

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
 Volume 2, Nomor 4, Juli 2023, Halaman 12-16
 ISSN: [2986-7002](#)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8232342>

Fasilitasi Senam Zumba Pada Komunitas Desa Gumpang Jaya Kabupaten Aceh Tenggara

Melfa Br Nababan¹, Fakhrr Rizal², Karmila Sari³, Adelia Putri Pane⁴
^{1,2,3,4} Universitas Gunung Leuser Aceh, Indonesia
 E-mail: nababanmelfa@gmail.com

Abstrak

Olahraga rekreasi pada dasarnya dilakukan untuk mengisi waktu luang, dengan tujuan utama untuk merelaksasi (relaksasi) dan memungkinkan interaksi sosial. Olahraga rekreasi juga mengajarkan seseorang untuk mengisi waktu luangnya dengan kegiatan positif, yaitu tidak merugikan dirinya sendiri, orang lain, atau lingkungan. Selain itu, olahraga rekreasi juga membantu mencegah kegiatan negatif seperti penggunaan narkoba, penggunaan van, dan sebagainya. Untuk membantu masyarakat desa Gumpang Jaya Kabupaten Aceh Tenggara mengembangkan pola hidup sehat dan interaksi sosial, komunitas akan mengadakan sosialisasi senam zumba. Dengan acara ini, masyarakat dapat menghabiskan waktu luang mereka dengan cara yang bermanfaat sambil menerapkan pola hidup yang sehat, bugar, dan aktif.

Keyword: Komunitas, senam zumba, dan aktivitas olahraga rekreasi

Abstract

Recreational sports are basically carried out to fill free time, with the main aim to relax (relaxation) and enable social interaction. Recreational sports also teach a person to fill his free time with positive activities, that is, not to harm himself, others or the environment. In addition, recreational sports also help prevent negative activities such as drug use, van use, and so on. To help the people of Gumpang Jaya Village, Southeast Aceh District develop a healthy lifestyle and social interaction, the community will hold a socialization of Zumba exercises. With this event, people can spend their spare time in a useful way while adopting a healthy, fit and active lifestyle.

Keyword: Community, Zumba gymnastics and recreational sport activities

PENDAHULUAN

Berolahraga adalah hak dasar setiap orang tanpa memandang agama, ras, kelas sosial, atau jenis kelamin. Ini disebut sebagai olahraga untuk semua. Karena olahraga rekreasi dilakukan secara massal, murah, mudah, menarik, dan menguntungkan. Kegiatan dan minat masyarakat terhadap olahraga rekreasi terus meningkat. Oleh karena itu, untuk membudayakan dan menggiatkan olahraga di masyarakat, olahraga rekreasi harus disosialisasikan dan diselenggarakan secara berjenjang dan berkelanjutan di tingkat regional, nasional, dan internasional. Salah satu upaya untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat adalah dengan cara mensosialisasikan olahraga rekreasi kepada masyarakat disekitar kita yaitu salah satunya olahraga rekreasi senam zumba. Dimana senam zumba ini adalah olahraga yang mudah, murah, meriah dan bisa dilakukan di indoor maupun outdoor. Senam zumba adalah latihan fisik yang memadukan kombinasi tari salsa dan gerakan aerobik yang menyenangkan. Tidak ada gerakan khusus dalam senam zumba, sebab fokus senam ini adalah menggerakkan seluruh anggota badan dengan mengikuti irama musik.

Menurut Perez (2009), kata "zumba" berasal dari kata Columbian "zum-zum", yang berarti "gerak cepat." Tarian zumba melibatkan berbagai gerakan yang menyenangkan sehingga orang yang melakukannya tanpa disadari menurunkan berat badan. Gerakan

Zumba menggunakan seluruh tubuh, termasuk gerakan pada pundak, tangan, perut, pinggang, dan kaki. Ini dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh. Gerakan Zumba interval yang menggabungkan tempo cepat dan lambat dapat meningkatkan metabolisme tubuh untuk menghasilkan energi selama latihan.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Berdasarkan lingkupnya, olahraga dibagi menjadi dua kategori: a. Olahraga pendidikan adalah olahraga dan pendidikan jasmani yang dilakukan sebagai bagian dari proses pendidikan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. b. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegembiraan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan keadaan dan nilai budaya mereka c. Olahraga prestasi adalah jenis olahraga di mana atlet dilatih dan dikembangkan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi melalui penggunaan teknologi dan ilmu pengetahuan olahraga. Senam zumba memberikan inspirasi dan inovasi untuk mengelola waktu, kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan fisik. Ini dapat membantu kesejahteraan rumah tangga dan keamanan lingkungan. Kegiatan sosialisasi ini akan mendorong masyarakat, terutama warga Desa Gumpang Jaya di kecamatan Babussalam kabupaten Aceh Tenggara, untuk menerapkan pola hidup sehat dengan mengikuti olahraga dan gaya hidup sehat.

