

# SENAM PANGKEP BOLEDONG

Membangun Sumber Daya Manusia Sehat  
Memperkenalkan Sumber Daya Alam Unggul



UPT Badan Penerbit UNM

Alamat: Gedung Perpustakaan Lt.1 Kampus Gunung Sari Baru  
Jl. Raya Pendidikan 90222 Telepon: (0411) 865677 / Fax: (0411) 861377  
Email: badanpenerbitunm@gmail.com

ISBN 978-623-7496-63-2



9 761762 808064



2020

# SENAM PANGKEP BOLEDONG

Membangun Sumber Daya Manusia Sehat  
Memperkenalkan Sumber Daya Alam Unggul



SENAM PANGKEP BOLEDONG

2020



BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAERAH  
KABUPATEN PANGKAJENE DAN KEPULAUAN



Badan Penerbit UNM



**BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAERAH  
KABUPATEN PANGKAJENE DAN KEPULAUAN**

**2020**



**Badan Penerbit UNM**

# **SENAM PANGKEP BOLEDONG**

Hak Cipta @ 2020 Oleh Poppy Elisano Arfanda, Arimbi dan Wahidah

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Cetakan pertama, 2020

Diterbitkan oleh Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar  
Gedung Perpustakaan Lt. 1 Kampus UNM Gunung Sari  
Jl. Raya Pendidikan 9022  
Tlp./Fax. (0411) 865677 / (0411) 861377

ANGGOTA IKAPI No. 011/SSL/2010  
ANGGOTA APPTI No. 006.063.1.10.2018

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk apapun  
tanpa izin tertulis dari penerbit

## **SENAM PANGKEP BOLEDONG/**

**Poppy Elisano Arfanda, Arimbi dan Wahidah – cet.1**

Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar  
Makassar 2020  
61 hlm; 23 cm

**ISBN 978-623-7496-63-2**

# **TIM PENYUSUN**

## **SENAM PANGKEP BOLEDONG 2020**

### **INISIASI PENULISAN BUKU :**

Badan Penelitian dan Pengembangan Daerah Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan

### **PENULIS :**

Poppy Elisano Arfanda, S.Pd.,M.Pd  
Dr. Arimbi, S.Or.,M.Pd  
Dr. Wahidah, S.Pi.,M.Si

### **KONTRIBUTOR & NARASUMBER :**

Herlina, S.Si, Apt.,M.Kes  
Lindasari Ilham, S.ST  
Margaretha L. Ampulembang, S.Kep.,Ns  
Yuni Ulandari, S.Kep.,Ns  
Andi Hikma, S.Kep.,Ns  
Hamsina, A.Md.Keb  
Asrul Ramadhan, A.Md.Kg  
Syafar Achmad, S.KM

### **DESAIN GRAFIS :**

Sanrebayu, S.Or.,M.K.M

### **EDITOR :**

Dr. Arimbi, S.Or.,M.Pd

**BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAERAH**  
**KABUPATEN PANGKAJENE DAN KEPULAUAN**  
**2020**

# DAFTAR ISI

TIM PENYUSUN.....	3
DAFTAR ISI .....	5
SAMBUTAN.....	6
KATA PENGANTAR .....	8
BAB 1 PENDAHULUAN.....	10
A. SEJARAH KABUPATEN PANGKAJENE DAN KEPULAUAN .....	10
B. TUJUAN DAN SASARAN .....	14
BAB 2 MAKNA FILOSOFIS GERAK DAN LAGU DALAM SENAM PANGKEP BOLEDONG	
A. MAKNA FILOSOFIS GERAKAN SENAM PANGKEP BOLEDONG .....	18
1. MAKNA FILOSOFIS GERAK BOLU .....	19
2. MAKNA FILOSOFIS GERAK LEMO.....	21
3. MAKNA FILOSOFIS GERAK DOANG.....	24
4. MAKNA FILOSOFIS GERAK PEGUNUNGAN, DATARAN RENDAH dan KEPULAUAN.....	25
B. MAKNA FILOSOFIS LAGU SENAM PANGKEP BOLEDONG .....	29
BAB 3 MANFAAT SENAM PANGKEP BOLEDONG.....	35
A. GAMBARAN UMUM SENAM .....	35
B. MANFAAT SENAM PANGKEP BOLEDONG .....	37
PENUTUP .....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN .....	45
A. LAMPIRAN 1. PARTITUR LAGU BOLEDONG .....	45
B. LAMPIRAN 2. DOKUMENTASI LAUNCHING SENAM PANGKEP BOLEDONG ..	46
C. LAMPIRAN 3. GERAKAN SENAM PANGKEP BOLEDONG.....	49

# SAMBUTAN



**H. Syamsuddin Hamid, SE**  
**Bupati Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan**

Bismillahirrahmanirrahim  
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuhu

Alhamdulillah, dengan ucapan rasa syukur kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala serta sholawat tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam.

Senam Pangkep Boledong sebuah karya yang patut diapresiasi, senam yang tercipta dalam rangkaian gambaran gerakan boledong (bolu, lemo, doang) yang merupakan *trade mark* Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, senam ini tercipta agar masyarakat dapat menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan dengan melakukan senam tanpa melupakan potensi daerah yang dimiliki.

Untuk itu, saya menyambut baik terciptanya inovasi Senam Pangkep Boledong ini oleh ASN dinas kesehatan dan diikuti dengan pembuatan buku oleh Balitbangda, untuk itu saya mengapresiasi kedua OPD ini yang berhasil melakukan kolaborasi.

Akhirnya, semoga buku ini dapat bermanfaat serta diimplementasikan bagi masyarakat Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan sesuai dengan harapan kita, amin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuhu.

Pangkajene, Desember 2020  
Bupati Pangkep,

**H. SYAMSUDDIN HAMID, SE**

# SAMBUTAN

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuhu

Alhamdulillah, tak lupa kami panjatkan rasa syukur kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala atas tersusunnya buku Senam Pangkep Boledong ini sebagai salah satu bentuk perhatian bersama dalam bidang kesehatan. Dinas Kesehatan sangat berterima kasih kepada semua pihak yang memprakarsai tersusunnya buku Senam Pangkep Boledong ini. Tidak lupa sholawat dan salam selalu dilimpahkan kepada suri tauladan kita Nabi besar, Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam.

Buku Senam Pangkep Boledong selain memperkenalkan komoditas unggulan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan juga merupakan media informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya kesehatan khususnya untuk mencegah penyakit tidak menular melalui kebiasaan berolahraga. Senam Pangkep Boledong gerakannya seakan menceritakan kondisi alam dan hasil bumi daerah kabupaten Pangkajene dan Kepulauan yang melimpah dan bergizi tinggi.

Jajaran Badan Penelitian dan Pengembangan Daerah Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan menyampaikan ucapan terima kasih kepada bapak Bupati dan Wakil Bupati Pangkep, atas arahan dan bimbingannya serta kepada Kepala Dinas Kesehatan dan seluruh tim narasumber dan penggagas Senam Pangkep Boledong. Semoga buku Senam Pangkep Boledong ini membawa manfaat untuk kita semua. Aamiin yarabbal alamiin.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuhu.

Pangkajene, Desember 2020  
Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Daerah

**RISNAWATY SAKKIRANG, SE.,M.Si**

# KATA PENGANTAR

Badan Penelitian dan Pengembangan Daerah Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan memiliki peranan penting dalam pembangunan, berkontribusi untuk percepatan reformasi birokrasi dan penguatan inovasi yang berlandaskan ilmu pengetahuan dan teknologi yang merupakan syarat mutlak bagi terbentuknya kemandirian suatu bangsa. Penguatan-penguatan dalam sistem inovasi sangat penting diterapkan dalam proses pembangunan disegala bidang, salah satunya pembangunan sumber daya manusia yang sehat, sejahtera dan memiliki kualitas hidup yang baik. Badan Penelitian dan Pengembangan Daerah dalam mewujudkan kehidupan masyarakat yang sehat dan sejahtera serta memperkenalkan sumber daya alam unggulan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan sebagai salah satu warisan Nusantara yang memiliki potensi dan keunikannya tersendiri serta sebagai wujud upaya promotif dan preventif dalam peningkatan kualitas kesehatan masyarakat melalui ulasan singkat sejarah, makna dan manfaat Senam Pangkep Boledong seperti yang tertuang dalam buku Senam Pangkep Boledong ini.

Senam Pangkep Boledong ini merupakan jenis dari senam aerobik *low impact*, yang terdiri dari serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja yang mengandung makna filosofis yang mencerminkan kekayaan alam Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan dengan cara mengikuti irama musik yang juga merupakan karya orisinil pemuda pemudi Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi yang bertujuan memberi manfaat kesehatan bagi setiap orang yang melaksanakannya. Kata “Boledong” sendiri tidak lain adalah akronim dari Bolu, Lemo dan Doang dalam bahasa Bugis Makassar ketiganya merupakan komoditi unggulan dari



Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, sehingga dapat dikatakan Senam Pangkep Boledong merupakan suatu karya yang memiliki nilai kompleksitas tinggi dalam makna dan tujuannya.

Diharapkan dengan adanya ulasan singkat sejarah, kekayaan alam, makna lagu dan gerakan serta kajian manfaat fisiologis dari Senam Pangkep Boledong ini dapat memberi manfaat lebih luas, tidak hanya bagi masyarakat setempat, terutama dalam fungsinya sebagai media promosi untuk memperkenalkan potensi di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan baik sumber daya alam maupun sumber daya manusianya yang modern, cerdas, kreatif dan inovatif.

