



PKM-KDUPIP: Sosialisasi Senam Indonesia Cinta Tanah Air (Sicita) di Sanggar Studio Segar Sleman Yogyakarta

Fahmy Fachrezzy^{1*}, Uzizatun Maslikah², Masnur Ali³, Endy Safadilla⁴, Gatot Jariono⁵, Indra Adi Budiman⁶

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

⁵Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Surakarta

⁶Pendidikan Jasmani, Universitas Majalengka

E-mail: fahmyfachrezzy@unj.ac.id

Article History:

Received: November
2022

Revised: Desember 2022

Accepted: Desember
2022

Keywords: Sosialisasi,
Senam Indonesia Cinta
Tanah Air

Abstract: Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan berdasarkan diskusi dengan mitra terkait dengan olahraga masyarakat salah satunya senam indonesia cinta tanah air (Sicita). Senam Sicita didirikan secara nasional oleh para perintis senam Indonesia sebagai salah satu jenis senam masyarakat. Senam Sicita merupakan salah satu bentuk senam massal yang bermanfaat untuk menjaga kebugaran jasmani. Mencermati situasi seperti ini pengabdian memberikan solusi berupa alternatif melalui sosialisasi dan pelatihan Sicita untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat. Karena senam ini tidak hanya mengkaji tentang kebugaran fisik saja, tetapi juga berkaitan dengan penguatan jati diri bangsa di era globalisasi ini. Fungsi pengenalan sicita salah satunya untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat Indonesia terkait dengan senam kreasi. Pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi, dan wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam Indonesia cinta tanah air dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Namun untuk pengabdian selanjutnya melakukan pelatihan secara terprogram terkait dengan senam sicita untuk masyarakat Indonesia.

Pendahuluan

Salah satu pilihan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran jasmani adalah dengan mengembangkan olahraga melalui senam kreasi salah satunya senam Indonesia cinta tanah air (Sicita). Senam Sicita didirikan secara nasional oleh para perintis senam Indonesia sebagai salah satu jenis senam masyarakat. Senam Sicita merupakan salah satu bentuk senam massal yang bermanfaat untuk menjaga kebugaran jasmani dalam meningkatkan imunitas tubuh dan kebugaran fisik. Menurut (Bompa & Buzzichelli, 2019) kebugaran fisik merupakan komponen penting dalam hampir semua olahraga. Oleh karena itu, untuk melakukan aktivitas fisik melalui sicita memerlukan perencanaan dan pengorganisasian yang matang untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dan fungsi alat-alat tubuh seseorang (Delgado-Floody et al., 2019; Fachrezzy et al., 2021; Rismayanthi et al., 2022).

Latihan pengkondisian fisik merupakan salah satu metode untuk meningkatkan kualitas dan performa fisik seorang. (Bompa & Haff, 2009) menegaskan bahwa hampir semua olahraga menempatkan prioritas tinggi pada kebugaran fisik. Aktivitas fisik perlu direncanakan secara matang dan sistematis guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan kapasitas organ tubuh salah satunya melalui senam SICITA. Selanjutnya perlu dilakukan pemasyarakatan olahraga Sicita melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM). Di era modern sekarang ini, banyak masyarakat lebih menyukai teknologi dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik yang sesungguhnya, ini akan berdampak pada interaksi sosial dan kebugaran fisik. Pada saat melakukan PkM-KDUPIP: Sosialisasi Senam Indonesia Cinta Tanah Air (Sicita) Di Sanggar Studio Segar Sleman Yogyakarta, secara tidak langsung rasa senang tersebut merupakan media masyarakat untuk belajar menjaga kualitas kebugaran fisik.

Sosialisasi Senam Indonesia Cinta Tanah Air (Sicita) Di Sanggar Studio Segar Sleman Yogyakarta melalui pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan menggali, mengembangkan, melestarikan, dan memanfaatkan olahraga masyarakat salah satu satunya senam kreasi yang ada di masyarakat. Salah satu upaya untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat melalui olahraga senam pada masyarakat indonesia salah satunya untuk menjaga kualitas kebugaran fisik. Kebugaran fisik merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang melakukan aktivitas fisik yang maksimal. Kebugaran fisik menurut (Jariono et al., 2021;

Wulandari, Wulandari, Gatot, 2022);(Kidokoro et al., 2022; Lu et al., 2022; Ras et al., 2022) merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani lebih baik. Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas selanjutnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Erfan, 2017; Ethasari & Nuryanto, 2014; Hardiansyah, 2017).

