

Laporan Pengabdian Masyarakat



**PERAN SENAM SENAM KREASI PADA ATLET RUGBY UNTUK MENGURANGIN
TINGKAT KEJENUHAN LATIHAN DALAM MENGHADAPI PON PAPUA 2021**

Diajukan oleh:

Ketua : Tuti Sarwita, M.Pd
Anggota : Zulheri Is, M.Pd.
Septi Hariansyah, M.Pd.
NIDN :1308028702
1302108903
1315098802

Program Studi Pendidikan Jasmani
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Banda Aceh
2021

Kepada:
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Bina Bangsa Getsempena

HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

1. Judul	PERAN SENAM SENAM KREASI PADA ATLET RUGBY UNTUK MENGURANGIN TINGKAT KEJENUHAN LATIHAN DALAM MENGHADAPI PON PAPUA 2021
2. Ketua Peneliti: a) Nama lengkap dan gelar b) NIDN c) Perguruan Tinggi d) Program Studi	Tuti Sarwita, M.Pd 1308028702 Universuta Bina Bangsa Getsempena Pendidikan Jasmani
3. Nama Anggota Peneliti	Zulheri Is, M.Pd, Septi Hariansyah, M.Pd
4. Waktu Pelaksanaan	17,24, 31 Juli s/d 7 Agustus 2021
5. Biaya yang diperlukan a) Yayasan b) Sumber lain	- Rp 3.500.000,-
Jumlah	Rp 3.500.000,-

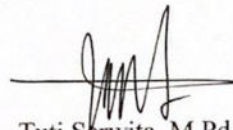
Banda Aceh, 30 Agustus 2021

Ketua Tim Pengusul

Mengetahui
Ketua LPPM



LPPM UBBG
H. Sani, M.Pd.
NIDN. 0127088602



Tuti Sarwita, M.Pd
NIDN: 1308028702

Menyetujui,
Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Eli Kasmini, S.Si., M.Si.
NIDN.0117126801

I. LATAR BELAKANG

PON merupakan sebuah Event Olahraga dengan Kualifikasi tertinggi dan bergengsi di Indonesia, dimana setiap provinsi di Indonesia pemerintah daerahnya mengucurkan begitu besar dana dari APBD untuk pembinaan Atlet yang akan di ikut sertakan dalam Ajang PON nantinya. Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) di ikuti oleh beragam atlet dari berbagai cabang Olahraga yang sudah lulus kualifikasi terlebih dahulu melalui ajang Pra PON dan PORWIL. Dalam Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) atlet benar-benar di beri latihan dengan intensitas tinggi sesuai target dari setiap cabang Olahraga. Dimana pasti target dari setiap cabang bisa membawa pulang medali untuk kebanggaan Provinsi. Aceh merupakan sebuah Provinsi yang Lolos untuk mengikuti PON Papua nantinya. Aceh Meloloskan 24 Cabang dengan 156 orang Atlet untuk bersaing di PON Papua nantinya, Adapun 24 cabang olahraga yakni angkat besi/binaraga, anggar, atletik, muaythai, kempo, tarung derajat, panahan, panjat tebing, taekwondo, renang, wushu, pencak silat, sepak bola, biliar, dan menembak rugby, senam, balap motor, terjun payung, sepak takraw, layar, selam, sepatu roda, dayung.(tempo.co: 11 Juli 2021)

Rugby merupakan sebuah Olahraga baru di Aceh yang di Bina Oleh KONI Aceh, ini merupakan cabang olahraga beregu kedua yang lolos ke PON Papua Selain Sepak Bola. Cabang RUGBY merupakan cabang olahraga Terbaru di Aceh yang berhasil lolos PON dengan dua tim yaitu tim Putra dan tim Putri. Walaupun Rugby merupakan olahraga baru tapi pengprov punya harapan besar pada cabang ini dapat menyumbangkan medali di PON Papua nantinya. Dengan itu tentunya program latihan dan proses latihan yang di berikan juga sangat padat dan ekstra berat demi mempersiapkan para atlet untuk dapat bersaing di PON Papua nanti. Ini dikarenakan Olahraga Rugby merupakan sebuah Olahraga keras yang menggunakan kontak fisik. Rugby juga dianggap sebagai olahraga Keras atau permainan yang sering dimainkan pria sejati untuk beberapa pihak. Saat pertandingan, seseorang yang menjadi pemain rugby akan menganggap tim lawan mereka sebagai musuh bebuyutan yang perlu di kasari tetapi setelah pertandingan berakhir, kedua tim ini adalah sahabat yang baik. Permainan ini membutuhkan keberanian dan mental bertanding yang sangat baik dikarekan permainan ini menggunakan kontak fisik, dimana saat bermain sebagai penyerang kita harus berani membawa bola dengan cara menerobos pertahanan lawan dan harus melepaskan diri dari lawan saat ditangkap, sedangkan saat menjadi pemain bertahan kita harus bisa dan berani menangkap lawan dan menjatuhkan mereka dengan cara memeluk langsung lawan yang sedang berlari membawa bola, dan untuk melakukan hal tersebut bukan hanya

