



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/9508><https://doi.org/10.26877/jpom.v2i2.9508>

PKM *Coaching Clinic* Kebugaran Jasmani Remaja Dalam Menjaga Imunitas Tubuh Dan Kesehatan Pribadi Siswa SMP Alkautsar Kebayoran Baru

Khavisa Pranata¹, Kasriman²^{1,2}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2021-09-12

Revised 2021-11-15

Accepted 2021-11-26

Available 2021-11-30

Keywords :*Kebugaran Jasmani, Aktifitas Fisik, Coaching Clinic, Imunitas Tubuh, Kesehatan Pribadi, Remaja**This is an open access article under the CC BY-SA license.*

Abstract

The service of coaching a youth physical fitness clinic in maintaining body immunity and personal health for students at Alkautsar Kebayoran Baru Junior High School. is a form of community service carried out by lecturers and students in an interdisciplinary, institutional, and partnership manner as a form of chess dharma activity for Muhammadiyah universities. According to the World Health Organization, 60-85% of the world's population does not get enough physical activity. This makes a sedentary lifestyle the fourth risk factor for disease mortality globally, increasing the risk up to two times for cardiovascular disease, diabetes, obesity, high blood pressure, depression and anxiety. Movement culture is able to make a generation superior and productive, but this needs to be fostered and improved in the midst of the younger generation who are contaminated by the current of globalization which is increasingly sophisticated, high-tech, and has implications for their lack of concern for movement. The solution is by coaching a physical fitness clinic for teenagers through other forms of physical exercise to maintain body immunity and personal health. This activity lasted for 1 month starting from the introduction of the coaching clinic concept with physical fitness material, providing motivation to carry out physical activity and direct physical activity practice with lecture, demonstration, discussion and evaluation methods. Data collection techniques using a questionnaire through googleform. Analysis of the data using the percentage of participants' responses. The results of the participants' responses showed positive results where the participants gained knowledge, skills, attitudes in improving physical fitness. Constraints in this activity are related to network disruption and time allocation.

Pengabdian coaching clinic kebugaran jasmani remaja dalam menjaga imunitas tubuh dan kesehatan pribadi siswa smp alkautsar kebayoran baru. merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa secara interdisipliner, instutisional, dan kemitraan sebagai salah satu bentuk kegiatan catur dharma perguruan tinggi Muhammadiyah. Menurut World Health Organization, 60-85% populasi seluruh dunia tidak mendapatkan aktifitas fisik yang cukup. Hal ini menjadikan gaya hidup sedentary menjadi faktor risiko keempat terjadinya angka mortalitas penyakit secara global, meningkatkan risiko hingga dua kalinya terjadi penyakit kardiovaskular, diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, depresi dan anxietas. Budaya gerak mampu menjadikan suatu generasi menjadi unggul dan produktif namun hal ini perlu terus dibina dan ditingkatkan ditengah generasi muda yang terkontaminasi oleh arus globalisasi yang semakin canggih, hight teknologi, dan berimplikasi terhadap kurangnya kepedulian mereka terhadap gerak. Solusinya adalah dengan coaching clinic kebugaran jasmani bagi remaja melalui bentuk-bentuk latihan fisik dalam menjaga imunitas tubuh dan kesehatan pribadi. Kegiatan ini berlangsung selama 1 bulan mulai dari pengenalan konsep coaching clinic dengan materi kebugaran jasmani, pemberian motifasi untuk melakukan aktifitas fisik dan praktik langsung aktifitas fisik dengan metode ceramah, demonstrasi, diskusi dan evaluasi. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui googleform. Analisis data menggunakan analisis persentase respon peserta.. Hasil respon peserta menunjukkan hasil yang positif dimana para peserta mendapatkan pengetahuan, keterampilan, sikap dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Kendala dalam kegiatan ini terkait dengan gangguan jaringan dan alokasi waktu.

A. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak. Physical Fitness selain diterjemahkan sebagai kebugaran jasmani, diterjemahkan pula dengan istilah-istilah lain misalnya, kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani dan kesempataan jasmani. dalam perkembangannya istilah kebugaran jasmani menjadi terjemahan yang paling populer bagi istilah physical Fitnes (Griwijoyo & Sidik, 2010).

