

## Pendampingan Senam Kreasi Khas Batubara Pada Guru Olahraga SMA Di Kabupaten Batubara

Agussalim Samosir<sup>1</sup>, Zulaini<sup>2</sup>, R. Syaifullah Derita<sup>3</sup>, Nurman Hasibuan<sup>4</sup>,  
Muhammad Azhari<sup>4</sup>  
Universitas Negeri Medan <sup>1,2,3,4</sup>

### ABSTRACT

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk memenuhi salah satu Tridharma Perguruan Tinggi bidang pengabdian kepada masyarakat, dan untuk membantu masyarakat dalam pembinaan dan pemberdayaan potensi Guru Olahraga SMA Desa Tanjung Tiram Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batu Bara dalam kegiatan olahraga khususnya Senam Kreasi yang ada di Desa Tanjung Tiram Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batu Bara. Permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra adalah, dalam melakukan kegiatan senam kreasi belum memiliki instruktur (pelatih) yang kompetensinya sesuai dengan ilmu keolahragaan di masing masing SMA, belum memiliki kemampuan dalam menyusun program latihan senam yang baik serta belum mampu merangkai gerakan senam dengan musik. Pengetahuan akan tatacara membuat pola rangkaian gerak senam kreasi masih kurang baik, pengetahuan tetnang pola hidup sehat yang belum baik, serta minimnya fasilitas latihan yang ada dalam menunjang proses latihan yang baik, dan sarana pendukungnya. metode pendekatan yang ditawarkan bagi realisasi program pengabdian ini adalah model pemberdayaan dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1) Tahap Persiapan; 2 Tahap Perencanaan Program 3) Tahap Pelaksanaan (Implementasi) Program atau Kegiatan; dan 4) Tahap Evaluasi. Hasil yang diperoleh adalah terbinanya guru olahraga kabupaten Batubara yang mampu melakukan senam kreasi khas Batubara.

### Keywords:

Pendampingan, Senam, Kreasi

E-mail: -

©2024 Published by Cattleya Darmaya Fortuna

## 1. PENDAHULUAN

Faktor yang sangat berharga didalam hidup salah satunya adalah kesehatan. Tubuh yang sehat dapat meringankan seseorang dalam melakukan bermacam – macam pekerjaan dan kesibukan tanpa kendala, karena dengan mempunyai Raga yang bugar dapat menghasilkan jiwa yang damai dan perasaan yang seimbang. Namun Sayangnya banyak sebagian orang menyepelekan pentingnya memperhatikan kesehatan tubuh. Mereka hanya mengerjakan aneka hal kegiatan, tetapi tidak memperdulikan apa pun yang terbaik pada dirinya sendiri. Tanpa dipungkiri seseorang terlihat baik-baik dan bugar, akan tetapi itu bukan suatu alasan tanpa memperhatikan kesehatan badan. Kawasan yang bersih tentu saja membantu kita ketika memperhatikan kesehatan. Ketika seseorang berada di lingkungan yang tercemar.

Memelihara wilayah agar tetap baik tentu bukanlah urusan yang rumit jika kita mengerti akan bagusnya kebersihan. Tempat yang sehat, menyejukan, dan indah. Tidak sekedar mempengaruhi pada tubuh yang bugar saja. Akan tetapi berpengaruh juga pikiran yang sehat. Lantaran rasa nyaman yang terjadi akan memunculkan keadaan hati kita juga menjadikan lebih baik. Istirahat yang pas. Merupakan termasuk kedalam memelihara kesehatan juga. Dan tentunya perihal ini juga penting bagi setiap insan. Rasa lelah beraktifitas pasti akan menghampiri bagi setiap orang yang menjalani aktivitas. Terlampau memaksakan raga dalam melakukan aktifitas tanpa berhenti, tentu saja itu bukanlah

perkara yang baik. Akan tetapi terlampau banyak istirahat seperti malakukan banyak tidur bagi seseorang yang baik-baik saja, juga bukanlah hal yang bagus. Karena dengan banyak tidur akan membikin tubuh kita jadi letih.

