



JURNAL

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**FGD TATA KELOLA & TATA PAMONG
LPM UNIMED 2011**

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pelindung : Prof. Dr. Ibnu Hajar, M. Si (Rektor Unimed)
Penasehat : Prof. Dr. Khairil Ansari M. Pd (Pembantu Rektor I),
Drs. Chairul Azmi, M. Pd (Pembantu Rektor II), Drs. B.
Prof. Dr. Ambarita, M. Pd (Pembantu Rektor III),
Dr. Berlin Sibarani, M. Pd (Pembantu Rektor IV).
Penanggung Jawab : Dr. M. Rajab Lubis, M.S (Ketua LPM Unimed)
Ketua Dewan Penyunting : Purwanto, S. Si, M. Pd
Sekretaris Dewan Penyunting : Drs. Rahmatsyah, M. Si
Penyunting Ahli : Zulainai, SKm, Dr. Eri Mutiara, M.Si, Hermansyah
Sembiring, SE., M.Si, Drs. Rahnatsyah, M.Si, Suprpto,
ST., MT, Mhd. Ridha Syafii Damanik, S.Pi., M.Sc
Anggota Penyunting : Dr. Budi Vallanto, M.Pd, Drs. Nelson Tarigan, M.Si,
Dra. Rasita Purba, M.Kes, Mukti Hamjah Harahap, M.Si,
Drs. Gamal Kartono, M.Si.
Bendahara : Subaida Lubis, SE
Tata Usaha : Staf / Pegawai LPM Unimed
Sekretariat / Alamat Redaksi : Jalan Prof. Ani Abbas Manopo – Kampus
Unimed. Jalan Willem Iskandar Pasar V Medan Estate
20221 Telepon (061) 6632195

Jurnal pengabdian kepada masyarakat ini terbit 4 (empat) kali dalam setahun. Topik atau fokus permasalahan adalah penerapan ipteks dan pengembangan kewirausahaan. Redaksi menerima tulisan dan diterbitkan dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Naskah harus asli dan belum pernah dimuat dalam jurnal maupun media lain.
2. Naskah diketik dengan komputer 2 spasi ukuran kwarto dengan jumlah 6-12 halaman.
3. Naskah dikirim ke LPM Unimed dengan melampirkan : Print out (hard copy) dan disket atau cd (soft copy)
4. Naskah ditulis dengan menggunakan bahasa Indonesia baku ilmiah.
5. Memuat abstrak 100-200 kata diketik satu spasi.
6. Gambar atau foto (jika ada) dicetak hitam putih.
7. Daftar pustaka ditulis tanpa nomor dan diurut secara alpabetis dan sesuai dengan APA.
8. Isi tulisan bukan tanggung jawab redaksi dan redaksi hanya menyunting tanpa merubah kata.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan hidayahNya maka jurnal LPM Unimed edisi Desember 2011 ini dapat diterbitkan.

Pada edisi kali ini yakni Volume 17 No. 66 tahun XVII Desember 2011 menampilkan dua belas judul yang berkaitan dengan IPTEKS dan dua judul Kewirausahaan.

Kami ucapkan terima kasih yang sebesar-sebesarannya kepada para penulis dan semua pihak yang telah membantu penerbitan jurnal ini.

Semoga Jurnal ini bermanfaat bagi segenap civitas akademika Universitas Negeri Medan serta para pembaca sekalian. Selamat bekerja.

Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Negeri Medan
Ketua,

Dr. M. Rajab Lubis, MS
NIP. 19600112.198503.01.005

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR ISI

IPTEKS

1. Teknologi Pengolahan dan Pengawetan Telur Ayam Pindang dan Telur Asin dengan Pemberian Ekstrak Daun Jambu Biji (Ashar Hasairin)..... 1
2. Mengembangkan Kreativitas Anak Melalui Aktivitas Bermain Merupakan Salah Satu Strategi Pembelajaran Bagi Anak Usia Dini (Kamtini) 13
3. Metode Pembelajaran dalam Upaya Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola (Amir Supriadi)..... 22
4. Mahasiswa dan Para Siswa Diminta Berpacaran dengan Buku (Drs. Mangarap Sinaga, MS, Drs. Addin Sihotang, M.Si) 32
5. Program Pengembangan Model Mata Kuliah Kesehatan Olahraga Bermuatan Kompetensi Profesi Ruang Lingkup Kesehatan (Benny Subadiman) 38
6. Pemetaan Mutu dan Pengembangan Model Peningkatan Mutu Pembelajaran Fisik di Kabupaten Simalungun (Juniastel Rajagukguk 44
Peningkatan Spike Bolavoli (Imran Ahmad) 53
7. Pendidikan Karakter Melalui Pendidikan Jasmani (Bessy Sitorus Pane) 65
8. Manajemen Berbasis Sekolah Sebagai Upaya Peningkatan Mutu Pendidikan (Daitin Tarigan) 70
9. Mahasiswa dan Para Siswa Diminta Berpacaran dengan Buku (Drs. Mangarap Sinaga, MS, Drs. Addin Sihotang, M.Si) 80
10. Teknik Senam Jantung Sehat untuk Meningkatkan Daya Tahan Jantung Para Peserta Senam Jantung Sehat Lansia di Kota Medan (Dra. Serta Ulina Ginting, M.Kes) 86
11. Profil Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola MARIHAT Utama Football Club (PC) (Irwansyah Siregar)..... 100

KEWIRAUSAHAAN

12. Potensi Kewirausahaan (Ir. Herkuler, MS.)..... 107
13. Peluang Pasar Agroindustri Papan Tanaman Pepaya (Amrizal, S.Si., M.Pd)..... 112

