

SENAM 'LINE DANCE' KIAN MEMASYARAKAT

Bikin Bugar Sekaligus Hati Senang

SENAM menjadi salah satu olahraga yang digemari, terutama oleh ibu-ibu. Selain murah dan mudah, senam bisa dilakukan setiap saat. Pilihannya pun banyak, ada senam aerobik, line dance, zumba dan lain-lain.

Line dance adalah salah satu jenis yang banyak digandrungi karena iringan musik bervariasi. Salah satu komunitas yang rutin bersenam line dance adalah ibu-ibu di Perumahan Sukoharjo Indah, Ngaglik Sleman yang dimotori Prof Adi Utarini, Guru Besar di Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FK-KMK) UGM.

Menurut Prof Adi Utarini yang akrab disapa Uut, awal kegiatan berline dance sekitar dua tahun lalu untuk acara konser amal 'Life Passion and Music' bersama teman-teman sekantor yang tergabung dalam grup 'Mixline Dance' dengan instruktur Nurjanah. "Mulai tahun lalu saya juga menularkan ini (line dance) ke ibu-ibu perumahan. Kami latihan seminggu sekali," kata Prof Uut kepada *KR*, Selasa (30/6).

Semenjak pandemi Covid-19, beberapa ibu-ibu perumahan sangat aktif bersenam dibimbing instruktur senam. Dan sejak Prof Uut pulang dari rumah sakit karena sempat positif Covid-19, dirinya langsung ditawarkan bergabung. "Kalau senam tadinya pagi pukul 07.30 WIB selama 1 jam, lalu kadang-kadang diselang-seling senam aerobik dan line dance. Tetapi 1-2 bulan terakhir ini lebih banyak berlatih line dance," tuturnya.

Dikatakan Prof Uut, latihan line dance dilakukan hampir setiap hari pukul 16.00-17.00 WIB oleh ibu-ibu perumahan. Dalam seminggu, minimal lima kali latihan. "Kalau hanya 4-5 orang kita latihan di studio musik saya. Tapi kalau lebih dari itu, kita latihan di halaman rumah. Sesekali saya memanggil mbak Nur (instruktur senam) ke rumah. Saya menularkan line dance ke ibu-ibu, karena saya sudah lebih dulu belajar, stok lagu juga agak banyak. Line dance bisa menjadi pilihan karena selain mampu membakar kalori, berkering, juga hati senang," tuturnya.

Pakar Geriatri dan dokter spesialis penyakit dalam RSUP Dr Sardjito dan FK-KMK UGM, Dr dr Proboseno SpPD K-Ger FINASIM SE membagikan tips berolahraga yang aman bagi kelompok lanjut usia (lansia). Menurutnya, saat berolahraga denyut nadi akan meningkat dan tubuh punya batas toleransinya. Rumus sederhana untuk mengetahui denyut nadi adalah 220 dikurangi usia anda saat ini.

Kemudian agar aman selama berolahraga, lansia agar berbicara/bercakap-cakap untuk mengetahui kondisinya masih kuat atau tidak. Jika bicaranya terdengar jelas dan kalimatnya utuh itu pertanda masih kuat. Tapi jika bicaranya sangat lemah dan tidak bisa mengucapkan kalimat utuh, ini pertanda bahaya. Segera berhenti untuk istirahat dan pulihkan stamina.

Ketua Ikatan Langkah Dansa Indonesia (ILDI) Kota Yogya, Drs Nuri



Grup Mixline pentas di FK-KMK UGM sebelum pandemi Covid-19.

Hartana mengatakan, perkembangan olahraga <P>line dance</P> di Kota Yogya dan DIY sangat pesat. Beberapa klub line dance yang aktif melakukan pembinaan di antaranya ada di Ndalem Notoprajan, Edi Dance, Pyramid, hingga di Keparak. Maraknya klub-klub dan komunitas <P>line dance</P> di Yogya menurutnya tak lepas dari mudahnya gerakan olahraga ini.

"Untuk komunitasnya selama ini saya lihat dari beragam kalangan. Mulai anak-anak, dewasa dan bahkan

kalangan lansia. Semua tergantung pada gerakan dan lagunya. Inilah yang membuat olahraga ini sangat mudah diterima masyarakat," bebernya.

Pecinta line dance, menurut Nuri sangat bersemangat saat berkegiatan karena ada dua manfaat yang didapat, yakni kesehatan lewat olahraganya dan gaya hidup lewat dansanya. Juga mendapatkan dua manfaat, yakni kesehatan dan hubungan sosial dengan banyaknya rekan dalam komunitas. Lewat line dance juga bisa meraih

prestasi. ILDI sebagai induk organisasi yang menjadi anggota Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI) DIY, mewakili DIY di Festival Olahraga Rekreasi Masyarakat Nasional (Fornas).