kekuatan fisik yg di pelukan tapi keberanian yang sangat berperan penting. Dimana jika mental bertanding tidak ada untuk melalukan hal tersebut maka pihak lawan akan dengan mudah melakukan penyerangan dan memperoleh point dalam permainan.

Intesitas latihan yang padat dan berat pasti menimbulkan kejenuhan pada para atlet Rugby Aceh, oleh karena itu perlu adanya hiburan di sela-sela program latihan yang mereka laksanakan. Dengan itu salah satu bentuk hiburan yang akan di berikan bagi para Atlet Rugby Aceh yaitu senam Senam Kreasi, dimana senam ini di berikan selain untuk hiburan yang juga dapat merilekskan otot-otot yang kaku dengan gerakan-gerakan senam dan melupakan sejenak kegiatan latihan yang berat yang telah mereka lakukan, dan menyiapkan tubuh dan untuk tetap fress dan fagus dalam mengikuti latihan pada hari selanjutnya.

II. TUJUAN KEGIATAN

Adapun tujuan kegiatan ini yaitu:

1. Membantu merilekskan otot-otot dan mehilangkan kejenuhan pada atlet Rugby Aceh

III. MANFAAT KEGIATAN

Adapun manfaat kegiatan ini yaitu:

1. Membantu para Atlet untuk tetap semangat dalam mengikuti latihan Pelatda PON Papua 2021

IV. LANDASAN TEORI

Martens, R. (2004:187) menyatakan seorang atlet yang akan berhasil tidak hanya kuat fisik dan tekniknya saja, tetapi seorang atlet juga harus memiliki mental yang kuat juga. Karena dengan mental yang kuat seorang atlet akan mudah mengontrol emosinya.

Mental yang tangguh akan membuat seorang atlet mudah memperoleh kesuksesan atau keberhasilan. Sebuah keberhasilan akan mampu meningkatkan rasa percaya diri pada seorang atlet. Keberhasilan pada saat latihan dan dalam mengikuti pertandingan atau festival salah satunya ditentukan oleh rasa percaya diri seorang atlet. Parameter rasa percaya diri dapat dilihat dari: tingkat motivasi seorang atlet pada saat latihan, usaha keras yang ditunjukkan seorang atlet, dan ketekunan yang dilakukan oleh seorang atlet.

James Draver memaknai mental yaitu “reverting to the mind” maksudnya adalah sesuatu yang berhubungan dengan pikiran atau pikiran itu sendiri. Secara sederhana mental

dapat dipahami sebagai sesuatu yang berhubungan dengan batin dan watak atau karakter, tidak bersifat jasmani (badan).

Kata mental diambil dari bahasa Latin yaitu dari kata *mens* atau *metis* yang memiliki arti jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Dengan demikian mental ialah hal-hal yang berkaitan dengan *psycho* atau kejiwaan yang dapat mempengaruhi perilaku individu. Setiap perilaku dan ekspresi gerak-gerik individu merupakan dorongan dan cerminan dari kondisi (suasana) mental.

Sedangkan secara terminologi para ahli kejiwaan maupun ahli psikologi ada perbedaan dalam mendefinisikan “mental”. Salah satunya sebagaimana dikemukakan oleh Al-Qusy (1970) yang dikutip oleh Hasan Langgulung, mendefinisikan mental adalah paduan secara menyeluruh antara berbagai fungsi-fungsi psikologis dengan kemampuan menghadapi krisis-krisis psikologis yang menimpa manusia yang dapat berpengaruh terhadap emosi dan dari emosi ini akan mempengaruhi pada kondisi mental.