Sebagian dari menjaga kesehatan adalah menenangkan pikiran agar tidak stres. Setiap orang pasti pernah mengalami stres psikologis. Ada sesuatu yang menghalangi pemikiran kita. Bukanlah sesuatu yang jarang terjadi bagi setiap orang dewasa untuk mengalami stres pikiran. Selain itu, seperti yang diharapkan, pemicunya adalah peristiwa yang terjadi pada dirinya sendiri. Apa itu masalah di tempat kerja, masalah hubungan sesama manusia, kebutuhan ekonomi, dan sebagainya. Terlalu sering mengalami stres pasti tidak baik untuk kesehatan Anda. Karena pikiran yang tidak sehat pasti akan mempengaruhi tubuh juga. Selama seseorang mengalami stres psikologis, ini dapat berdampak pada pekerjaan yang mereka lakukan. Misalnya, seseorang memiliki masalah dengan pekerjaannya. Hal terbaik tentu saja mencari solusinya. Dan tentunya, seseorang harus sabar ketika melakukan tugas-tugas tersebut. Cara lainnya untuk menjaga kesehatan yaitu memiliki hubungan yang baik antar sesama manusia. Memiliki hubungan yang baik antar sesama, pastinya berpengaruh juga kepada kesehatan kita. Tatakala seseorang memiliki hal dengan saudara misalnya. Pastinya akan berdampak bagi pikirannya, hatinya, dengan demikian pada mengarah bagi kesehatan raganya. WHO dan MUI setuju dengan definisi konsep sehat. Selain tidak memiliki penyakit, seseorang dapat dianggap sehat jika mereka tidak mengalami masalah mental atau spiritual. Penting untuk menjaga kesehatan tubuh dengan menjalani gaya hidup sehat. Kesehatan seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak hal. Di antaranya ada enam komponen utama, yang termasuk yang paling signifikan. Berolahraga disaat ini sudah menjadi kebiasaan di masyarakat. Kesadaran akan menjaga kesehatan dengan berolahraga menjadi kebiasaan bagi banyak kalangan masyarakat, baik lansia ataupun para remaja.

Berolahraga ternyata mempunyai banyak manfaat, selain untuk mengisi waktu luang, olahraga ternyata dapat meningkatkan keterampilan motorik, dan meningkatkan fungsi kerja jantung dan paru. Dapat juga melatih dan menanamkan pendidikan karakter dalam diri serta sebagai salah satu cara bersosialisasi antar sesama ibu ibu yang ada di daerah desa. Oleh sebab itu banyak cara yang dilakukan oleh kalangan masyarakat untuk dapat menjaga kesehatan tubuhnya, sehingga dapat bugar sepanjang usia. Pada saat ini penyakit degenerative relative lebih cepat muncul pada orang dewasa, hal ini perlu diantisipasi oleh masyarakat untuk dapat menjaga kesehatan tubuhnya dengan berolahraga yang teratur, serta mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Suatu Gerakan yang dilakukan dengan tuntutan musik disebut senam. Untuk membentuk tubuh agar bagus serta dapat mengencangkan otot dapat dilakukan dengan senam (Sahabuddin, Hikmad Hakim 2020). Senam juga merupakan olahraga yang mudah dipahami dan dilakukan guna menunjang kebugaran. Suatu gerakan yang dilakukan dengan menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan yang dilakukan dengan diiringi irama musik dan atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama merupakan pengertian senam kreasi (Rahmiyati,2020). Senam kreasi merupakan senam yang diciptakan dari kreatifitas pencipta senam dengan memadukan unsur olahraga dan unsur-unsur lain, seperti unsur budaya dan unsur tari. Melalui senam kreasi ini anak dapat menggerakkan seluruh anggota badannya dan juga dapat mengenal unsur budaya daerah. Sumatera Utara yang terdiri dari banyak suku dan budaya, tentu memiliki ke khasan tersendiri yang dapat diekspolorasi dalam berbagai macam seni. Senam Ahoi Nusantara merupakan tarian khas Kota Medan yang mengkolaborasikan musik dan lagu Melayu dengan sejumlah tarian daerah di Sumatera Utara seperti tarian Toba, Tapanuli selatan (Tapsel) dan Karo. Oleh sebab itu Tarian Ahoi Nusantara ini diciptakan sedemikian rupa sehingga bisa Faktor yang sangat berharga didalam hidup salah satunya adalah kesehatan. Tubuh yang sehat dapat meringankan