Berdasarkan fenomena berupa fakta permasalahan mitra yang dihadapi saat ini yaitu: 1) selama ini para anggota sanggar senam hanya melakukan senam konvensional dan tidak melakukan senam kreasi salah satunya sicita, 2) cara memberikan latihan sesuai dengan pengalaman, dan 3) belum memanfaatkan senam kreasi untuk meningkatkan kualitas fisik. Ketiga poin tersebut sangat perlu diterapkan oleh instruktur senam yang terlibat langsung dalam meningkatkan kebugaran fisik melalui olahraga senam terutama pada kelompok Sanggar Studio Segar Sleman Yogyakarta. Terciptanya proses Latihan dalam melatih senam terkait dengan senam Indonesia cinta tanah air (Sicita) yang berkualitas ditambah dengan pendamping yang kreatif. Dari permasalahan mitra tersebut, pengabdian meyakini bahwa dengan memberikan pendampingan olahraga senam kreasi dapat mempermudah dan membantu para pendamping dan mentor dalam memanfaatkan senam kreasi yang menyenangkan terutama dalam mengenalkan senam Indonesia cinta tanah air.

Metode

Metode pelaksanaan PkM yaitu: (1) Melakukan studi literatur Studi pustaka perlu dilakukan untuk melengkapi secara konseptual data-data yang diperoleh dari wawancara. Dari data pustaka ini pula sangat diperlukan bila saatnya dilakukan analisis dalam penyusunan laporan; (2) Penetapan lokasi PkM ini mengambil lokasi PkM-KDUPIP: Sosialisasi Senam Indonesia Cinta Tanah Air (Sicita) Di Sanggar Studio Segar Sleman Yogyakarta; (3) Studi pendahuluan atau observasi awal diperlukan pula untuk membantu dalam mengumpulkan data di lapangan. Diharapkan dari observasi ini akan lebih dapat mendukung dalam memberikan gambaran awal daerah pengabdian; dan (4) Penetapan pendampingan terdiri dari: (a) Bimbingan Teknis pelaksanaan pendampingan, (b) Pembagian kelompok permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air, dan renang, (c) Penanaman karakter masing-masing model permainan, (d) Forum diskusi dengan mitra dan pakar, (e) Review / Evaluasi, dan (f) Pelaporan.

Program Sosialisasi Senam Indonesia Cinta Tanah Air (Sicita) Di Sanggar Studio Segar Sleman Yogyakarta, Jl. Karya Utama Gg Kurma No.48L Sedan, Sleman - Yogyakarta. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan sosialisasi SICITA kepada para masyarakat agar dapat dikenal dan dapat dilakukan oleh masyarakat pada umumnya, kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus 2022 dengan melakukan sosialisasi koreografi/gerakan SICITA, fasilitas yang dibutuhkan, dan lain sebagainya. Kegiatan akan dilakukan dengan berkolaborasi dengan berbagai pihak untuk dapat mensosialisasikan SICITA.

Hasil

Berdasarkan dari hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentang PkM-KDUPIP: Sosialisasi Senam Indonesia Cinta Tanah Air (Sicita) Di Sanggar Studio Segar Sleman Yogyakarta. Dalam seluruh gerakannya, Sicita memiliki 4 (empat) rangkaian. Yakni teknik pernafasan dan memberi semangat, pemanasan dengan 3 (tiga) gerakan, 5 (lima) gerakan inti, dan penutup. Dari seluruh tahapan tersebut, setiap gerakannya memiliki nilai filosofis tersendiri.

Seperti pada 4 (empat) gerakan wajib yang dihadirkan. Pertama, gerakan tangan kanan di bahu kanan dan tangan kiri di pinggang yang menyimbolkan gotong royong atau bahu membahu. Kedua, gerakan hormat dengan posisi tangan kanan di pinggang sebagai penghormatan dari jiwa kita ke orang lain. Dilanjutkan gerakan tangan kanan dilipat diatas tangan kiri dan salam yang bermakna persatuan serta rasa syukur. Lalu diakhiri tepuk tangan dan bersorak sebagai lambang semangat. Selanjutnya dokumentasi penelitian, dan manfaat hasil pendampingan ini diuraikan sebagai berikut;