TEKNIK SENAM JANTUNG SEHAT UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN JANTUNG PARA PESERTA
SENAM JANTUNG SEHAT LANSIA DI KOTA MEDAN

OLEH :

Dra. Serta Ulina Ginting M.Kes

Abstrak

Pada prinsipnya Senam Jantung Sehat ini di bentuk gerakannya oleh para ahli jantung, ahli olahraga, sehingga gerakan-gerakan disesuaikan untuk sasaran kejantung, agar dapat mencegah penyakit jantung, seperti jantung coroner dll. Menurut pengamatan senam jantung sehat yang telah dibentuk oleh dan diakui oleh yayasan jantung Medan dan telah memasyarakat yakni seri I,II dan III. Dimana letak gerakan-gerakan ini cenderung lambat, sedang dan tinggi intensitasny, dan semua seri ada unsur-unsur kekuatan otot. Dan didalam pelaksanaan ketika diberikan latihan senam oleh pelatih tidak diberikan pengelompokan usia, sehingga diberikan seri I, bagi yang muda tidak pas, kalau seri II, juga belum pas bagi usia lanjut, apalagi seri III, sungguh tidak dapat dilakukan oleh peserta lanjut usia. Dari tidak ada pengelompokan usia ketika diberi latihan jantung sehat inilah para peserta menurun, peminatnya dan juga ada ketidak puasannya bagi peserta lanjut usia. Dalam tulisan ini untuk kegiatan Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) UNIMED perlu merencanakan gerakan atau inovasi bentuk gerakan bagi masyarakat peserta senam jantung sehat untuk lanjut usia yakni \pm umur 55 tahun keatas.

Pada usia lanjut 55 tahun keatas ini : untuk dapat mempertahankan hidup lebih berkualitas adalah dengan mempertahankan pola hidup yang teratur antara lain ; mengatur jenis makanan dan makan dengan teratur, melakukan olahraga yang sesuai usia lanjut dan dilakukan secara teratur dan teratur, rohani dan ibadah untuk pembekalan rohani.

Disamping itu perubahan fisik secara umum antar lain: struktur tulang bertambah menjadi lebih berpori-pori dan rapuh, sehingga lebih muda patah, otot mengundur, sehinggaa kehilangan kekuatannya dan keelastisannya dan cenderung malas bergerak, sehingga paru dan jantung berpengaruh juga penurunan kekuatan.

Kata Kunci : Teknik senam jantung sehat untuk lansia di kota Medan.

A. PENDAHULUAN

Dalam rangka turut serta menciptakan manusia Indonesia yang sehat dan terhindar dari penyakit jantung dan pembuluh darah, Yayasan Jantung Indonesia (YJI) telah melaksanakan berbagai kegiatan promotif-preventif. Salah satu diantaranya

adalah dengan mendirikan Klub Jantung Sehat di berbagai lingkungan kehidupan kegiatan masyarakat sejak 28 Februari 1978. Kehadiran klub jantung sehat ditengah-tengah perjuangan masyarakat bertujuan untuk terhindar dari penyakit dan pembuluh darah.

Sejak berdirinya klub jantung sehat 28 Februari 1978 diseluruh provinsi di Indonesia maka telah tersusun program latihan oleh pengurus masing-masing. Latihan pokok adalah dengan tersusunnya senam jantung sehat seri I kemudian seri II dan seri III dipadu dengan senam aerobic sesuai dengan kemampuan peserta senam. Dimulai dari gerakan-gerakan low impact sampai dengan gerakan aerobic high impact. Kemudian pada setiap ulang tahun klub jantung sehat diadakan perlombaan senam jantung sehat disetiap instan maupun klub-klub senam pada masyarakat.

Pemikiran untuk mendirikan sebuah Klub Jantung Sehat di Medan memang sudah lama, namun sebenarnya titik awal pencetusan ide tersebut secara kongkrit baru dimulai dalam sebuah pertemuan antara Yayasan Jantung Indonesia Cabang Sumatera Utara dengan Pengurus Pusat Jantung Sehat Indonesia. Melalui beberapa kali rapat Pengurus Yayasan Jantung Indonesia Cabang Sumatera Utara dan Peninjau klub Jantung Sehat Jakarta Oleh dr. Anityo Mochtar dan Drs. Arif Soenarto, MPH, kemudian terbentuk "embrio" Klub Jantung Sehat Medan. Pada awalnya dibentuklah susunan calon pengurus klub Jantung Sehat yang meliputi unsur-unsur medika, sarjana olahraga, pelatih olahraga serta peminat olahraga yang berada di kota Medan, kemudian diadakan beberapa kali pertemuan ataupun rapat pendahuluan untuk memilih formatur kepengurusan.

Susunan kepengurusan klub jantung sehat Medan pada periode saat ini, sebagai berikut :

- Ketua : Prof. Drs. Sukarna MA

- Wakil Ketua : dr. Adin Sutan Bagindo SpPD
- Sekretaris : Drs. Alinafiah
- Bendahara : Widya
- Seksi Bidang Latihan : Drs. Bakti Sitepu

Pada awal berdirinya klub jantung sehat Medan ini mampu mempunyai jumlah anggota sebesar 100 orang dan dari tahun ketahun terus meningkat menjadi 300 orang. Pada tahun 2006 jumlah anggota mengalami penurunan menjadi 90 orang tetapi yang aktif hanya 50 orang saja. Hal ini terlihat pada saat dilakukannya senam jantung sehat setiap minggu pagi jam 6⁰⁰ wib dilapangan Benteng tempat berkumpulnya peserta senam jantung sehat cabang Medan Sumatera Utara.