Pangkajene, Desember 2020  
Badan Penelitian dan Pengembangan Daerah  
Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan,

**Tim Penyusun**

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. SEJARAH KABUPATEN PANGKAJENE DAN KEPULAUAN

Indonesia dikenal sebagai negara kepulauan terbesar di dunia karena merupakan suatu kesatuan dari banyaknya pulau besar dan kecil. Setiap daerah di Indonesia memiliki karakteristik atau ciri khas tersendiri yang menjadi layaknya sebuah identitas. Identitas suatu daerah dapat terbentuk oleh banyak faktor seperti, iklim daerah, karakteristik fisik penduduknya, panorama lingkungannya, kekayaan alam daerah tersebut hingga makanan khas nya, sehingga setiap kali berada pada salah satu daerah di Indonesia, seluruh panca indera akan ikut menikmati pengalaman baru yang tidak akan pernah sama dengan daerah lain, meskipun mungkin terlihat serupa.

Salah satu daerah yang berada di Timur Indonesia yaitu Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan atau yang akrab disebut Pangkep. Kata “Pangkajene” dalam bahasa Bugis Makassar, terdiri dari dua kata yang disatukan, yaitu “*Pangka*” yang berarti cabang dan “*Je’ne*” yang berarti air, dinamai demikian karena pada daerah yang dulunya merupakan wilayah kekuasaan Kerajaan Barasa tersebut, terdapat sungai yang bercabang, yang sekarang dinamai sungai Pangkajene. Antara Kampung Solo dan Kampung Lomboka, sungai tersebut terbagi dua muaranya karena di depannya terdapat hutan bakau akibat aktivitas erosi, disekitarnya terdapat Kampung Polewali dan Lomboka. Pada percabangan sungai tersebut, dahulunya banyak digunakan sebagai tempat aktivitas perdagangan. Dimana saja ada muara sungai yang bercabang, biasa disebut “*Appangkai Je’neka*” maka daerah itu akan menjadi ramai. Hingga saat ini tempat yang berdekatan dengan

percabangan sungai selalu ramai karena dijadikan tempat pelelangan ikan. Masyarakat setempat menyebutnya "*Lelonga*" (Makkulau, 2008).

Dahulu terdapat tiga sungai besar yang mengelilingi Kampung Marana atau yang saat ini dikenal Pangkajene yang menjadikannya tempat strategis transportasi karena berada di persimpangan sungai tua dari Paccelang, sungai tua dari Baru-baru dan sungai tua dari Siang (Sengkaé). Ketiga sungai tersebut menjadikan Kampung Marana ramai karena berada di persimpangan cabang sungai dalam bahasa Bugis Makassar disebut "*Pangkana Je'neka*" dan disitu pula terjadi pertemuan dalam ikatan janji, baik dalam bentuk persahabatan, memperkuat jalinan kekerabatan maupun untuk kepentingan perdagangan. Pedagang yang akan memasarkan hasil bumi dan dagangannya biasanya mengadakan perjanjian dengan mengatakan, "*Anjorengpaki sicini ripangkana je'neka*" (artinya ; nanti kita bertemu di percabangan air), yang dimaksudkan sesungguhnya tempat yang dituju adalah muara Sungai Marana (sekarang Sungai Pangkajene).

Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan terletak di Pantai Barat Sulawesi Selatan, berjarak sekitar 100 km arah utara Kota Makassar. Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan memiliki luas wilayah seluas 1.112,29 Km<sup>2</sup> dengan luas wilayah terluas berada di Kecamatan Balocci dan luas wilayah terkecil berada di Kecamatan Mandalle. Dengan kondisi geografis yang ada, Kecamatan Liukang Tangaya merupakan kecamatan terjauh yang berjarak ±291 km dari ibukota kabupaten. Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan terdiri dari 13 Kecamatan dan 103 Desa/Kelurahan, dengan ibukota Pangkajene yang berada tidak begitu jauh dari ibukota provinsi Sulawesi Selatan sehingga sangat tepat dalam peran utamanya sebagai pusat pelayanan wilayah bagi Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.

Seperti kebanyakan daerah di Indonesia yang terkenal dengan kekhasan dari kekayaan alamnya, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan juga memiliki ciri khas dari hasil bumi nya yang berbeda dari daerah lain,

yang didukung oleh kondisi daerahnya, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan dialiri oleh 5 (lima) sungai yang cukup besar yang mengalir dari timur ke barat Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, sungai yang terpanjang adalah sungai Tabo-Tabo, sungai yang terdapat di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan semuanya langsung bermuara kelautan, yang menyebabkan airnya masih dipengaruhi oleh kondisi pasang surut air laut, sehingga justru menjadi habitat subur bagi beberapa jenis ikan, mereka yang pernah berkunjung ke Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan tentu pernah merasakan nikmatnya olahan ikan segar yang tersedia di sepanjang ruas jalan kabupaten, atau setidaknya salah satu dari beberapa komoditi unggulan daerah ini.



Gambar 1. Ikan Bolu (Bandeng) dan Doang (Udang) Dua Hasil Perikanan Unggulan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan

Ada tiga komoditi unggulan dari Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan yang dalam bahasa Bugis Makassar, yaitu bolu (ikan bandeng), lemo (jeruk Pangkep) dan doang (udang). Ikan bolu atau bandeng dan doang atau udang produksi unggulan disektor perikanan kabupaten ini tidak hanya menjadi sumber pangan protein bagi penduduk setempat, sebab memiliki kualitas yang bagus sehingga sudah masuk dalam pasar ekspor di beberapa negara Asia bahkan Amerika Serikat. Sementara jeruk besar Pangkep di Kabupaten Pangkajene dan

Kepulauan adalah jeruk berukuran besar berwarna hijau kekuning-kuningan ini juga telah menjadi ikon Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, dengan berat mencapai 1-2,5 Kg perbuah ini bahkan sudah di budidayakan secara turun temurun. Di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan tidak sulit menemukannya, apalagi pada saat musim panen, jeruk ini dipasarkan dipinggir jalan, berjejer rapi, berundak-undak dan tinggi di jalan, letaknya cukup strategis, sebab menjadi jalan lintas dari ibu Kota Provinsi menuju kabupaten lain seperti Barru dan Pare-Pare.



Gambar 2. Lemo (Jeruk Pangkep) dengan Warna Daging Buah Merah dan Putih Salah Satu Produk Sektor Pertanian Unggulan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan

Ikan bandeng, jeruk besar dan udang atau dalam bahasa Bugis Makassar disebut Bolu-Lemo-Doang sebagai tiga komoditas unggulan Pangkajene dan kepulauan kemudian pada tahun 2010 oleh Bupati Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan H. Syamsuddin Hamid, SE digagas menjadi sebuah akronim “Boledong” yang saat ini dikenal menjadi jargon khas Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, bahkan sebagai bentuk komitmen dalam menjaga hasil bumi unggulan dari sektor perikanan dan pertanian ini juga telah dibangun patung Boledong di jembatan jalur poros yang menghubungkan Kota Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan dan Kota Makassar.

Sebagai salah satu kabupaten dengan masyarakat modern, berpendidikan dan berbudaya, serta sadar akan pentingnya menjaga pola hidup sehat salah satunya melalui olahraga kesehatan, dengan tetap memasukkan kekhasan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan melalui jargonnya maka tercipta “Senam Pangkep Boledong”, suatu rangkaian gerakan yang sistematis namun sederhana sehingga dapat dilakukan hampir pada setiap *level* usia.

Dalam buku ini akan dibahas makna filosofis yang tersirat dalam gerakan dan musik dalam Senam Pangkep Boledong, serta manfaat Senam Pangkep Boledong dalam perspektif fisiologi dan olahraga kesehatan, Senam Pangkep Boledong adalah suatu karya yang kompleks melibatkan unsur seni, budaya dan kesehatan yang tentunya akan memberi manfaat luas tidak hanya bagi masyarakat Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.

## **B. TUJUAN DAN SASARAN**

Perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara keseluruhan baik fisik, intelektual, sosial, dan emosional. Sementara itu, kemajuan teknologi membawa dampak perubahan sikap manusia dari banyak gerak kepada sikap diam atau sedikit gerak. Pola atau gaya hidup diwaktu muda memberi kontribusi cukup besar terhadap kualitas kesehatan diusia lanjut. Perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia pada umumnya sebagian besar telah mengarah pada bentuk kehidupan yang lebih modern hal yang sama juga terjadi pada masyarakat Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Teknologi dan ilmu pengetahuan yang serba otomatis dan elektrik telah banyak memberi perubahan bagi gaya hidup manusia. Sebagian besar aktivitas manusia sudah tergantikan oleh alat yang serba otomatis sehingga hanya sedikit tenaga manusia yang diperlukan untuk menyelesaikan sebuah pekerjaan. Pesatnya perkembangan ilmu dan teknologi saat ini secara tidak sadar cenderung

terlalu “memanjakan” tubuh kita sehingga tubuh menjadi kurang bergerak dalam bahasa fisiologi olahraga disebut *hipokinetik*. Kondisi *hipokinetik* ini akrab dalam pandangan kita sehari-hari seperti penggunaan *remote control* pada hampir semua barang elektronik di rumah, tangga-tangga yang berubah menjadi *lift* dan eskalator, transportasi *online* pun yang membuat kita tidak perlu lagi berjalan dari rumah ke jalan untuk mendapatkan transportasi umum semua bisa dilakukan hanya melalui telepon genggam.

Efek samping dari kurang beraktivitas fisik juga telah seringkali dibahas oleh para pakar dan terbit dalam banyak tulisan hasil penelitian dan analisis lainnya, yang kemudian disimpulkan berkaitan erat dengan berbagai risiko timbulnya penyakit tidak menular dan penyakit degeneratif yang mungkin akan datang lebih awal tanpa harus menunggu lagi seseorang termakan usia karena kurang bergerak menyebabkan terjadinya gangguan proses metabolisme tubuh sehingga terjadi penurunan kesegaran jasmani, kesehatan, keterampilan dan bahkan mempengaruhi kapasitas, kreatifitas, dan kecerdasan yang pada gilirannya akan menimbulkan penyakit yang sering disebut “penyakit *hipokinetik*”, yaitu penyakit tidak menular yang timbul karena kurang gerak seperti jantung koroner, hipertensi, obesitas, kecemasan dan depresi, *lower back pain*, sakit pada persendian dan tulang.