1. Dokumentasi penelitian

Hasil dokumentasi selama pengabdian berlangsung dokumentasi yang diambil adalah dokumentasi yang relevan dengan fokus pada pendampingan olahraga renang untuk anak usia dini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada masing-masing gambar berikut;



Gambar 1. Tim pengabdian melakukan pendampingan terkait dengan gerakan SICITA



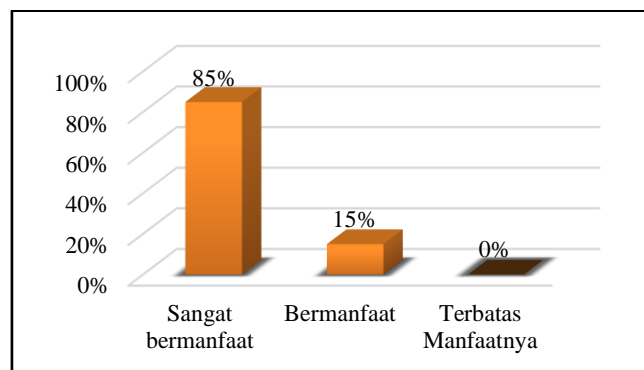
Gambar 2. Peserta antusias untuk melakukan gerakan senam kreasi

Berdasarkan gambar pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa untuk Senam Indonesia Cinta Tanah Air (Sicita) Di Sanggar Studio Segar Sleman Yogyakarta, Jl. Karya Utama Gg Kurma No.48L Sedan, Sleman – Yogyakarta masyarakat sangat antusias untuk mengikuti senam kreasi. Melalui senam kreasi terdapat pemahaman tentang bagaimana memberikan perlakuan tentang meningkatkan kebugaran jasmani melalui senam kreasi. Adapun penjelasannya dapat diuraikan yaitu : Gambar 1 merupakan proses pemanasan sebelum melakukan senam Indonesia cinta tanah air, dan gambar 2 merupakan proses pelatihan senam yang diikuti oleh kelompok sanggar senam. Secara tersurat dan tersirat masyarakat telah

mendapatkan porsi yang cukup memadai untuk menunjukkan eksistensinya baik dari sisi kesehatan, kebugaran maupun produktivitas melalui SICITA. Selama pelatihan ini tidak terdapat kendala yang berarti, pada dasarnya untuk sosialisasi.

2. manfaat hasil pendampingan

Berdasarkan hasil penelitian, ada tiga kategori manfaat PkM-KDUPIP: Sosialisasi Senam Indonesia Cinta Tanah Air (Sicita) Di Sanggar Studio Segar Sleman Yogyakarta terlihat dari adanya peningkatan pemahaman tentang pendampingan ini dilihat dari: sangat bermanfaat, bermanfaat, dan terbatas manfaatnya, (lihat Gambar 3) berikut.



Gambar 3. Manfaat Sosialisasi Senam Indonesia Cinta Tanah Air (Sicita)

Gambar 3 menunjukkan manfaat Sosialisasi Senam Indonesia Cinta Tanah Air (Sicita) Di Sanggar Studio Segar Sleman Yogyakarta sangat bermanfaat. Hal ini ditunjukkan dengan hasil dari analisis deskriptif persentase menunjukkan 85% peserta mengemukakan bahwa Sosialisasi Senam Indonesia Cinta Tanah Air (Sicita) Di Sanggar Studio Segar Sleman Yogyakarta menunjukkan sangat bermanfaat sedangkan 15% mengemukakan bermanfaat dengan demikian SICITA dapat meningkatkan kebugaran fisik. Manfaat sosialisasi dalam hal pengetahuan, bakat, keterampilan, dan motivasi senam Indonesia untuk cinta tanah air (Sicita) di Sanggar Segar Sleman Yogyakarta. Dalam menggali ilmu pengetahuan dan teknologi, instruktur dan peserta sanggar senam harus memahami pengetahuan sebagai landasan kebenaran; Kemampuan adalah kesanggupan instruktur dan anggota sanggar senam untuk melakukan berbagai inovasi untuk melakukan pembaharuan melalui perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Motivasi adalah suatu kondisi psikologis yang mendorong instruktur dan anggota sanggar senam untuk melakukan sesuatu, dalam hal ini memberikan pengetahuan. Keterampilan adalah kemampuan instruktur dan anggota

sanggar senam untuk merumuskan tujuan, strategi, simpati, dan empati yang terkait dengan senam kreatif.

