



Coaching klinik meningkatkan kebugaran jasmani pada lanjut usia melalui aktivitas fisik di Yakes Telkom Area 7 Kepulauan

Hasyim¹, Imam², Silatulrahmi³

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

Abstract. The purpose of community service is to improve the physical fitness of the elderly (retirees) telkom area 7 telecommunications islands through coaching clinic through physical activity (sports) using fitness equipment. The solutions offered are: Improve physical fitness related to health such as lung heart endurance and strength training in elderly Telkom yakes area 7 islands. Through this Community Service activity, the types of results produced are: 1). Applying partners to the use of physical fitness equipment related to health such as endurance of the heart of the lungs and strength training 2) Guiding retirees to Telkom Area 7 islands increases motivation and health benefits for the elderly (retirees) in training. Health-related physical fitness includes aspects of physiological functions that offer prevention against disease as a result of a sedentary lifestyle. This can be enhanced and / or maintained through regular physical activity programs and based on the principles of correct practice. The components of physical fitness related to health according to Wahjoedi (2000: 59) include, "Endurance of the heart of the lungs, endurance of muscles, muscle strength, flexibility and body composition". The elements of physical fitness related to health must be considered and sought in order to achieve a degree of total physical fitness (total fitness) Physical fitness needed by the elderly is health related fitness that is heart-lung fitness, muscle endurance, muscle strength, flexibility and body composition. To get good physical fitness, one must train all the basic components of physical fitness which consist of: heart-lung endurance, muscular endurance, muscle strength, body flexibility, blood circulation and breathing. Thus that the level of physical fitness is sufficient, so it is necessary to improve physical fitness related to health in physical activity clinic training participants such as the use of fitness equipment to get optimal results in the elderly of Telkom area 7 islands. Through the Community Partnership Program activities, the resulting output targets are 1) Proceedings at the UNM Makassar national seminar, 2) Media on line, 3) Partners are able to or improve physical fitness in the elderly (retirees) through physical activity.

Keywords: coaching, clinic, physical fitness, physical activity (sports)

I. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan meliputi aspek-aspek fungsi fisiologis yang menawarkan pencegahan terhadap penyakit sebagai hasil dari gaya hidup kurang gerak. Hal tersebut dapat ditingkatkan dan atau dipertahankan melalui program aktivitas jasmani yang teratur dan berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang benar. Adapun komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan menurut Wahjoedi (2000) meliputi, "Daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh". Unsur-unsur kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan harus diperhatikan dan diupayakan agar dapat mencapai derajat kesegaran jasmani secara total (*total fitness*)

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan

yaitu kebugaran jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik, harus melatih semua komponen dasar kebugaran jasmani yang terdiri atas: ketahanan jantung-paru, ketahanan otot, kekuatan otot, kelenturan tubuh, sirkulasi darah dan pernafasan. Salah satu upaya preventif yang dilakukan untuk meminimalisir permasalahan khusus adalah dengan tetap menjaga pola hidup yang aktif melalui aktivitas fisik (olahraga). Olahraga yang dilakukan dengan aturan yang sesuai akan memberikan manfaat pada lanjut usia (pensiunan) diantaranya dengan menjaga tingkat kebugaran jasmani tetap baik dengan usia.

Pengenalan alat fitness sangat tepat diberikan kepada pensiunan karena dapat mengetahui meningkatkan kebugaran jasmani pada lanjut usia, tetapi masih kurangnya pelatihan pengenalan alat fitness mengenai kebugaran jasmani, maka sebagai pemerhati dan dipandang mempunyai pengetahuan serta dari kalangan intelektual maka merasa terpanggil untuk mengadakan coaching klinik meningkatkan kebugaran jasmani pada lanjut usia (pensiunan) melalui aktivitas fisik di Yakes



PROSIDING SEMINAR NASIONAL
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
ISBN: 978-623-7496-01-4

Telkom Area Kepulauan 7 Kota Makassar. Berdasarkan analisis situasi di atas, maka permasalahan yang di hadapi mitra adalah:

1. Pensiunan Yakes Telkom Area 7 Kepulauan kurangnya pelatihan tentang meningkatkan kebugaran jasmani pada lanjut usia melalui aktivitas fisik.
2. Pensiunan Yakes Telkom Area 7 Kepulauan kurang penguasaan dalam penggunaan alat-alat fitness. Hal ini disebabkan kurangnya pelatihan dan pendekatan yang mendasar sesuai dengan tingkatan usia, oleh karena sebagai mitra perlu memberikan *coaching clinic* dalam pelatihan penggunaan alat fitness untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan lanjut usia.

II. METODE PELAKSANAAN

Sebagai upaya penyelesaian persoalan mitra di atas, pengabdian dan tim akan membuat gambaran materi yang akan diberikan kepada mitra yaitu penggunaan alat fitness untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan lanjut usia. Untuk mendukung realisasi *coaching clinic* yang ditawarkan, prosedur kerja Program Kemitraan Masyarakat ini adalah:

1. Pengenalan konsep *coaching clinic* dan materi pelatihan kebugaran jasmani pada usia lanjut Yakes Telkom Area 7 Kepulauan.
2. Pemberian motivasi intrinsik untuk melakukan aktivitas fisik pensiunan Yakes Telkom area 7 Kepulauan demi sehat dan bugar.
3. Pelaksanaan secara praktis *coaching clinic* khusus usia lanjut serta memberikan pelatihan langsung penggunaan alat-alat fitness.

