kebugaran jasmani yang mirip dengan gerakan berlari. Dengan menggunakan prinsip-prinsip pengukuran, tempat, intensitas

dan pola gerakan pengukuran yang sesuai serta faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, tentunya standarisasi pengukuran kebugaran jasmani bagi kelompok usia maupun kelompok profesi termasuk berbagai cabang olahraga dapat dilakukan, dengan tetap memperhatikan pelaksanaannya secara efektif dan efisien. Ada beberapa macam tes kebugaran jasmani yang bisa diterapkan di anggota klub jantung sehat diantaranya adalah:

- a. Lari dan jalan 1 mil, jalan 3 mil, lari 2,4 km, lari 12 menit, dan tes balke 15 menit (tes yang sering digunakan di lapangan)
- b. Ergocycle, Astrand, Step tes, Harvard, Mc Ardle dan Astrand (untuk tes laboratorium)

Pengukuran daya tahan jantung paru dapat dilakukan baik di laboratorium ataupun di lapangan, masing-masing pengukuran mempunyai kekurangan dan juga kelebihan, diantaranya adalah:

- a. Pengukuran laboratorium:

- 1) Kekurangan: a). biaya mahal; b). memerlukan waktu; c). membutuhkan tenaga professional; d). kurang praktis jika untuk pengukuran yang bersifat massal
- 2) Kelebihan: a). suhu dan kelembaban ruangan dapat diatur; b). tidak terganggu oleh adanya perubahan lingkungan seperti hujan, panas dan sebagainya; c). hasil pengukuran dapat bersifat standar.

- b. Pengukuran Lapangan :

- 1) Kekurangan: a). terganggu perubahan lingkungan seperti hujan, panas dan sebagainya; b). memerlukan tempat yang cukup luas.
- 2) Kelebihan: a). pelaksanaannya bersifat praktis, dan hasil cukup akurat; b). dapat digunakan secara massal; c). hanya menggunakan waktu yang sedikit; dan d). tidak memerlukan biaya yang mahal.

Setiap cabang olahraga seharusnya memiliki spesifikasi metode pengukuran sesuai dengan sifat dan kebutuhan olahraga tersebut, tidak bersifat seragam untuk setiap cabang olahraga. Disamping itu tes pengukuran daya tahan jantung-paru ada yang bersifat submaksimal dan maksimal, seharusnya penggunaannya sesuai dengan sifat cabang olahraga yang dilakukan.

Kesimpulan

Olahraga kebugaran adalah kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, manakala dilakukan secara teratur dan terukur. Olahraga kebugaran yang dilakukan dapat berbentuk berbagai aktivitas fisik terukur maupun dalam bentuk senam kreasi yang merupakan bagian dari kegiatan pelatih senam di Klub Jantung Sehat Indonesia Surakarta. Senam kreasi merupakan jenis olahraga kebugaran yang dilakukan melalui gerak senam yang diiringi dengan musik pengiring yang disesuaikan dengan jenis gerak langkah kaki dan tangan yang memperhatikan unsur keindahan gerak dan lagu.

Meningkatnya jumlah anggota klub jantung sehat Surakarta setiap tahun memerlukan pelayanan yang lebih baik. Keterbatasan kemampuan dalam penyusunan program latihan, materi senam kebugaran yang variatif dan evaluasi kebugaran masih rendah, sehingga perlu ada penyegaran dan pendampingan kepada pelatih senam yang ada di KJS agar mampu memberikan pelayanan yang maksimal kepada anggota. Keterbatasan jumlah pelatih, dokter dan peserta yang terus bertambah, menjadi permasalahan tersendiri bagi pengurus dan pelatih dalam upaya mengelola program latihan dan evaluasi kebugaran.

Pelatihan penyusunan program latihan, penyegaran materi olahraga kebugaran, pendampingan pelaksanaan melatih pada masa pandemi covid-19 serta evaluasi kebugaran jasmani, menjadi solusi yang tepat bagi pelatih senam KJI di Surakarta. Dengan memberi bekal pengetahuan,

keterampilan dalam penyusunan program latihan dan implementasi program latihan olahraga kebugaran, pendampingan cara melatih dan melakukan evaluasi kebugaran jasmani yang benar, serta praktik melaksanakan tes dan pengukuran kebugaran dengan tepat, dapat menyelesaikan permasalahan pelatih senam pada Klub Jantung Sehat Indonesia Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- David C Nieman., 1990. *Fitness and Sports Medicine An Introduction*. California: Bull Publishing Company.
- Depkes RI, 2005. *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Depkes RI, Jakarta.
- Frisancho A R, 1979. *Human Adaptation, A Functional Interpretation*. The C.V. Mosby Company, St Louis.
- Gore C J, 2000. *Physiological Tests for Elite Athletes*, Australian Sports Commision. Human Kinetics, South Austalia.
- Heyward Vivian, 1991. *Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription*. 3rd edition. Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- Imran Agus Nurali, 2006. *Perbandingan pengukuran daya tahan jantung paru dengan metode yang berbeda pada atlet sepakbola, renang dan bulutangkis di PPLP Ragunan*. Jakarta: FKUI