Senam dapat dipandang sebagai suatu cabang olahraga dimana melibatkan penampilan aktivitas dengan bertumpu pada kecepatan, kekuatan, keserasian fisik dalam gerakan. Senam bertujuan untuk rekreasi, menenangkan diri dan pikiran (Kinanti, 2004). Dalam hal ini, senam secara teknik membutuhkan gerakan tubuh tertentu yang memiliki irama dan kreasi untuk merileksasi otak dan pikiran untuk kembali fit dalam menjalani aktifitas sehari-hari.

Sejalan dengan hal tersebut, Aip Syarifuddin & Muhadi (1993) juga berpendapat bahwa senam irama atau lebih dikenal sebagai senam ceria merupakan berbagai gerakan senam berupa kombinasi dari beraneka ragam bentuk gerakan yang disertai dengan iringan irama. Hal ini berarti, dalam berbagai gerakan terdapat beberapa irama dan gerakan yang saling berkolaborasi sehingga membentuk gerak dan nada yang pas dan sesuai

Dalam hal ini, Sukamti (2007) mengemukakan bahwa senam irama pada dasarnya menggunakan sistim gerak Austria berupa latihan pemanasan, inti, dan penenangan. Latihan pemanasan: Sesi ini merupakan latihan yang dilakukan sebelum pelaksanaan latihan inti. Tujuan hal ini antarlain (1) untuk melakukan pelepasan dan penguluran otot-otot, (2) mempersiapkan suhu badan anak agar siap menerima latihan berikutnya dan pada sesi selanjutnya, (3) mengarahkan dan membawa jiwa dan raga anak kepada suatu pembelajaran pendidikan jasmani secara total, (4) meningkatkan dan memenuhi hasrat anak untuk selalu bergerak sesuai dengan karaktersitik perkembangannya.

V. METODE KEGIATAN

Adapun metode pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan cara memberikan senam kreasi pada atlet Rugby Aceh dalam upaya mengurangi tingkat kejenuhan dalam latihan Pelatda PON Papua 2021.

VI. WAKTU DAN LOKASI KEGIATAN

Kegiatan ini akan dilaksanakan di Sekretariat Rugby Aceh yang ber alamat di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh. Pengabdian ini sudah di laksanakan pada tanggal 17,24, 31 Juli s/d 7 Agustus 2021.

VII. Kesimpulan Kegiatan

Setelah melakukan kegiatan pengabdian ini yang dilaksanakan selama 1 bulan maka hasil yang di capai adalah para atlet merasa senang dan terhibur sehingga saat melakukan latihan bisa lebih efektif lagi. Hasil ini diperoleh dari hasil wawancara dengan para pelatih Rugby aceh bapak Aswadi. Beliau mengatakan efek dari kegiatan senma ini sangat berdampak baik di karenakan pada saat senam mereka lebih happy dan bisa tertawa sehingga otot-otot yang tadinya kaku karena intensitas latihan yang berat dapat di netralkan kembali. Tanggapan dari pengurus Cabang Rugby Aceh juga sangat positif tentang kegiatan yang dilaksanakan oleh para dosen prodi Penjas ini dapat dilihat mereka memintan kegiatan ini bisa terus dilaksanakan sampai nati para Atlet Rugby Aceh selesai mengadakan Pelatda di Aceh dan berangkat ke Papua.

VIII. REFERENSI

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992/1993."Pendidikan Jasmani dan Kesehatan". Jakarta : Depdikbud.
- C.P. Chaplin, Kamus Psikologi, terj, Kartini Kartono, (Jakarta: PT grafindo Persada, 1995), hlm. 407.
- Hasan Langgulung, Teori-teori Kesehatan Mental, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992), hlm. 30.

James Draver, A Dictionary of Psychology, (New York: Penguin Books, t.th.), hlm. 169.

Kartini Kartono dan Jenny Andari, Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam, (Bandung , Mandar Maju, 1989), hlm. 3.

M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, op. cit., hlm. 231.

Kartini Kartono dan Jenny Andari, Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam, (Bandung : Mandar Maju, 1989), hlm. 6-7

<https://nasional.tempo.co/read/1481731/minat-remaja-papua-jadi-calon-prajurit-tni-disebut-masih-tinggi>

Sukanti, Endang Rini. 2007. Perkembangan Motorik. Yogyakarta: UNY

Tim Penyusun Pusat Pembinaan Pengembangan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Kedua (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), hlm. 646.

DOKUMENTASI PENGABDIAN