Diskusi

Beberapa pengamatan signifikan dapat dilakukan berdasarkan pembahasan materi yang disampaikan, antara lain (1) beberapa instruktur dan anggota kelompok sanggar senam mengikuti senam Cinta Tanah Air (Sicita) untuk pertama kalinya, yang artinya untuk pertemuan pertama banyak yang masih awam dengan mengikuti gerakan senam ini; (2) peserta baru melakukan senam kreatif; dan (3) antusiasme pengajar dan anggota. Mempraktikkan kegiatan PkM-KDUPIP Memaksimalkan standar kebugaran jasmani memerlukan sosialisasi senam Indonesia Cinta Tanah Air (Sicita) di Sanggar Segar Sleman Yogyakarta.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil PkM-KDUPIP: Sosialisasi Senam Indonesia Cinta Tanah Air (Sicita) Di Sanggar Studio Segar Sleman Yogyakarta dapat meningkatkan kebugaran fisik yang lebih efektif dan efisien. Saran penelitian dan pengabdian pada masyarakat berikutnya khusus pada Sanggar Studio Segar Sleman Yogyakarta adalah pengabdian akan melakukan pendampingan dan pembinaan olahraga senam melalui senam kreasi untuk meningkatkan kemampuan aerobik.

Pengakuan/Acknowledgements

Terimakasih kepada Universitas Negeri Jakarta telah memberi kesempatan penelitian dan memberikan bantuan moril maupun materil melalui hibah pengabdian kepada masyarakat program kemitraan dunia usaha, pmda dan instansi pendidikan (PKM-KDUPIP) tahun anggaran 2022. Kemudian terimakasih kepada tim pengabdian dan instruktur dan anggota kelompok sanggar senam telah memfasilitasi dan terselenggaranya pengabdian kepada masyarakat.

Daftar Referensi

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. In Champaign, Ill. : Human Kinetics;
- Delgado-Floody, P., Latorre-Román, P., Jerez-Mayorga, D., Caamaño-Navarrete, F., & García-Pinillos, F. (2019). Feasibility of incorporating high-intensity interval training into physical education programs to improve body composition and cardiorespiratory capacity of overweight and obese children: A systematic review. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 17(2), 35–40. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.11.003>
- Erfan, M. (2017). Peran Guru Penjas Terhadap Kebugaran (Kesegaran) Jasmani Siswa. (Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang.
- Ethasari, R. K., & Nuryanto, N. (2014). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri Padangsari 02 Banyumanik. *Journal of Nutrition College*. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i3.6587>
- Fachrezzy, F., Maslikah, U., Safadilla, E., Reginald, R., & Hendarto, S. (2021). Physical Fitness Of The Poomsae Taekwondo Athletes In Terms Of Agility, Balance And Endurance. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 111–119. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.14364>
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal PENJAKORA*, 4(September), 83–92.
- Jariono, G., Nugroho, H., Hermawan, I., Fachrezzy, F., & Maslikah, U. (2021). The Effect of Circuit Learning on Improving The Physical Fitness of Elementary School Students. *International Journal of Educational Research & Social Sciences*, 2(1), 59–68. <https://doi.org/10.51601/ijersc.v2i1.22>
- Kidokoro, T., Tomkinson, G. R., Noi, S., & Suzuki, K. (2022). Japanese physical fitness surveillance : a greater need for international publications that utilize the world ' s best physical fitness database. *J Phys Fitness Sports Med*, 11(3), 161–167. <https://doi.org/10.7600/jpfsm.11.161>
- Lu, Z., Li, Z., Mao, C., Tan, Y., Zhang, X., & Zhang, L. (2022). Correlation between Campus-Built Environment and Physical Fitness in College Students in Xi ' an — A GIS Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, 19(7948).

<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19137948>

- Ras, J., Kengne, A. P., Smith, D., Soteriades, E. S., & Leach, L. (2022). Effects of cardiovascular health , musculoskeletal health and physical fitness on occupational performance of firefighters : protocol for a systematic review and meta- - analysis. *BMJ Open Access*, 12(e061435), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061435>
- Rismayanthi, C., Zein, M. I., Mulyawan, R., Nurfadhila, R., Prasetyawan, R. R., & Antoni, M. S. (2022). The effect of low impact aerobic exercise on increasing physical fitness for the elderly. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 137–146. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i1.48743>
- Wulandari, Wulandari, Gatot, J. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>