Data *World Health Organization* (WHO), tahun 2013 penyakit-penyakit tidak menular ini menjadi sebab utama kematian 58 juta kematian di dunia, data yang memberi gambaran serupa dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), tahun 2007, bahwa distribusi kematian karena penyakit menular menurun menjadi 28,1%, sedangkan kematian akibat penyakit tidak menular di Indonesia meningkat menjadi 59,5%. Pada tahun 2010 dan tahun 2011 berdasarkan laporan dari Bidang Bina Pelayanan Kesehatan, infeksi saluran pernafasan atas masih berada pada urutan pertama pada 10 jenis penyakit terbanyak di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Pada tahun 2011 jumlah kesakitan

berkurang menjadi 171.236 kesakitan. Namun pada tahun 2012 jumlah kesakitan kembali meningkat menjadi 225.752 kesakitan.

Pada tahun 2013 jumlah kesakitan meningkat lagi menjadi 361.898 kesakitan. Dalam data tahun 2013 terdapat 10 (sepuluh) jenis penyakit tidak menular terbanyak di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan yaitu ; 1). Dermatitis dan Eksim 2). *Influenza* 3). Batuk 4). Infeksi saluran nafas bagian atas 5). Hipertensi essensial 6). Demam yang tidak diketahui sebabnya 7). *Gastritis* 8). Gangguan Jaringan lunak lainnya 9). Sakit kepala 10). Diare dan *Gastroentritis* oleh penyebab infeksi tertentu, sedangkan penyebab kematian terbanyak di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan menurut data tahun 2013, yaitu 13,13 % kematian penduduk disebabkan hipertensi, 10,99% akibat kencing manis atau diabetes dan 9,12% akibat penyakit jantung, ketiga golongan penyakit tersebut adalah penyakit tidak menular yang penyebab utamanya adalah gaya hidup yang tidak aktif atau kurang bergerak. Meskipun ditengah popularitas menjamurnya klub-klub *fitnes* yang tidak hanya menjadi sarana olahraga tapi juga menjadi *life style* bagi masyarakat menengah ke atas namun tentu tidak semua masyarakat mampu mengeluarkan biaya ekstra untuk itu. Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional tahun 2019, penduduk miskin di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan berjumlah 47.000 jiwa yaitu 14,06 % dari seluruh penduduk. Indeks kedalaman kemiskinan bernilai 1,81 yang artinya rata-rata pengeluaran penduduk mendekati garis kemiskinan dibandingkan tahun sebelumnya (BPS Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, 2020).

Berangkat dari gambaran kondisi tersebut Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan yang berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Tahun 2020 memiliki penduduk berjumlah 350.208 jiwa yang tersebar di 13 kecamatan, dengan jumlah penduduk terbesar yakni berada di Kecamatan Labakkang dan penduduk paling sedikit berada di Kecamatan Tondong Tallasa, dengan laju pertumbuhan penduduk di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan rata-



rata sebesar 1,83 % pertahun, memiliki misi menjadi masyarakat modern yang juga paham dan sadar akan pentingnya menjaga kualitas kehidupan manusia pada umumnya dan masyarakat Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan khususnya, dalam berbagai strata sosial sebagai aset utama dalam pembangunan diberbagai sektor, dengan menginisiasi lahirnya Senam Pangkep Boledong yang bagi masyarakat Pangkajene dan Kepulauan pada umumnya tentu tidak hanya merupakan rangkaian senam diiringi musik semata, tetapi mengandung unsur seni dan budaya yang bertujuan sebagai olahraga kesehatan. Salah satu syarat olahraga kesehatan adalah aktivitas olahraga yang mudah dan murah dalam arti tidak memerlukan biaya khusus bagi yang ingin melakukannya sehingga dapat dilakukan secara massal oleh hampir semua *level* usia, semua strata sosial dan Senam Pangkep Boledong telah memenuhi syarat sebagai salah satu bentuk olahraga kesehatan.

## **BAB 2**

# **MAKNA FILOSOFIS GERAK DAN LAGU DALAM SENAM PANGKEP BOLEDONG**

### **A. MAKNA FILOSOFIS GERAKAN SENAM PANGKEP BOLEDONG**



Gambar 3. Instruktur Senam Pangkep Boledong Memperagakan Beberapa Bentuk Gerakan dalam Senam Pangkep Boledong

Sudah sejak dulu Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan terkenal sebagai penghasil ikan bolu atau bandeng, lemo atau jeruk besar dan doang atau udang yang terkenal dengan kelezatannya. Ketiga komoditas andalan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan ini tersebar di daerah kecamatan Segeri, Bungoro dan Labakkang. Berdasarkan data dari karantina ikan tahun 2018, ikan bolu atau bandeng memiliki potensi ekspor yang besar, Taiwan merupakan negara yang paling banyak memesan ikan bandeng dari Sulawesi Selatan, selanjutnya Sri Lanka,

Korea Selatan, Afrika Selatan, Vietnam, Ghana, Cina, serta Amerika Serikat. Ikan bandeng kualitas ekspor salah satu yang terbesar didatangkan dari Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan ini. Dengan adanya tiga komoditi unggulan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan ini kemudian menginspirasi lahirnya senam yang tidak hanya memiliki tujuan kesehatan namun juga sebagai wadah promotif dalam memperkenalkan ketiga komoditi unggulan tersebut secara massal melalui aktivitas yang juga menyehatkan, maka terciptalah Senam Pangkep Boledong.

Gerakan Senam Pangkep Boledong diadopsi dari beberapa gerakan bolu dan doang, serta menyiratkan hasil perkebunan unggulan mereka yaitu lemo. Gerakan Senam Pangkep Boledong ini juga menggambarkan keadaan geografis Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan yang terdiri dari pegunungan, daratan yang subur, serta kepulauan dan lautan sebagai salah satu identitas Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Maka dibagian ini kita akan membahas satu persatu makna filosofis yang tersirat dalam rangkaian gerakan Senam Pangkep Boledong yang terinspirasi dari tiga komoditi unggulan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan tersebut.

## **1. MAKNA FILOSOFIS GERAK BOLU**

Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan adalah salah satu penghasil ikan bolu, dimana ikan bolu atau ikan bandeng ini juga diolah menjadi makanan khas daerah tersebut. Secara topografi Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan terletak di pesisir pantai barat Sulawesi Selatan yang terdiri dari lautan, daratan rendah dan pegunungan dengan luas keseluruhan wilayah ini sekitar 12.362,73 km<sup>2</sup>. Dengan daratan rendah seluas 73.721 Ha sangat memungkinkan untuk pengembangan budidaya tambak atau empang, khususnya budidaya tambak ikan bandeng dan udang.

Tambak merupakan budidaya andalan di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan dan sudah menjadi ciri khas Kabupaten ini, dapat dikatakan budidaya tambak merupakan salah satu lapangan usaha utama yang digeluti penduduk selain industri. Hasil dari produksi budidaya tambak khususnya ikan bandeng dan udang ini selain dinikmati di pasar lokal tetapi juga telah diekspor ke negara-negara Asia dan Amerika.



Gambar 4. Gambaran Rangkaian Gerak Bolu (Bandeng) pada Gerakan Inti 1 dalam Senam Pangkep Boledong

Makna filosofis dari gerakan ini yakni menggambarkan ikan bolu gerakan ini ada pada gerakan inti 1 (satu). Gerakan menyilangkan kaki menyerupai sirip ikan bolu ini menggambarkan gerakan ikan bolu yang bergerak dengan menggunakan sirip ekor untuk menjaga keseimbangan tubuhnya, maka tercipta gerakan yang bertumpu pada 1 (satu) kaki untuk melatih keseimbangan. Ikan bolu ini memiliki tubuh langsing dengan sirip ekor yang bercabang sehingga mampu berenang dengan cepat. Senam Pangkep Boledong ini tercipta dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi yang melakukannya. Selain kebugaran diharapkan dari Senam Pangkep Boledong ini, akan tercipta tubuh yang ideal seperti yang diharapkan oleh semua lapisan

masyarakat, salah satunya adalah memiliki bentuk tubuh yang sehat dan langsing idaman kaum hawa.

Ikan bolu sama dengan ikan-ikan yang lain membutuhkan oksigen untuk kelangsungan hidupnya. Seperti kebanyakan ikan lainnya, oksigen masuk ke dalam tubuh ikan bolu melalui jaringan dalam insang. Gerakan tangan yang dilakukan menggambarkan gerakan insang yang bergerak untuk memasukkan oksigen ke dalam tubuh ikan bolu. Begitu juga dengan manusia, gerakan ini dilakukan untuk membuka rongga dada, sehingga oksigen yang masuk diharapkan lebih maksimal sehingga dapat memenuhi kebutuhan oksigen seluruh jaringan tubuh dengan lebih baik. Secara geografis ikan ini hidup di daerah tropis dan sub-tropis antara 300 – 400 LS dan antara 400 BT – 1000 BB. Di habitatnya ikan bolu suka hidup bergerombol dalam kelompok kecil antara 10 – 20 ekor. Begitupun dengan adanya Senam Pangkep Boledong ini diharapkan tidak hanya bentuk olahraga semata tetapi senantiasa dapat menjadi wadah sosialisasi sebagaimana tujuan senam massal lainnya yang dapat menyehatkan tubuh dan psikis karena dilaksanakan oleh banyak orang dari anak-anak hingga lansia secara bersama-sama atau massal seperti halnya kehidupan ikan bolu yang selalu senang bergerak dan berkelompok.