Sebenarnya menurut pengamat, Salah satu penyebab mengapa menurun peserta klub jantung sehat di Medan antara lain: motivasi dari pengurus kurang, banyaknya tumbuh tempat-tempat senam diberbagai lokasi, seperti senam tera, senam osteoporosis dll; kemudian banyaknya alat-alat elektronik tersedia ditoko-toko sport, yang disebutkan untuk kekuatan jantung, otot dll.

Pada prinsipnya Senam Jantung Sehat ini di bentuk gerakannya oleh para ahli jantung, ahli olahraga, sehingga gerakan-gerakan disesuaikan untuk sasaran kejantung, agar dapat mencegah penyakit jantung, seperti jantung coroner dll. Menurut pengamatan senam jantung sehat yang telah dibentuk oleh dan diakui oleh yayasan jantung Medan dan telah memasyarakat yakni seri I,II dan III. Dimana letak gerakan-gerakan ini cenderung lambat, sedang dan tinggi intensitasny, dan semua seri ada unsur-unsur kekuatan otot. Dan didalam pelaksanaan ketika

diberikan latihan senam oleh pelatih tidak diberikan pengelompokan usia, sehingga diberikan seri I, bagi yang muda tidak pas, kalau seri II, juga belum pas bagi usia lanjut, apalagi seri III, sungguh tidak dapat dilakukan oleh peserta lanjut usia. Dari tidak ada pengelompokan usia ketika diberi latihan jantung sehat inilah para peserta menurun, peminatnya dan juga ada ketidakpuasan bagi peserta lanjut usia. Dalam tulisan ini untuk kegiatan Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) UNIMED perlu merekayasa gerakan atau inovasi bentuk gerakan bagi masyarakat peserta senam jantung sehat untuk lanjut usia yakni \pm umur 55 tahun keatas.

Pada usia lanjut 55 tahun keatas ini : untuk dapat mempertahankan hidup lebih berkualitas adalah dengan mempertahankan pola hidup yang teratur antara lain ; mengatur jenis makanan dan makan dengan teratur, melakukan olahraga yang sesuai usia lanjut dan dilakukan secara teratur dan terukur, rohani dan ibadah untuk pembekalan rohani.

Disamping itu perubahan fisik secara umum antar lain: struktur tulang bertambah menjadi lebih berpori-pori dan rapuh, sehingga lebih muda patah, otot mengendur, sehingga kehilangan kekuatannya dan keelastisannya dan cenderung malas bergerak, sehingga paru dan jantung berpengaruh juga penurunan kekuatan.

B. Survey

Dari survey awal yang telah dilakukan, didapatkan data bahwa :

1. Peserta yang mengikuti olahraga senam jantung sehat di klub jantung sehat Medan, bukan hanya untuk kesehatan semata, tetapi dengan berbagai macam alasan seperti untuk rekreasi, jumpa

teman-teman, mencari teman, untuk kebanggaan kelompok dll.

2. Belum tercapainya secara maksimal tujuan inti dari olahraga senam jantung sehat yaitu untuk meningkatkan daya tahan jantung secara maksimal, terutama pada peserta lanjut usia.
3. Di dalam klub jantung sehat Medan, senam ini tidak ada pengelompokan usia didalam pemberian latihan senam jantung sehat, cenderung dosis latihan atau intensitas kerja latihan bentuknya sama pada senam usia.

Dari data tersebut, maka perlu dilakukan suatu program kegiatan pengabdian pada masyarakat yang di khususkan pada jantung sehat lansia, tentu dalam hal ini gerakan dalam bersenam tidak sama dengan usia produktif. Bentuk-bentuk gerakannya diinovasi dari senam jantung sehat yang pada umumnya dilakukan oleh peserta senam jantung sehat selama ini.

1. Setelah melakukan senam jantung sehat yang telah di inovasi dari senam jantung sehat seri I, II, III, maka diharapkan kemampuan daya tahan jantung dapat meningkat pada peserta senam jantung sehat lanjut usia (lansia).
2. Untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengetahui fungsi gerakan senam yang dilakukan.

C. Tahap Pembentukan Kegiatan Senam Jantung Sehat Lansia

Pembentukan kegiatan latihan senam jantung sehat dengan gerakan-gerakan baru/inovasi dari gerakan yang sudah baku dilakukan di kampus FIK-Unimed (Lt I Ruang Senam).

Dalam memulai suatu kegiatan harus ada prinsip dasar, tentang dalam melakukan olahraga senam yang bersifat aerobic, artinya untuk meningkatkan daya tahan jantung paru terutama untuk usia lanjut (Lansia).

Ada 5 prinsip dasar dalam melakukan senam jantung sehat lansia, yaitu :

- a. Latihan Pemanasan / peregang
- b. Latihan Inti
- c. Latihan Pendinginan / Pemulihan/ Penenangan
- d. Intensitas Latihan
- e. Durasi / Lamanya Latihan

- a) Latihan Pemanasan / peregang
 - Sikap awal : sikap sempurna
 - Tujuan : menaikkan denyut jantung secara perlahan untuk persiapan melakukan olahraga senam jantung sehat
 - Menghilangkan kehalaman pada otot dan sendi
 - Menghitung denyut nadi
 - Tangan kanan memegang pergelangan tangan kiri, posisi didepan dada, setelah 6 detik, posisi kembali ke sikap sempurna

Langkah kedua

- b) Latihan Inti
 - Bersiap + siap menghitung denyut nadi.
 - Gerakan : Diawali dengan gerakan peralihan.
 - Tujuan : Untuk memacu denyut nadi dan menyesuaikan irama yang lebih cepat.