seseorang dalam melakukan bermacam – macam pekerjaan dan kesibukan tanpa kendala, karena dengan mempunyai Raga yang bugar dapat menghasilkan jiwa yang damai dan perasaan yang seimbang. Namun Sayangnya banyak sebagian orang menyepelekan pentingnya memperhatikan kesehatan tubuh. Mereka hanya mengerjakan aneka hal kegiatan, tetapi tidak memperdulikan apa pun yang terbaik pada dirinya sendiri. Tanpa dipungkiri seseorang terlihat baik-baik dan bugar, akan tetapi itu bukan suatu alasan tanpa memperhatikan kesehatan badan. Kawasan yang bersih tentu saja membantu kita ketika memperhatikan kesehatan. Ketika seseorang berada di lingkungan yang tercemar. Memelihara wilayah agar tetap baik tentu bukanlah urusan yang rumit jika kita mengerti akan bagusnya kebersihan. Tempat yang sehat, menyejukan, dan indah. Tidak sekedar mempengaruhi pada tubuh yang bugar saja. Akan tetapi berpengaruh juga pikiran yang sehat. Lantaran rasa nyaman yang terjadi akan memunculkan keadaan hati kita juga menjadikan lebih baik. Istirahat yang pas. Merupakan termasuk kedalam memelihara kesehatan juga. Dan tentunya perihal ini juga penting bagi setiap insan. Rasa lelah beraktifitas pasti akan menghampiri bagi setiap orang yang menjalani aktivitas.

Terlampau memaksakan raga dalam melakukan aktifitas tanpa berhenti, tentu saja itu bukanlah perkara yang baik. Akan tetapi terlampau banyak istirahat seperti melakukan banyak tidur bagi seseorang yang baik-baik saja, juga bukanlah hal yang bagus. Karena dengan banyak tidur akan membikin tubuh kita jadi letih. Sebagian dari menjaga kesehatan adalah menenangkan pikiran agar tidak stres. Setiap orang pasti pernah mengalami stres psikologis. Ada sesuatu yang menghalangi pemikiran kita. Bukanlah sesuatu yang jarang terjadi bagi setiap orang dewasa untuk mengalami stres pikiran. Selain itu, seperti yang diharapkan, pemicunya adalah peristiwa yang terjadi pada dirinya sendiri. Apa itu masalah di tempat kerja, masalah hubungan sesama manusia, kebutuhan ekonomi, dan sebagainya. Terlalu sering mengalami stres pasti tidak baik untuk kesehatan Anda. Karena pikiran yang tidak sehat pasti akan mempengaruhi tubuh juga. Selama seseorang mengalami stres psikologis, ini dapat berdampak pada pekerjaan yang mereka lakukan. Misalnya, seseorang memiliki masalah dengan pekerjaannya. Hal terbaik tentu saja mencari solusinya. Dan tentunya, seseorang harus sabar ketika melakukan tugas-tugas tersebut. Cara lainnya untuk menjaga kesehatan yaitu memiliki hubungan yang baik antar sesama manusia. Memiliki hubungan yang baik antar sesama, pastinya berpengaruh juga kepada kesehatan kita.

Tatakala seseorang memiliki hal dengan saudara misalnya. Pastinya akan berdampak bagi pikirannya, hatinya, dengan demikian pada mengarah bagi kesehatan raganya. WHO dan MUI setuju dengan definisi konsep sehat. Selain tidak memiliki penyakit, seseorang dapat dianggap sehat jika mereka tidak mengalami masalah mental atau spiritual. Penting untuk menjaga kesehatan tubuh dengan menjalani gaya hidup sehat. Kesehatan seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak hal. Di antaranya ada enam komponen utama, yang termasuk yang paling signifikan. Berolahraga disaat ini sudah menjadi kebiasaan di masyarakat. Kesadaran akan menjaga kesehatan dengan berolahraga menjadi kebiasaan bagi banyak kalangan masyarakat, baik lansia ataupun para remaja. Berolahraga ternyata mempunyai banyak manfaat, selain untuk mengisi waktu luang, olahraga ternyata dapat meningkatkan keterampilan motorik, dan meningkatkan fungsi kerja jantung dan paru. Dapat juga melatih dan menanamkan pendidikan karakter dalam diri serta sebagai salah satu cara bersosialisasi antar sesama ibu ibu yang ada di daerah desa. Oleh sebab itu banyak cara yang dilakukan oleh kalangan masyarakat untuk dapat menjaga kesehatan tubuhnya, sehingga dapat bugar sepanjang usia. Pada saat ini penyakit degenerative relative lebih cepat muncul pada orang dewasa, hal ini perlu diantisipasi oleh masyarakat untuk dapat menjaga kesehatan tubuhnya dengan berolahraga yang teratur, serta mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Suatu Gerakan yang dilakukan dengan