SENAM ZUMBA

Sejarah Zumba: Senam ini pertama kali dibuat oleh Alberto Betto Perez dari Columbia, Amerika Selatan. Saat ini, olahraga ini telah berkembang dengan sangat pesat di seluruh dunia. Bahasa Columbia sering disebut "Zum-zum", yang berarti "Gerak Cepat", adalah asal kata "Zumba". Sejarah Zumba bermula dengan peristiwa unik di mana Betto suatu hari akan mengajar senam aerobik. Tetapi pada hari itu, ia ternyata tidak membawa Compact Disc (CD) senam aerobik yang biasanya dia bawa. Namun, Betto tidak kehilangan akal dan memutuskan untuk mengambil semua CD yang ada di mobilnya, yang berisi bergenre Latin, salsa, meringue, rumba, dan reggaeton. Kemudian Betto mencoba menggabungkan gerakan tarian Latin dengan gerakan senam. Selain itu, ternyata murid-muridnya menyambutnya dengan baik setelah kelas senam berakhir. Sejak itu, sejarah Zumba dimulai, dan Perez mematenkan kelas tersebut pada tahun 2001. Zumba telah berkembang di 125 negara sejak saat itu dan sekarang menjadi industri yang menawarkan tarian, instruksi, permainan, dan pakaian zumba. Jenis tarian yang digunakan juga semakin beragam, seperti musik latin, Samba, Aqua Zumba, Cumbia, Merengue, Salsa, Reggae, Hip-hop, Mambo, Rumba, Flamenco, dan Calypso. Setelah menjadi populer di Amerika Serikat pada tahun 2003, zumba tiba di Indonesia pada tahun 2009. Namun, sejak awal tahun 2012, orang Indonesia lebih banyak mengikuti kelas zumba.

Melakukan senam zumba memiliki banyak manfaat, termasuk membakar kalori dan membakar lemak, memungkinkan penurunan berat badan, dan mempertahankan bentuk tubuh yang ideal. Karena gerakannya yang mirip dengan tarian, senam zumba ini juga dapat meningkatkan koordinasi otot dan membentuk massa otot. Selain itu, latihan zumba ini akan meningkatkan kebugaran Anda.

Kegiatan sosialisasi ini menggunakan kombinasi latihan dasar cumbia, salsa, dan reggaeton dengan irama aerobik serta kombinasi gerakan tarian dengan tempo yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat. Ini menghasilkan pembakaran kalori secara cepat, pembentukan otot tubuh, dan suasana yang menggembirakan karena memiliki variasi gerakan yang berbeda dan sesuai dengan irama musik atau lagu yang dibawakan instruktur. Di desa Gumpang Jaya, kecamatan Babussalam, kabupaten Aceh Tenggara, akan ada senam zumba yang menyenangkan bagi masyarakat, yang akan mendorong pola hidup yang sehat dan bugar.

METODE PELAKSANAAN

Di Lapangan Pemuda Desa Gumpang Jaya, Kabupaten Aceh Tenggara, ada acara zumba yang diadakan pada hari Sabtu dan Minggu, 25-26 Februari 2023. Kegiatan berlangsung dari pukul 16:30 hingga 17:45. Proses pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari dua tahap: persiapan dan pelaksanaan. Tahap persiapan melibatkan observasi tentang lokasi, sasaran peserta, sarana, instruktur, dan informasi teknis lainnya yang terkait dengan kegiatan sosialisasi. Karmila Sari dan Widia, mahasiswa dari program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga di Universitas Gunung Leuser Aceh, berpartisipasi dalam kegiatan sosialisasi senam zumba dengan instruktur. Ini adalah tahap pelaksanaan. Survei lokasi kegiatan adalah langkah pertama dalam perencanaan kegiatan. Ini dilakukan untuk mengetahui kebutuhan dan kesiapan lokasi kegiatan sosialisasi. Surat perizinan lokasi adalah langkah kedua dalam perencanaan. Sebelum kegiatan dimulai, surat perizinan akan diberikan kepada Kepala Desa Gumpang Jaya. Kegiatan tersebut berlangsung selama dua hari, mulai pukul 16:30 WIB di Lapangan Pemuda Aceh Tenggara pada tanggal 25-26 Februari 2023. Media yang digunakan untuk sosialisasi adalah senam Zumba, dengan speaker dan musik yang sudah disimpan dalam flesdisk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Survei lokasi ini bertujuan untuk menentukan kebutuhan dan kesiapan lokasi kegiatan untuk kegiatan sosialisasi. Setelah melakukan survei lokasi, lokasi yang dipilih adalah lapangan pemuda, Gumpang Jaya Kabupaten Aceh Tenggara. Hal ini dipilih karena lapangan memiliki banyak ruang untuk berolahraga dan merupakan strategi yang bagus untuk masyarakat Aceh Tenggara, khususnya masyarakat Desa Gumpang Jaya, untuk berolahraga. Membuat surat perizinan lokasi oleh panitia, yang terdiri dari mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Gunung Leuser, adalah langkah berikutnya dalam perencanaan.

