



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/19100>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19100>

Sosialisasi menjaga Kebugaran Jasmani pada Murid Sekolah Dasar.

Ishak Bachtiar¹, Awaluddin Awaluddin^{1*}, Iskandar Iskandar¹, Andi Ridwan¹, Ahmad Adil¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (Universitas Negeri Makassar), Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-05-05

Revised 2024-05-15

Accepted 2024-05-27

Available 2024-05-31

Keywords :

Physical Fitness, Elementary School Student, TKJI

Bahasa :

Kebugaran Jasmani, Murid Sekolah Dasar, TKJI.

Abstract

This PkM activity is carried out with the aim of educating students, as well as practicing fitness tests for fitness identification for elementary school students. Physical fitness is very necessary for students so that they are not susceptible to disease and also maintain endurance, so that they can carry out daily activities. This method of implementing community service, socialization of maintaining physical fitness and physical fitness tests for school students is used is the service learning (SL) method with pre-implementation, implementation and post-implementation stages. The results of service show that there is an increase in the knowledge of elementary school students related to physical fitness and also the results of the moderate physical fitness level test.

Kegiatan PkM ini dilaksanakan adalah dilaksanakan dengan tujuan mengedukasi murid, sekaligus juga dilaksanakan praktek tes kebugaran untuk identifikasi kebugaran pada murid sekolah dasar. Kebugaran Jasmani sangat diperlukan bagi murid sehingga tidak rentan terkena penyakit dan juga menjaga daya tahan tubuh, sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari. Metode pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini sosialisasi menjaga kebugaran jasmani dan tes kebugaran jasmani kepada murid sekolah dasar digunakan adalah metode *Service Learning* (SL) dengan tahapan pra-implementasi, implementasi dan pasca implementasi. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan murid sekolah dasar terkait kebugaran jasmani dan juga hasil tes tingkat kebugaran jasmani berkategori sedang.

□ Correspondence Address : Awaluddin

E-mail : awaluddin@unm.ac.id

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Seseorang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien (Raihan et al, 2024). Orang yang memiliki kebugaran yang baik tentu memiliki energi yang mencukupi untuk menikmati waktu luang dan melakukan kegiatan tambahan sesuai kebutuhannya (Burhaein, E & Solekha, N, 2024). Bagi murid kebugaran jasmani membawa peserta didik menuju kesiapan aspek fisik, mental, dan emosional, serta kematangan psikologis. Tentu hal ini juga mendorong semangat belajar dan berlatih, dan pada akhirnya dapat membantu mencapai prestasi belajar yang diinginkan (Ginjar et al, 2019). Kebugaran memiliki peran krusial dalam kehidupan seseorang dan bervariasi tergantung pada aktivitas yang dilakukan. Pentingnya menjaga kesehatan tidak bisa diabaikan, sebab pemeliharaan kesehatan yang baik tercermin dari kondisi kebugaran jasmani yang optimal. Manfaat dari kebugaran jasmani antara lain adalah peningkatan kapasitas untuk melakukan aktivitas fisik, penurunan risiko kelelahan fisik, pengurangan stres, kondisi psikologis yang lebih baik, dan perlindungan dari penyakit degeneratif (Firmansyah et al, 2024).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa orang yang menjaga tingkat kebugarannya dengan baik cenderung memiliki fokus dan konsentrasi yang lebih baik dalam lingkungan akademis. Selain itu, daya tahan fisik yang diperoleh melalui latihan dapat menjadi aset berharga dalam menghadapi tuntutan fisik dan mental yang mungkin dihadapi oleh seseorang selama proses pendidikan mereka. (Reigal et al, 2020) (Rahman D, 2023).

Kebugaran Jasmani sangat diperlukan, dengan kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari. Memiliki kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani dengan kategori rendah (Saputra, M.F et al, 2021).

Aktivitas fisik yang semakin padat dalam pekerjaan sehari-hari membuat orang terkadang lupa untuk berolahraga dan cenderung mengabaikan hal tersebut (Aminuddin et al, 2021).

