

GUIDANCE ON IMPLEMENTATION OF ACHIEVING FITNESS LEVEL IN FIT CLUB SIMPANG D RAMBAH JAYA KECEMATAN RAMBAH HILIR KABUPATEN ROKAN HULU

Siska¹, Debby Indah²

1,2 Medical and recreational Physical Education study Program, STKIP Rokania

e-mail: siskazb36@gmail.com

e-mail: baisangka@gmail.com

Abstract : Low understanding of gymnastics members in improving fitness, so the solution is given as follows: 1) Introducing aerobic exercise, 2) Introducing anaerobic exercise, 3) Introducing the principles in the exercise program and 4) Helping to introduce the key to successful training. The method used is Training of Trainer (TOT) with lectures and direct previews. Physical fitness is a person's condition at any given time. A person's physical fitness condition is not permanent, but the quality rises because of regular exercise and will descend if not. In principle to improve physical fitness need to pay attention to the following things: 1) Aerobic exercise exercises such as jogging, fast walking, swimming, cycling, and aerobic gymnastics. 2) do fitness exercises and muscle tightening (anaerobic) to improve the quality of strength, speed, Kelentukan, power, and so on, 3) understand the principles of fitness exercises such as overload (load more), specifics (specificity), Riversible (back origin), 4) keys to a successful exercise. Success will be tested if the exercise is regular, increasing the intensity of the exercises gradually, nutrition and istirahat are adequate and maintain a positive attitude. The odds are; 1) Improve the understanding and skill of gymnastics members to be able to see the level of physical fitness, principles in exercise programs and exercise forms and, 2) produce scientific publications in the journal National Devotion not accredited .

Keywords: Achieve fitness level

Abstrak: Rendahnya pemahaman anggota senam dalam meningkatkan kebugaran, maka diberikan solusi yaitu sebagai berikut: 1) Memberikan kemampuan bagi anggota senam untuk mampu melihat tingkat kebugaran jasmani 2) Memperkenalkan prinsip-prinsip dalam program latihan dan, 3) Membantu mengenalkan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi fisik yang ingin ditingkatkan. Metode yang digunakan adalah Training of Trainer (TOT) dengan ceramah dan praktek langsung. Kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang pada waktu tertentu. Keadaan kebugaran jasmani seseorang tidak permanen, melainkan kualitasnya naik karena latihan yang teratur dan akan turun jika tidak melakukannya. Pada prinsipnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut: 1) latihan olahraga aerobik seperti jogging, jalan cepat, renang, bersepeda, dan senam aerobik. 2) lakukan latihan kebugaran dan pengencangan otot (anaerobik) untuk meningkatkan kualitas kekuatan, kecepatan, kelentukan, power, dan sebagainya, 3) memahami prinsip-prinsip latihan kebugaran seperti overload (beban lebih), spesifik (kekhususan), riversible (kembali asal), 4) kunci menuju latihan yang berhasil. Keberhasilan akan terwujud jika latihan yang teratur, meningkatkan intensitas latihan secara bertahap, gizi dan istirahat yang cukup dan memelihara sikap positif. Luarannya adalah; 1) Meningkatkan pemahaman dan keterampilan anggota senam untuk mampu melihat tingkat kebugaran jasmani, prinsip-prinsip dalam program latihan dan bentuk-bentuk latihan dan, 2) Menghasilkan publikasi ilmiah di jurnal pengabdian nasional tidak terakreditasi.

Kata kunci: Mencapai Tingkat Kebugaran

LATAR BELAKANG

Pada era globalisasi sekarang ini menyebabkan informasi semakin mudah diperoleh, negara berkembang dapat segera meniru kebiasaan negara barat yang dianggap cermin pola hidup modern. Sejumlah perilaku seperti mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*) yang mengandung kadar lemak jenuh tinggi, kebiasaan merokok, minuman beralkohol, kerja berlebihan, kurang berolah raga, dan stress, telah menjadi gaya hidup manusia terutama di perkotaan. Padahal kesemua perilaku tersebut merupakan faktor-faktor penyebab penyakit jantung dan stroke.