Tujuan yang disertai harapan-harapan luhur bagi terbentuknya sebuah budaya gerak khususnya aktifitas fisik sangatlah diperlukan bagi kelangsungan nilai-nilai budaya bangsa. Budaya gerak mampu menjadikan suatu generasi menjadi unggul dan produktif namun hal ini perlu terus dibina dan ditingkatkan ditengah generasi muda yang terkontaminasi oleh arus globalisasi yang semakin canggih, hight teknologi, dan berimplikasi terhadap kurangnya kepedulian mereka terhadap gerak, aktifitas fisik dan kesehatan pribadinya. kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan meliputi aspek-aspek fungsi fisiologis yang menawarkan pencegahan terhadap penyakit dari akibat kurang gerak (Sedentary).

Menurut World Health Organization, 60-85% populasi seluruh dunia tidak mendapatkan aktifitas fisik yang cukup. Hal ini menjadikan gaya hidup sedentary menjadi faktor risiko keempat terjadinya angka mortalitas penyakit secara global, meningkatkan risiko hingga dua kalinya terjadi penyakit kardiovaskular, diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, depresi dan anxietas. (Kurnia, awalbros.com). Hal ini dapat dicegah melalui program aktifitas jasmani atau aktifitas fisik yang teratur dan berdasarkan prinsip-prinsip latihan, apalagi dimasa pandemi covid-19 diharapkan kita dapat beraktifitas fisik ringan dalam rangka meningkatkan daya tahan tubuh dan imunitas tubuh. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan perencanaan sistematis melalui pemahaman penerapan pola hidup sehat yang meliputi makan, istirahat dan berolahraga.

Kebugaran jasmani yang diperlukan remaja adalah kebugaran yang berhubungan dengan kemampuan aerobic dan kemampuan an-aerobic. Kemampuan aerobic adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan umum, sedangkan kemampuan an-aerobic terdiri dari kemampuan anaerobik alaktasid dan kemampuan anaerobik laktasid. Kemampuan anaerobik alaktasid adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ledak (gerak explosive) maximal maupun sub-maximal, kemampuan anaerobik laktasid adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan anaerobik (anaerobic endurance/stamina/daya tahan anaerobik).

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Al-kautsar yang terletak di Jalan jembatan selatan nomor 6 Kebayoran baru Jakarta selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, dari hasil wawancara dengan Kepala sekolah SMP Alkautsar menyambut baik kegiatan coaching clinic tentang peningkatan kebugaran jasmani bagi remaja melalui bentuk-bentuk latihan fisik dalam menjaga imunitas tubuh dan kesehatan pribadi, terutama siswa siswi smp alkautsar disaat masa pandemi didalam data absensi kehadiran dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar mengalami penurunan dan kemudian materi pendidikan jasmani pada saat pembelajaran kurang optimal dikarenakan pula latar belakang pengajar yang bukan lulusan sarjana olahraga sehingga materi yang tersampaikan kurang maksimal.

Maka sebagai pemerhati dan latar belakang dibidang ilmu Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan serta memiliki pengetahuan serta terampil untuk mengadakan coaching clinic tentang peningkatan kebugaran jasmani bagi remaja melalui bentuk-bentuk latihan fisik dalam menjaga imunitas tubuh dan kesehatan pribadi..

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Tahap persiapan meliputi pengurusan izin dan surat menyurat dengan sekolah mitra. Kemudian dilanjutkan dengan koordinasi mengenai waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan dengan kepala sekolah. Setelah itu tim pengabdian akan menyiapkan bahan-bahan untuk pelatihan seperti modul/Materi ppt pelatihan.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan 2 cara. Pertama dilakukan secara daring melalui media Zoom Meeting dan ke dua dilaksanakan secara luring di SMP Al-kaustar. Program kemitraan masyarakat yang akan dilaksanakan, terdiri dari beberapa tahapan kegiatan yaitu sebagai berikut :

1) Pretes pengetahuan tentang kebugaran jasmani

Pada tahapan ini, peserta sebanyak 40 orang diberikan beberapa soal atau kuis untuk melihat pengetahuan awal peserta tentang kebugaran jasmani dan bentuk Latihan untuk meningkatkan komponen fisik. Soal diberikan dengan menggunakan aplikasi googleforml.

