JARDIAN
JAMBURA ARENA PENGABDIAN

P-ISSN : 3025-3209 | E-ISSN : 3024-9759

Vol. 1 No. 2 Desember 2023

DOI: 10.37311/jardian.v1i2.23769

Submitted: 15-12-2023 | Accepted: 20-12-2023 | Published: 28-12-2023

EDUKASI PENGENALAN SENAM PERNAPASAN PADA SISWA MTS AL – FALAH PULUBALA KABUPATEN GORONTALO

Ahmad Lamusu [1*] Zulkifli A. Lamusu [2,] Sarjan Mile [3]

[1,3]Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi, Fakultas Olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Email: webinar.gorontalo2021@gmail.com

Abstract

The aim of community service activities carried out at MTS Al – Falah is to socialize breathing exercise techniques for student fitness. The benefits of this socialization activity can directly contribute knowledge and skills to MTs Al – Falah Pulubala students, Gorontalo Regency in improving their fitness through the breathing exercise techniques that will be taught. Furthermore, for lecturers implementing activities, the benefits are as a contribution to society, especially in terms of implementing one of the Tri Dharmas of Higher Education, namely Community Service. Methods of implementing service include lectures, questions and answers and demonstrations.

Keywords: *Respiratory Gymnastics, MTs Al – Falah, Pulubala*

Abstrak

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di MTS Al – Falah yaitu untuk mensosialisasikan teknik – teknik senam pernafasan untuk kebugaran siswa. Adapun Manfaat dari pada kegiatan sosialisasi ini secara langsung dapat memberikan sumbangsi ilmu pengetahuan dan keterampilan bagi siswa MTs Al – Falah Pulubala Kabupaten Gorontalo dalam menigkatkan kebugaran mereka melalui teknk-teknik senam pernapasan yang akan diajarkan. Lebih lanjut bagi dosen pelaksana kegiatan, manfaatnya sebagai sumbangsi pada masyarakat terutama dalam hal melaksanakan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu Pengabdian Pada Masyarakat. Metode pelaksanaan pengabdian meliputi, ceramah, tanya jawab dan demonstrasi.

Kata Kunci: Senam Pernafasan, MTs Al – Falah, Pulubala

A. PENDAHULUAN.

Olahraga pernafasan atau biasa dikenal dengan senam pernapasan saat ini sedang trend dan mulai banyak orang yang mempelajarinya. Senam pernapasan merupakan salah satu seni olahraga dalam mengolah pernapasan menjadi sumber energi dan bahkan bisa dua kali atau lebih baik hasilnya dibandingkan dengan senam aerobic, zumba dan jenis senam kebugaran lainya. Menurut Cecep (dalam Sigit Nugroho

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

2018:03) bahwa seluruh deret peristiwa yang dimulai dengan pengisapan udara luar dan berakhir dengan oksidasi sel, termasuk pengeluaran CO2, (karbondioksida) ke udara luar disebut pernapasan.

Salah satu keunggulan dari pada senam pernapasan dibandingkan dengan senam kebugaran lainnya yaitu senam pernapasan tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran, membuang racun dari tubuh, menjaga dan menjaga kesehatan, melainkan dalam praktik senam pernapasan memiliki satu kelebihan yaitu teknik olah batin yang dapat melatih mental agar bisa lebih percaya diri, memiliki kepribadian yang tenang, dan bahkan pada latihan-latihan khusus yang dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan dapat menciptakan energi dengan kekuatan diluar nalar pada seseorang yang menekuninya yang dikenal dengan tenaga dalam. Namun sebagian besar orang yang mempelajari senam pernapasan lebih tertuju pada hal-hal yang menyangkut msasalah kebugaran serta peningkatan kualitas kesehatan serta ketengan batin. Menurut Lauralee Sherwood yang di terjemahkan oleh Beatricia. I Santoso (2001), Pernapasan dibagi menjadi dua kategori yaitu pernapasan internal dan pernapasan eksternal. Sedangkan fungsi utama pernapasan adalah untuk memperoleh O2 agar dapat digunakan oleh sel-sel tubuh dan mengeliminasi CO2 yang dihasilkan oleh sel.