"Kami sangat bersyukur, di Fornas, DIY selalu berhasil meraih prestasi. Pada Fornas Semarang tahun 2013, Fornas Bali 2015, Fornas Banjarmasin 2017, kami selalu meraih medali perak. Termasuk saat di Fornas Samarinda 2019 dengan atlet Weni, Remond, Aivi, Titik, Vicky dan Amel juga dapat perak. Sedangkan di ajang Taffisa 2018 lalu, kami mendapat medali emas," ujarnya.

Sementara itu Ketua Umum Ikatan Olahraga Dancesport Indonesia (IODI) DIY, Sasongko Iswandaru mengungkapkan, *line dance* memang sejak dulu sudah menjadi bagian dari IODI dan saat ini sudah berkembang sangat pesat. Bahkan di IODI, untuk *line dance* sudah ada yang arahnya ke olahraga prestasi dan olahraga rekreatif.

Untuk prestasi banyak diikuti anak-anak muda dan bahkan sudah ada kejuaraan tingkat nasional (Kejurnas). Dalam Pekan Olahraga Nasional (PON), nomor *line dance* juga ditandingkan. (Dev/Hit)-o



Ibu-ibu Perumahan Sukoharjo Indah saat senam line dance.



Tim line dance ILDI DIY meraih medali perak Fornas 2019 di Samarinda.

OLAH RAGA

BULUTANGKIS INTERNAL PBSI Praveen/Melati Juara Grup A

JAKARTA (KR) - Juara ganda campuran All England 2020, Praveen Jordan/Melati Daeva Oktavianti melaju ke perempatfinal setelah memimpin Grup A dalam event bulutangkis internal Mola TV PBSI Home Tournament 2020. Pada babak penyisihan Grup A di GOR Cipayung, Kamis (2/7) Praveen/ Melati menang relatif mudah atas Andika Ramadiansyah/Marshella Gischa Islami dengan skor 21-16, 21-13.

Praveen/Melati yang sejak awal memang dijagokan untuk menjuarai event ini, sama sekali tak memberikan kesempatan kepada Andika/Marshella untuk mengembangkan permainan. "Mereka kan junior kami juga, jadi tahu kelebihan dan kekurangan mereka apa. Tadi kami coba bermain di pola kami dan ternyata mereka nggak nyaman. Sebenarnya di situ saja, mereka yang terbawa permainan kami," kata Praveen dilansir *badmintonindonesia.org*.

"Kami tidak menyangka pertandingannya seperti tadi, padahal kalau di latihan ramai juga. Walaupun kami menang, tapi ramai. Dalam laga ini mereka banyak melakukan kesalahan sendiri," tukas Melati.

Diakui Praveen/Melati, usai tiga bulan absen bertanding, kini mereka sudah siap kembali ke suasana dan atmosfer pertandingan. "Kalau dari segi fisik sudah balik lagi seperti dulu. Kami menganggap *home tournament* ini seperti turnamen resmi, persiapannya beda dari latihan biasa," papar Praveen.

Sementara itu, kejutan terjadi dalam penyisihan Grup D. Pasangan Akbar Bintang Cahyono/Winny Oktavina Kadow menumbangkan Hafiz Faizal/Gloria Emanuelle Widjaja dengan dua game langsung, 22-20, 21-16. Akbar/Winny pun menjadi juara grup D. (Rar)-a

LONDON (KR)- Chelsea terancam tergusur dari zona Liga Champions klasemen sementara Liga Primer Inggris, setelah tumbang di kandang West Ham United dengan menelan kekalahan 2-3 pada pekan ke-32 di Stadion Olimpiade London, Kamis (2/7) dini hari WIB.

Kekalahan itu membuat Chelsea melorot satu tingkat ke peringkat 4 yang merupakan batas bawah zona Liga Champions dengan nilai 54, hanya unggul dua poin dari Manchester United (MU) di peringkat lima. MU pada laga sebelumnya menjungkalkan tuan rumah Brighton & Hove Albion 3-0.

Sukses diraih Arsenal yang naik ke peringkat tujuh klasemen sementara (nilai 46) memperbesar peluang meraih tiket ke kompetisi Eropa musim depan, setelah melibas Norwich City dengan skor 4-0 di Stadion Emirates. Sedangkan Norwich yang baru mengumpulkan

nilai 21, kian terbenam di dasar klasemen. Sukses juga diraih Leicester City yang membungkam tuan rumah Everton 2-1 di Goodison Park. Kemenangan ini menempatkan *The Toffees* ke posisi tiga besar dengan nilai 55. Sedangkan Everton di peringkat 11 (nilai 44).