- c) Latihan Pendinginan / Pemulihan/ Penenangan

Tujuan : melenturkan otot-otot lengan, pergelangan tangan, sisi badan dan kaki.

- d) Intensitas latihan
- e) Pada dasarnya dalam melakukan olahraga terutama pada olahraga senam, yang bersifat aerobik untuk meningkatkan daya tahan jantung harus mempunyai perhitungan dalam menentukan intensitas latihan. Senam jantung sehat dalam hal ini, dipakai rumus sebagai ukuran dosis latihan,

Adapun rumus yang dimaksud adalah menurut Cooper 1184 dalam bukunya Basic Training Aerobic yaitu : $220 - \text{umur}$, adalah denyut nadi maksimal.

Contohnya, target latihan orang yang berumur 50 tahun. Denyut nadi maksimal latihannya $220 - 50 = 170$ per menit. Dengan kemudian denyut nadi minimal latihannya $(220 - 50) \times 85\% = 144,5$ per menit. Dari hasil hitungan itu diperoleh zona latihan, yakni antara $144,5 - 170$ denyut nadi per menit. Jadi, untuk mencapai kondisi aerobic, seseorang yang berumur 50 tahun, saat berolahraga denyut nadinya harus lebih dari 144,5 per menit, tapi tidak boleh lebih dari 170 per menit.

Selama dalam pembentukan senam jantung sehat inovasi untuk lansia ± 1 bulan dengan frekuensi latihan 4x1 minggu atau 16x pertemuan.

Setelah terbentuk gerakan senam jantung sehat inovasi teruntuk lansia untuk meningkatkan daya tahan jantung, maka diterapkan latihan atau kegiatan senam ini

PENERAPAN IPTEKS

pada peserta senam jantung sehat di club jantung sehat Telkom wilayah I Medan yang peserta khusus lansia laki-laki dan perempuan.

Kegiatan ini berlangsung 6x pertemuan.

Tujuan kegiatan ini untuk :

- Pengenalan gerakan senam baru jantung sehat untuk lansia
- Memantau pengaruh senam jantung sehat yang diinovasi ini terhadap respon peserta senam
- Ternyata gerakan senam baru inovasi kalau jantung sehat ini sangat menarik peserta senam, karena gerakannya sangat sederhana tidak ada unsure gerakan kekuatan dan kecepatan. Dan musik yang mengiringi sangat membuat peserta senam sangat merasa gembira, karena music eknis melayu.

D. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Pada pelaksanaan pembentukan teknik senam jantung sehat untuk lansia berhasil dibentuk mulai dari pemanasan, latihan inti dan pendinginan,

Dibawah ini dapat diuraikan dan dijelaskan beberapa contoh gerakan mulai dari pemanasan, latihan inti dan pendinginan.

I. GERAKAN PEMANASAN

1. Jalan ditempat

Hitungan : 1 x 8 Mulai dari kaki kanan

2. Gerakan jalan ditempat 2 x 8

Hitungan 1 - 3 Jalan ditempat

Hitungan 4 - 5 Tangan siap

Hitungan 5 - 6 Beri salam

Hitungan 7 Tangan diatas

Hitungan 8 Kembali siap

Ulangi kembali 1 x 8

3. Gerakan jalan ditempat 1 x 8

Hitungan 1 Kedua tangan lurus kedepan

Hitungan 2 Kedua tangan buka kesamping, telapak tangan mengarah keatas

Hitungan 3 Kepala menghadap kekanan

Hitungan 4 Kepala menghadap kedepan

Hitungan 5 Kepala menghadap kekiri

Hitungan 6 Kepala kembali menghadap kedepan

Hitungan 7 Kedua tangan lurus kedepan

Hitungan 8 Kembali keposisi siap

4. Gerakan jalan ditempat 1 x 8

Hitungan 1 Kedua tangan lurus kedepan

Hitungan 2 Lipat tangan didepan dada, posisi tangan kanan diatas.

Hitungan 3 Telengkan kepala ke kanan

Hitungan 4 Kepala tegak

Hitungan 5 Telengkan kepala kekiri

Hitungan 6 Kepala kembali tegak

Hitungan 7 Kedua tangan lurus kedepan

Hitungan 8 Kembali keposisi siap

5. Gerakan jalan ditempat 1 x 8

Hitungan 1,3,5,7 Putar bahu kebelakang, posisi bahu keatas tangan dikepal

Hitungan 2,4,6,8 Posisi tangan ke bawah

6. Gerakan melangkah kanan dan kiri 1 x 8

Hitungan 1 Kekan, tangan dikepal diatas dada

Hitungan 2 Kekiri, tangan dikepal diatas dada, dan seterusnya secara bergantian.