Program kemitraan masyarakat (PKM) ini akan diikuti oleh para pengabdian, tim pembinaan, instruktur dan pensiunan (usia lanjut). Jumlah peserta kegiatan pengabdian ini adalah 3 tim pembinaan, 1 instruktur, dan 28 pensiunan Yakes Telkom Area 7 Kepulauan. Kegiatan ini akan dilaksanakan dalam tiga sesi. Pertama, pengenalan konsep *coaching clinic* dan materi penjelasan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan di yakes Telkom area 7 Kepulauan. Kedua, implementasi *coaching clinic* khusus usia lanjut dengan pengenalan alat-alat fitness untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Ketiga, evaluasi hasil *coaching clinic* pensiunan Yakes Telkom Area 7 Kepulauan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah diketahui dan dikaji kebutuhan apa yang sangat penting dalam memberikan materi tentang *Coaching Clinic* meningkatkan kebugaran jasmani pada lanjut usia melalui aktivitas fisik sebagai peningkatan

pengetahuan, kemampuan dan keterampilan. Maka dilakukan persiapan-persiapan materi yang paling penting dan mudah dilakukan dalam melakukan penggunaan alat fitness. Khalayak sasaran yang strategis dalam upaya mencapai tujuan kegiatan adalah Lanjut Usia (pensiunan) yakes Telkom area 7 kepulauan. Dalam kegiatan Coaching Klinik yang dilakukan kepada Lanjut Usia (pensiunan) yakes Telkom area 7 kepulauan dilakukan dengan beberapa metode agar kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar, yaitu:

1. Metode ceramah dan penyampaian makalah: terutama menyangkut penyampaian materi yang sifatnya teoretik.
2. Demonstrasi: Memberikan contoh dan membina pensiunan yakes Telkom area 7 kepulauan untuk mempraktekan berbagai macam materi.
3. Diskusi: Memberi kesempatan bagi peserta untuk bertanya dan proses sosialisasi.
4. Evaluasi: Melihat minat dan kesungguhan peserta dalam mengikuti kegiatan ini.

Pelaksanaan kegiatan Coaching Klinik bagi Lanjut Usia (pensiunan) yakes Telkom area 7 kepulauan dapat berjalan sesuai dengan rencana program yang telah ditentukan baik dari segi waktu, tempat pelaksanaan, narasumber, dan peserta Coaching Klinik semua memberikan kontribusi yang baik untuk kelancaran Kesungguhan dan minat yang besar dari Lanjut Usia (pensiunan) yakes Telkom area 7 kepulauan yang mengikuti pelatihan ini ditunjukkan dengan hasil yang sangat memuaskan dalam sesi pemberian materi, hal ini bisa dilihat dari banyak yang mengajukan pertanyaan kepada narasumber serta hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan ini menemukan jawaban bahwa antusiasme peserta pelatihan sangat besar untuk mengikuti kegiatan ini setelah merasakan sendiri manfaat setelah pengaplikasian penggunaan alat-alat fitness.

Pelaksanaan kegiatan bukan berarti tanpa mengalami hambatan, terutama masalah penentuan waktu pelaksanaan tetapi masih bisa diatasi secara bersama-sama antara narasumber, peserta dan unsur pendukung yang turut membantu demi kelancaran kegiatan ini. Pelaksanaannya. Pelaksanaan Coaching Klinik bagi bagi Lanjut Usia (pensiunan) yakes Telkom area 7 kepulauan diberikan materi teori dan praktek yang dilaksanakan pada tanggal 26 April 2019 bertempat ruang fitness center yakes Telkom area 7 kepulauan lantai 2. Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan *coaching clinic* kebugaran jasmani ini menunjukkan bahwa apa yang diajukan dirumusan masalah dapat terlaksana dengan baik dan terarah. Dari hasil kegiatan pelaksanaan ini mendapatkan suatu jawaban bahwa ada peningkatan kebugaran jasmani pada usia lanjut dalam penggunaan alat-alat fitness, sehingga kelak berguna dikemudian hari.



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
ISBN: 978-623-7496-01-4**

IV. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian *coaching clinic* kebugaran jasmani dapat ditarik kesimpulan yang dapat dijadikan masukan dan saran untuk kegiatan serupa yang akan datang.

1. Peserta menunjukkan antusias yang tinggi. Hal ini disebabkan karena memang selama ini belum ada kegiatan pelatihan yang berkaitan tentang penggunaan alat-alat fitness.
2. Para peserta aktif bertanya bagaimana fungsi alat-alat fitness dan menceritakan berbagai pengalaman

pada saat penggunaan alat fitness sehingga kebugaran jasmaninya semakin membaik karena para peserta telah mengetahui dan mengfungsikan alat-alat fitness dengan baik, benar dan terukur.

3. Peserta juga melakukan praktek penggunaan alat-alat fitness secara bergantian.
4. Setelah mengikuti pelatihan jumlah peserta semakin bertambah atas dasar informasi yang telah didapatkan informasi pada saat PKM berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT. Raja.