

**LAPORAN**  
**PENGABDIAN PADA MASYARAKAT (PPM)**

**PELATIHAN SENAM AYO BERSATU 2**  
**UNTUK GURU-GURU**  
**SE-DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**Oleh:**  
**Ch.Fajar Sri Wahyuni, M. Or**  
**Endang Rini Sukamti, M.S**  
**Sri Mawarti, M.Pd**  
**Sumaryanti, M.S**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2008**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**HASIL EVALUASI LAPORAN AKHIR**  
**PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

A. JUDUL PENGABDIAN : Pelatihan Senam Ayo Bersatu 2 untuk Guru-Guru se-Daerah Istimewa Yogyakarta

B. KETUA TIM PELAKSANA : Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M. Or

C. ANGGOTA TIM PELAKSANA : 1. Endang Rini Sukamti, M.S  
2. Sri Mawarti, M.Pd  
3. Sumaryanti, M.S

D. HASIL EVALUASI

1. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat sudah/belum \*) sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal Pengabdian Pada Masyarakat.
2. Sistematika laporan sudah/belum \*) sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam Buku Pedoman PPM Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Hal-hal lain sudah/belum \*) diterima.

E. KESIMPULAN

Laporan sudah/belum \*) dapat diterima.

Yogyakarta, September 2008

Mengetahui:  
Dekan FIK UNY

Disetujui,  
BP. PPM

Sumaryanto, M. Kes  
NIP. 131 873 957

Sb. Pranatahadi, M. Kes  
NIP. 131 453 190

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Analisis Situasi**

Dalam rangka meningkatkan kesadaran masyarakat untuk berolahraga, maka Federasi Olahraga Masyarakat 2008 (FOMI), menyusun dan meluncurkan seri Senam Ayo Bersatu 2 pada hari Sabtu, tanggal 12 April 2008. Adapun kegiatan tersebut dalam rangka 100 tahun peringatan hari Kebangkitan Nasional (1928-2008). Iringan musik yang dipergunakan dalam senam ini adalah lagu-lagu perjuangan. Selain untuk peringatan tersebut, peluncuran Senam Ayo Bersatu 2 ini bermaksud untuk memberikan dukungan dan dorongan kepada masyarakat agar gemar berolahraga serta sebagai media dalam rangka membangkitkan persatuan dan kesatuan melalui olahraga.

Index Kebugaran masyarakat di DIY menunjukkan masih tergolong jelek. Di negara tetangga olahraga sudah merupakan kebutuhan hidup yang kegiatannya dilakukan setiap hari walaupun dengan durasi waktu yang pendek. Dengan demikian seyogyanya Senam Ayo Bersatu 2 ini segera disebarluaskan kepada masyarakat. FOMI Pusat menjelaskan bahwa akan berusaha memberikan rangsangan kepada masyarakat dengan diadakannya lomba senam Ayo Bersatu 2 di tingkat kabupaten/kota dan propinsi. Pada awal bulan Agustus 2008 akan diadakan lomba tingkat nasional dan sebagai pemenangnya akan diikutsertakan pada upacara tanggal 17 Agustus 2008 sebagai tamu Istana Merdeka.

Dalam rangka menindaklanjuti rencana yang akan diadakan oleh FOMI, tim pengabdian bermaksud untuk ikut berpartisipasi dalam upaya penyebarluasan senam yang baru diluncurkan tersebut melalui penataran pelatihan Senam Ayo Bersatu 2 kepada guru-guru se- Daerah Istimewa Yogyakarta. Adanya seri senam yang baru diharapkan masyarakat termotivasi dan terangsang untuk kontinyu dalam berolahraga.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan analisis situasi di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang ada yaitu bagaimana penyebarluasan Senam Ayo Bersatu 2 kepada guru-guru se-Daerah Istimewa Yogyakarta?.

## **C. Tujuan Kegiatan**

Pelatihan Senam Ayo Bersatu 2 bertujuan untuk:

1. ikut serta memasyarakatkan Senam Ayo Bersatu 2 ciptaan dari FOMI Pusat
2. ikut serta menyiapkan guru-guru sebagai pemandu dalam penyebaran Senam Ayo Bersatu 2
3. memberikan kesadaran dan motivasi supaya masyarakat gemar melakukan aktifitas olahraga khususnya senam.

## **D. Manfaat Kegiatan**

Manfaat diadakannya pelatihan Senam Ayo Bersatu 2 antara lain:

1. sebagai tim pengabdian yang telah mengikuti penataran tingkat nasional, ingin mendapat jawaban antusiasme masyarakat gemar senam

2. untuk mengetahui dan mendapatkan kerjasama dengan instansi terkait dalam hal memasyarakatkan olahraga
3. bagi FIK sebagai program layanan kepada masyarakat untuk ikut menyadarkan arti perilaku sehat dengan aktifitas olahraga
4. bagi UNY sebagai lembaga perguruan tinggi, membuka diri sebagai pengabdian di masyarakat melalui pelatihan yang dilaksanakan oleh dosen

#### **E. Kerangka Pemecahan Masalah**

Agar masyarakat gemar bergerak dan termotivasi bahwa olahraga merupakan kebutuhan hidup sehari-hari, maka masyarakat harus selalu diberikan layanan yang baik, bervariasi dan menarik.