7. Gerakan jalan ditempat 1 x 8

- Hitungan 1,3,5,7 Putar bahu kedepan, posisi bahu diatas, tangan dikepal tarik kesamping pinggang.
- Hitungan 2,4,6,8 Posisi kepala tangan dibawah
8. Gerakan melangkah kanan dan kiri 1 x 8
 Hitungan 1,3,5,7 Tangan dikepal, lipat didedan dada kaki kekanan, tangan kanan diatas. Dilanjutkan membuka tangan membentuk hurup U, kaki merapat.
 Hitungan 2,4,6,8 Tangan dikepal didedan dada, melangkah kekiri, tangan kiri diatas, dilanjutkan membuka tangan membentuk huruf U, kaki kembali merapat.
9. Gerakan melangkah kanan dan kiri 1 x 8
 Hitungan 1,3,5,7 Kedua tangan dikepal, kedepan dada, kedua siku mengayun keatas.
 Hitungan 2,4,6,8 Kedua tangan dikepal, kedua siku mengayun kebawah.
10. Gerakan melangkah kanan dan kiri 1 x 8
 Hitungan 1,3,5,7 Langkah kekanan, kepala tangan buka membentuk leter U.
 Hitungan 2,4,6,8 Langkah kekiri, kepala tangan buka membentuk leter U.
11. Gerakan melangkah kedepan dan kebelakang 1 x 8
 Hitungan 1,3,5,7 Melangkah didedan, posisi tangan dikepal menyilang didedan dada.
 Hitungan 2,4,6,8 Melangkah kebelakang, posisi tangan dikepal
12. Gerakan langkah serong kedepan, 2x kanan 2x kiri
 Hitungan 1,2,5,6 Kepala tangan kanan tonjok kedepan menyerong, kaki kanan dibuka dan ditutup.
 Hitungan 3,4,7,8 Kepala tangan kiri tonjok kedepan menyerong, kaki kiri dibuka dan ditutup.
13. Gerakan melangkah kedepan kanan dan kiri 1 x 8
 Hitungan 1 s/d 8 Kepala tangan menyiku tarik sejajar bahu, ujung tumit kaki kanan sentuh kedepan, dilanjutkan dengan kaki kiri secara bergantian, antara gerakan kaki kanan dan kiri posisi kepala tangan didedan pusat.
14. Gerakan melangkah kanan dan kiri 1 x 8
 Hitungan 1,2,5,6 Kepala tangan kanan menyiku diatas kepala, kaki kanan buka tutup.
 Hitungan 3,4,7,8 Kepala tangan kiri menyiku diatas kepala, kaki kiri buka tutup, antara gerakan kaki kanan dan kiri, posisi kepala tangan didedan pusat.
15. Gerakan melangkah kedepan kanan dan kiri secara bergantian 1x8
 Hitungan 1,2,5,6 Posisi kepala tangan kanan dan kiri disamping pinggang, sorong kedepan sambil membuka jari-jari tangan, langkah kaki kanan.

PENERAPAN IPTEKS

Hitungan 3,4,7,8 Posisi tangan serong kedepan dengan menukar kaki kiri, antara gerakan kanan dan kiri, posisi kepala tangan menyiku disamping pinggang.

16. Gerakan hadap kanan dan kiri 1 x 8

Hitungan 1,3,5,7 Posisi tangan menyiku, tapak tangan merapat didepan dada. Buka kaki kanan, posisi badan mengarah kekiri.

Hitungan 2,4,6,8 Posisi badan mengarah kekanan.
(Lutut ditekuk waktu memutar badan kiri/kanan)

17. Gerakan kaki tarik kebelakang secara bergantian kanan&kiri 1x8

Hitungan 1,3,5,7 Tarik kaki kanan dan tempatkan dibelakang kaki kiri, kedua tangan arahkan kebawah telinga. Jari dikembangkan, gerakan kaki bergantian kanan dan kiri.

Hitungan 2,4,6,8 Kaki kanan buka kesamping, lutut ditekuk dibarengi dengan tepuk 2x.

18. Gerakan kaki kanan dan kiri hanyun kedepan menyerong secara bergantian

Hitungan 1,3,5,7 Kedua kepala tangan hanyun kebawah, kaki kanan hanyun kedepan kaki kiri. Antara gerakan kaki kanan dan kiri posisi tangan dikepal.

Hitungan 2,4,6,8 Kedua kepala tangan hanyun kebawah, kaki kiri hanyun kedepan kaki kanan.

II. GERAKAN PEREGANGAN

19. Peregangan arah kanan

Hitungan 1,4,6 Buka kaki kanan kesamping, rentangkan kedua tangan menghadap kebawah.

Hitungan 2 Kedua tangan naik keatas disamping telinga, telapak tangan menghadap kedalam

Hitungan 3 Tangan kanan dikepal dan menyiku disamping telinga, tangan kiri lurus kesamping atas, pandangan keujung jari.

Hitungan 5 Tangan kiri dikepal, dan menyiku disamping telinga, tangan kanan lurus kesamping atas, pandangan keujung jari.

Hitungan 7 Posisi kaki lutut ditekuk, tangan dikepal berbentuk leter U.

Hitungan 8 Tangan siap kesamping, kaki tetap terbuka.

Hitungan 1 x 4

Tangan kanan dikepal dan menyiku disamping telinga, tangan kiri lurus kesamping atas, pandangan keujung jari.

Hitungan 1 x 4

Tangan keatas, tangan kanan memegang tangan kiri.

20. Peregangan arah kiri

Hitungan 1,4,6 Buka kaki kanan kesamping, rentangkan kedua tangan menghadap kebawah.

Hitungan 2 Kedua tangan naik keatas disamping telinga, telapak tangan menghadap kedalam

Hitungan 3 Tangan kiri dikepal dan menyiku disamping telinga, tangan kanan lurus kesamping atas, pandangan keujung jari.

Hitungan 5 Tangan kanan dikepal, dan menyiku disamping telinga, tangan kiri lurus kesamping atas, pandangan keujung jari.

Hitungan 7 Posisi kaki lutut ditekuk, tangan dikepal berbentuk leter U.

Hitungan 8 Tangan siap kesamping, kaki tetap terbuka.

Hitungan 1 x 4

Tangan kiri dikepal dan menyiku disamping telinga, tangan kanan lurus kesamping atas, pandangan keujung jari.