Pengabdian ini dilakukan dengan tujuan mensosialisasikan bagaimana menjaga kebugaran jasmani pada murid sekolah dasar. Dengan memahami pentingnya kebugaran ini, kita dapat merancang strategi yang lebih efektif untuk memotivasi dan membimbing murid sekolah dasar dalam mencapai tingkat kebugaran yang optimal, baik untuk kesehatan pribadi maupun untuk peningkatan prestasi secara akademik maupun non akademik. Kegiatan PkM juga dilaksanakan untuk menjawab permasalahan mitra yaitu belum pernah dilakukan tes kebugaran Jasmani bagi murid di sekolah yang menjadi sasaran pengabdian. Melalui pendekatan holistik terhadap kebugaran jasmani, kita dapat membentuk generasi yang tidak hanya unggul dalam lapangan, tetapi juga mampu menjalani gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terkait sosialisasi menjaga dan tes kebugaran bagi murid sekolah dasar menggunakan metode *service learning* (SL). Metode *service learning* ini melibatkan peran serta mahasiswa, dosen dan masyarakat. (Afandi, et al., 2022).

Tahap kegiatan sosialisasi menjaga kebugaran dan tes kebugaran jasmani bagi murid sekolah dasar yang dilakukan pada bulan April 2024 terdiri dari tahap pra-implementasi, implementasi dan pasca implementasi. Tahapan metode PkM berupa sosialisasi menjaga kebugaran jasmani bagi murid sekolah dasar adalah sebagai berikut:

1. Tahap Pra Implementasi

Tahapan ini merupakan tahapan perencanaan PkM seperti dosen melakukan inisiasi dan komunikasi dengan pihak sekolah dasar di UPT SPF SD Antang 1 Kota Makassar. Merumuskan permasalahan dan mencari solusi dengan melibatkan mahasiswa, guru PJOK dan murid sekolah dasar, menyiapkan surat ijin kegiatan, bahan dan materi untuk sosialisasi serta rancangan tempat, waktu dan alat-alat yang diperlukan.

2. Tahap Implementasi

Pada tahap ini dosen dan mahasiswa melakukan sosialisasi kepada guru dan murid di sekolah sasaran sehingga murid dapat mengetahui tujuan dan manfaat kegiatan. Kemudian, pada hari yang telah disepakati, mahasiswa dan tim pengabdian melakukan kegiatan inti berupa sosialisasi menjaga kebugaran jasmani dengan uraian materi, aktivitas menunjang kebugaran, makanan, istirahat, berolahraga, prinsip melatih kebugaran faktor yang mempengaruhi kebugaran, frekuensi latihan kebugaran dan juga dilakukan tes kebugaran jasmani. Uraian materi seperti disajikan berikut ini:

Tabel 1. Faktor yang mempengaruhi kebugaran

No	Uraian materi		Keterangan
1	Aktivitas menunjang kebugaran Jasmani	Makanan	Kualitas dan kuantitas makanan yang memenuhi syarat makanan sehat dan berimbang.
2	Istirahat		Istirahat yang cukup sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja dan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.
3	Aktivitas Fisik	Berolahraga	Olahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani selain olahraga atau aktivitas fisik memiliki manfaat psikologis juga memiliki manfaat fisiologis.
4	Prinsip latihan kebugaran	Prinsip latihan kebugaran tentu memperhatikan tujuan latihan, Hasil yang maksimal dari latihan hanya dapat dicapai jika program latihan yang disusun sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Tentu saja, program yang dirancang juga harus menyesuaikan	Hal-hal yang perlu diperhatikan untuk menentukan suatu program: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tujuan latihan klien 2. Berapa lama waktu yang dimiliki oleh klien untuk mencapai tujuannya 3. Kondisi fisik klien (apakah ada riwayat cedera, atau keluhan klinis tertentu) 4. Kemampuan klien saat berlatih /riwayat latihan sebelumnya