Kesehatan adalah aset yang paling berharga dalam hidup. Kondisi sehat membuat setiap orang lebih menikmati kehidupan dan mampu melakukan aktivitas setiap harinya. Tanpa kesehatan, setiap orang memiliki keterbatasan dalam melakukan suatu pekerjaan karena keadaan tubuh tidak dalam kondisi nyaman. Tingkat kesehatan selain dipengaruhi oleh aktivitas, juga dipengaruhi oleh pola makan. Asupan kalori yang berlebih akan berubah menjadi lemak. Keberadaan lemak dalam tubuh memiliki peranan sebagai cadangan energi, melindungi organ-organ tubuh dari benturan dan penyimpanan vitamin. Lemak tubuh yang berlebihan apabila tidak dibakar melalui aktivitas fisik, maka akan menumpuk di lapisan kulit, mengisi rongga disela organ-organ tubuh bagian dalam seperti jantung, ginjal, hati, dll. Dimana keberadaan lemak ini akan mengganggu fungsi kerja organ tubuh.

Mendapatkan kebugaran jasmani dapat diraih dengan rajin berolahraga dan menjaga pola makan. Berolahraga juga dilakukan dengan suatu program latihan seperti mengikuti olahraga kebugaran. Mendapatkan kebugaran jasmani perlu latihan aerobik, latihan anaerobik, latihan kekuatan otot, latihan peregangan, diet sehat, banyak makan buah dan sayur, tidur yang cukup, berhenti merokok dan minum alkohol. Maka melalui bentuk olahraga kebugaran seperti senam yaitu latihan yang bersifat aerobik, dengan mengikuti latihan olahraga dapat mengendalikan keberadaan

lemak dalam tubuh dan menjaga tingkat kesehatan untuk mendapatkan kebugaran jasmani.

Kravitz (2001: 138) mengemukakan "Latihan aerobik merupakan aktivitas fisik seperti, jalan cepat, lari, bersepeda, berenang, mendayung, senam aerobik dan lari yang terutama tergantung oksigen untuk menghasilkan energi". Kristiono dalam Jonni (2011: 6) mengemukakan "Aerobik yaitu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan paru-paru, jantung, serta peredaran darah, dimana oksigen merupakan faktor utama pembangkit energi dan sel-sel tubuh". Berarti, latihan aerobik merupakan suatu latihan yang memerlukan oksigen untuk pembentukan energi.

Senam aerobik dikelompokkan pada senam aerobik tanpa alat dan senam aerobik dengan alat. Senam aerobik tanpa alat di antaranya *low impact*, *high impact* dan *multi impact*. Jonni (2010: 5) menyatakan, bahwa: Senam aerobik *low impact* (aerobik benturan ringan) gerakan-gerakannya banyak melangkah dan satu kaki tetap di lantai, tidak meloncat. Jenis ini baik sekali diterapkan untuk pemula dan usia lanjut, sering juga dikenal dengan latihan yang aman dari resiko cedera, senam aerobik *high impact* (aerobik benturan tinggi) disebut dengan aerobik benturan keras karena membutuhkan daya tahan tubuh (stamina) yang kuat karena senam ini gerakannya terdapat banyak lompatan/loncatan. Sangat efektif bagi orang-orang yang ingin mengurangi lemak dalam tubuhnya. Sedangkan senam aerobik *multi impact* (gabungan dari aerobik benturan tinggi dan ringan) disebut latihan penggabungan dari dua jenis senam aerobik *low impact* dan *high impact*. Dimana *low impact* tidak memberikan beban yang terlalu besar pada persendian-persendian.

Dapat dijelaskan senam aerobik *high impact* gerakannya banyak terjadi perpindahan posisi tubuh dengan melangkah, lompatan/loncatan, dan lari-lari kecil. Gerakan-gerakan tersebut akan membakar lemak yang berlebih dijadikan sebagai sumber energi selama latihan.