Menurut Lauralee Sherwood yang di terjemahkan oleh (Beatricia Santoso, 2001) bahwa kontraksi otot inspirasi memerlukan energi, inspirasi adalah proses aktif, tetapi ekspirasi adalah proses pasif pada bernapas tenang karena ekspirasi terjadi penciutan elastis paru sewaktu otot-otot inspirasi melemas tanpa memerlukan energi. Senam pernafasan pada umumnya lebih banyak dikenal oleh masyarakat yang tinggal diperkotaan, karena banyak praktisi-praktisi yang mengikuti pelatihan senam prenafasan rata-rata adalah karyawan perusahaan atau pegawai kantor swasta maupun negeri yang sibuk dengan pekerjaannya sehingga banyak di antara mereka jarang berolahraga dan mengambil cara yang praktis yaitu mempelajari senam pernapasan. Melihat kenyataan di atas maka mustahil jika olahraga senam pernapasan tidak dikenal dan dipelajari oleh kalangan pelajar baik di tingkat sekolah dasar, menengah, atas maupun perguruan tinggi.

Menurut Wisnu Wardoyo (2003), senam pernafasan adalah ilmu yang mengutamakan olah napas, relaksasi, dan fokus perhatiaan yang secara khusus mengubah atau membalik sistem pernapasan biasa menjadi sistem pernapasan perut yang dilakukan dengan halus dan lembut penuh perasaan, untuk mengolah sumber-sumber energi dari alam, diserap bersamaan waktu bernapas agar terbentuk suatu pusat pemasok energi yang kuat, nantinya berguna untuk mengolah makanan dan minuman dalam metabolisme tubuh dan lebih besar untuk aktivitas, serta sebagai penangkal dan penyembuh sekiranya ada organ dalam tubuh yang sakit.

Pulubala merupakan salah satu desa yang terletak di kabupaten gorontalo, di desa tersebut berdiri beberapa sekolah dasar dan satu madrasah tsanawiyah. Di MTs (Matrasah Tsanawiyah) rata-rata siswa yang menimbah ilmu di sekolah tersebut gemar dengan olahraga, sama halnya dengan siswa-siswa yang berada di sekolah lain, hanya saja sebagian anak-anak yang belajar di sekolah ini gemar dengan olahraga yang cukup membutuhkan kehati-hatian yaitu olahraga panahan tradisional.

Olahraga panahan tradisional tersebut merupakan salah satu olahraga yang sangat membutuhkan konsentrasi tingkat tinggi guna menciptakan kemampuan memanah yang baik dan benar. Salah satu upaya yang bisa membantu siswa agar memiliki konsentrasi maksimal yaitu dengan memiliki kebugaran optimal. Salah satu upaya untuk bisa melatih diri untuk menciptakan kebugaran yang optimal yaitu melalui senam pernapasan. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal di olahraga panahan, makan

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

diperlukannya konsentrasi, ketenangan dan ketepatan serta mengatur pernafasan dengan baik.

Berdasarkan penjelasan di atas maka untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi salah satunya melalui senam pernapasan. Untuk itu bagi siswa MTs sebagaimana dijelaskan di atas perlu adanya sosialisasi senam pernapasan dengan tujuan untuk memperkenalkan kepada mereka cara-cara praktis latihan senam pernapasan khusus guna meningkatkan kebugaran. Adapun kegiatan sosialisasi dimaksud akan dilaksanakan pada siswa MTs Al – Falah Pulubala Kabupaten Gorontalo.

B. PELAKSAAN DAN METODE

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini digunakan metode antara lain, 1) metode ceramah, dalam penggunaan metode tersebut dosen pelaksana akan menjelaskan terlebih dahulu sistematika pelaksanaan gerakan dan tata cara mengolah napas serta teknik gerakan senam pernapasan. 2) Metode Tanya jawab, Dosen pelaksana memberikan kesempatan bertanya pada siswa tentang hal-hal yang kurang dipahami khususnya yang menyangkut menfaat dan efek positif dari pada senam pernapasan dimaksud. 3) Metode demonstrasi Dalam kegiatan ini dosen sebagai instruktur mempraktekkan teknik senam pernapasan, kegiatan ini diawali dengan cera dilakukan di atas kursi. Hal ini dilakukan sebagai pengenalan terhadap unsru-unsur gerakan relaksasi dan pernapasan.