		dengan kondisi fisik Anda atau klien.	5. Tentukan frekuensi, intensitas, tipe dan durasi setiap latihan 6. Lakukan penambahan stimulus secara bertahap
5	Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran	a. Masalah kesehatan mencakup kondisi kesehatan umum, penyakit menular, dan penyakit kronis. b. Masalah gizi termasuk kekurangan protein, kalori, nutrisi yang tidak memadai, dan gizi buruk. c. Masalah dalam latihan fisik meliputi usia saat memulai latihan, frekuensi latihan per minggu, intensitas, dan volume latihan. d. Faktor genetik mencakup ukuran antropometri dan kelainan yang didapat sejak lahir.	
6	Frekuensi latihan menjaga kebugaran	Untuk mencapai kondisi fisik yang optimal, disarankan untuk berlatih lebih rutin. Melakukan latihan dua sampai tiga kali per minggu akan memberikan hasil yang lebih baik. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan prinsip FITT, yang meliputi (<i>Frekuensi, Intensitas, Time, dan Type</i>)	
7	Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia sekolah Dasar	a. Lari 40 Meter b. Gantung siku tekuk c. Baring duduk d. Loncat tegak e. Lari 600 Meter	

3. Tahap Pasca-Implementasi

Tahapan ini dosen dan mahasiswa melakukan evaluasi dan refleksi terkait kegiatan yang dilakukan. Untuk tes kebugaran dilakukan saat akhir sesi materi yang dilaksanakan dilapangan, sedangkan refleksi dilaksanakan setelah pelaksanaan PkM berlangsung. Selain itu pada tahapan ini juga tim pengabdian, menyusun laporan dan menyiapkan bahan untuk didesiminasikan

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PkM menjaga kebugaran jasmani pada murid sekolah dasar yang terdiri dari 3 tahapan 1) pra implementasi, 2) implementasi dan 3) pasca implementasi diuraikan sebagai berikut:

1) Pra Implementasi



Gambar 1. Surat ijin kegiatan.

Tahap ini merupakan tahap tim pengabdian dengan kegiatan kunjungan ke sekolah sasaran PkM guna mencari permasalahan yang dialami. Tim pengabdian terlebih dahulu menyampaikan surat ijin pelaksanaan kegiatan. Kemudian dilakukan diskusi ditemukan masalah yang dialami oleh sekolah sasaran yakni belum pernah dilakukan sosialisasi dan tes yang berkaitan dengan kebugaran jasmani. Dari masalah tersebut tim pengabdian menyusun rencana kegiatan dengan berkoordinasi dengan pihak sekolah dalam hal ini guru PJOK.



Gambar 2. Diskusi tim pengabdian, guru PJOK dan murid

2) Implementasi

Tahap implementasi kegiatan PkM ini terdiri dari beberapa rangkaian kegiatan. Pertama adalah sosialisasi maksud dan tujuan dilaksanakannya pengabdian ini. Pada tahap ini tim pengabdian menyampaikan informasi terkait rencana dan jadwal pelaksanaan kegiatan.



Gambar 3. Peserta mendengarkan arahan

Kedua adalah pemberian materi teori berupa menjaga kebugaran jasmani. Pada sesi ini mahasiswa membantu menyiapkan materi slide persentase kepada peserta dengan materi aktivitas menyangkut kebugaran, makanan, istirahat, berolahraga, prinsip melatih kebugaran faktor yang mempengaruhi kebugaran, dan frekuensi latihan kebugaran.

Gambar 4. Formulir tes TKJI

Sesi berikutnya adalah berupa pelaksanaan tes kebugaran. Pada acara ini para murid sangat antusias dan bersemangat dalam pelaksanaan tes kebugaran. Kegiatan praktek diawali dengan pengisian blangko tes yang pengisian dibantu mahasiswa, dilanjutkan dengan *stretching* sebelum melakukan gerakan tes.



Gambar 5. Peserta melakukan tes baring duduk di pandu mahasiswa.