Gerakan tersebut juga merangsang kontraksi otot-otot tubuh. Untuk melakukan latihan (olahraga kesehatan) pertama-tama perlu diketahui apa saja yang harus dibuat dan dilakukan. Perencanaan yang matang akan memberikan hasil yang baik. Pengetahuan tentang pembuatan rencana latihan yang baik akan memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan fisik. Mulai dari pelaksanaan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkatan awal kondisi fisik, kemudian dari hasil tersebut dibuat perencanaan latihan untuk memperbaiki kondisi fisik awal.

Untuk mentransfer pengetahuan dalam membuat perencanaan latihan yang baik perlu penyuluhan-penyuluhan yang dilakukan oleh orang yang ahli dibidangnya. Tentunya, untuk membuat perencanaan dibidang olahraga mestinya dilakukan oleh orang yang benar paham dengan olahraga.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Instansi olahraga yang mampu dalam memberikan informasi yang akurat tentang olahraga kepada masyarakat yang dalam hal ini adalah Program Studi Kesehatan dan Rekreasi STKIP Rokania. Untuk mengawali ini semua, tentu hendaknya dilakukan pendekatan awal oleh pihak Program Studi Kesehatan dan Rekreasi untuk mempromosikan keahlian yang dimiliki dengan didorong oleh Ketua STKIP melalui Lembaga Pengabdian Masyarakat STKIP Rokania dengan memberikan dukungan materil maupun moril.

Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan di atas ada beberapa masalah yang harus dicarikan solusi bersama-sama dengan mitra. Permasalahan yang harus ditangani bersama adalah:

1. Kerjasama yang harus dilaksanakan antara Program Studi Kesehatan dan Rekreasi untuk mempromosikan keahlian yang dimiliki dengan didorong oleh Ketua STKIP melalui Lembaga Pengabdian Masyarakat STKIP Rokania dalam hal peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan penyelenggara kesehatan masyarakat dengan berolahraga yang optimal.
2. Penyuluhan-penyuluhan kesehatan hendaknya juga ada pemateri yang ahli dibidang olahraga kesehatan
3. Perlunya promosi yang gencar tentang olahraga kesehatan baik bagi praktisi maupun instansi yang didalamnya butuh tenaga ahli dibidang olahraga kesehatan
4. Mencapai tingkat kebugaran melalui program latihan dan bentuk latihan merupakan parameter yang penting yang harus diberikan dalam pelaksanaan penyuluhan kebugaran

Tujuan

Tujuan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam bentuk penyuluhan bagi anggota senam Fit Club Simpang D Rambah Jaya Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu sebagai berikut ini.

- a. Memberikan kemampuan bagi anggota senam untuk mampu melihat tingkat kebugaran jasmani, maka perlu mengambil tindakan khusus dalam meningkatkan kondisi fisik
- b. Memperkenalkan prinsip-prinsip dalam program latihan
- c. Membantu mengenalkan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi fisik yang ingin ditingkatkan

Target Luaran

Luaran yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut ini.

1. Meningkatkan pemahaman dan keterampilan anggota senam untuk mampu melihat tingkat kebugaran jasmani, prinsip-prinsip dalam program latihan dan bentuk-bentuk

- latihan
- Menghasilkan publikasi ilmiah di jurnal pengabdian nasional tidak terakreditasi

METODE

Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaannya. Adalah *Training of Trainer* (TOT) dengan cara memberikan materi melalui ceramah, kemudian dilanjutkan dengan praktik langsung. Cara ini dianggap efektif karena transfer pengetahuan yang diperoleh selama penyuluhan akan lebih tersampaikan dengan baik.

Tabel 3. Rancangan Metode Pelaksanaan Pengabdian

No	Materi	Pemater	Metode	Evaluasi
1	Mampu melihat tingkat kebugaran jasmani	Pemateri 1	Ceramah	Tanya Jawab
2	Prinsip-prinsip program latihan	Pemateri 2	Ceramah	Tanya jawab
3	Bentuk - bentuk latihan	Pemateri 1 dan 2	Diskusi	Tanya Jawab
4	Praktek	Pemateri 1 dan 2	Praktek	Tanya Jawab

PEMBAHASAN

Yang dicapai dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut : dari mengikuti penyuluhan anggota senam memperoleh pengetahuan tentang bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui latihan (program latihan) meraih suatu peningkatan kemampuan secara tetap. Instruktur ataupun anggota senam harus memahami apa saja prinsip-prinsip dari latihan

A. Prinsip Latihan

1) Prinsip Variasi Latihan

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu. Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan (Harsono; 1988).

