

BIMBINGAN DAN PENDAMPINGAN LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BAGI KOMUNITAS SENAM LANSIA DI KABUPATEN SLEMAN

Oleh: Yustinus Sukarmin, Widiyanto, Eka Novita Indra, Eka swasta B

ABSTRAK

Orang tua atau Lansia juga harus tetap melakukan olahraga secara teratur. Olahraga teratur dapat mendorong pengeluaran hormon pertumbuhan, hormon anti stres, dan hormon endorfin, yang berfungsi untuk menghambat penurunan fungsi tubuh atau penuaan yang terjadi pada lansia. Tujuan kegiatan pengabdian secara umum adalah melakukan Bimbingan Teknis Kebugaran Jasmani bagi komunitas senam lansia di Kabupaten Sleman Yogyakarta. Adapun tujuan khusus dalam kegiatan bimbingan teknis ini adalah: (1) Meningkatkan kemampuan serta kesadaran para anggota komunitas lansia dalam mengikuti latihan/olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, (2) Meningkatkan pengetahuan serta pemahaman akan arti pentingnya melakukan aktivitas olahraga, (3) Meningkatkan pengetahuan serta pemahaman para anggota komunitas lansia dalam mengevaluasi program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Proses bimbingan teknis agar dapat berlangsung sesuai yang ditargetkan perlu adanya beberapa metode yang diterapkan, diantaranya: (1) Metode ceramah dan diskusi (2) Metode demonstrasi, dan (3) Metode praktik, yaitu mempraktikkan model latihan kebugaran jasmani oleh peserta dengan dipandu oleh instruktur dari tim pengabdian.

Hasil dari kegiatan ini adalah sebagai berikut: (1) Kegiatan Bimbingan Teknis Kebugaran jasmani bagi komunitas senam lansia di Kabupaten Sleman Yogyakarta berlangsung dengan lancar tanpa mengalami hambatan yang berarti, (2) sebagian besar (85%) peserta dapat memahami dan sangat antusias serta terlihat mampu mengimplementasikan dengan baik dan benar, dan (3) Adanya permintaan dari peserta maupun pengurus komunitas senam lansia di Kabupaten Sleman Yogyakarta untuk mengadakan kegiatan bimbingan teknis lanjutan. Sebagai saran selama kegiatan, diantaranya : (1) Kegiatan PPM ditindak lanjuti dengan adanya penyelenggaraan kegiatan latihan bersama, (2) Kegiatan PPM ditindak lanjuti dengan kegiatan tes kebugaran jasmani bagi komunitas lansia, (3) perlu adanya kegiatan bersama yang lebih besar dengan melibatkan komunitas lansia yang lain di Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Kata Kunci: Bimbingan dan pendampingan, kebugaran jasmani, komunitas lansia, Kabupaten Sleman