

KEGIATAN AKTIVITAS SENAM OLAHRAGA SETIAP MINGGU

Roza Tamania¹, Ambia Nurdin², Ulyy Fitria³, Kiki Asrifa Dinen⁴, Reza Kurnia⁵

¹ Mahasiswa pada program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: tamania@gmail.com

²Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: ambianurdin_fkm@abulyatama.ac.id

³Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: ullifitria_fikes@abulyatama.ac.id

⁴ Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: kikiasrifa_fikes@abulyatama.ac.id

⁵ Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: : rezakurnia_fikes@abulyatama.ac.id

* Corresponding Author : tamania@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Revised
Accepted
Available online

Kata Kunci:

Olahraga, senam

Keywords:

Olahraga, senam

ABSTRAK

Upaya kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan berupa aktivitas fisik atau olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan aktivitas fisik atau olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya sebagai makhluk sosial bergerak atau aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori dan olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani kebiasaan olahraga adalah salah satu wujud dari pelaku hidup sehat terkait dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan manusia kebiasaan olahraga akan meningkatkan force vital capacity atau (fvc) seperti yang terjadi pada seorang atlet

(fvc) akan meningkat 30% sampai dengan 40% tujuan penelitian ini untuk mengukur perbandingan kapasitas vital paru atau KV dan volume ekspirasi paksa.

ABSTRACT

Sports health efforts are health efforts in the form of physical activity or exercise to improve the level of health. Physical activity or exercise is one of the basic needs in daily life because it can increase the fitness needed to carry out their duties as social beings. Moving or physical activity is any body movement that increases expenditure of energy and energy or burning calories and exercise is a form of planned and structured physical activity that involves repetitive body movements and is aimed at improving physical fitness. Exercise habits are one manifestation of healthy living related to maintaining and improving human health. Exercise habits will increase force vital capacity or (fvc) as happens in an athlete (fvc) will increase by 30% to 40%. The aim of this research is to measure the comparison of lung vital capacity or CV and forced expiratory volume.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa

Getsempena



PENDAHULUAN

Senam olahraga adalah kegiatan yang sangat penting dan bermanfaat, tidak hanya untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk kesehatan mental. Melakukan senam olahraga setiap minggu dapat membantu meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas tubuh, serta meningkatkan mood dan kesejahteraan emosional. Senam olahraga setiap minggu juga merupakan cara yang bagus untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan waktu luang. Ini memberikan kesempatan untuk melepaskan stres dan tekanan dari pekerjaan sehari-hari, sambil juga memberikan kesempatan untuk bersosialisasi dan bertemu dengan orang-orang baru.

Selain itu, senam olahraga juga dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan dan menantang. Ada berbagai jenis senam olahraga yang dapat dipilih, mulai dari yoga dan

pilates hingga aerobik dan zumba. Dengan begitu, setiap orang dapat menemukan jenis senam olahraga yang paling sesuai dengan kebutuhan dan preferensinya.

Senam adalah serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan secara teratur dan terstruktur dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik, fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, dan kesehatan secara keseluruhan. Senam dapat dilakukan sebagai bentuk olahraga, latihan, atau aktivitas rekreasi. Senam dapat melibatkan berbagai jenis gerakan, seperti gerakan tangan, kaki, tubuh, atau kombinasi dari semuanya. Gerakan-gerakan ini sering kali diiringi oleh musik atau instruksi vokal untuk membantu memandu dan memotivasi peserta.

METODE PENELITIAN

Tujuan dari senam dapat bervariasi, mulai dari meningkatkan kebugaran kardiovaskular, memperkuat otot, meningkatkan fleksibilitas, hingga meningkatkan keseimbangan dan koordinasi. Senam juga dapat memberikan manfaat kesehatan mental, seperti mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan, dan meningkatkan konsentrasi. Senam dapat dilakukan secara individu atau dalam kelompok, baik di rumah, di pusat kebugaran, di studio senam, atau di tempat-tempat lain yang menyediakan fasilitas untuk senam. Ada juga berbagai jenis senam yang dapat dipilih sesuai dengan preferensi dan kebutuhan pribadi, seperti senam aerobik, senam yoga, senam zumba, senam kebugaran, dan banyak lagi.