## **2. MAKNA FILOSOFIS GERAK LEMO**

Jenis buah-buahan yang paling banyak dihasilkan di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan adalah jeruk besar yang produksinya mencapai 247.033 kuintal di tahun 2019. Komoditi jeruk di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan saat ini sudah dijadikan sebagai agro wisata perkebunan jeruk Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan atau biasa disebut jeruk besar Pangkep. Selama ini jeruk Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan lebih dikenal dengan nama jeruk Bali. Namun, pemerintah setempat sedang dalam upaya untuk mematenkan jeruk Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan sebagai produk perkebunan asli yang hanya

terdapat di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Luas lahan jeruk di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan berkisar 50.787 Hektar dengan produksi rata-rata 4.240,1 ton per tahun. Jeruk Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan ini dikenal berbagai macam jenis yaitu jeruk putih dan merah. Tidak hanya dimakan langsung seperti buah jeruk umumnya karena berlimpahnya hasil panen jeruk ini setiap tahun maka oleh masyarakat Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan berinovasi dengan mengubah jeruk ini jadi makanan ringan seperti dodol, permen, minuman kemasan, *jelly*, bahkan kerupuk. Alasan inovasi sederhana ini tidak lain untuk dapat mengoptimalkan pemanfaatan hasil pertanian yang satu ini, hasilnya yang selalu melimpah namun disisi lain seperti jenis buah-buahan lainnya yang mudah rusak sehingga tentu tidak dapat disimpan lama dalam bentuk asli, maka kemudian diolah menjadi aneka camilan yang juga meningkatkan nilai ekonomis jeruk ini.

Komoditas unggulan yang satu ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Beberapa manfaat dan khasiat dari mengonsumsi jeruk khas dari Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, yaitu 1). membantu meningkatkan daya tahan tubuh karena terdapat kandungan vitamin C, dalam sepiring jeruk Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan atau 100 gram setara dengan 60 mg vitamin C. Vitamin C berperan sebagai antioksidan yang dapat meningkatkan aktivitas sel darah putih yang akan melawan penyakit ketika menginfeksi tubuh, 2). menurunkan berat badan, sehingga sangat baik bagi orang yang sedang menjalani proses diet, buah ini termasuk rendah kalori, mengandung serat dan protein, mengonsumsinya membuat cepat kenyang dengan kalori yang lebih sedikit, 3). baik untuk pencernaan, karena kandungan serat yang tinggi dan serat dapat membantu mengatasi berbagai masalah pencernaan seperti konstipasi dan diare, 4). mencegah kanker, namun kali ini bukan terdapat pada dagingnya tapi justru pada kulit jeruk besar Pangkep ini terbukti dapat menekan pertumbuhan tumor, meningkatkan daya tahan tubuh dan mengatasi sel kanker, 5). membantu mengatur tekanan darah,

karena jeruk besar Pangkep ini juga mengandung kalium yang cukup tinggi dan kalium adalah nutrisi yang bersifat *vasodilator* yang artinya dapat melebarkan pembuluh darah dan mengurangi tekanannya sehingga baik juga dikonsumsi bagi orang dengan tekanan darah cenderung tinggi hingga hipertensi.

Penghasil lemo terbesar di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan adalah di kecamatan Ma'rang dan Labakkang. Dari banyaknya keunggulan lemo Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan ini, maka diangkatlah menjadi suatu gerakan yang menggambarkan lemo atau jeruk besar.



Gambar 5. Gambaran Rangkaian Gerak Lemo (Jeruk) pada Gerakan Pemanasan dalam Senam Pangkep Boledong

Makna filosofis dari gerakan ini yakni menggambarkan buah lemo, atau jeruk besar khas Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan dengan gerakan kedua lengan yang terbuka lebar kemudian bertemu lurus di atas kepala, lalu turun membentuk lingkaran besar, menggambarkan jeruk besar Pangkep serta diulang beberapa kali, sebagai gambaran hasil bumi perkebunan lemo ini akan terus menerus berlimpah, menjadi unggulan dan bermanfaat bagi kesehatan. Lemo merupakan salah satu jenis buah yang kaya manfaat untuk kesehatan, bukan hanya dari daging

buahnya, kulit buah dan daunnya pun dapat dimanfaatkan, seperti itu pula tujuan gerakan ini dilakukan di bagian pemanasan yang bertujuan membantu relaksasi rongga dada, melemaskan otot, dan sendi agar lebih optimal dalam pernafasan dan melatih fleksibilitas luas sendi lengan agar lebih siap untuk gerakan-gerakan senam selanjutnya.

### 3. MAKNA FILOSOFIS GERAK DOANG

Salah satu komoditas unggulan di sektor perikanan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan yaitu doang atau udang. Jenis udang ini lagi marak dibudidayakan di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Udang adalah salah satu sumberdaya hayati perairan bernilai ekonomis tinggi dan telah dibudidayakan secara komersil. Dinas Kelautan dan Perikanan Provinsi Sulawesi Selatan menargetkan produksi udang windu tahun ini bisa meningkat dari 10,370 ton tahun 2019 menjadi 15.174 ton di tahun 2020, yang mana diketahui salah satu pasokan terbesar berasal dari Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.



Gambar 6. Gambaran Rangkaian Gerak Doang (Udang) pada Gerakan Pemanasan dalam Senam Pangkep Boledong



Makna filosofis dari gambaran gerak doang yang diciptakan di atas dengan menggerakkan kedua tangan menyerupai capit pada udang sambil badan bergerak ke samping kiri dan kanan mencerminkan bahwa doang atau udang yang dihasilkan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan adalah udang yang sehat bahkan berkualitas ekspor, yang salah satu cirinya adalah dengan capit dan tubuh yang selalu bergerak aktif, begitupun tujuan Senam Pangkep Boledong agar semua orang bergerak lebih aktif dan gembira supaya memperoleh manfaat kesehatan yang optimal dari aktivitas senam ini. Gerakan ini melatih otot lengan dan fleksibilitas sendi bahu dan pergelangan tangan supaya tetap terjaga dengan baik, meskipun latihan ini tanpa menggunakan beban namun jika dilakukan dengan benar, dapat membantu melatih membentuk otot lengan. Kemudian dalam gerakan doang kaki dibuat agak terbuka yang menggambarkan bentuk ekor pada doang atau udang yang membuat udang mampu bergerak ke depan dengan menggunakan keseimbangan ekornya, sama halnya dengan bentuk kaki pada gerakan doang ini yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh.

#### **4. MAKNA FILOSOFIS GERAK PEGUNUNGAN, DATARAN RENDAH dan KEPULAUAN**

Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan terkenal sebagai daerah “tiga dimensi”, yang meliputi pegunungan, dataran rendah dan kepulauan sehingga memiliki karakteristik dan ciri bahari tersendiri. Luas wilayah Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan 1.112,29 Km<sup>2</sup>, dengan wilayah laut seluas 11.464,44 Km<sup>2</sup>, dengan daratan seluas 898,29 Km<sup>2</sup>, dan panjang garis pantai di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan yaitu 250 Km, yang membentang dari barat ke timur, serta ketinggian wilayah 350 mdpl.

Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan terdiri dari 13 kecamatan, dimana 9 kecamatan terletak pada wilayah daratan dan 4 kecamatan terletak di wilayah kepulauan yang tersebar dalam 115 pulau. Suhu

udara tertinggi di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan pada tahun 2019 sebesar 28,9°C terjadi pada bulan Oktober dengan kelembaban udara sebesar 64%, tekanan udara sebesar 1.010,7 mb, kecepatan angin 8,0 dan penyinaran matahari sebesar 97%. Sedangkan, suhu terendah terjadi pada bulan Juli yaitu sebesar 26,7°C dengan kelembaban udara sebesar 72%, tekanan udara sebesar 1.012,1 mb dan penyinaran matahari sebesar 87%, kondisi iklim seperti ini disebabkan karakteristik tiga dimensi yang dimiliki Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.



Gambar 7. Gambaran Rangkaian Gerak Pegunungan pada Gerak Pendinginan dalam Senam Pangkep Boledong

Makna filosofis dari gerakan di atas adalah gerakan yang menggambarkan daerah pegunungan yang menjulang tinggi, daerah pegunungan identik sebagai daerah yang sejuk, segar dan jauh dari polusi sehingga orang yang tinggal di daerah pegunungan cenderung memiliki kualitas kesehatan yang lebih baik, sama halnya gerak pemanasan ini yang diadopsi dari gambaran banyaknya pegunungan yang ada di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan tujuannya agar orang yang melakukan gerakan-gerakan senam ini memiliki kualitas kesehatan yang jauh lebih baik. Gerakan ini sendiri dilakukan dengan mengayunkan

kedua lengan seperti membentuk pegunungan, sambil melangkah ke kiri dan ke kanan sebagai gambaran gunung yang menjulang tinggi dan banyak di daerah ini, karenanya tidak heran Kabupaten Pangkejene dan Kepulauan ini menjadi salah satu daerah yang kualitas udaranya masih baik dan suhu daerahnya lebih sejuk, berbeda dengan kualitas udara di ibukota Provinsi misalnya yang semakin padat kendaraan, sementara jangankan pegunungan, pepohonan pun sudah semakin sedikit yang menyebabkan kualitas udara menjadi kurang baik dan suhu cenderung lebih panas

Secara garis besar wilayah daratan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan ditandai dengan bentang alam wilayah dari daerah dataran rendah sampai pegunungan dengan luas wilayah daratan 898,29 Km<sup>2</sup>, dimana potensi cukup besar juga terdapat pada wilayah daratan ditandai dengan terdapatnya sumber daya alam berupa beberapa hasil tambang, seperti batu bara, marmer, dan semen. Disamping itu potensi pariwisata alam di beberapa lokasi di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan ini yang mampu menambah pendapatan daerah.