Hitungan 1 x 4

Tangan keatas, tangan kanan memegang tangan kanan.

21. Peregangan kanan

Hitungan 1 Pandangan kesamping kiri, tangan direntangkan.

Hitungan 2,4 Tangan dikepal didepan dada.

Hitungan 3 Pandangan kesamping kanan, tangan direntangkan.

Hitungan 5,6,7 Tangan kanan ditekuk memegang bahu, tangan kiri memegang siku kanan.

Hitungan 8 Siap

21. Peregangan kiri

Hitungan 1 Pandangan kesamping kanan, tangan direntangkan.

Hitungan 2,4 Tangan dikepal didepan dada.

Hitungan 3 Pandangan kesamping kiri, tangan direntangkan.

Hitungan 5,6,7 Tangan kiri ditekuk memegang bahu, tangan kanan memegang siku kanan.

Hitungan 8 Siap 16

22. Gerakan kanan 1 x 8

Hitungan 1 s/d 8 Kaki kanan tarik kebelakang, kedua tangan hayun lurus kedepan. Diantara hitungan 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 gerakan tangan hayun kebawah sampai kesamping pinggang, ujung jari kebawah, posisi kaki kanan diangkat.

23. Gerakan 1 x 8

Kaki kanan tarik kebelakang, tangan kanan keatas, tangan kiri memegang siku tangan kanan, pandangan kebawah.

24. Gerakan 1 x 8

Kaki kanan tetap dibelakang, tangan kanan menimpa tangan kiri diatas paha, ujung kaki mengarah keatas.

25. Gerakan kiri 1 x 8

Hitungan 1 s/d 8 Kaki kiri tarik kebelakang, kedua tangan hayun lurus kelepasan. Diantara hitungan 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 gerakan tangan hayun kebawah sampai kesamping pinggang, ujung jari kebawah, posisi kaki kiri diangkat.

26. Gerakan 1 x 8

Kaki kiri tarik kebelakang, tangan kiri keatas, tangan kanan memegang siku tangan kiri, pandangan kebawah.

27. Gerakan 1 x 8

Kaki kiri tetap dibelakang, tangan kiri menimpa tangan kanan diatas paha, ujung kaki mengarah keatas & kembali siap.

III. I N T I

28. Gerakan Peralihan 1 x 8

Hitungan 1 Tangan menyiku, arahkan jari disamping telinga, kaki dan tangan kanan sama-sama bergerak, posisi tangan kanan kedepan.

Hitungan 2 Kaki kiri maju mengikuti kaki kanan, kedua jari tangan yang mengembang berada disamping telinga.

Hitungan 3 Tarik kaki kanan kebelakang, kedua jari tangan dikepal dan menyilang didepan dada.

Hitungan 4 Posisi jari tangan mengembang, hayun kebawah disamping pinggang, ujung kaki kiri cacah

disamping kaki kanan, sambil mengeluarkan suara " Ha ... !!!

Hitungan 5, 7 Posisi tangan kanan hayun kesamping, tangan kiri kedepan dada, diikuti ujung kaki kanan mengecah lantai.

Hitungan 6, 8 Posisi tangan kiri hayun kesamping tangan kanan kedepan dada, diikuti ujung kaki kiri menyentuh lantai.

29. Inti A, Gerakan 2 x 8

Hitungan 1, 2 Maju dua langkah, posisi tangan dikepal, sorong lurus kedepan.

Hitungan 3, 4 Mundur dua langkah, posisi tangan dikepal sorong lurus kedepan

Hitungan 5, 6 Maju dua langkah, posisi tangan kanan menyiku dan menimpa tangan kiri didepan dada.

Hitungan 7, 8 Mundur dua langkah, posisi tangan kanan diatas tangan kiri.

Antara hitungan 5, 6, 7, 8 posisi tangan terbuka membentuk leter U.

30. Gerakan 1 x 8

Hitungan Kaki kanan maju selangkah diikuti kaki kiri, posisi tangan dikepal keatas kepala secara turun naik, dilanjutkan dengan mundur kebelakang selangkah diikuti kaki kiri secara bergantian.

31. Gerakan 1 x 8

Hitungan 1,2,5,6 posisi tangan kanan dikepal, arahkan kesamping kanan,

- tangan kiri lurus keatas, kaki kanan kesamping dua langkah, antara gerakan 1 – 2 posisi tangan dikepal didepan dada.
- Hitungan 3,4,7,8 Posisi tangan kiri kearah samping kiri, tangan kanan lurus keatas.
- 32. Gerakan 1 x 8**
 Hitungan 1,2,5,6 Posisi tangan kanan kepal kearah ujung jari kaki, tangan kiri menyiku, antara tiap gerakan (hitungan) posisi tangan dikepal didepan dada.
- Hitungan 3,4,7,8 Posisi tangan kiri dikepal kearah ujung jari kaki, tangan kanan menyiku.
- Lakukan Gerakan Peralihan.
- 33. Inti B Gerakan 2 x 8**
 Hitungan 1,3,5,7 Tangan tegak keatas disamping telinga.
- Hitungan 2,4,6,8 Kaki kiri diangkat, tangan menimpa paha secara bergantian kekanan dan kiri.
- 34. Gerakan 1 x 8**
 Hitungan 1,2,3 Tangan kiri dikepal arahkan kedepan, tangan kanan dikepal disamping pinggang, badan mengarah kekanan.
- Hitungan 4 Tepuk tangan
- Hitungan 5,6,7 Tangan kanan dikepal arahkan kedepan, tangan kiri dikepal disamping pinggang.
- Hitungan 8 Tepuk tangan
- 35. Gerakan 1 x 8**
 Hitungan 1,2 Maju kedepan dua langkah sambil tepuk tangan, kaki kiri angkat.
- Hitungan 3,4 Mundur dua langkah sambil tepuk.
- Hitungan 5,6 Jalan ditempat sambil menggeser kesamping kanan, posisi tapak tangan keatas, tangan kanan disamping pinggang, tangan kiri menyiku.
- Hitungan 7,8 Jalan ditempat sambil menggeser kesamping kiri, posisi tapak tangan keatas, tangan kiri disamping pinggang, tangan kanan menyiku. Lakukan Gerakan Peralihan.
- 36. Inti C Gerakan 2 x 8**
 Hitungan 1,2 Tangan sorong kedepan, tepuk tangan kanan mengarah keluar, tangan kiri dipinggang, posisi badan menyerong kearah kiri.
- Hitungan 3,4 Tangan kiri serong kedepan, tangan kanan dipinggang.
- Hitungan 5,6 Kedua tangan serong kedepan, badan mengarah ke kiri.
- Hitungan 7,8 Badan mengarah kekanan, masing-masing mundur dua langkah, antara tiap hitungan posisi ujung jari diatas bahu.