Adanya satu seri Senam Ayo Bersatu 2, akan mampu memberikan suasana yang menarik, semangat dan memotivasi dalam bergerak karena jarak antara seri senam paket terdahulu dengan seri senam paket yang baru sudah cukup lama.

#### **F. Khalayak Sasaran**

Sasaran dalam pelatihan ini adalah guru SD, SMP, SMU, instruktur senam dan masyarakat umum. Jumlah peserta pelatihan sebanyak 60 orang dan diharapkan nantinya setiap peserta akan memberikan ke 100 orang. Penyebarluasan seri Senam Ayo Bersatu 2 melalui pelatihan ini akan berdampak ke 6000 orang secara cepat dan tepat dari berbagai kalangan tua dan muda.

## **G. Tinjauan Pustaka**

### **1. Manfaat Senam**

Kesehatan merupakan faktor yang penting, karena dengan badan yang sehat berbagai aktifitas dapat dilakukan. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan yaitu dengan berolahraga, misalnya senam. Senam merupakan olahraga yang menyenangkan, murah, meriah dan mudah untuk dilakukan baik itu tua, muda dan bahkan lansia. Adapun manfaat senam yang bisa diperoleh antara lain:

#### **a. Manfaat fisik**

Berkaitan dengan pengembangan fisik dan kemampuan gerak, antara lain daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan serta keseimbangan.

#### **b. Manfaat mental dan sosial**

dalam mengikuti program senam, peserta dituntut untuk berpikir sendiri tentang perkembangan keterampilannya, diharapkan kemampuan berpikir secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. dengan demikian akan berkembang mentalnya. Manfaat lain dari senam ini adalah meningkatkan konsep diri ke arah membentuk konsep yang positif.

Senam memiliki beberapa ciri-ciri gerakan senam yaitu:

- a. rapi, pasti dan anggun
- b. gerakannya ritmis dan harmonis
- c. banyak menggunakan kemampuan fisik dan motorik yang kaya

- d. menggunakan gerakan-gerakan yang melatih kelenturan
- e. aktifitas yang terpenting, berjuang melawan diri sendiri
- f. gerak yang ekspresif

## 2. Senam Ayo Bersatu 2

Senam Ayo Bersatu 2 merupakan seri senam yang baru saja diluncurkan oleh FOMI (Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia) tepatnya pada hari Sabtu tanggal 12 April 2008 di Jakarta. Senam ini merupakan sumbangsih dan karya nyata dari kreativitas apresiasi dan partisipasi anak bangsa untuk turut memperingati momentum sejarah 100 tahun Kebangkitan Nasional. Slogan senam Ayo Bersatu 2 Indonesia Bergerak yaitu” Ayo Bersatu, Indonesia Bersatu. Ayo Bergerak, Indonesia Bergerak. Ayo Maju, Indonesia Maju. Kita Pasti Bisa, Indonesia Bisa!”. Senam ini memiliki nilai penting dan strategis karena di samping untuk membangun dan menggelorakan semangat persatuan dan kesatuan sebagai bangsa yang utuh dalam Negara Kesatuan Republik Indonesia, juga untuk melestarikan semangat juang dan rasa nasionalisme pada generasi muda Indonesia, melalui kegiatan senam yang membuat semua jadi sehat dan bugar, karena diiringi dengan ilustrasi lagu-lagu kebangsaan dan perjuangan yang bersemangat.

Tujuan Senam Ayo Bersatu 2 yaitu untuk melatih kekuatan otot jantung dan paru-paru, kekuatan otot tubuh, kelenturan tubuh, koordinasi gerak, sikap tubuh (postur yang baik), penguasaan irama musik, penguasaan arah dan relaksasi. Senam yang baru saja diluncurkan merupakan seri senam untuk segala usia, namun ada beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain.

- a. bagi yang mempunyai masalah dengan kesehatan, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter sebelum berlatih
- b. minum air putih sebelum dan sesudah berlatih
- c. gunakan pakaian atau sepatu olahraga selama berlatih
- d. lakukan latihan dengan teknik yang benar
- e. hitung denyut nadi sebelum berlatih, setelah latihan inti dan setelah pendinginan atau latihan terakhir.

## **BAB II**

### **METODE PENGABDIAN**

#### **A. Landasan Kegiatan**

Program Pengabdian Pada Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2008 tentang Pelatihan Senam Ayo Bersatu 2 untuk guru-guru se- Daerah Istimewa Yogyakarta.

#### **B. Khalayak Sasaran**

Sasaran dalam pelatihan ini adalah guru SD, SMP, SMU se-DIY. Jumlah peserta pelatihan sebanyak 60 orang dan diharapkan nantinya setiap peserta akan memberikan ke 100 orang. Penyebarluasan seri Senam Ayo Bersatu 2 melalui pelatihan ini akan berdampak ke 6000 orang secara cepat dan tepat dari berbagai kalangan tua dan muda.