Item tes yang dilakukan menggunakan tes kesegaran jasmani siswa (TKJI) usia 10-12 yaitu lari 40 meter dengan tujuan mengukur kecepatan, tes gantung siku tekuk mengukur ketahanan otot lengan dan bahu, baring duduk 30 detik mengukur kekuatan otot perut, loncat tegak mengukur daya ledak otot dan lari jarak 600 meter mengukur daya tahan jantung, peredaran dara dan pernafasan. Tabel norma nilai tes kebugaran usia 10-12 disajikan pada tabel 1,2 dan 3 berikut ini:

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia anak usia 10-12 tahun Putra

Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d.-6,3"	51" keatas	23 keatas	46 ketas	s.d-2'09"	5
6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
7.8"- 8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
8.9"-dst	4"-ds	0-3	23-dst	3'45"-dst	1

Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia anak usia 10-12 tahun Putri

Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncak Tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d.-6,7"	40" keatas	20 keatas	42 ketas	s.d-2'32"	5
6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
8.4"- 9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"	2
9.7"-dst	0"-1"	0-1	20-dst	4'23"-dst	1

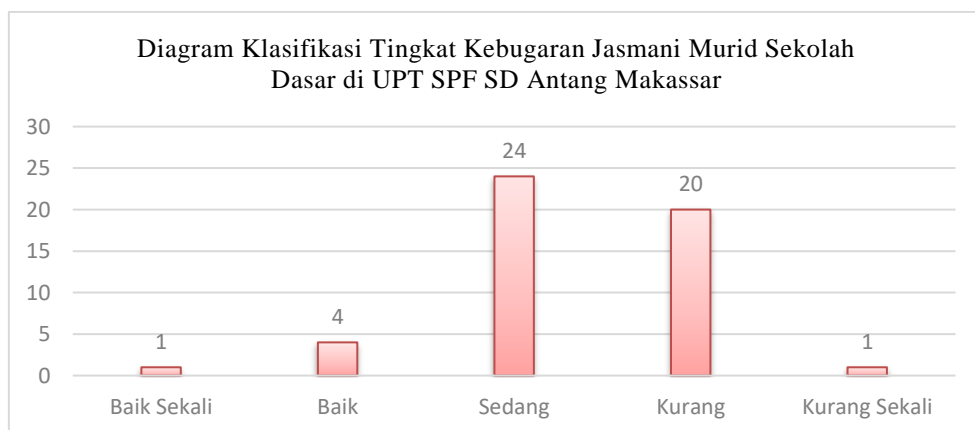
Tabel 4. Norma TKJI usia 10-12 Tahun

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori
1.	22-25	Baik Sekali	(BS)
2.	18-21	Baik	(B)
3.	14-17	Sedang	(S)
4.	10-13	Kurang	(K)
5.	5-9	Kurang Sekali	(KS)

Dengan dilakukannya tes TKJI ini para murid mengetahui tingkat kebugaran mereka dengan dilakukannya tes tersebut. Rangkuman hasil tes murid dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 5. Rangkuman klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Murid Sekolah Dasar di UPT SPF SD Antang 1 Kota Makassar

Jmlh Nilai	Klasifikasi	Jumlah Siswa		Jumlah keseluruhan	Jmlh dlm persentase (%)
		Laki	Perempuan		
22-25	Baik Sekali	1	0	1	2%
18-21	Baik	2	2	4	8%
14-17	Sedang	13	11	24	48%
10-13	Kurang	7	13	20	40%
5-9	Kurang Sekali	0	1	1	2%
		23	27	50	100%



Gambar 6. Diagram klasifikasi tingkat kebugaran

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 6 diagram hasil klasifikasi tingkat kebugaran jasmani diketahui tingkat kebugaran di SD UPT SD Antang 1 Kota Makassar memiliki kebugaran baik sekali tidak ada, kategori baik 9 %, kategori sedang 49%, kategori kurang 41% dan kategori kurang sekali 2%. Sehingga, kondisi tingkat kebugaran jasmani murid di UPT SD Antang 1 Kota Makassar dalam kategori sedang.

3) Pasca Implementasi

Hasil akhir dari PkM ini membawa dampak positif bagi sekolah sasaran pengabdian khususnya pada murid. Dilihat dari antusiasme pada saat materi teori disampaikan dan juga antusiasme saat pelaksanaan tes kebugaran.