Manajer Chelsea, Frank Lampard mengakui permainan timnya jauh dari harapan. Setelah

mengalahkan Manchester City untuk mengantarkan Liverpool sebagai juara Liga Primer dan juga mengalahkan Leicester guna mencapai semifinal Piala FA, menurutnya kemudian ini merupakan indi-



KR-AP Images

Bek Chelsea, Antonio Rudiger (biru) coba menghentikan penyerang West Ham, Antonio Rudiger.

kasi seberapa jauh timnya harus maju jika ingin meraih gelar musim depan.

"Itu adalah tanda di mana kita berada saat ini. Kami harus kerja keras lagi untuk mencapai tempat yang kita inginkan. Alasan kami semua mengejar Liverpool dan Man City adalah karena konsistensi yang mereka kembangkan, sehingga itulah yang harus kami upayakan. Ini jelas membuat frustrasi, tetapi jika kita berada di posisi itu, itu adalah cara Anda

bangkit kembali dan bergerak maju," tandas Lampard se usai laga seperti dilansir *Guardian*.

Chelsea sebenarnya mengawali pertandingan dengan cukup meyakinkan dan langsung menekan. Mengawali peluang melalui tembakan keras Willian, namun masih bisa diantisipasi kiper Lukasz Fabianski.

Selanjutnya kedua tim saling mengancam. West Ham sempat mencetak gol pada menit 33 melalui Tomas Soucek, menerus-

kan bola hasil tendangan sudut Jarrod Bowen. Namun wasit menganulirnya karena setelah melihat Video Assistan Referee (VAR) lebih dulu dalam posisi *off side*.

Chelsea kemudian unggul dulu melalui tendangan penalti Willian pada menit 40. Wasit menunjuk titik putih setelah Issa Diop melanggar Pulisic di area terlarang. West Ham tidak butuh waktu lama untuk membalas melalui gol Soucek, menyundul bola hasil sepak pojok Bowen pada pengujung babak pertama.

Babak kedua, West Ham mengambil alih kendali serangan hingga mampu membalikkan keadaan melalui gol Michael Antonio menit 51. Chelsea menyamakan kedudukan menit 71 lewat gol kedua Willian. West Ham menentukan kemenangan melalui gol yang dicetak pemain pengganti, Andriy Yarmolenko saat waktu normal tinggal menyisakan satu menit. (Jan)-a

MENPORA ZAINUDIN AMALI MENEGASKAN Anggaran Piala Dunia U-20 Jangan Dikorupsi

JAKARTA (KR)- Menteri Pemuda dan Olahraga (Menpora) Zainuddin Amali meminta agar anggaran Piala Dunia U-20 2021 tidak dikorupsi.

Hingga saat ini Menpora yang juga Ketua Indonesia FI-FA U-20 World Cup 2021 Organizing Committee (INAF-OC) atau Panitia Penyelenggara masih belum bisa memastikan besaran anggaran yang dibutuhkan. Meski begitu, Kementerian Keuangan disebut telah menyiapkan anggaran yang dibutuhkan sambil menunggu pengajuan kebutuhan anggaran dari PSSI dan INAF-OC.

"Secara pasti jumlahnya belum. Tetapi disanggupi Kemenkeu untuk menyiapkan

anggaran. Jadi, ditunggu saja, baru siang tadi kami ditunjuk, jadi akan menyiapkan," kata Menpora di Kantor Kemenpora, Rabu (1/7) seperti dilansir *Antara*.

Menpora meminta penggunaan anggaran untuk persiapan penyelenggaraan Piala

Dunia U-20 maupun Timnas Indonesia yang dikeluarkan APBN harus sesuai dengan aturan dan tata kelola negara. Terlebih, anggaran penyelenggaraan Piala Dunia U-20 sudah masuk di DIPA (Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran) Kemenpora di 2020 dan 2021.



KR-Kemenpora

Menpora Zainudin Amali dalam konferensi pers di Jakarta.



KR-Haryad

MEMPERINGATI HUT ke-74 Bhayangkara, Senin (1/7) para pemain bulutangkis jajaran kepolisian menggelar turnamen. Dalam turnamen yang digelar sehari penuh di GOR Ancuku Yogya, keluar sebagai juara pasangan Ipda Yoyok Rachmanto (Ditsamapta Polda DIY)/Iptu Annas MZ (Satlantas Polresta Yogya) Di final, Ipda Yoyok Rachmanto/Iptu Annas MZ mengalahkan pasangan Iptu Kusnaryanto (Kasubaglog Polresta Yogya)/Iptu Irvan Andi (Ditreskrimum Polda DIY) dengan skor 30-28. Posisi ketiga ditempati pasangan Kompol Ismawazir (Ditlantas Polda DIY)/Iptu Dodi Kurniawan (Satreskrim Polresta Yogya), setelah mengalahkan Kompol Pujiantara (Ditintelkam Polda DIY)/AKP Sulthon (Ditreskrimum Polda DIY) dengan skor 30-24..