#### **C. Bentuk Kegiatan**

Metode yang digunakan dalam pelatihan ini yaitu demo dari instruktur/tutor, ceramah berupa penjelasan isi materi Senam Ayo Bersatu 2, praktek (pemanasan, latihan inti, penenangan) secara berulang-ulang, dan kesimpulan.

#### **D. Pelaksanaan Kegiatan**

Pelatihan Senam Ayo Bersatu 2 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, pada hari Jumat sampai hari Minggu tanggal 13-15 Juni 2008.

**E. Pendanaan Kegiatan**

- a. Dana Pengabdian FIK UNY
- b. Dana Pendamping: Pendaftaran peserta

### **BAB III**

#### **HASIL PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

##### **A. Lama Pelaksanaan Kegiatan PPM**

Kegiatan pengabdian Pada Masyarakat ini dilaksanakan pada pada hari Jumat sampai hari Minggu tanggal 13-15 Juni 2008.

##### **B. Keterkaitan dengan Pihak Terkait**

Pelatihan ini merupakan kerjasama antara FIK UNY, Kesbangpor dan Dinas Pendidikan Nasional Yogyakarta.

##### **C. Hasil Kegiatan PPM**

Kegiatan ini diikuti oleh 52 peserta yang mewakili tiap kabupaten di wilayah DIY yaitu kabupaten Kulon Progo, Sleman, Bantul, Gunung Kidul dan Kota Madya Yogyakarta. Peserta meliputi guru-guru tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Umum (SMU). Peserta pelatihan ini nantiya yang akan menyebarkan Senam ayo Bersatu 2 di kalangan anak didik dan guru-guru serta masyarakat tempat mereka menetap.

Pelaksanaan pelatihan Senam Ayo Bersatu selama tiga (3) hari dengan materi sebagai berikut:

1. Hari Pertama:
  - a. Pemanasan
  - b. Latihan Inti 1 dan 2

2. Hari Kedua:

- a. Latihan Inti 3 dan 4
- b. Penenangan
- c. Mengulang Keseluruhan

3. Hari Ketiga:

- a. Latihan Keseluruhan
- b. Evaluasi: Peserta dibagi menjadi 5 kelompok, tiap kelompok diuji coba untuk melaksanakan Senam Ayo Bersatu 2 mulai dari pemanasan sampai penenangan.

Pelatihan Senam Ayo Bersatu berjalan dengan baik dan lancar. Peserta kegiatan secara keseluruhan mampu mengikuti gerakan-gerakan senam yang dilatihkan.

## **BAB IV**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Pelaksanaan kegiatan berupa pelatihan senam ayo bersatu 2 bagi guru-guru se-DIY mendapat tanggapan yang positif. Hal ini terbukti tiap kabupaten di DIY mengirimkan wakilnya untuk mengikuti pelatihan. Pelaksanaan pelatihan senam ini berjalan dengan lancar dan sukses.

#### **B. Saran**

Perlu diadakan kegiatan-kegiatan yang mendukung lancarnya proses penyebaran senam seri terbaru dari FOMI yaitu Senam Ayo Bersatu 2, sehingga masyarakat akan semakin gemar berolahraga.

### Anggaran Biaya

Pembuatan proposal	Rp. 100.000,-
Perijinan	Rp. 175.000,-
Tranportasi ke lokasi	Rp. 250.000,-
Materi peserta pelatihan: 60 buku @ Rp. 10.000,-	Rp. 600.000,-
60 kaset & CD @ Rp. 40.000,-	Rp. 2.400.000,-
Honorarium Pemateri: 4 orang @ Rp. 250.000,-	Rp. 1.000.000,-
Honorarium tim pengabdian: 4 orang @ Rp. 200.000,-	Rp. 800.000,-
Konsumsi: 70 orang @ Rp. 12.500,- (2x snack & makan)	Rp. 875.000,-
Pelaporan hasil	<u>Rp. 300.000,-</u>
Jumlah Total	Rp. 6.500.000,-

#### Sumber Dana:

Dana Pengabdian	Rp. 2.000.000,-
Dana Pendamping:	
Pendaftaran peserta 60 orang (@Rp. 75.000,-)	<u>Rp. 4.500.000,-</u>
	Rp. 6.500.000,-

### **Organisasi Pelaksana**

#### 1. Ketua

Nama : Sri Mawarti, M. Pd

NIP : 132 256 205

Pangkat/Golongan : Penata /IIIc

#### 2. Anggota Tim Pelaksana

1) Nama : Endang Rini Sukamti, M.S

2) Nama : Sumaryanti, M.S

3) Nama : Sri Mawarti, M. Pd

#### 3. Mahasiswa

1) Nama : Dian Kurnia Primasari (NIM 04602241054)

2) Nama : Widodo (NIM 05602241026)