Dampak positif yang lain dari PkM ini adalah para murid sekolah dari mengetahui tingkat kebugaran mereka. Kondisi ini sesuai dengan tujuan pengabdian yaitu memberi solusi kepada murid sekolah dasar yang belum pernah mengalami atau belum sama sekali dites kebugarannya. Kebugaran jasmani bagi bagi usia sekolah dasar sangat dibutuhkan, karena masa tersebut merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Anak usia sekolah dasar juga memiliki aktifitas tinggi yang membutuhkan kebugaran. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Widyono, (2024) bahwa manfaat kebugaran jasmani bagi murid sekolah dasar, dapat memberi manfaat yaitu: meningkatkan aktifitas bermain, meningkatkan motivasi intrinsik, meningkatkan semangat berlatih dan belajar serta meningkatkan kesehatan individu. Kebugaran fisik dianggap meningkatkan fungsi kognitif (Amenya, *et al.*, 2021).

Manfaat dari sosialisasi dan tes kebugaran bagi murid sekolah in sangat penting. Hasil penelitian oleh Sirtbas, (2021) mengatakan Rendahnya tingkat kebugaran dan aktivitas fisik pada masa kanak-kanak dan remaja akan menimbulkan masalah kesehatan yang signifikan seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, gangguan sistem muskuloskeletal, kualitas hidup yang buruk, kecemasan, dan depresi.

Oleh karena itu, PkM yang telah dilakukan oleh tim pengabdian berupa mengedukasi menjaga dan tes kebugaran bagi murid sekolah sebagai solusi konkrit dari permasalahan yang dihadapi.

D. PENUTUP

Kegiatan sosialisasi menjaga kebugaran jasmani dan tes kebugaran jasmani bagi murid sekolah dasar yaitu adanya peningkatan pengetahuan terkait kebugaran jasmani dan juga disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani bagi murid sekolah dasar berkategori sedang.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. et al. (2022) *Metodoogi Pengabdian Masyarakat*. I, Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI. I. Edited by Suwendi, A. Basir, and J. Wahyudi. Jakarta: Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI. Available at: <http://diktis.kemenag.go.id>.
- Amenya, P. C. A., Annan, R. A., Apprey, C., & Kpewou, D. E. (2021). Physical fitness and cognitive function among school-aged children in selected basic schools in the Ho Municipality of Ghana. *Heliyon*, 7(3).
- Aminuddin, Awaluddin, Ismail, A., & Suhardianto. (2021). Upaya Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani dimasa Pandemi Covid-19 di Desa Timbuseng Kabupaten Takalar. *MEGA PENA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 42-52. <https://doi.org/10.37289/mp.v1i1.15>
- Burhaein, E., & Solekhah, N. (2024). Tingkat kebugaran jasmani pasca pandemi covid-19: kondisi terkini pada siswa sekolah dasar. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 249-264.
- Firmansyah, T., Wahyudi, A. N., & Septianingrum, K. (2024). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Permainan Gobak Sodor pada Siswa Mts. Tamilis Synex: Multidimensional Collaboration, 2(01), 222-232.
- Ginanjari, A., Suherman, A., Juliantine, T., & Hidayat, Y. (2019). Sports orientation during learning team or individual sports using a sport education model. *Cakrawala Pendidikan*, 38(2), 377-386.
- Rahman, D. (2023). Pentingnya kebugaran jasmani bagi mahasiswa: Bagaimana dengan tingkat kebugaran mahasiswa olahraga pasca pandemi covid-19?. *Jurnal Patriot*, 5(4), 218-224. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i4.1050>
- Raihan, M., Pitnawati, P., Neldi, H., & Syampurma, H. (2024). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa Kelas XI IPA SMA N 1 Kota Sawahlunto. *Jurnal JPDO*, 7(2), 111-118. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.2.2024.51>.
- Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. D., Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical fitness level is related to attention and concentration in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 477122.
- Saputra, M. F., Awaluddin, A., Rusli, K., & Ismail, A. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Pasca Pandemi. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 52-60. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.546>.
- Sirtbaş, G., Yalınzoğlu, D., & Livanelioğlu, A. (2021). Comparison of physical fitness, activity, and quality of life of the children with epilepsy and their healthy peers. *Epilepsy research*, 178, 106795.
- Widiyono, I. P., & Miftakhurrohman, M. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Bumirejo. *Journal on Education*, 6(4), 18238-18247.