

PPM REGULER

LAPORAN KEGIATAN PPM



**JUDUL KEGIATAN PPM
PENINGKATAN DAN SOSIALISASI MODEL OLAHRAGA THERAPUETIK
PADA LANSIA DI DIY**

Oleh:

B. Suhartini. M.Kes / NIP.19610510 198702 2 003
Drs. Suryanto. M.Kes / NIP. 19580605 198901 1 001
Drs. Hadwi Prihatanto / NIP. 19600908 198601 1 001

Dibiayai oleh DIPA UNY Kode 4078.28 AKUN 525112 Tahun Anggaran 2011
Sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat
(PPM) Reguler Nomor: 234/UN.34.22//2011, tanggal 15 April 2011
Universitas Negeri Yogyakarta, Kementrian Pendidikan Nasional

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2011**

PENINGKADERAN DAN SOSIALISASI MODEL OLAHRAGA THERAPUETIK PADA LANSIA

Oleh: B. Suhartini.

Ilmu Keolahragaan FIK UNY

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pelatihan pada kader dan mensosialisasikan model olahraga therapeutik pada lansia sebagai upaya meningkatkan kualitas dan produktifitas lansia. Pelaksanaan olahraga therapeutik para lansia Daerah Istimewa Yogyakarta (Sleman, Bantul, Kulon Progo, Gunung Kidul dan Kota). Sebelum pelaksanaan tim pengabdian mohon ijin pada masing-masing kabupaten, setelah dikabulkan maka tim pengabdian mengadakan rapat dan pertemuan dengan petugas dan tim. Populasi adalah Lansia Daerah Istimewa Yogyakarta, sebagai sampel sasaran adalah lansia yang lolos tes kebugaran yang diadakan sebelum pelaksanaan kompetisi olahraga therapeutik.

Metode kegiatan dengan dua pendekatan. *Pertama*, pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab. *Kedua*, pendekatan praktik untuk para kader terhadap model olahraga therapeutik untuk lansia dan kompetisi. Masing-masing pendekatan di akhiri dengan evaluasi. Materi yang disampaikan meliputi: penyampaian materi ceramah dan praktik tentang model olahraga therapeutik, sosialisasi model, dan penilaian hasil. Indikator keberhasilan ditandai dengan (1) tingginya motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan, (2) dimilikinya pengetahuan dan keterampilan baru bagi kader tentang model olahraga therapeutik pada para lansia dan, (3) banyaknya jumlah lansia yang mampu melakukan membuat model tersebut.

Berdasarkan hasil tes kebugaran lansia yang memenuhi syarat berjumlah 104 lansia dari seluruh kabupaten. Pelaksanaan pelatihan kader ada 5 orang masing-masing kabupaten dan jumlah seluruh kabupaten ada 25 kader, pelaksanaan model olahraga therapeutik yang terdiri dari lomba joget balon, lomba merias wajah, lomba memindahkan air dengan kain lap, lomba makan pisang, lomba kipas balon, lomba memasukkan terong ke dalam botol, lomba memasukkan bola ke dalam keranjang, lomba makan kerupuk, dan lomba menyanyi., diperoleh hasil sebagai berikut: (1) di Kota ada 8 kelompok atau 24 orang peserta yang berhasil lolos tes kebugaran, 3 berhasil menjuarai dan tanggapan peserta positif, (2) di Kabupaten bantul terdapat 8 kelompok atau 24 orang peserta semua bisa melakukan dengan baik dan ada 2 kelompok yang menang, (3) di Gunung Kidul ada 5 kelompok atau 16 peserta semua melakukan dengan penuh semangat karena mempunyai harapan mendapat hadiah, (4) di Kulon Progo ada 9 kelompok atau 26 peserta, dan ada satu kelompok yang berhasil menjuarai, tanggapan sangat positif, (5) di Sleman tidak dapat terlaksana, dikarenakan tingkat kesibukan para lansia tinggi sehingga jadwal tidak bisa terealisasi..

Kata Kunci : Model Olahraga Therapeutik, Lansia

BAB. IV

PENUTUP

1. Kesimpulan

Kegiatan kaderisasi dapat cepat diterima oleh para kader dan antusias kader sangat besar untuk dapat memberikan materi pada para lansia. Sosialisasi model olahraga therapeutik untuk lansia sebagai upaya untuk memberikan semangat para lansia dalam menjalani kehidupan dan meningkatkan kualitas dan produktifitas para lansia, secara nyata mendapatkan apresiasi yang tinggi dari masyarakat khususnya para lansia. Baik dari segi jumlah peserta yang melebihi kuota maupun dari antusiasme dalam mengikuti tahapan pelaksanaan. Model olahraga therapeutik membawa suasana menggembirakan dan dapat dilaksanakan dengan penuh semangat dari para lansia.

2. Saran-saran

1. Perlunya proses pembelajaran pendidikan jasmani model *sport education* di sekolah-sekolah yang menitikberatkan pada penguasaan tiga ranah psikomotorik, kognisi dan afeksi melalui kompetisi olahraga.
2. Perlunya optimalisasi kerjasama antara fakultas dengan instansi terkait (sekolah-sekolah) untuk mendukung kelancaran program pembelajaran pendidikan jasmani melalui model *sport education*.
3. Perlunya kerjasama dengan lembaga tinggi dalam proses penataran/penyetaraan.

DAFTAR PUSTAKA

Adi. 2004. *Proses Penuaan*. [Http:// www.klinpria.Com](http://www.klinpria.Com)

Carbin, Charles B,A. (1980). *A Texbook of Motor Development*, Iowa: Win. C Brown Company Publishers

Depkes RI,Dit. Bina Upaya Kesehatan Puskesmas 1991.*Makalah Olahraga Bagi Usia lanjut*: Bandung

Nardho Gunawan. 1992. *Pedoman pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi petugas Kesehatan*: Jakarta

Sadoso. 2005. *Jangan Malas Olahraga*. [Http://www.Depkes.co.id](http://www.Depkes.co.id)

Samiy AH.1994. *Clinical manivestation of disease in the elderly* Med Clin : NA

Taslim,H. 2006. *Gangguan Muskuloskeletal pada Usia Lanjut*.
[Http://www.Suaramerdeka.com](http://www.Suaramerdeka.com)

Tri Rusmi Widayatun. (2002). *Ilmu Perilaku*.CV Sagung Seto.

-----2004. *Olahraga Bagi Usia Lanjut*. Direktorat Olahraga Masyarakat. Direktorat Jendral Olahraga.