Gambar 8. Gambaran Rangkaian Gerak Dataran Rendah pada Gerakan Pendinginan dalam Senam Pangkep Boledong

Makna filosofis dari gerakan di atas adalah gambaran dataran rendah. Ini digambarkan dengan gerakan tangan lurus didepan dada dan

bergerak dengan gerakan mengalir dari kiri ke kanan, hal ini mengungkapkan bahwa luasnya dataran rendah yang ada di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan merupakan salah satu keunggulannya, dengan banyaknya dataran rendah Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan menjadi salah satu kabupaten di Sulawesi Selatan yang berlimpah hasil sawah dan pertaniannya sehingga mencukupi kebutuhan pangan serta berbagai nutrisi penting yang baik bagi tubuh tentu dengan demikian memberi jaminan kualitas hidup yang lebih baik bagi masyarakat, sama halnya dengan rangkaian gerak senam ini diharapkan dapat memenuhi kecukupan aktivitas fisik dengan tujuan menjaga kesehatan masyarakat jika dilakukan rutin setidaknya 2-3 kali seminggu.

Wilayah Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan dengan luas wilayah laut 11.464,44 Km<sup>2</sup>, dengan pulau sebanyak 115 pulau, 73 pulau berpenghuni dan 42 yang tidak berpenghuni, merupakan wilayah yang memiliki kompleksitas yang sangat urgen untuk dibahas, wilayah kepulauan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan memiliki potensi wilayah yang sangat besar untuk dikembangkan secara lebih optimal, untuk mendukung perkembangan wilayah Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.

Gerakan yang menggambarkan kepulauan berikut ini, dirancang dengan gerakan seperti mendayung. Gerakan ini mewakili karakteristik utama dari daerahnya yang merupakan salah satu kabupaten yang terdiri dari banyak daerah kepulauan sehingga disebut Kabupaten Pangkejene dan kepulauan, meski demikian masyarakat di Kepulauan Pangkajene juga memperoleh pelayanan yang sama oleh pemerintah setempat. Kondisi ini juga menjadikan kabupaten ini unggul dalam sektor perikanan serta sebagian dari penduduknya bekerja sebagai nelayan. Begitupun tujuan aktivitas Senam Pangkep Boledong yang dibuat sebagai senam aerobik kreasi dengan gerakan-gerakan yang mudah dilakukan hampir semua orang agar seluruh masyarakat dapat berkumpul, bergerak bersama dari kota kabupaten hingga masyarakat di kepulauan.



Gambar 9. Gambaran Rangkaian Gerak Kepulauan pada Gerakan Pemanasan dalam Senam Pangkep Boledong

## B. MAKNA FILOSOFIS LAGU SENAM PANGKEP BOLEDONG

Lagu adalah bagian dari musik, biasanya menggunakan teks *verbal*, yang diciptakan untuk dinyanyikan (Collins, 2006). Definisi tersebut menjelaskan mengenai latar belakang penciptaan lagu yang memang dikomposisikan menggunakan teks *verbal* dengan tujuan untuk ditampilkan.

Lagu juga dapat diartikan sebagai syair yang dilafalkan sesuai nada, ritme, birama, dan melodi tertentu hingga membentuk harmoni. Lagu sering juga disebut sebagai nyanyian yang berarti gubahan seni nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal, biasanya diiringi dengan alat musik tertentu untuk menghasilkan gubahan musik yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan, mengandung irama serta makna.

Lagu merupakan salah satu bidang seni yang disukai hampir semua orang. Sebuah lagu memiliki peranan penting untuk lebih menghidupkan setiap kegiatan yang diiringi. Mendengarkan lagu yang *slow* saat berolahraga dapat membuat tempo pernafasan tidak terlalu tersengal-sengal setelah selesai berolahraga, karena dalam beberapa penelitian lagu berirama lambat membantu mengurangi kecepatan detak jantung hingga 90 detakan per menit. Dengan demikian, akan berdampak terhadap tubuh yang akan lebih cepat pulih dari efek kelelahan setelah olahraga dan bisa melanjutkan kegiatan lainnya. Dalam beberapa aktivitas olahraga pemilihan lagu juga harus disesuaikan dengan intensitas aktivitasnya. Berolahraga sembari mendengarkan musik juga meningkatkan toleransi nyeri pasca aktivitas fisik dan membuat suasana hati yang positif.

Penting untuk memilih jenis lagu sesuai dengan jenis olahraga yang akan dilakukan. Menurut Dr. Costas Karageorghis, Profesor dalam bidang *sport and exercise psychology* di Inggris, seseorang yang mendengarkan musik saat olahraga akan berdampak pada fisiologis dan emosional mereka. Intensitas lagu akan berpengaruh kepada sistem saraf dan kinerja otak, sehingga seseorang yang mendengarkan lagu saat olahraga akan memiliki durasi yang lebih lama dibandingkan dengan yang tidak mendengarkan lagu. Sebagai contoh, untuk olahraga seperti lari, angkat beban, dan senam aerobik, lebih sesuai dengan lagu dan musik bertempo cepat agar kita jadi lebih bersemangat. Sedangkan untuk olahraga yang membutuhkan konsentrasi yang tinggi, seperti yoga, pilates, dan golf, pilih musik bertempo lambat yang dapat membuat pikiran menjadi lebih tenang dan jernih.

Lagu dapat mempengaruhi suasana hati bagi orang yang mendengarkannya, sesuai dengan makna lagu yang disampaikan. Kata yang terangkai dalam suatu lagu memiliki makna dengan tujuan yang berbeda-beda. Memberi makna dalam sebuah lagu adalah penting agar yang mendengar dan menikmati lagu tersebut memahami apa yang

hendak disampaikan melalui lagu, karena lagu merupakan media yang bertujuan menyampaikan pesan yang terkandung didalamnya. Lagu dengan makna “tuntunan hidup” terangkai kata-kata yang bijaksana dalam mengarungi perjalanan hidup. Begitupula dengan lagu yang mengiringi aktivitas fisik, seperti senam. Makna untaian kata-katanya akan menggambarkan untuk selalu hidup sehat dan mensyukuri akan nikmat Tuhan yang telah diberikan. Nikmat Tuhan berupa kekayaan daerah, yang memberikan kehidupan dan kesejahteraan bagi masyarakatnya. Sebagaimana makna yang tersirat dalam lagu “Boledong” yang mengiringi gerakan demi gerakan Senam Pangkep Boledong, merupakan lagu milik Pemerintah Daerah Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Lagu ini bercerita tentang kehidupan yang selalu disyukuri, dimana daerah yang ditempati memiliki potensi alam yang melimpah dan memberi penghidupan bagi masyarakatnya.

Lagu tersebut mengingatkan serta mengajarkan bagi setiap manusia, khususnya masyarakat Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan untuk selalu bersyukur akan nikmat sumber daya alam di daerahnya. Menjaga lingkungan, agar masyarakat sekitar selalu sehat serta upaya memunculkan kesadaran budaya hidup sehat dan bersih sehingga dapat terus berkontribusi dalam pembangunan daerah. Kata-kata dalam lagu ini sederhana sehingga maknanya mudah untuk dimengerti, namun memiliki makna yang dalam. Berikut bahasan bait per bait makna filosofis yang tersirat dalam lagu yang mengiringi gerakan Senam Pangkep Boledong.

## BOLEDONG

*Cipt. Margaretha L.A.*

*Arr. Alwi Stefan*

Ho... Boledong... Ho... Boledong  
Ho... Boledong... Ho... Boledong  
Boledong, Boledong, Boledong...  
Boledong, Boledong, Boledong...

Hidup ini disyukuri kar'na anug'rah yang tak ternilai  
Bumi kaya sumber alam 'tuk dikelola dan dimanfaatkan

Limpah harta bukan yang utama, kesehatan yang terpenting  
'Tuk diriku, dirimu dan kita semua,  
Demi Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan nan sejahtera

Boledong, bolu lemo doang,  
sumber gizi dan vitamin untuk tubuh  
Boledong, bolu lemo doang,  
Hasil bumi Pangkajene dan Kepulauan

Boleh dong kita terus bergerak,  
Membentuk tubuh yang kuat dan sehat  
Bergerak bersama ke kiri dan kanan,  
Berkarya bersama 'tuk Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan sehat



Lagu dalam senam ini mengungkapkan tiga komoditas unggulan daerah yang ramu dalam satu kata dengan menggunakan bahasa daerah Bugis Makassar. Ketiga komoditas tersebut adalah; Bolu atau ikan bandeng, lemo atau jeruk besar dan doang atau udang.

Ketiga kata tersebut dirangkum dalam satu kata "BOLEDONG" yang dapat ditafsirkan pula dalam bahasa Indonesia dengan *sound* yang mirip dengan kata "boleh dong". Dalam makna "BOLEDONG" dan "boleh dong", keduanya memiliki makna yang berkonotasi positif, dimana makna pertama menunjukkan kebanggaan masyarakat Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan akan hasil daerah, dari Bolu, Lemo dan Doang, dan makna kedua yang "boleh dong = dapat" mengajak masyarakat untuk bersuka cita dalam bernyanyi dan bergerak untuk menggambarkan kekayaan alam daerahnya. Lagu tersebut memiliki 5 (lima) paragraf.

- 1) Paragraf pertama terdiri dari 4 (empat) baris yang menonjolkan kata BOLEDONG, yang mengandung makna suatu kebahagiaan akan ketiga komoditas andalan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.
- 2) Paragraf kedua menjelaskan makna dalam kehidupan dimana manusia wajib bersyukur atas segala bentuk limpahan rezeki dan karunia yang telah dilimpahkan oleh sang Pencipta untuk manusia. Bentuk rasa syukur diwujudkan dengan mengelola dan memanfaatkan seluruh kekayaan alam dengan cara yang baik dan bijaksana.
- 3) Paragraf ketiga menjelaskan bahwa selain kekayaan alam yang melimpah, ada hal penting yang paling utama untuk disyukuri, yaitu kesehatan. Sehat untuk seluruh masyarakat Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, sehingga dengan masyarakat yang sehat, akan mampu membangun daerah tercinta untuk kesejahteraan bersama.
- 4) Paragraf keempat menguraikan arti kata BOLEDONG, yang berasal dari tiga kata bolu, lemo, doang, serta kandungan gizi

yang terdapat didalam ketiga komoditas andalan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.

- 5) Paragraf kelima, mengajak masyarakat untuk terus bergerak dan beraktivitas untuk memperoleh tubuh yang sehat. Dengan tubuh yang sehat merupakan penggerak utama dalam bekerja dan berkarya untuk nama Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.

Bolu adalah nama ikan yang umum dikenal sebagai ikan bandeng menjadi simbol dan harapan untuk terus maju dalam kehidupan. Simbol tersebut merupakan wujud dari kehidupan ikan bolu yang selalu aktif berenang (bergerak), selalu mengarah ke depan dan tidak pernah mundur sama sekali, tidak kehilangan arah atau menabrak walaupun cahaya redup. Ikan bandeng menjadi harapan agar kehidupan masyarakat Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan selalu maju, usaha yang lancar serta keberuntungan berlimpah.

Lemo dengan nama umum buah jeruk yang identik dengan kata beruntung. Pohon lemo memiliki batang bengkok, kayunya kuat, berdaun besar dan lebar dapat memiliki makna "perlindungan" atau "persatuan". Pada tangkainya, bunganya berwarna hijau keputih-putihan dan berbau harum khas yang segar, rasa buahnya yang manis dan banyak mengandung vitamin C, dapat dimaknai dengan "kehidupan yang selalu baik, manis dan berjalan lancar".

Doang dengan nama umum udang dalam bahasa Bugis Makassar. Bentuk udang yang melengkung seperti membentuk senyum dapat memberi makna "kebahagiaan". Selain itu, kandungan gizi yang tinggi yang terdapat dalam udang diantaranya protein, kalsium dan asam lemak omega 3.

# BAB 3

## MANFAAT SENAM PANGKEP BOLEDONG

### A. GAMBARAN UMUM SENAM

Salah satu aktivitas olahraga yang saat ini banyak diminati karena cenderung lebih mudah dilakukan pada hampir semua *level* usia yaitu senam. Senam saat ini tidak hanya menarik perhatian wanita yang ingin memiliki bentuk tubuh ideal, kaum adam pun sudah menaruh perhatian pada aktivitas olahraga ini. Senam merupakan aktivitas fisik yang mudah dan murah juga memiliki unsur rekreasi serta dapat menjadi wadah bersosialisasi sehingga senam tidak hanya baik untuk menjaga kondisi fisik tetapi juga baik untuk kesehatan mental, dua hal ini sangat penting tidak hanya bagi wanita dan pria di usia produktif justru utamanya bagi para lansia yang biasanya di usia lanjut seolah tersisihkan dari lingkungan sosial karena dianggap tidak produktif lagi. Menyebabkan penurunan aktivitas dan penurunan kondisi fisik menjadi lingkaran sebab akibat yang semakin memperburuk kondisi mereka, kemudian akan menyebabkan mereka kehilangan kemampuan untuk mandiri dalam keperluan pribadinya.

Para pakar senam sepakat, bahwa ciri yang harus ada pada satu gerakan sehingga gerakan itu dapat disebut sebagai senam adalah sebagai berikut ;

- 1) Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja.
- 2) Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (misalnya: membentuk sikap tubuh, memperbaiki gerak, meningkatkan taraf kesegaran, dan sebagai sarana rehabilitasi).
- 3) Gerakan-gerakannya harus tersusun dan sistematis, dilakukan secara teratur dan berulang-ulang (Sukiyo, 1992)

Berdasarkan dari ciri di atas dapat dijelaskan bahwa suatu gerakan dapat dikatakan senam atau tidak, berdasarkan ciri-ciri di atas dapat disusun satu batasan senam antara lain yaitu senam adalah latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Senam merupakan salah satu bentuk latihan yang bersifat aerobik. Latihan aerobik adalah latihan yang menuntut oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayar. Latihan ini disebut juga sebagai *general endurance*, sehingga dapat dikemukakan pengertian senam aerobik, yaitu serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu. Di dalam senam aerobik ada yang namanya intensitas, dan cara menentukan intensitas senam aerobik. Untuk menentukan intensitas senam aerobik pada dasarnya sama dengan menentukan intensitas latihan pada olahraga lain. intensitas latihan ditandai dengan tercapainya tingkat denyut nadi yang diharapkan meningkat. Secara umum, Intensitas latihan yang ditentukan tercapainya denyut nadi sekitar 60-80% dari denyut nadi maksimal. Denyut nadi maksimal tadi ditentukan berbeda-beda dari siap orang bergantung pada usianya.

Cara menentukan denyut nadi maksimal dapat diperoleh dengan rumus  $220 - \text{umur}$ . Sebagai contoh, jika seseorang berumur 20 tahun, denyut nadi maksimalnya adalah  $(220 - 20 = 200)$ , intensitas latihan adalah antara 60 - 80% dari denyut nadi maksimal, jadi denyut nadi berkisar antara 120 - 160 untuk orang yang berumur 20 tahun tadi, denyut nadinya harus mampu mencapai jumlah denyut nadi tersebut. Penentuan lama latihan harus disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat keterlatihan orang yang bersangkutan. Jika orang itu masih pemula latihan cukup 10 menit saja, kemudian setelah kemampuannya meningkat, lama latihan boleh ditambah. Bila orang yang terlatih latihan dapat dilakukan selama  $\pm 30$  menit.

## B. MANFAAT SENAM PANGKEP BOLEDONG

Sama seperti senam lainnya Senam Pangkep Boledong khas Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan ini merupakan aktivitas olahraga yang menggunakan sistem energi pre-dominan aerobik oksidatif, karenanya lebih sering disebut senam aerobik. Senam aerobik merupakan latihan yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan yang terus - menerus, berirama, maju dan berkelanjutan. Senam aerobik mempunyai susunan latihan yang seimbang antara latihan *upper body* dan *lower body*. Untuk dapat menguasai gerakan yang seimbang diperlukan adanya berbagai keterampilan yang mendukung seperti kepekaan terhadap musik, kreatifitas gerak, kemampuan menggabungkan gerakan secara dinamis, harmonis dan sebagainya. Senam aerobik banyak dipilih oleh masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini terbukti dari menjamurnya sanggar senam dengan jumlah anggota yang relatif banyak. Kemudahan, keindahan, kemanfaatan, kebutuhan dan tidak membutuhkan biaya ekstra, menjadi alasan utama dipilihnya senam aerobik oleh masyarakat, terutama para wanita dan sebagian lansia.

Senam Pangkep Boledong mencakup unsur gerak dasar yang diperlukan yakni gerak ritmis, gerak melawan beban badan sendiri dan peregangan sendi. Menurut Djoko Pekik (2004) senam aerobik memerlukan tiga dasar gerak yang disebut dengan MOLIS (*Move - Lift - Stretch*).

- 1) *Move* adalah gerak *continue-ritmis*, menggunakan otot-otot besar tubuh baik togok, anggota gerak atas maupun bawah, dasar gerak meliputi antara lain: *squating, lunging, jumping, kicking, LIA (stationary traveling), running dan partner work*. Tipe gerakan ini bertujuan meningkatkan daya tahan paru jantung dan perbaikan komposisi tubuh terutama pembakaran lemak.

- 2) *Lift* adalah gerak melawan beban baik beban berat badan sendiri, partner, maupun beban luar. Tipe gerak ini bertujuan melatih otot (kekuatan, daya tahan, pembentukan dan pengencangan otot).
- 3) *Stretch* adalah gerakan meregangkan sendi dan mengulur otot, dapat dikerjakan secara statis maupun dinamis. Tipe ini bertujuan melatih kelentukan sendi dan kelenturan otot sehingga dihasilkan mobilitas gerak yang tinggi.

Senam Pangkep Boledong merupakan senam aerobik dengan intensitas rendah hingga sedang, Senam Pangkep Boledong ini berdurasi kurang lebih 8 menit yang mencakup pemanasan, inti dan penutup atau pendinginan. Senam Pangkep Boledong terdiri dari serangkaian gerakan tubuh dengan mengikuti musik yang juga diciptakan khusus oleh tim dari dinas kesehatan Pangkajene dan kepulauan. Senam aerobik biasanya secara umum lebih ditujukan untuk meningkatkan kesehatan jantung, organ paru-paru dan fleksibilitas manfaat lainnya adalah menjaga fungsi kognitif dan emosi agar lebih stabil dan akan memberikan dampak pada peningkatan produktivitas hidup dan penurunan risiko penyakit tidak menular dan penyakit degeneratif di masa mendatang. Senam Pangkep Boledong yang dilakukan dengan gerakan yang benar diketahui dapat meningkatkan kebugaran fisik dengan meningkatkan fleksibilitas sendi pinggul karena adanya latihan peregangan yang menjadi bagian senam aerobik, dapat meningkatkan panjang dan elastisitas otot serta jaringan di sekitar sendi. Berikut beberapa tinjauan keolahragaan dari senam khas dari Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, Senam Pangkep Boledong :

- 1) Sikap awal

Sebelum badan tegap dengan bahu rileks. Kedua tangan berada di samping badan serta pandangan lurus ke depan. Kedua kaki lurus dengan tumit rapat, agar pada gerakan selanjutnya tubuh tetap berada dalam keadaan stabil.

## 2) Pemanasan

Pemanasan dimulai dengan gerakan jalan di tempat, diikuti gerakan tangan diayun di depan dada, pada hitungan ke-8 dikombinasi dengan beberapa variasi gerakan tangan ke sisi kiri dan kanan tubuh secara bergantian. Gerakan pemanasan dilakukan selama kurang lebih 2 menit, termasuk gerakan peralihannya. Gerakan-gerakan pemanasan ini bertujuan untuk mengkondisikan fungsi fisik agar siap menerima pembebanan pada gerakan tahap berikutnya, meningkatkan suhu tubuh dan merangsang *vasodilatasi vaskular* (terbukanya pembuluh darah) hal ini berfungsi untuk mencegah terjadinya kram atau keseleo selama aktivitas, meningkatkan suhu otot dan detak jantung sehingga lebih banyak oksigen yang mencapai otot, sehingga otot tidak gampang kram dan lelah, utamanya pada target peserta orang lanjut usia, tahapan pemanasan ini perlu dilakukan dengan gerakan yang benar.

## 3) Inti

Kegiatan inti menurut F. Suharjana, 2010 umumnya terdiri dari beberapa aspek yaitu ; peregangan, keseimbangan, penguatan dan ketangkasan, jalan dan lari, serta lompat dan loncat. Gerakan inti dalam Senam Pangkep Boledong ini dilakukan dengan melangkah maju dan mundur, meluruskan dan menekuk lengan; merentangkan lengan kesisi kiri kanan, atas dan bawah; gerakan meninju dari bawah ke atas; koordinasi gerakan tangan dan kaki. Gerakan inti tersebut tetap dalam intensitas rendah hingga sedang (*low impact*), sehingga secara kinesiologi (unsur anatomi, fisiologi dan biomekanika) Senam Pangkep Boledong dapat dilakukan semua umur, semua gerakannya mudah dilakukan, dan minim risiko cedera khususnya jika dilakukan oleh para lansia. Gerakan inti pada Senam Pangkep Boledong berdurasi kurang lebih 4 menit. Pada umumnya gerakan inti pada senam aerobik

dilakukan selama 15-20 menit. Sasaran dari kegiatan inti ini adalah untuk melatih kerja jantung, paru-paru dan seluruh fungsi fisiologis tubuh termasuk otot. Sasaran kegiatan ini pada kebanyakan individu baru tercapai pada durasi latihan antara 15 hingga 20 menit, sehingga mungkin pada situasi dan tujuan tertentu durasi Senam Pangkep Boledong dapat diatur untuk diperpanjang utamanya pada target usia yang lebih muda.

#### 4) Pendinginan

Seperti halnya gerakan senam lain, Senam Pangkep Boledong ini pun juga memakai tahap pendinginan (*cooling down*) yaitu dengan gerakan peregangan dinamis dan juga gerakan peregangan statis. Durasi pendinginan dalam Senam Pangkep Boledong kurang lebih 2 menit. Setiap gerakan pendinginan bertujuan untuk mengembalikan fungsi fisik pada keadaan semula secara bertahap yang ditandai dengan penurunan suhu, berkurangnya keringat dan frekuensi detak jantung yang perlahan kembali normal, serta melemaskan badan setelah melakukan gerakan yang lebih cepat sebelumnya dan gerakan ini membantu tubuh dalam persiapan melakukan penghentian gerakan. Durasi pada tahap ini sama dengan pada tahap pemanasan yaitu sekitar 5 hingga 10 menit.

Manfaat utama dari kegiatan senam adalah untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain :

- 1) Daya tahan kardiovaskular; komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerobik
- 2) Kekuatan otot ; kekuatan banyak dipergunakan dalam aktivitas sehari-hari terutama kekuatan otot tungkai yang menahan beban tubuh.



- 3) Daya tahan otot ; merupakan kemampuan otot untuk melakukan aktivitas berulang-ulang tanpa mengalami atau merasakan kelelahan yang berarti.
- 4) Fleksibilitas ; kemampuan gerak maksimal suatu sendi.
- 5) Komposisi tubuh ; berhubungan dengan proporsional tubuh, serta distribusi otot diseluruh tubuh.

Senam memang merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur geraknya. Jika dilihat dari taksonomi gerak umum, senam dapat secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak *locomotor*, *non-locomotor* sampai ke manipulatif. Kemampuan *locomotor* digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat atau loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, *skipping*, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (*gallop*). Kemampuan *non-locomotor* adalah gerak yang tidak berpindah tempat, mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh yang membentuk posisi-posisi berbeda namun tetap tinggal di satu titik, dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Sebagai contoh gerakan *non-locomotor* seperti gerakan melenting, meliuk, membengkok, menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, melingkar, melambungkan dan lain sebagainya, sedang apabila ditinjau dari klasifikasi keterampilannya, senam dapat dimasukkan menjadi keterampilan *diskrit* sekaligus serial jika sudah berupa rangkaian dan jika dilihat dari pola lingkungan dimana senam dilakukan, senam terletak diantara dua kutub keterampilan yang terbuka (*open skill*) yakni keterampilan yang melibatkan lingkungan selalu berubah dan tidak bisa diperkirakan dan tertutup (*closed skill*) yakni keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga.

Pengaruh seketika setelah melaksanakan Senam Pangkep Boledong ini disebut respon dan pengaruh jangka panjang akibat latihan teratur

disebut adaptasi. Dengan demikian apabila melakukan Senam Pangkep Boledong ini secara kontinu atau terus-menerus, akan memberi pengaruh dalam respon dan adaptasi pada jantung, sistem pernapasan, sistem energi, dan respon adaptasi khusus yang termasuk adaptasi khusus ini adalah, perubahan komposisi tubuh dengan lemak total yang menurun, perubahan tingkat kolesterol dan trigliserid juga akan terjadi, demikian juga akan terjadi penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Toleransi terhadap panas akan meningkat dan kekuatan tulang, ligamen, otot, tendon, sendi dan tulang rawan akan bertambah.

Utamanya jika dilakukan dengan benar maka aktivitas Senam Pangkep Boledong ini tidak hanya sebagai upaya promotif untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya olahraga kesehatan pada semua kelompok usia, agar sekaligus menjadi langkah preventif yang penting untuk menjaga kualitas kehidupan masyarakat, meningkatkan produktivitas hidup dan penurunan risiko penyakit, Senam Pangkep Boledong juga dapat diadaptasikan sebagai bentuk latihan yang berfungsi kuratif dan rehabilitatif pada kelompok tertentu seperti pada orang dengan diabetes melitus, atau para lansia dengan fleksibilitas tubuh yang sudah menurun. Melakukan Senam Pangkep Boledong secara rutin banyak memperoleh manfaat, manfaat fisik misalnya semakin lancarnya peredaran darah, dan komposisi tubuh yang lebih seimbang juga manfaat psikis utamanya bagi para lansia yakni dapat menurunkan tingkat stres serta manfaat sosial yang membuat seseorang lebih percaya diri dan dapat memperluas jaringan komunikasi.

## PENUTUP

Dengan adanya Senam Pangkep Boledong dengan membawa misi menurunkan risiko penyakit tidak menular dan penyakit degeneratif di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, utamanya menekan tingkat kematian yang mana saat ini penyebab utama di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan adalah penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes dan penyakit jantung, tentu yang menjadi harapan adalah Senam Pangkep Boledong ini dapat tersosialisasikan mulai dari tingkat sekolah hingga komunitas-komunitas lansia, dari berbagai strata sosial sehingga memberi manfaat kesehatan fisik dan psikis bagi masyarakat di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan terlebih karena gerakan yang mudah dilakukan serta iringan lagunya yang menarik tentu kemudian dapat berkembang ke kabupaten lain bahkan mungkin me-nasional. Yang lebih menarik sebab dalam Senam Pangkep Boledong tersirat makna-makna filosofis terkait kekayaan alam dan gambaran wilayah Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan itu sendiri, sehingga tersosialisasinya Senam Pangkep Boledong akan dapat memberi dua *impact factor* sekaligus, yakni menyehatkan masyarakat serta memperkenalkan kekayaan hasil bumi di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Pusat Statistik Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. 2020. *Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Dalam Angka*. BPS Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.
2. Collins. 2006. *Collins English Dictionary*. Collins Dictionaries.
3. Dinas Kesehatan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. 2014. *Profil Kesehatan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan 2013*
4. Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset
5. F. Suharjana. 2010. *Aktivitas Ritmik dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Nomor 2 tahun 2009). Hal. 28-35.
6. Makkulau, M. Farid W. 2008. *Sejarah Kekaraengan di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan*. Makassar: Pustaka Refleksi
7. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2007. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
8. Sumanto, Y Sukiyo, 1992. *Senam*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Tenaga Kependidikan
9. World Health Organization. 2013. *Global Status Report on Non-communicable Diseases*: Geneva diakses pada tanggal 2 Oktober 2020 dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/>.

# LAMPIRAN

## A. LAMPIRAN 1. PARTITUR LAGU BOLEDONG

### BOLEDONG PANGKEP

Do = As, 4 ketuk MM 122

Cipt.: Margaretha L. Ampulembang, S.Kep., Ns.  
Arr. : Alwi Stefan

$\dot{1}\dot{7}\dot{1}\dots | \dot{1} 0 \dot{3} | \dot{2}\dot{1} | \dot{1}\dots | 5 \dots 0 | \dot{2}\dot{1}\dots | \dot{1} 0 5 | \dot{1} | 6 \dots | 5 \dots 0 |$   
 Oh... Bo-le- dong, Oh... Bo-le- dong.