Di lapangan pemuda di Kecamatan Babussalam, Kabupaten Aceh Tenggara, ada acara Zumba pada hari Sabtu dan minggu, 25-26 Februari 2023. Melfa Br Nababan, yang bertindak sebagai ketua kegiatan, menyampaikan sambutan di awal pembukaan. Selain itu, dia memberi tahu tamu undangan tentang apa itu Zumba dan mengapa kegiatan ini diadakan.



Gambar 1. Pembukaan dan Pemaparan sekilas Tentang Senam Zumba

Dilanjutkan dengan sambutan, perwakilan dari Ibu Program Kesejahteraan Keluarga (PKK), Perwakilan Pemuda, dan Kepala Desa Gumpang Jaya berharap sosialisasi ini akan membantu masyarakat Desa Gumpang Jaya mempelajari olahraga rekreasi dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka dengan senam zumba. Senam Zumba

dilakukan dari pukul 16:30 hingga 17:45 dengan musik yang dipilih oleh peserta untuk membuat mereka senang dan rileks.



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di Lapangan Pemuda Desa Gumpang Jaya Kabupaten Aceh Tenggara

Proses pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari dua tahap: persiapan dan pelaksanaan. Tahap persiapan melibatkan observasi tentang lokasi, sasaran peserta, sarana, instruktur, dan informasi teknis lainnya yang terkait dengan kegiatan sosialisasi. Karmila Sari dan Widia, mahasiswa dari program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga di Universitas Gunung Leuser Aceh, berpartisipasi dalam kegiatan sosialisasi senam zumba dengan instruktur, ini adalah tahap pelaksanaan.

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan sosialisasi senam zumba ini adalah untuk mempromosikan olahraga rekreasi dengan senam zumba, yang merupakan jenis olahraga yang mudah, murah, menyenangkan, dan memungkinkan seseorang untuk menikmati dan rileks. Selain itu, sosialisasi ini dapat mendorong warga desa Gumpang Jaya untuk mengikuti pola hidup sehat dengan bersenam, terutama zumba dan jenis senam lainnya. Kegemaran berolahraga, terutama senam zumba, menjadi gaya hidup yang sehat, yang berdampak pada kebahagiaan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan rasa terima kasih kami kepada LPPM Universitas Gunung Leuser Aceh karena telah berkontribusi sebagai sponsor untuk pengabdian ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Gumpang Jaya di Kabupaten Aceh Tenggara, Desa, dan mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh yang bersedia menjadi pengabdian pada tahun 2023.

Referensi

Azhar Arsyad. 2011. Media Pembelajaran. Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada
Dimiyati dan Mudjiono. 2009. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta, PT. Rineka Cipta
<https://refit.co.id/zumba-adalah/>
<http://digilib.uns.ac.id/pengguna.php?mn=showview&id=27071>
http://sport-physical-education.google.com/2012/06/penerapan-alat-bantu-pembelajaran-untuk_11.html

- Nababan, M. B., Dewi, R., & Akhmad, I. (2018). Analisis pola pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi di federasi olahraga rekreasi masyarakat indonesia Sumatera Utara tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 4(01), 38-55.
- Nababan, M. B., Dewi, R., & Akhmad, I. (2017, October). Recreational sports coaching of North Sumatera. In *2nd Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL 2017)* (pp. 435-438). Atlantis Press.
- Nadisah. 2005. Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Depdikbud
- Perez, B., & Robinson, M. . (2009). Zumba ditch the workout, join the party! The Zumba weight loss program. Hachette Book Group
- Suharsimi, Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta, PT. Rineka Cipta