2) Paparan materi tentang kebugaran jasmani

Pada bagian ini akan dijelaskan materi kebugaran jasmani terkait:

- a. Kebugaran jasmani dan pentingnya kebugaran jasmani
- b. Unsur-nsur kebugaran jasmani
- c. Sistem imunitas tubuh
- d. Latihan fisik untuk meningkatkan imunitas tubuh

3) Paparan materi tentang bentuk-bentuk aktifitas fisik ringan

Pada bagian ini akan dijelaskan bentuk-bentuk aktifitas fisik ringan antara lain adalah :

- a. Jenis-jenis olahraga dan manfaatnya (olahraga aerobic dan an-aerobik)
- b. Lompat tali (Skipping), manfaat dan Cara melakukannya
- c. Jumping jack, manfaat dan Cara melakukannya
- d. Sit-Up, manfaat dan Cara melakukannya
- e. Plank, manfaat dan Cara melakukannya
- f. Crunch, Manfaat dan Cara melakukannya.
- g. Tips olahraga untuk kesehatan (meningkatkan imun tubuh)
- h. Menghitung denyut nadi maksimal (DNM)

4) Coaching Clinic / Praktik Bentuk-bentuk Latihan fisik ringan

Selanjutnya peserta diminta untuk praktik dalam melakukan tehnik yang sudah diberikan teorinya secara luring di SMP-Alkaustar sehingga dapat dikoreksi bentuk tehnik yang dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan, dengan melakukan cek suhu tubuh sebelum masuk kelokasi, menyiapkan aula yang luas dengan jumlah peserta yang dibatasi dan dibagi menjadi empat tahap, pagi dan sore selama dua hari, memakai masker, penyediaan tempat cuci tangan dan handsanitizer serta menjaga jarak.

5) Postes pengetahuan tentang kebugaran jasmani

Soal postes diberikan setelah pelaksanaan Coaching clinic. Berdasarkan data ini akan didapatkan perbandingan mengenai pretest dan posttest, untuk menguji adanya perbedaan yang signifikan dari kedua data tersebut dapat dilakukan uji t.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan program kemitraan masyarakat dilaksanakan pada hari Jumat, 16 Juli 2021. Kegiatan dilakukan secara daring melalui platform Zoom. Kegiatan dimulai pada pukul 08.30 diawali dengan pembukaan oleh pembawa acara dan sambutan oleh Kepala SMP Al-Kautsar, Bapak Ahmad fahrul Roji, S.Pd. Selanjutnya acara dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber dengan rincian sebagai berikut :

1) Pemaparan Materi Kebugaran Jasmani dan Bentuk Latihan fisik ringan

Materi tentang Kebugaran Jasmani dan Bentuk Latihan fisik ringan dipaparkan oleh Bapak Khavisa Pranata, M.Pd, Narasumber menjelaskan tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi remaja, bagaimana menjaga kebugaran jasmani, bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani, bentuk latihan kebugaran jasmani dimasa pandemi covid 19.

2) Coaching Clinic secara luring

Materi yang kedua yaitu Coaching Clinic bentuk Latihan aktifitas fisik bagi remaja disampaikan oleh narasumber Bapak Khavisa Pranata, M. Pd. Narasumber menjelaskan dan mengoreksi aktifitas gerak/ tehnik yang dilakukan peserta.

Pelatihan ini memberikan dampak yang cukup baik bagi mitra, berdasarkan hasil wawancara sebelum kegiatan dilaksanakan diketahui bahwa untuk pelatihan peningkatan kebugaran jasmani baru kali ini dilaksanakan dan tingkat pengetahuan siswa mengenai bentuk-bentuk Latihan fisik masih rendah. Setelah diadakan pelatihan / Coaching clinic, hamper semua siswa sudah mengetahui dan mampu mempraktikan bentuk-bentuk Latihan fisik ringan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

3) Evaluasi Kegiatan

Selanjutnya, dilakukan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk coaching clinic tentang peningkatan kebugaran jasmani bagi remaja melalui bentuk-bentuk latihan fisik dalam menjaga imunitas tubuh dan kesehatan pribadi. Rekapitulasi hasil angket dapat dilihat dalam grafik di bawah ini:

Gambar 1. Rekapitulasi Hasil Angket Peserta



Selanjutnya kategori hasil angket peserta dapat dilihat pada Tabel di bawah ini.