tuntutan musik disebut senam. Untuk membentuk tubuh agar bagus serta dapat mengencangkan otot dapat dilakukan dengan senam (Sahabuddin, Hikmad Hakim 2020). Senam juga merupakan olahraga yang mudah dipahami dan dilakukan guna menunjang kebugaran. Suatu gerakan yang dilakukan dengan menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan yang dilakukan dengan diiringi irama musik dan atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama merupakan pengertian senam kreasi (Rahmiyati,2020). Senam kreasi merupakan senam yang diciptakan dari kreatifitas pencipta senam dengan memadukan unsur olahraga dan unsur-unsur lain, seperti unsur budaya dan unsur tari. Melalui senam kreasi ini anak dapat menggerakkan seluruh anggota badannya dan juga dapat mengenal unsur budaya daerah. Sumatera Utara yang terdiri dari banyak suku dan budaya, tentu memiliki ke khasan tersendiri yang dapat diekspolorasi dalam berbagai macam seni. Senam Ahoi Nusantara merupakan tarian khas Kota Medan yang mengkolaborasikan musik dan lagu Melayu dengan sejumlah tarian daerah di Sumatera Utara seperti tarian Toba, Tapanuli selatan (Tapsel) dan Karo.

Oleh sebab itu Tarian Ahoi Nusantara ini diciptakan sedemikian rupa sehingga bisa ditarikan oleh anak-anak sampai orang tua. Bahkan Gerakannya pun sangat mudah, sehingga bisa ditarikan oleh semua unsur dan kalangan. Senam ahoi sendiri diharapkan sebagai wadah untuk memperkenalkan tarian berbagai suku yang ada di Sumatera Utara, untuk masyarakat, dan juga sebagai salah satu cara untuk mempromosikan tarian tradisional kepada masyarakat luas. Guru Olahraga SMA Desa Tanjung Tiram Kecamatan Tanjung Tiram Kabupaten Batu Bara memiliki kegiatan olahraga masyarakat, Penulis melihat banyak sekali masalah yang ada pada kegiatan olahraga senam yang dilaksanakan oleh Para Guru khususnya Desa Tanjung Tiram, yang harus mendapatkan perhatian yang sangat serius, agar tujuan dari berolahraga yang dilakukan bermanfaat langsung terhadap kesehatan tubuhnya. Banyak dari mereka yang menginginkan memiliki berat badan yang ideal agar memiliki penampilan yang menarik, namun kenyataannya sudah bertahun-tahun mereka latihan tapi tidak mendapatkan berat badan yang ideal. Hal ini dikarenakan masih banyak guru olahraga yang tidak menjaga pola makan, istirahat, dan latihan yang tidak berkelanjutan atau rutin.

Masalah utama yang penulis temukan adalah sumber daya instruktur yang masih kurang baik pada masing-masing SMA, instruktur yang ada hanya melakukan gerakan senam dengan dipandu oleh video senam yang diputar. Instruktur juga tidak mempunyai program latihan senam yang tertulis secara baik, dengan memperhatikan frekuensi, intensitas dan time (FIT). Latihan yang dilakukan cenderung membosankan. Sehingga banyak pelajar yang kurang bersemangat dalam mengikuti gerakan senam yang disajikan. Instruktur tidak memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang pola hidup sehat, instruktur menganggap dengan senam mereka akan memperoleh kebugaran tubuh yang prima, padahal banyak faktor lain yang berpengaruh terhadap kebugaran tubuh seseorang. Perlengkapan latihan yang belum memadai klub senam belum memiliki sound system portable yang dapat menghasilkan suara yang baik. Sehingga dilakukan pendampingan terhadap guru sehingga bisa menjadi salah satu senam yang bisa menjadi daya dukung potensi senam yang lain. Senam khas batu-bara merupakan salah satu senam yang bisa menjadi senam lainnya selain senam kebugaran jasmani saja yang bisa diterapkan disekolah yang ada di batubara.

## 2. METODE

Berdasarkan permasalahan yang telah di kemukakan, maka dalam kegiatan PKM ini metode pendekatan yang ditawarkan bagi realisasi program pengabdian ini adalah model pemberdayaan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan; 2 Tahap Perencanaan Program 3) Tahap Pelaksanaan (Implementasi) Berdasarkan permasalahan yang telah di kemukakan, maka dalam kegiatan PKM ini metode pendekatan yang ditawarkan bagi realisasi program pengabdian ini adalah model pemberdayaan dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1) Tahap Persiapan; 2 Tahap Perencanaan Program 3) Tahap Pelaksanaan (Implementasi) Program atau Kegiatan; dan 4) Tahap Evaluasi. Pelaksanaan program pengabdian ini akan dilaksanakan sebagai upaya perbaikan Instruktur dan sistem manajemen klub senam baik dari sisi managerial pengurusan maupun pengelolaan program latihan senam irama, sehingga dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan program latihan yang menitik beratkan kepada penyediaan fasilitas latihan, perbaikan manajemen kepengurus , coaching clinic bagi instruktur senam irama, serta pelatihan pembuatan program latihan. Metode pelaksanaan program yang akan dilakukan adalah : (1) Penyediaan fasilitas latihan, (2) Perbaikan manajemen kepengurusan, (3) coaching clinic bagi instruktur senam irama, (4) serta pelatihan pembuatan program latihan senam khas batubara.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Penyediaan Fasilitas Latihan

Penyediaan Fasilitas Latihan bagi guru diberikan fasilitas berupa video tutorial senam Khas Kabupaten Batubara. Yang telah dipersiapkan dengan gerakan gerakan yang mudah untuk diikuti untuk calon istruktur nantinya. Penerapan ini dilakukan pada guru olahraga SMA



Gambar 1. Video Senam Khas Batu Bara dalam CD

#### 2. Memberikan Coaching Clinic Senam

Melakukan coaching clinic bagi instruktur senam dengan metode latihan dasar senam bagi instruktur pemula, dimana dalam level pelatihan ini calon instruktur dibekali dengan pengetahuan dan pemahaman tentang merangkai gerakan senam dari awal. Serta memberikan pengetahuan tentang pola hidup sehat.



**Gambar 2.** Aktifitas Senam

### **3. Memberikan Alat Latihan Senam**

Memberikan alat latihan senam yang sesuai dengan kebutuhan mitra. Agar latihan senam irama yang diberikan dapat benar-benar terlaksana tanpa adanya kendala dari sisi alat latihan.



**Gambar 3.** Serah terima alat dan foto bersama

Tim PKM Memberikan alat latihan senam kepada mitra guna meningkatkan kemampuan senam dan menjadikan senam kreasi khas batubara sebagai senam yang bisa diimplementasikan disekolah SMA Kabupaten Batubara

#### 4. KESIMPULAN

Program Kemitraan Masyarakat dengan judul Pendampingan Senam Kreasi Khas Batubara Pada Guru Olahraga SMA Di Kabupaten Batubara telah mendapatkan respon baik pada guru olahraga SMA di Kabupate batubara. Hal tersebut dikarenakan senam Khas Batubara dianggap mudah untuk diikuti dan akan menjadi pembiasaan senam yang dilakukan di SMA Yang ada dikabupaten Batubara dengan guru Olahraga yang menjadi instruktur dan menciptakan instruktur lainnya yang menjadikan senam kreasi khas batubara sebagai senam wajib di sekolah SMA di Kabupaten Batubara mengingat telah dilakukan Penyediaan Fasilitas senam seperti video tutorial, Coaching Klinik Bagi guru dan alat yang bisa menjadi pendukung dalam penerapan senam kreasi khas batubara.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1.] Buku Panduan Penulisan Program Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Unimed Tahun 2023.
- [2.] Harsono, 1988.Coaching dan Aspek Aspek Psikologis dalam kepelatihan, Bandung <https://www.rexona.com/id/gerak-tak-terbatas/4-manfaat-senam-pagi-untuk-kesehatan-tubuh-kamu.html> diakses pada tanggal 4 Februari 2022
- [3.] Rahmiyati, Z. (2020).Pengaruh Senam Kreasi Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran PJOK Di Min 10 Hulu Sungai Selatan . 2. <https://eprints.uniska-bjm-.ac.id/4052/>
- [4.] Sahabuddin Sahabuddin, Hikmad Hakim, dan S. (2020). Jurnal Penjaskesrek. Jurnal Penjaskesrek, 7(2), 204-217
- [5.] Mulyono, H. (2018). Kepemimpinan ( Leadership ) Berbasis Karakter Dalam Peningkatan Kualitas Pengelolaan 1 . 1 Latar Belakang Masalah Pemimpin itu mempunyai sifat , kebiasaan , temperamen , watak dan kepribadian sendiri yang unik dan khas sehingga tingkah laku dan gayanya ya. Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora, 3(1), 290–297.