PENERAPAN IPTEKS

37. Gerakan 1 x 8

- Hitungan 1,2 Menghadap kekiri, kedua tangan melambai diatas kepala
- Hitungan 3,4 Memutar kekanan.
- Hitungan 5,6 Menghadap kanan, kedua tangan melambai keatas kepala.
- Hitungan 7,8 Memutar kembali keposisi siap.

38. Gerakan 1 x 8

- Hitungan 1,3,5,7 Hayun tangan kesamping kanan, kaki kanan angkat kedepan, tangan dikepal (gerakan mendayung)
- Hitungan 2,4,6,8 Hayun tangan kesamping kiri, kaki kiri diangkat kedepan, tangan dikepal (mendayung).

39. Gerakan 1 x 8

- Hitungan 1,3,5,7 Kedua tangan dikepal turun kebawah, kaki kanan angkat.
- Hitungan 2,4,6,8 Kedua tangan dikepal, turun kebawah, kaki kiri angkat, Antara tiap-tiap hitungan posisi tangan dikepal dan menyiku didepan dada.
- Kembali posisi siap

IV. PENDINGINAN

40. Gerakan 1 x 8

- Hitungan 1 Buka kaki kanan, ujung jari tangan kanan menyentuh telinga kiri.

Hitungan 2

Tarik kaki kiri merapat, tangan kanan lurus kesamping kanan, ujung jari tegak keatas.

Hitungan 3

Buka kaki kiri, ujung jari tangan kiri menyentuh telinga kanan.

Hitungan 4

Tarik kaki kanan merapat, tangan kiri lurus kesamping, ujung jari tegak keatas.

Hitungan 5 Tangan kanan menyilang didepan dada, tapak tangan berada didada kiri, buka kaki kanan, tangan kiri tetap lurus kesamping kiri.

Hitungan 6

Tangan kanan dan kiri menyilang didepan dada, tutup kaki kiri hingga merapat.

Hitungan 7

Tangan kanan dan kiri diatas kepala (kedua tapak tangan membelai samping kepala).

Hitungan 8

Siap.

41. Gerakan 2 x 8

Hitungan 1 x 8 Pertama ke Kanan

Hitungan 1,3,5,7 Tangan kanan dan kiri lurus kesamping, badan hayun kekanan, kaki kanan buka dan tekuk

Hitungan 2,4,6 Badan hayun kekiri, kaki kiri tekuk.

Hitungan 8 Tarik kaki kanan merapat (posisi siap).

Hitungan 1 x 8 Kedua ke Kiri

Hitungan 1,3,5,7 Badan menghayun kekiri, kaki kiri buka dan tekuk

Hitungan 2,4,6 Badan hayun kekanan, kaki kanan tekuk.

Hitungan 8

Posisi siap.

42. Gerakan 2 x 8

Hitungan 1 x 8 Pertama

Hitungan 1,2,5,6 Buka kaki kanan kesamping, diikuti kaki kiri, tangan kanan lurus kebawah, tangan kiri lurus keatas, telapak tangan menghadap kedalam, pandangan kebawah samping kanan.

Hitungan 3,4,7 Buka kaki kiri kesamping, diikuti kaki kanan, tangan kiri lurus kebawah, tangan kanan lurus keatas, tapak tangan menghadap kedalam, Pandangan kebawah samping kiri.

Hitungan 8 Siap.

Hitungan 1 x 8 Kedua

Hitungan 1, 3 Tangan kanan dan kiri buka kesamping, tapak tangan menghadap keatas, kaki kanan selangkah kedepan dan lutut ditekuk.

Hitungan 2 Tangan kanan dan kiri tarik lurus kedepan, ujung jari keatas

Hitungan 4 Siap.

Hitungan 5, 7 Kedua tangan tetap kesamping, kaki kiri selangkah kedepan, ujung jari keatas.

Hitungan 8 Siap

43. Hitungan 1 x 8

Hitungan 1,4,6 Buka kaki kanan kesamping, rentangkan kedua tangan menghadap kebawah.

Hitungan 2 Kedua tangan naik keatas disamping telinga, telapak tangan menghadap kedalam

Hitungan 3 Tangan kanan dikepal dan menyiku disamping telinga,

tangan kiri lurus kesamping atas, pandangan keujung jari.