Tabel 1. Kategori Hasil Angket Peserta

Pelaksana Pelatihan	Rata-Rata Nilai	Kategori
Tema Pelatihan	3,9	Bagus
Ketepatan Waktu	3,7	Bagus
Suasana	3,7	Bagus
Kelengkapan Materi	3,7	Bagus
Servis/Sikap Penyelenggara	3,9	Bagus
Alat Bantu yang Digunakan	3,6	Bagus
Penguasaan Masalah oleh Narasumber	3,6	Bagus
Cara Penyajian oleh Narasumber	3,7	Bagus
Manfaat Materi yang diberikan oleh Narasumber	3,8	Bagus
Interaksi Narasumber dengan Peserta	3,9	Bagus

Berdasarkan hasil angket yang terkumpul didapat keterangan bahwa tema pelatihan, ketepatan waktu, suasana, kelengkapan materi, servis atau sikap penyelenggara serta penggunaan alat bantu yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini sudah bagus. Kemudian dari sisi narasumber dan materi yang disajikan juga mendapat respon positif dari peserta. Menurut peserta, penguasaan masalah, cara penyajian, manfaat materi serta interaksi narasumber dengan peserta sudah bagus. Selain itu, peserta sangat antusias dan tertarik karena diberi kesempatan untuk bertanya dan ikut serta dalam mempraktikkan materi yang sudah dijelaskan.

Selanjutnya dari komentar yang dituliskan peserta dalam angket diperoleh bahwa 98% peserta merasa senang dengan pelatihan coaching clinic tentang peningkatan kebugaran jasmani bagi remaja melalui bentuk-bentuk latihan fisik dalam menjaga imunitas tubuh dan kesehatan pribadi. Karena menambah ilmu dan dirasa sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi terdapat beberapa kendala dalam pelatihan ini seperti kendala jaringan atau internet yang kurang stabil saat pemaparan materi. Selanjutnya, berdasarkan saran-saran dari peserta sebaiknya lebih sering diadakan kegiatan pelatihan seperti ini agar para siswa dapat mengembangkan keterampilan fisik dan mental. Peserta juga mengharapkn ada kegiatan sejenis. Saran dan perbaikan dari peserta dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelaksana untuk kegiatan pengabdian

berikutnya.

D. PENUTUP

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Coaching clinic tentang peningkatan kebugaran jasmani bagi remaja melalui bentuk-bentuk latihan fisik dalam menjaga imunitas tubuh dan kesehatan pribadi di ikuti oleh 40 peserta remaja yaitu siswa SMP Alkautsar keb.baru
- 2) Materi yang disampaikan meliputi : a) Kebugaran jasmani, b) Imunitas tubuh, c) bentuk bentuk Latihan fisik ringan
- 3) Tingkat ketercapaian target kegiatan di lapangan dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, sikap cukup baik
- 4) Kegiatan pelatihan dapat mengatasi permasalahan mitra yaitu dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam meningkatkan kebugaran jasmani melalui bentuk-bentuk latihan fisik dalam menjaga imunitas tubuh.
- 5) Tema pelatihan, ketepatan waktu, suasana, kelengkapan materi, sikap penyelenggara dan alat bantu yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini sudah bagus dan memuaskan. Narasumber dan materi yang disajikan juga mendapat respon positif.
- 6) Kendala yang dihadapi adalah adanya gangguan jaringan saat pemaparan materi
- 7) Saran penulis kiranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang serupa perlu dilakukan terutama untuk guru dan masyarakat umum terkait kesehatan pribadi.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Griwijoyo & Sidik. (2010) *Konsep dan cara penilaian kebugaran jasmani menurut sudut pandang ilmu faal olahraga*. Jurnal Kepeleatihan Olahraga.
- Karpovich, P.V., & Sinning, W.E. (1971) *Physiology of Muscular Activity (17rd) Health Physical Fitnes*. Philadelphia-London-Toronto
- Kurnia, *Menjaga Kebugaran Jasmani*. <http://awalbros.com/umum/menjaga-kebugaran-jasmani/>
- Parmo., (2014) *Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa sma negeri 1 ujan mas kecamatan ujan mas kabupaten kepahiang*. <http://repository.unib.ac.id/9063/2/1%2CII%2CIII%2CII-14-par.FK.pdf>
- Tysara., (2021), *sepuluh macam kebugaran jasmani*. <https://hot.liputan6.com/read/4447727/10-macam-macam-kebugaran-jasmani-ketahui-bentuk-latihan-dan-manfaatnya>
- Wahjoedi., (2000) *Landasan Evaluasi Pendidikan*