Setelah itu dilanjutkan dengan teknik pengolahan napas yang disertai teknik gerakan di tempat duduk. Setelah itu instruktur menginstruksikan siswa melakukan gerakan dengan berdiri, dan juga melangkah. Semua gerakan atau jurus pernapasan yang dilakukan diulangi tiga hingga tujuh gerakan. Mengingat tujuan kegiatan sosialisasi tersebut di samping sebagai menambah pengetahuan siswa dalam rangka meningkatkan kebugaran juga sebagai upaya dalam melatih teknik konsentrasi, sehingga banyak pada kegiatan ini siswa lebih di arahkan pada teknik senam pernapasan dalam rangka meningkatkan konsentrasi

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengetahui seberapa cepat siswa MTs Al–Falah Pulubala Kecamatan Pulubala Kabupaten Goronntalo bisa mempelajari dan mengetahui teknik dasar dari pada senam pernapasan yang mereka ikuti secara singkat pada kegiatan sosialisasi, Selanjutnya evaluasi diberikan dengan cara melaksanakan mewawancarai peserta sosialisasi tentang efek-efek yang mereka rasakan selma dan setelah mengikuti kegiatan sosialisasi tersebut kemudian menjelaskan kepada mereka bagaimana menyikapi hal-hal yang mereka rasakan di saat dan sesudah praktek.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Gambar 1. Teknik Senam Pernapasan Yang Dipadukan Dengan Gerakan

Senam pernapasan merupakan salah satu olahraga yang berbeda dengan cabang olahraga lain, perbedaan ini merupakan ciri khas dari pada olahraga senam pernapasan itu sendiri. Adapun ciri khas di maskud yaitu, dalam senam poernapasan seseorang praktisi senam dilatih tentang cara memadukan antara rangkaian gerakan dengan teknik pengolahan napas. Menurut Santosa Giriwijoyo (2006), respons kardiovaskular terhadap olahraga adalah meningkatnya ventilasi paru untuk menjamin oxigenasi darah arteri dan eliminasi karbondioksida dengan meningkatnya udara nafas (tidal volume) dan frekuensi pernapasan.

Menurut Sri Haryanto (2012:16)) bahwa keutamaan dari pada senam pernapasan tidak hanya memenuhi jumlah saupan oksigen, melainkan juga memperkuat otot dada, paru-paru, otot perut dan otot kaki, di samping itu mengoptimalkan fungsi rongga perut sehingga mampu menyedot oksigen dalam jumlah banyak, daya pompa jantung menjadi lebih kuat, dan hal ini terutama bermanfaat untuk mengalirkan dara ke seluruh tubuh dalam rangka mengangkut karbon dioksida sehingga energi atau tenaga tubuh meningkat dan terpelihara. Selanjutnya menurut Emu Sulami (2010:01) bahwa udara yang masuk ke paru-paru atau sebalinya ditentukan oleh perubahan tekanan udara yang terjadi di dalam rongga paru-paru, rongga dada, dan rongga perut, di samping itu bahwa faktor utama yang membantu pernapasan adalah otot seperti otot-otot antar tulang rusuk, otot diafragma dan otot dinding perut.

Dalam Senam pernapasan latihan dilakukan dengan mengolah pernapasan, yang dilakukan dalam 3 tahap: 1) Pernapasan duduk awal, 2) Pernapasan bergerak, dan 3) Pernapasan duduk akhir.

Hasil dari pada perpaduan antara kedua hal dimakasud yaitu rangkaian gerakan dengan teknik pengolahan napas memberikan dampak peningkatan kebugaran yang lebih cepat, daya tahan tubuh yang lebih maksimal, dan rangkaian gerakan yang dipadukan dengan teknik pernapasan ini jika dilatih secara lebih khusus dengan rangkaian gerakan yang khusus serta teknik pernapasan khusus maka seorang praktisi senam pernapasan tidak hanya memiliki tubuh sehat dan bugar, tetapi memiliki pula suatu energi berlebih dalam tubuh atau yang biasa dikenal dengan istilah tenaga dalam. Hanya saja kegiatan ini dibatasi pada sosialisasi mengenai teori maupun praktek singkat terhadap siswa MTs Al-Falah Pulubala Kabupaten Gorontalo mengenai teknik dasar senam pernapasan yang mengarah pada peningkatan kebugaran dan juga konsentrasi, artinya bahwa semakin meningkat kebugaran dan konsentrasi siswa maka akan semakin membantu mereka memiliki tubuh yang sehat dan bugar, lebih gemar dalam belajar, serta lebih percaya diri sehingga lebih mudah beradaptasi dengan segala hal yang bersifat positif.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Dengan terciptanya hal dimaksud pada siswa maka mereka lebih mudah meraih prestasi baik prestasi akademik maupun non akademik yaitu berupa kegiatan-kegiatan extrakurikuler seperti olahraga dan lain sebagainya.