2) Prinsip Periodisasi

Prinsip periodisasi berkaitan dengan perencanaan latihan yang disesuaikan pada waktu periode-periode tertentu. Periodisasi atau pentahapan tersebut dapat juga diartikan dengan fase atau masa seperti fase persiapan, masa kompetisi, masa transisi dan lain sebagainya (Syafuruddin; 1999). Prinsip ini berkaitan dengan kalender pertandingan, jadi persiapan atlet harus dijadwalkan berdasarkan kapan pertandingan akan dilaksanakan.

Prinsip periodisasi perlu dilakukan agar tujuan pencapaian prestasi dapat optimal melalui pertimbangan dan ketentuan-ketentuan dalam proses latihan. Dalam hal ini Syafuruddin membagi periodisasi latihan sepanjang tahun sebagai berikut:

- Periode persiapan, yaitu periode dimana dicapainya persyaratan-persyaratan untuk prestasi puncak.
- Periode kompetisi/pertandingan, yaitu periode dimana prestasi yang diraih diterapkan dalam

kompetisi/pertandingan/perlombaan dan dipertahankan.

- c) Periode transisi (periode peralihan), yaitu periode dimana terjadi penurunan prestasi puncak secara sadar, selain itu, bertujuan untuk membantu pemulihan dan rileksasi secara aktif

2. Prinsip Individualisasi

Prinsip ini memiliki dasar bahwa setiap orang memiliki perbedaan dalam kemampuan, potensi dan karakteristik. Harsono mengemukakan prinsip individualisasi sebagai berikut :

Seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain latihan (Harsono; 1988).

Dari pendapat di atas, jelas bahwa prinsip individualisasi sangat penting diterapkan dalam menyusun program latihan. faktor-faktor seperti tingkat kesegaran jasmani, lamanya berlatih, umur, dan lain-lain, perlu menjadi pertimbangan pelatih.

5. Prinsip Spesialisasi

Prinsip spesialisasi merupakan prinsip latihan yang lebih menekankan kepada prinsip spesifikasi cabang olahraga (Syafuruddin; 1999). Hal ini disebabkan

setiap cabang olahraga mempunyai ciri-ciri tersendiri dan itulah yang membedakan tuntutan dan kebutuhan tiap cabang olahraga. Hal ini berarti bahwa setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan yang berbeda-beda, baik kebutuhan terhadap kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Latihan untuk suatu cabang olahraga menghasilkan adaptasi fisiologis yang bersifat spesifik, baik terhadap peningkatan kemampuan fungsi tubuh secara fisiologis maupun terhadap peningkatan aspek morfologi dan biokemis, bentuk latihan yang diberikan juga harus mempunyai pengaruh terhadap karakteristik fisiologis pemain..

a) Pembebanan Latihan

Pengaruh latihan yang diberikan kepada atlet ditentukan oleh pengaturan beban latihan. Oleh karena dasar itulah pentingnya realisasi pelaksanaan pengaturan beban latihan dapat dilakukan dengan memperhatikan karakteristik beban latihan yaitu: 1) intensitas, 2) volume, 3) durasi, dan 4) frekuensi (Syafuruddin; 2011).

1) Intensitas

Intensitas latihan merupakan salah satu komponen penting dalam latihan. intensitas ialah takaran yang menunjukkan kadar/tingkatan pengeluaran energi atlet dalam aktifitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan (Syafuruddin; 2011). Selain itu intensitas merupakan seberapa

berat seseorang berlatih selama periode latihan, dan intensitas ini dapat diukur dengan cara yang berbeda.

Dari kutipan tersebut dapat dikemukakan bahwa intensitas merupakan seberapa besar kemampuan atlet untuk melakukan pembebanan dalam latihan. Intensitas ini akan berkaitan langsung dengan pembebanan latihan (Luthan; 2002). Jika intensitas tinggi maka beban latihan pemain juga akan tinggi sebaliknya jika intensitas latihan rendah maka beban latihan pemain juga rendah.

Untuk menentukan intensitas latihan dapat dilakukan dengan menghitung denyut nadi saat latihan. Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus: Denyut nadi maksimal (DNM) = $220 - \text{umur (dalam tahun)}$ (Harsono; 1988). Dari pendapat tersebut dapat dijelaskan jika seorang atlet berumur 20 tahun maka dapat dihitung denyut nadi maksimalnya adalah $220 - 20 = 200$, dan untuk menghitung takaran intensitas latihan dapat ditentukan berdasarkan intensitas yang ditetapkan pelatih, misalnya 50% - 60%, maka intensitasnya 50% - 60% dari $200 = 100 - 120$ denyut nadi per menit.

Dalam penelitian ini untuk meningkatkan kapasitas $VO_2\text{Maks}$ digunakan metode interval dan metode kontinyu. Dalam metode interval, intensitas yang digunakan adalah 60% - 80% (Rothig dan Grossing; 2004). Dari intensitas

tersebut dapat ditentukan takaran latihan adalah 60% - 80% dari $200 = 120 - 160$ denyut nadi per menit. Jadi, selama latihan denyut nadi atlet adalah berkisar antara $120 - 160$ per menit.

2) Volume beban

Volume beban menunjukkan jumlah isi/materi training (kuantitas) (Rothig dan Grossing; 2004). Jumlah pengulangan, jumlah jarak yang ditempuh dan jumlah beban yang digerakkan, juga waktu latihan yang efektif. Sedangkan menurut Syafruddin volume merupakan persyaratan kuantitatif penting untuk mencapai prestasi teknik tinggi, taktik dan khususnya pada fisik (Syafruddin; 2011).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat diketahui bahwa volume beban menunjukkan jumlah atau isi latihan yang dilakukan berdasarkan jumlah yang terpakai selama tatap muka latihan dan ditentukan berdasarkan jumlah jarak yang ditempuh dalam lari atau jumlah beban yang diangkat. Dalam latihan interval seorang pemain berlari 100 meter dengan repetisi sebanyak 20 kali, sehingga jarak yang harus ditempuh dalam suatu latihan adalah 2000 meter dan ini merupakan volume beban latihan.

3) Durasi (Lama latihan)

Durasi atau lamanya latihan disebut juga dengan lamanya pembebanan dalam menyelesaikan suatu latihan. Lama beban menunjukkan jumlah waktu suatu latihan,

satu seri latihan atau jumlah waktu untuk penyelesaian suatu jarak tertentu (Rothig dan Grossing; 2004). Pendapat tersebut menjelaskan bahwa dalam melakukan suatu latihan agar dapat memberi manfaat terhadap kemampuan fisik, maka perlu kita memperhatikan jumlah waktu yang dibutuhkan dalam suatu kali latihan.

Lama latihan diartikan berapa menit atau berapa jam latihan itu dijalankan dalam setiap kali latihan. Dalam latihan metode kontinyu durasi beban atau lamanya beban ditentukan dalam waktu tempuh, misalnya seorang pemain melakukan lari selama 25 menit, maka waktu 25 menit merupakan lamanya beban latihan.

4) Frekuensi

Frekwensi *training* menunjukkan jumlah satuan *training* (fase beban) dalam satu tahap (etape) *training* tertentu (Rothig dan Grossing; 2004). Tahap ini dapat meliputi siklus kecil, mingguan, bulanan, satu tahap, periode atau satu tahunan *training*.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diketahui bahwa frekuensi latihan adalah jumlah berapa kali seseorang melakukan latihan dalam satu minggu, satu bulan dan satu tahun program latihan. Berkaitan dengan hal tersebut dalam penelitian ini peneliti melakukan latihan sebanyak 3 kali seminggu. Hal ini sesuai dengan pendapat Luthan untuk setiap komponen, dianjurkan, guna mencapai derajat kebugaran yang

memadai, keseringan melakukannya adalah 3 hingga 4 kali selama per minggu (Luthan; 2002).

B. Bentuk latihan Kebugaran Jasmani

Berkenaan dengan pembinaan Kebugaran Jasmani untuk meningkatkan kesegaran jasmani, perlu mengenal beberapa unsure - unsur yang perlu dilatih, yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan otot jantung dan paru - paru, kelincahan, daya ledak (*power*) dan kelentukan.

1) Latihan kekuatan (*strength training*)

Dalam olahraga, kekuatan digunakan dalam berbagai bentuk antara lain:

- a) Bergeraknya tubuh olahragawan (berlari, melompat, berenang dan sebagainya).
- b) Menggerakkan benda atau alat lain: tolak peluru, bola, angkat besi, dayung dan sebagainya.
- c) Melawan dan mengatasi kekuatan otot lawan: judo, gulat dan sebagainya.
- d) Bentuk latihan kekuatan dengan berbagai kombinasi kekuatan yang dikenal dengan circuit training, yaitu urutan latihan dengan satu macam kegiatan di setiap pos antara 4 – 12 pos

2) Latihan kecepatan (*Speed training*)

Latihan kecepatan yang masih bersifat umum ini diberikan dalam bentuk

latihan lari dan sekaligus dengan latihan reaksi. Beberapa catatan yang perlu diperhatikan dalam latihan kecepatan antara lain sebagai berikut:

- a) Latihan kecepatan dilakukan pada awal dari suatu unit latihan, pada saat otot-otot masih kuat.
- b) Intensitas latihan berada pada tingkat sub-maksimal. Intensitas tinggi ini memerlukan konsentrasi penuh dan kemauan tinggi.
- c) Jarak antara 30 – 80 meter dianggap jarak yang baik untuk pembinaan kecepatan secara umum
- d) Jumlah pengulangan antara 10 –16 kali dan terdiri dari 3 – 4 seri.
- e) Untuk kecepatan daya ledak (*eksplosive speed*) dapat dilatih dengan penambahan beban yang tidak lebih dari 20% dari beban maksimal
- f) Waktu istirahat antara pengulangan (*repetition*) 1 –3 menit, sedangkan waktu istirahat antara seri lebih lama sampai 6 menit.

Perlu diingat bahwa agar latihan kecepatan lebih efektif, perlu rangsangan-rangsangan/stimulus luar seperti: tanda dengan tepkan tangan, bunyi peluit, atau suara sebagai komando untuk mulai yang sekaligus juga melatih reaksi pemain.

3) Latihan daya tahan (*endurance training*)

Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan. Banyak kegiatan dalam membina daya tahan yang dapat dilakukan, antara lain: lari jarak jauh, latihan aerobic 12 menit, lari lintas alam (*cross country*), fartlek, dan interval training.

a) Latihan aerobic

Latihan aerobic dengan waktu yang ditentukan selama 12 menit, berusaha untuk mencapai jarak sejauh mungkin.

b) Latihan *cross country*

Latihan *cross country* atau lari lintas alam memang umum dilakukan. Biasanya dilakukan sebagai selingkuh dari latihan-latihan daya tahan lainnya. Latihan ini terutama sekali dilakukan dalam periode persiapan.

c) Latihan fartlek

Prinsip latihan fartlek adalah berlari dengan berbagai variasi. Artinya dapat mengatur kecepatan lari yang diinginkan selama melakukan latihan tersebut sesuai dengan keinginan dan sesuai pula dengan kondisi/kemampuan atlet. Sebagai contoh dapat dimulai latihan dengan

lari lambat-lambat, kemudian dilanjutkan dengan lari cepat pada jarak-jarak pendek secara intensif.

d) *Interval training*

Interval training adalah bentuk latihan daya tahan dengan berlari pada jarak tertentu dengan waktu tertentu, dengan masa pemulihan (*recovery*) di antara pengulangan jarak tersebut. Hal-hal yang perlu ditentukan dalam merencanakan latihan interval adalah sebagai berikut:

- 1) Jarak yang akan ditempuh
- 2) Kecepatan untuk menempuh jarak tersebut
- 3) Pengulangan (*repetition*), yaitu beberapa kali jarak tersebut akan ditempuh
- 4) Lamanya masa istirahat (*recovery*) di antara repetisi.