$\dot{2}\dot{1}\dots | \dot{1} 0 \dot{3} | \dot{2}\dot{1} | \dot{1}\dots | \dot{2} \dots 0 | \dot{1}\dot{7}\dot{1}\dots | \dot{1} 0 5 | \dot{1} | \dot{2}\dot{1}\dot{2}\dots | \dot{2} \dots 0 |$   
 Oh... Bo-le- dong, Oh... Bo-le- dong.

$\dot{1} \dot{7} \dot{1} 0 0 | \dot{1} \dot{7} \dot{1} 0 0 | 6 \dots 5 \cdot 6 \dots | 6 \cdot 5 \dots 0 | \dot{1} \dot{7} \dot{1} 0 0 |$   
 Bo-le- dong Bo-le- dong Bo-le- dong, Bo-le- dong

$\dot{1} \dot{3} \dot{1} 0 0 | 6 \dots \dot{1} | \dot{2}\dot{1} | \dot{2} \dots | \dot{2} \cdot 0 0 |$   
 Bo-le- dong Bo-le- dong...

$\dot{1} \dot{1} 5 6 \cdot | 0 5 5 \cdot 2 3 \cdot | 4 4 4 6 5 | 2 2 2 2 1 3 \cdot 0 |$   
 Hi- dup i- ni di- syu- kur- i kar- na a- nu- g'rah yang tak ter- ni- lai,

$0 4 4 4 4 5 \cdot | 0 3 3 3 5 6 \cdot | 0 6 6 6 6 6 \cdot 6 6 6 |$   
 bu- mi ka- ya sum- ber a- lam 'tuk di- ke- lo- la dan di-

$5 \cdot 5 5 6 7 \cdot | 7 \cdot 0 | \dot{1} \dot{1} 5 6 \cdot | 5 5 5 5 2 4 \cdot 4 3 \cdot |$   
 man- fa- at- kan. Lim- pah har- ta bu- kan yang u- ta- ma,

$0 4 4 \cdot 4 5 \cdot 4 3 2 \cdot 3 | 3 \cdot | 0 4 4 4 5 \cdot 5 5 5 \cdot |$   
 ke- se- hat- an yang ter- pen- ting. 'Tuk di- ri- ku, di- ri- mu

$3 3 3 3 5 6 \cdot | 0 6 6 6 6 7 \cdot 7 \dot{1} \dot{2} | \dot{2} \cdot \dot{1} \dots | \dot{1} \cdot 0 0 |$   
 dan ki- ta se- mua, de- mi Pang- kep nan se- jah- t'ra.

$\dot{3} \cdot \dot{1} \dot{1} \dot{1} 0 5 5 3 | 4 \cdot 5 5 6 \cdot 0 0 6 | 5 5 5 5 5 7 3 4 |$   
 Bo- le- dong, bo- lu le- mo do- ang, sum- ber gi- zi dan vi- ta- min un-

$4 \cdot 3 3 3 \cdot 0 | \dot{3} \cdot \dot{1} \dot{1} \dot{1} 0 \dot{1} \dot{3} \dot{3} | 4 \cdot 4 4 6 \cdot 0 0 6 | 7 7 7 |$   
 tuk tu- buh. Bo- le- dong, bo- lu le- mo do- ang, ha- sil bu- mi

$7 7 7 7 \dot{1} \dot{2} | \dot{2} \dot{1} 7 \dot{1} \cdot | \dot{1} \cdot 0 0 | 3 \cdot 5 5 5 0 5 5 5 |$   
 Pang- ka- je- ne dan Ke- pu- lau- an. Bo- leh dong ki- ta te-

$4 \cdot 5 5 6 5 0 0 | 3 \cdot 5 5 5 0 5 5 3 | 4 3 2 2 1 2 \cdot 0 |$   
 nus ber- ge- rak, mem- ben- tuk tu- buh yang ku- at dan se- hat.

$3 5 5 0 4 6 6 0 | 5 5 5 5 2 3 3 5 \cdot 5 \cdot | 3 5 5 0 4 6 6 0 |$   
 Ber- ge- rak ber- sa- ma ke- ki- ri dan ke- ka- nan, ber- kar- ya ber- sa- ma

$5 5 7 7 \dot{2}\dot{1} \cdot | \dot{1} \cdot 0 0 ||$   
 'tuk Pang- kep se- hat.

## B. LAMPIRAN 2. DOKUMENTASI LAUNCHING SENAM PANGKEP BOLEDONG









## C. LAMPIRAN 3. GERAKAN SENAM PANGKEP BOLEDONG

### GERAKAN PEMANASAN

#### 1. Pemanasan 1



Gambar Pemanasan 1a dan 1b

- Jalan di tempat hitungan 1-4
- Hitungan 5-8 kaki kanan buka ke samping (point) tangan tepuk, lakukan bergantian kanan dan kiri. Dilakukan 2x8 hitungan

*Intro 2 hitungan dengan jalan di tempat*

#### 2. Pemanasan 2



Gambar Pemanasan 2a



Gambar Pemanasan 2b

- a. Hitungan 1-4, two step, tangan digerakkan 180 derajat melewati atas kepala.
- b. Hitungan 5-8, kaki *mambo* depan, tangan putar depan dada dan tepuk. Dilakukan 2x8 hitungan.

### 3. Pemanasan 3



Gambar Pemanasan 3a



Gambar Pemanasan 3b

- a. Hitungan 1-4, kaki *two step*, tangan digerakkan 180 derajat melewati depan dada.
- b. Hitungan 5-8, kaki *mambo* belakang, tangan putar depan dada dan tepuk. Dilakukan 2x8 hitungan.

#### 4. Pemanasan 4



Gambar Pemanasan 4a



Gambar Pemanasan 4b

- a. Hitungan 1 kaki kanan dibuka, lutut ditekuk, tangan disamping telinga dan hitungan 2 tepuk, hitungan 3-4 balas kiri
- b. Hitungan 5-8, kaki kanan maju mundur, tangan putar silang depan dada. Dilakukan 2x8 hitungan.

## GERAKAN INTI

### 1. Inti 1



Gambar Inti 1a



Gambar Inti 1b

- a. Hitungan 1-4, 2 langkah ke depan dan 2 langkah ke belakang, tangan mengepal depan dada, gerakan mendorong ke depan.
- b. Hitungan 5-6, gerakan ditempat kaki dibuka 2x ke arah serong, tangan buka lebar dengan arah diagonal. Hitungan 7-8, balas kiri. Dilakukan 2x8 hitungan.

## 2. Inti 2



Gambar Inti 2a



Gerakan Inti 2b

- a. Kaki *two step*, tangan kiri di pinggang, tangan kanan mengepal depan dada dan digerakan dari siku, buka kesaamping.
- b. Hitungan 5-8 kaki di buka ke samping, 1 tangan dipinggang dan 1 tangan mengayun mengepal. Dilakukan 2x8 hitungan.

### 3. Inti 3



Gambar Inti 3a



Gambar Inti 3b

- a. Hitungan 1-4 kaki *V step*, kedua tangan mengayun.
- b. Hitungan 5-6, kaki kanan di buka samping, badan serong, kedua tangan dengan gerakan mendorong. Hitungan 7-8, balas kiri  
Dilakukan 2x8 hitungan.

#### 4. Inti 4



Gambar Inti 4a



Gambar Inti 4b

- a. Kaki one step 6 hitungan, tangan dengan gerakan mendorong
- b. Hitungan 1 kaki kanan angkat setinggi paha, kedua tangan lurus ke atas, dan di hitungan 2 kaki kanan silang disebelah kaki kiri, kedua tangan lurus ke samping. Dilakukan 2x8 hitungan. Jalan ditempat 2 hitungan

## 5. Inti 5



Gambar Inti 5a





Gambar Inti 5b

- a. Kaki *two step* serong, kedua siku membentuk 90 derajat.
- b. One step mundur, 1 kaki diangkat, tangan silang depan dada

## PENDINGINAN

Diawali dengan gerakan ambil nafas 3 hitungan.

### 1. Pendinginan 1



Gambar Pendinginan 1a dan 1b

- a. Hitungan 1-4 : kaki kanan poin kebelakang, kedua tangan diayun ke depan
- b. Hitungan 5-8 : 5 kaki kanan maju, 6 kaki kiri diangkat, tangan gerakan mendayung, balas kiri.

## 2. Pendinginan 2



Gambar Pendinginan 2a



Gambar Pendinginan 2b

- a. Hitungan 1-4, kaki melangkah maju dan mundur 2 hitungan, tangan diayun dari siku, disamping badan
- b. Hitungan 5-6 serong kanan, kaki kanan ke depan dan angkat rata-rata air, siku 90 derajat buka tutup depan dada. Hitungan 7-8, balas kiri.

### 3. Pendinginan 3



Gambar Pendinginan 3

Hitungan 1-3 gerakan mambo serong, 1 tangan ayun, hitungan 4 menghadap depan. Dilakukan 2x8 hitungan.

### 4. Pendinginan 4



Gambar Pendinginan 4a



Gambar Pendinginan 4b

- a. Hitungan 1-4 gerakan mendayung, 5-8 kaki buka selebar bahu, ambil nafas.
- b. Hitungan 1-4 gerakan ambil nafas, hitungan 5-8 peregangan.

## 5. Pendinginan 5



Gambar Pendinginan 5a



Gambar Pendinginan 5b



Gambar Pendinginan 5c

- a. Gerakan ambil nafas 1, dilakukan 2x8 hitungan
- b. Gerakan ambil nafas 2, dilakukan sebanyak 2x8 hitungan
- c. Gerakan Penutup