Selain memberikan manfaat kesehatan, senam juga dapat menjadi kegiatan sosial yang menyenangkan, memungkinkan orang untuk berinteraksi dengan orang lain dan membangun komunitas. Senam dapat dilakukan oleh orang dari segala usia dan tingkat kebugaran, dengan modifikasi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan individu. Penting untuk memulai senam dengan pemanasan yang tepat dan mengikuti teknik yang benar untuk menghindarinya. Olahraga melibatkan pemahaman yang mendalam tentang berbagai aspek yang terkait dengan aktivitas fisik, atletik, kebugaran, dan kesehatan. Olahraga setiap hari Minggu adalah kebiasaan yang baik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam pada umumnya adalah kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara teratur dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Aktivitas senam dapat mencakup berbagai jenis gerakan, termasuk latihan kardiovaskular, kekuatan otot, peregangan, dan gerakan keseimbangan. Berikut adalah beberapa karakteristik umum dari senam:

1. Beragam Jenis Gerakan: Senam dapat mencakup berbagai jenis gerakan, mulai dari latihan aerobik yang melibatkan kardiovaskular hingga latihan kekuatan otot, peregangan, dan gerakan keseimbangan.
2. Tujuan Kebugaran: Tujuan utama senam adalah meningkatkan kebugaran fisik. Ini melibatkan peningkatan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh.
3. Kesesuaian dengan Berbagai Tingkat Kebugaran: Senam dirancang untuk dapat diikuti oleh berbagai tingkat kebugaran, mulai dari pemula hingga tingkat lanjutan. Program senam sering kali dapat disesuaikan agar sesuai dengan kebutuhan individu.
4. Inklusif: Senam dapat menjadi kegiatan inklusif yang dapat diikuti oleh berbagai kelompok usia dan tingkat kebugaran. Beberapa jenis senam dapat diadaptasi untuk orang dengan berbagai kondisi fisik atau kesehatan.
5. Pentingnya Peregangan: Peregangan umumnya merupakan bagian penting dari aktivitas senam untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh, mencegah cedera, dan meningkatkan rentang gerakan.
6. Kombinasi Latihan: Program senam sering kali mencakup kombinasi latihan aerobik, kekuatan, dan peregangan untuk memberikan manfaat yang holistik bagi tubuh.
7. Menggunakan Musik: Beberapa program senam melibatkan penggunaan musik sebagai motivasi dan pendukung gerakan. Musik dapat membantu meningkatkan energi dan kegembiraan selama berlatih senam.
8. Aspek Sosial: Senam dapat menjadi kegiatan sosial yang memungkinkan individu untuk berpartisipasi dalam kelompok atau komunitas senam. Ini dapat membangun hubungan sosial yang positif.

9. **Fleksibilitas Lokasi dan Waktu:** Banyak jenis senam dapat dilakukan di berbagai tempat, baik di pusat kebugaran, rumah, atau luar ruangan. Program senam sering kali dapat diakses sesuai dengan jadwal yang fleksibel.
10. **Manfaat untuk Kesehatan Mental:** Selain manfaat fisik, senam juga dapat memberikan manfaat untuk kesehatan mental dengan mengurangi stres, meningkatkan mood, dan memberikan perasaan kesejahteraan.