Dari beragam pelaksanaan kegiatan dalam sosialisasi ini, peserta banyak diarahkan dalam kegiatan praktek. Adapun pelaksanaan kegiatan praktek dilakukan di dalam ruangan, dengan menggunakan kursi sebagai media, artinya bahwa sebelum mempraktekkan rangkaian gerakan secara kompleks, terlebih dahulu siswa dibelajarkan secara bagian perbagian atau bertahap dengan tujuan agar siswa mudah untuk memahami dan mempraktekkan gerakan yang lebih kompleks. Setelah siswa sudah bisa melakukan rangkaian gerakan senam pernapasan sambil duduk di atas kursi maka dilanjutkan dengan rangkaian gerakan sambil melangkah atau gerakan kompleks yaitu menyatukan antara teknik bernapas, gerakan tangan dan pola langkah.

Gambar 2. Foto Bersama Guru dan Siswa MTs Al-Falah Pulubala

Setelah rangkaian gerakan di atas telah dilaksanakan atau dipraktekkan maka untuk mengetahui seberapa besar antusias dan pemahaman siswa terhadap senam pernapasan maka dilakukan evaluasi tentang teknik dasar gerakan senam pernapasan. Di samping itu instruktur dalam hal ini dosen sebagai penyelenggara sosialisasi memberikan kesempatan berdiskusi berupa tanya jawab tentang hal-hal yang belum dimengerti baik secara teori maupun praktek.

D. PENUTUP

Sosialisasi tentang senam pernapasan pada siswa MTs Al-Falah Pulubala Kabupaten Gorontalo sangat bermanfaat dalam merangsang minat mereka untuk belajar tentang cara agar memiliki tubuh yang sehat dan bugar, tingkat konsentrasi yang lebih baik, meningkatkan kegemaran dalam belajar, serta sangat percaya diri sehingga lebih mudah beradaptasi dengan segala hal atau dalam situasi apapun sehingga dengan mudah meraih prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik yaitu berupa kegiatan-kegiatan extrakurikuler seperti olahraga dan lain sebagainya.

Untuk menciptakan siswa agar memiliki kebugaran tubuh yang baik, rasa percaya diri yang baik, serta konsentrasi dalam belajar yang maksimal. Maka kegiatan senam

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

pernapasan bisa dimasukkan dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah-sekolah. Apabila hal yang dimaksudkan diikutsertakan dalam kegiatan ekstrakurikuler dimaksud maka akan mempengaruhi prestasi belajar siswa, dan yang paling utama adalah dapat membentuk mental dan karater siswa menjadi lebih berahlak dan beradab, karena banyak ditemukan efek dari pada senam pernapasan adalah memberi kesan peningkatan mental positif pada setiap orang yang sungguh-sungguh mengikuti kegiatan senam pernapasan secara teratur.

E. DAFTAR PUSTAKA

Beatricia. I Santoso. 2001. Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Emu Sulami. 2010. Olah Pernapasan Untuk Kesehatan. Jakarta.Sunda Kelapa Pustaka

http://www.angelfire.com

Muchtamadji M. Ali dan Cecep Habibudin. (2000). *Ilmu Faal Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Purba. (2006). *Kardiovaskuler dan Faal Olahraga.* Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran.

Sigit Nugroho. 2018. Senam pernapasan menurut sudut pandang ilmu faal Olahraga. Universitas Negeri Yogyakarta.

Santosa Griwijoyo dan Didik Zafar Sidik. 2012. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung. PT Remaja Rosdakarya.

Sri Haryanto S Nugroho. 2012. Meditasi Bagi Para Eksekutif (Untuk Mencapai Sukses Dalam Karier Dan Hidup). Jakarta. Bintang Terang

Santosa Giriwijoyo dan Muchtamadji M. Ali. (2006). Ilmu Faal Olahraga *(Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga).* Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)