Hitungan 5 Tangan kiri dikepal, dan menyiku disamping telinga, tangan kanan lurus kesamping atas, pandangan keujung jari.

Hitungan 7 Posisi kaki lutut ditekuk, tangan dikepal berbentuk leter U.

Hitungan 8 Tangan siap kesamping, kaki tetap terbuka.

Hitungan 1 x 8

Tangan kanan dikepal dan menyiku disamping telinga, tangan kiri lurus kesamping atas, pandangan keujung jari.

Hitungan 1 x 8

Tangan keatas, tangan kanan memegang tangan kiri.

44. Peregangan arah kiri

Hitungan 1,4,6 Buka kaki kanan kesamping, rentangkan kedua tangan menghadap kebawah.

Hitungan 2 Kedua tangan naik keatas disamping telinga, telapak tangan menghadap kedalam

Hitungan 3 Tangan kiri dikepal dan menyiku disamping telinga, tangan kanan lurus kesamping atas, pandangan keujung jari.

Hitungan 5 Tangan kanan dikepal, dan menyiku disamping telinga, tangan kiri lurus kesamping atas, pandangan keujung jari.

Hitungan 7 Posisi kaki lutut ditekuk, tangan dikepal berbentuk leter U.

PENERAPAN IPTEKS

- Hitungan 8 Tangan siap kesamping, kaki tetap terbuka. - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 gerakan tangan hayun kebawah sampai kesamping pinggang, ujung jari kebawah, posisi kaki kanan diangkat.
- Hitungan 1 x 8 Tangan kiri dikepal dan menyiku disamping telinga, tangan kanan lurus kesamping atas, pandangan keujung jari.
- Hitungan 1 x 8 Tangan keatas, tangan kanan memegang tangan kanan.
45. Kanan
Hitungan 1 Pandangan kesamping kiri, tangan direntangkan.
Hitungan 2,4 Tangan dikepal didepan dada.
Hitungan 3 Pandangan kesamping kanan, tangan direntangkan.
Hitungan 5,6,7 Tangan kanan ditekuk memegang bahu, tangan kiri memegang siku kanan.
Hitungan 8 Siap.
46. Gerakan 1 x 8 Kaki kanan tarik kebelakang, tangan kanan keatas, tangan kiri memegang siku tangan kanan, pandangan kebawah.
47. Gerakan 1 x 8 Kaki kanan tetap dibelakang, tangan kanan menimpa tangan kiri diatas paha, ujung kaki mengarah keatas.
48. Gerakan kiri 1 x 8 Hitungan 1 s/d 8 Kaki kiri tarik kebelakang, kedua tangan hayun lurus kedepan. Diantara hitungan 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 gerakan tangan hayun kebawah sampai kesamping pinggang, ujung jari kebawah, posisi kaki kiri diangkat.
49. Gerakan 1 x 8 Kaki kiri tarik kebelakang, tangan kiri keatas, tangan kanan memegang siku tangan kiri, pandangan kebawah
50. Gerakan 1 x 8 Kaki kiri tetap dibelakang, tangan kiri menimpa tangan kanan diatas paha, ujung kaki mengarah keatas & kembali siap.
45. Gerakan kanan 1 x 8 Hitungan 1 s/d 8 Kaki kanan tarik kebelakang, kedua tangan hayun lurus kedepan. Diantara hitungan 1 - 2 - 3
- Keterangan :
Tabel di atas menerangkan bahwa, 17 dari 20 peserta senam jantung sehat lansia mencapai zona latihan berada pada daerah latihan tersebut telah sesuai dengan

kemampuan *physic* dan masih dapat ditingkatkan intensitas latihan, karna denyut nadi yang dicapai berada pada sub maksimal. Kemudian 3 orang dari 20 yang melakukan senam jantung sehat lansia berada di batas sendah zona latihan, artinya masih perlu melakukan latihan-latihan yang lebih teratur, teratur, terprogram, diluar faktor adanya gangguan penyakit secara medis.

E. Kesimpulan

Pada pelaksanaan kegiatan senam jantung sehat untuk meningkatkan daya tahan jantung peserta senam jantung sehat khusus lansia di berikan bagaimana cara atau teknik melakukan gerakan-gerakan yang baru di bentuk kemudian di kenalkan pada peserta senam.

Semua bentuk gerakan di bentuk sesuai dengan sasaran yakni untuk meningkatkan daya tahan jantung. Semua otot besar atau minimal 40% harus terlibat. Dan tidak ada unsur kecepatan dan kekuatan maksimal. Energi yang digunakan disini adalah energi yang bersifat aerobik, artinya energi yang menggunakan oksigen.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini peserta senam jantung sehat dapat mengikuti semua gerakan yang telah dibentuk karena tidak sesulit gerakan-gerakan senam jantung sehat seri I, II, dan III, karena yang peserta senam jantung sehat ini adalah lansia. Ini dapat dibuktikan dari intensitas kerja yang diberikan tercapai yang diukur dari denyut nadi jantung latihan. Dan musik yang diberikan untuk mengiringi gerakan senam jantung sehat adalah music asli melayu, sehingga peserta senam jantung lansia sangat menggembirakan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Cooper. 1988. *The Aerobic Program For Total Weel Bing Kanada*
- Pekik, Iaka. 2007. *Panduan Gizi Lengkap dan Olahragawan*. Yogyakarta : Universitas Gajah Mada
- Kusuma, Dede. 1988. *Buku Petunjuk Latihan Senam Jantung Sehat*. KJS. Bandung.
- Pedoman Buku Latihan Senam Jantung Sehat Seri I,II,III*. Penerbit : Yayasan Jantung Indonesia