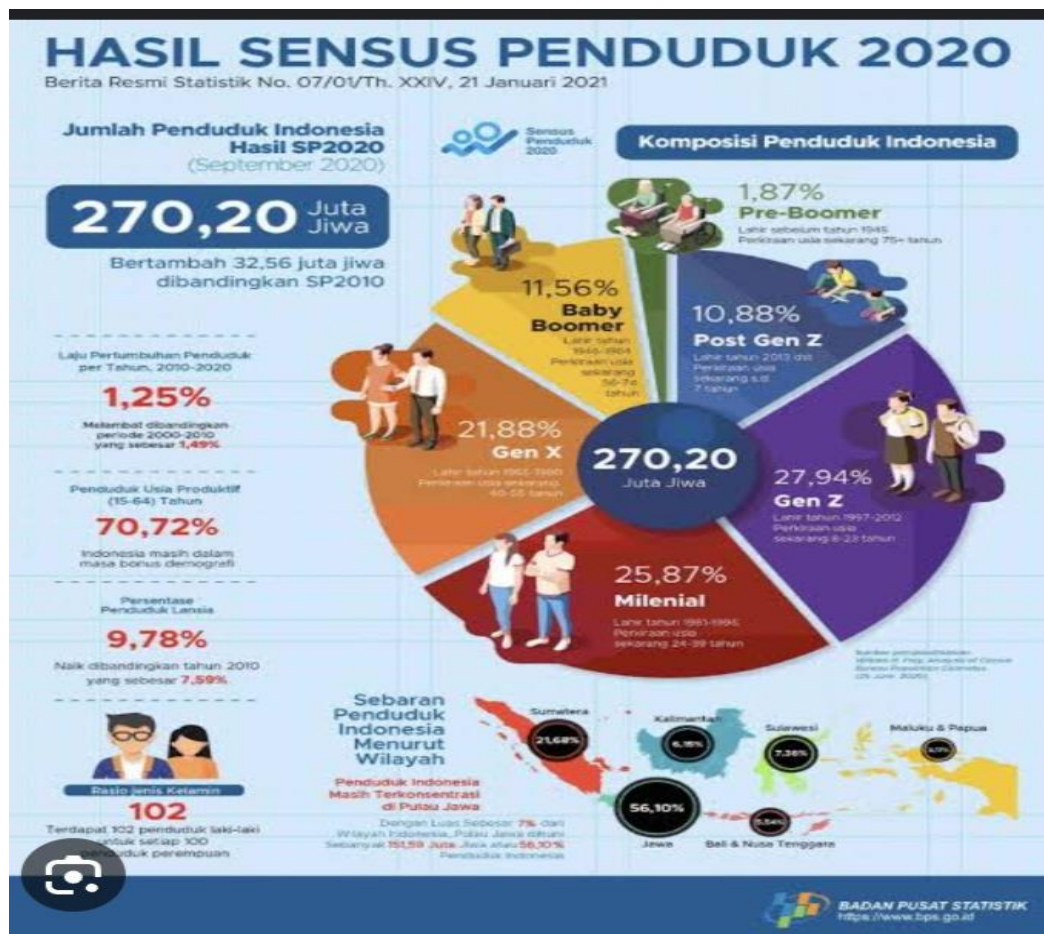


Gambar 1. Angka Partisipasi Olahraga

Ada berbagai jenis senam yang menawarkan berbagai manfaat untuk kebugaran fisik dan kesehatan. Berikut adalah beberapa jenis senam yang umum diikuti:

1. **Senam Aerobik:** Melibatkan gerakan berulang dengan intensitas sedang hingga tinggi untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Ini dapat mencakup langkah-langkah, lompatan, dan gerakan tangan yang terkoordinasi.
2. **Senam Kekuatan:** Fokus pada penggunaan beban atau resistensi untuk membangun kekuatan otot. Ini bisa melibatkan angkat beban, latihan dengan tubuh sendiri, atau peralatan khusus.
3. **Senam Peregangan (Stretching):** Berfokus pada gerakan peregangan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh, mencegah cedera, dan meningkatkan rentang gerakan. Yoga dan pilates termasuk dalam kategori ini.
4. **Senam Keseimbangan dan Koordinasi:** Melibatkan gerakan yang menantang keseimbangan dan koordinasi tubuh, seperti latihan keseimbangan, tarian, atau gerakan khusus dalam yoga.
5. **Senam Funky atau Dansa Aerobik:** Menggabungkan gerakan tarian dengan latihan kardiovaskular untuk meningkatkan kebugaran dan kesenangan.

6. Senam Kebugaran Seni Bela Diri: Kombinasi gerakan seni bela diri dengan unsur kebugaran fisik. Ini dapat melibatkan teknik pukulan, tendangan, dan gerakan khusus seni bela diri.
7. Senam Terapeutik: Dirancang khusus untuk pemulihan atau manajemen kondisi kesehatan tertentu. Ini dapat termasuk senam untuk punggung, lutut, atau kondisi medis lainnya.
8. Senam Air (Aqua Aerobics): Dilakukan di air untuk mengurangi dampak pada sendi sambil meningkatkan kekuatan dan daya tahan kardiovaskular.
9. Senam Untuk Orang Tua dan Anak: Dirancang untuk melibatkan orang tua dan anak-anak bersama-sama, menciptakan pengalaman bersama yang menyenangkan dan berdampak.
10. Senam Holistik: Seperti yoga atau tai chi, yang menggabungkan unsur-unsur fisik, mental, dan spiritual untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.



Gambar 2. Badan Pusat Statistik Rilis Hasil Sensus

Berikut adalah contoh cara mengatur berbagai macam senam di hari Minggu:

JADWAL RUTIN:

****Pagi (08.00 – 09.00): Senam Aerobik****

- Fokus pada gerakan berulang untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular.
- Langkah-langkah, lompatan, dan gerakan tangan terkoordinasi.

****Tengah Hari (11.00 – 12.00): Senam Kekuatan****

- Menggunakan beban atau resistensi untuk membangun kekuatan otot.
- Angkat beban dan latihan tubuh sendiri untuk variasi.

****Sore (15.00 – 16.00): Senam Peregangan (Stretching)****

- Gerakan peregangan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mencegah cedera.
- Termasuk elemen yoga dan pilates untuk variasi.

DIVERSIFIKASI PROGRAM:

****Minggu ke-1: Senam Funky (09.00 – 10.00)****

- Kombinasi gerakan tarian dengan latihan kardiovaskular.
- Musik energetik dengan ritme cepat.