4) Latihan kelentukan (*Flexibility training*)

Ada dua bentuk dalam mengembangkan kelentukan yaitu: (1) peregangan dinamis dan (2) peregangan statis.

a) Peregangan dinamis

Peregangan dinamis dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama atau dengan memantul-mantulkannya (*bouncing*), sehingga otot-otot

teregang dan terulur. Contoh peregangan dinamis adalah sebagai berikut.

- 1) Duduk telunjur dengan kedua kaki lurus, usahakan untuk mencapai ujung jari kaki dengan jari-jari tangan, sambil melakukan gerakan merengut pinggang.
- 2) Duduk dengan sikap “lari gawang”. Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dilipat ke belakang.
- 3) Berbaring terlungkup, tangan dilipat ke belakang kepala. Angkat kepala dan dada secara berulang-ulang setinggi mungkin ke atas.
- 4) Sikap jongkok, kedua tangan bertumpu di lantai. Lemparkan kaki lurus ke belakang secara bergantian kiri dan kanan.
- 5) Berdiri kangkang kedua tangan direntangkan ke samping. Bungkukkan badan sambil tangan kanan menyentuh ujung kaki kiri, kembali ke sikap semula.

b) Peregangan statis

Peregangan statis dilakukan dengan meregangkan tubuh atau anggota tubuh, dan mempertahankan sikap tersebut tanpabergeser (*statis*) untuk beberapa saat. Contoh peregangan statis adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan kedua kaki rapat. Bungkukkan badan sehingga jari

tangan menyentuh lantai. Pertahankan sikap ini tanpa bergerak (statis) selama 20 –30 detik.

- 2) Berdiri dengan kaki kangkang lebar. Bungkukkan badan sehingga kedua telapak tangan bertumpu di lantai. Pertahankan sikap ini selama 20 –30 detik.
- 3) Duduk bersila dengan telapak kaki bertemu. Tarik tumit kearah dalam dengan kedua tangan. Pertahankan sikap ini selama 20 –30 detik.
- 4) Duduk dengan satu kaki lurus ke depan, kaki lainnya dilipat. Kedua tangan memegang pergelangan kaki yang lurus.
- 5) Sikap berbaring. Tarik kedua lutut dengan kedua tangan ke arah/menyentuh dada. Kepala diangkat. Pertahankan sikap ini selama 20 –30 detik

KESIMPULAN

Penyuluhan yang telah dilaksanakan di Fit Simpang D Rambah Jaya Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Club Hulu adalah salah satu usaha untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anggota senam dalam meningkatkan kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui pemahaman bentuk tes kebugaran jasmani, prinsip-prinsip dalam program

latihan, dan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani. Hal ini bertujuan untuk mewujudkan tujuan masyarakat yang sehat dan dapat mempraktekkan ilmu yang diperolehnya. Melalui penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan minat dan motivasi anggota senam umumnya masyarakat

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini tim pengabdian pada masyarakat menyampaikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat STKIP Rokania, yang telah memberikan dukungan pendanaan kegiatan penyuluhan pada tahun anggaran 2019 yang dilaksanakan di Fit Club Simpang D Rambah Jaya Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu serta ucapan terima kasih kepada semua pihak yang turut membantu dalam pelaksanaan penyuluhan ini.

DOKUMENTASI



Gambar 1.
Pelaksanaan Kegiatan Senam



Gambar 2.
Pelaksanaan Kegiatan senam Senam



Gambar 3.
Evaluasi Kegiatan Sambil Istirahat

DAFTAR PUSTAKA

- Kravitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Terjemahan. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Jonni. 2010. *Senam Aerobik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Harsono. *Choaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta; Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK. 1988

Luthan, Rusli. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. 2002

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud

Rothig dan Grossing. *Pengetahuan Training Olahraga*. (terjemahan oleh Syafruddin). Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. 2004

Syafruddin. *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas negeri Padang. 1999

------. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang; UNP Press. 2011