****Minggu ke-2: Senam Kebugaran Seni Bela Diri (09.00 – 10.00)****

- Kombinasi gerakan seni bela diri dengan unsur kebugaran fisik.
- Teknik pukulan, tendangan, dan gerakan khusus seni bela diri.

TEMA TEMATIK:

****Minggu ke-3: “Hari Senam Bersama Keluarga” (10.00 – 11.30)****

- Senam untuk orang tua dan anak-anak.
- Program yang melibatkan seluruh keluarga.

****Minggu ke-4: “Eksplorasi Senam Air” (14.00 – 15.00)****

- Aqua aerobics untuk mengurangi dampak pada sendi.
- Lokasi: Kolam renang lokal.

1.Lokasi yang Bersahabat:

- Gunakan ruang dalam rumah, halaman belakang, atau area publik yang ramah senam.
- Pastikan cukup ruang untuk gerakan yang aman.

2.Musik yang Motivatif:

- Pilih lagu-lagu dengan ritme cepat untuk senam aerobik.
- Sesuaikan musik dengan tema tematik.

3.Sosialisasi:

- Sediakan waktu untuk bersosialisasi setelah setiap sesi.
- Menciptakan atmosfer positif dan mendukung kebugaran mental.

4.Penyesuaian Intensitas:

- Sediakan opsi variasi intensitas untuk semua tingkat kebugaran.
- Instruktur memberikan opsi penyesuaian selama sesi.

5.Pemberian Instruksi yang Jelas:

- Instruksi yang jelas dan mudah dipahami selama setiap sesi.
- Pastikan peserta mengerti gerakan dan teknik yang benar.

6.Evaluasi dan Umpan Balik:

- Setelah beberapa sesi, lakukan evaluasi dan minta umpan balik dari peserta.
- Sesuaikan program berdasarkan preferensi dan kebutuhan mereka.

Dengan merencanakan dengan baik dan memberikan variasi, program senam di hari Minggu dapat menjadi pengalaman yang menyenangkan dan bermanfaat bagi semua peserta.

SIMPULAN DAN SARAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik atau mental yang dilakukan oleh individu atau kelompok sebagai bagian dari rekreasi, kesehatan, atau kompetisi. Ini melibatkan berbagai disiplin seperti atletik, permainan tim, olahraga air, dan sebagainya. Olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisik seperti peningkatan kebugaran dan kesehatan

jantung, tetapi juga dapat membentuk karakter, meningkatkan keterampilan sosial, dan memberikan hiburan.

Setiap jenis olahraga memiliki aturan dan tujuan tersendiri. Beberapa olahraga, seperti sepak bola, basket, dan atletik, populer di seluruh dunia, sementara yang lain mungkin lebih regional atau kultural. Kompetisi olahraga sering menjadi pusat perhatian masyarakat dan dapat menciptakan semangat persatuan.

Olahraga juga dapat menjadi sarana untuk membangun semangat tim, meningkatkan keterampilan kepemimpinan, dan mengajarkan nilai-nilai seperti kerja keras, disiplin, dan sportivitas. Sementara itu, para penikmat olahraga sering merasakan kegembiraan dan emosi melalui dukungan terhadap tim atau atlet favorit mereka.

1. Konsisten dan teratur dalam aktivitas fisik.
2. Cobalah variasi olahraga untuk menjaga keberagaman.
3. Tetapkan tujuan realistis untuk kebugaran atau prestasi.
4. Nikmati proses dan manfaat jangka panjangnya.
5. Berikan tubuh istirahat yang cukup setelah aktivitas fisik.
6. Libatkan teman atau keluarga untuk pengalaman sosial.
7. Pilih olahraga sesuai dengan preferensi dan gaya hidup Anda.

DAFTAR PUSTAKA

"Sports Science Handbook" oleh Simon Jenkins. "The Sports Gene: Inside the Science of Extraordinary Athletic Performance" oleh David Epstein. "Essentials of Strength Training and Conditioning" oleh NSCA - National Strength and Conditioning Association. "Sports Ethics: An Anthology" oleh Jan Boxill. "Moneyball: The Art of Winning an Unfair Game" oleh Michael Lewis. "The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance" oleh W. Timothy Gallwey. "Endure: Mind, Body, and the Curiously Elastic Limits of Human Performance" oleh Alex Hutchinson.

Journal of Sport and Exercise Psychology.

Journal of Sports Sciences.

Medicine & Science in Sports & Exercise.

International Journal of Sports Physiology and Performance.

Sports Medicine.

Journal of Strength and Conditioning Research.

Journal of Sports Economics.

Journal of Applied Sport Psychology.

European Journal of Sport Science.

International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism