

JPOM

JURNAL PENGABDIAN OLAH RAGA MASYARAKAT



Vol 3 No 1 (Mei) 2022

Jurnal JPOM memiliki fokus utama pada pengembangan ilmu-ilmu di ranah pengabdian kepada masyarakat. Ruang lingkup pengabdian kepada masyarakat antara lain meliputi Bidang ilmu olahraga, rekreasi, ilmu kesehatan kepada masyarakat.



PENERBIT

PJKR Universitas PGRI Semarang

Alamat : Kampus 4 Universitas PGRI Semarang
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

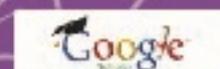
website : <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

email : jpom.upgris@upgris.ac.id

CP : +62 85600886600

(Ibnu Fatkhu Royana)

INDEXED By :





Volume 3 Nomor 1: Mei 2022

Halaman 1 - 50

Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM) diakui sebagai jurnal ilmiah nasional sejak tahun 2021 berdasarkan keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor: **0005.28081358/K.4/SK.ISSN/2021.09** 28 September 2021 mulai edisi Vol.2, No. 1, Mei 2021 untuk edisi online – elektronik

Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM) memiliki fokus utama pada pengembangan ilmu-ilmu di ranah pengabdian kepada masyarakat. Ruang lingkup pengabdian kepada masyarakat antara lain meliputi Bidang ilmu olahraga, rekreasi, ilmu kesehatan kepada masyarakat.

Editor in Chief

Buyung Kusumawardhana, M.Kes. (Un. PGRI Semarang)

Editor

Danang Aji Setiyawan, M.Pd. (Un. PGRI Semarang)

Section Editor

Muh. Isna Nurdin Wibisana, M.Kes.

Copy Editor

Ibnu Fatkhu Royana, M.Pd. (Un. PGRI Semarang)

Layout Editor

Yulia Ratimiasih, M.Pd. (Un. PGRI Semarang)

Mitra Bestari

Prof. Dr. M.E Winarno, M.Pd., (Universitas Negeri Malang)

Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S. (Universitas Negeri Yogyakarta)

Dr. H. Syahrudin, M.Kes., (Universitas Negeri Makassar)

Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D., (Universitas Negeri Semarang)

Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., (Universitas Kristen Artha Wacana)

Dr. Sulaiman, M.Pd., (Universitas Negeri Semarang)

Dr. Ujang Rohman, M.Kes., (Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)



KATA PENGANTAR

Rasa syukur kami yang tulus terucapkan untuk Tuhan Yang Maha Kuasa. Tanpa kehendak dan kekuatan-Nya, tim redaksi mungkin tidak dapat mempublikasikan Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM). JPOM terbit sejak November 2020 dengan frekuensi penerbitan enam bulan sekali yaitu bulan Mei dan November. Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM) diakui sebagai jurnal ilmiah nasional sejak tahun 2021 berdasarkan keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor: 0005.28081358/K.4/SK.ISSN/2021.09 28 September 2021 mulai edisi Vol.2, No. 1, Mei 2021 untuk edisi online – elektronik. Selain itu, pengiriman artikel penelitian ke JPOM hanya dapat dilakukan melalui sistem daring (*online submission*).

Kami ingin menyampaiakan penghargaan dan terimakasih kami kepada para penulis dan pengulas. Edisi ini dilengkapi dengan indeks yang dimuat setelah halaman kata pengantar untuk membantu pembaca menemukan halaman atau lokasi. Semoga JPOM dapat bermanfaat dan mampu meningkatkan kualitas hasil pengabdian bagi para civitas akademika khususnya di bidang olahraga.

Kami juga memohon maaf atas keterlambatan pengiriman LoA dan sertifikat dikarenakan masih kekurangannya tenaga di JPOM. Maka dari itu kami membuka kesempatan yang selebar-lebarnya bagi rekan-rekan yang ingin bergabung di JPOM baik sebagai editor ataupun reviewer untuk peningkatan JPM kedepannya. Aamiin

Semarang, 1 Juni 2022
Editor in Chief

Buyung Kusumawardhana, M.Kes.



“Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)”

Telah terindeks oleh:

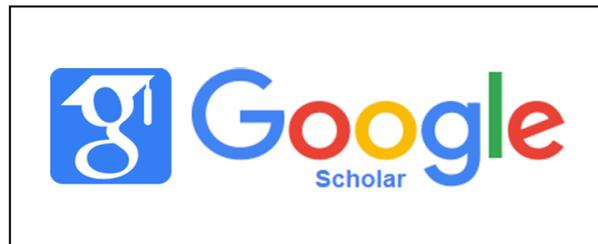


Table of Contents

1 Miftah Fariz Prima Putra,dkk	2
Memasyarakatkan Olahraga Petanque di Tingkat Pelajar Papua	2
2 Bertika Kusuma Prastiwi, Yulia Ratimiasih, Utvi Hinda Zhannisa	8
PKM Pencegahan Covid-19 Varian Baru (Omicron) Desa Telukawur	8
3 Veramyta M M Flora Babang,dkk	13
Sosialisasi Senam SKJ 2018 dan Senam Kreasi Untuk Guru PJOK Kota Kupang	13
4 Haeril, Muhammad Akbar Syafruddin, Akbar Yusuf, Ariana Asri	24
PkM PELATIHAN PENERAPAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI)	24
5 Pandu Kresnapati, Danang Aji Setiawan, Husnul Hadi	29
PKM Pencegahan Penyebaran Covid Varian Omircon Dengan Pola Hidup Sehat Warga Desa Rowolaku Kabupaten Pekalongan	29
6 M. Said Zainuddin, Awaluddin Awaluddin	34
Pelatihan Pembuatan Google Form dan Canva sebagai Media Pembelajaran Bagi Mahasiswa Olahraga	34
7 Donny Anhar Fahmi, Ibnu Fatkhu Royana, Tubagus Herlambang, Purwadi Purwadi	41
Pelatihan Penjurian Senam Aerobik dan Senam Kreasi Bagi Instruktur Senam di Kabupaten Kendal	41
8 Iman Rubiana, Fegie Rizkia Mulyana, Melya Nur Herliana, Novi Soraya	46
Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum di Masa New Normal	46



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/11891>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11891>

Memasyarakatkan Olahraga Petanque di Tingkat Pelajar Papua

Miftah Fariz Prima Putra^{1*}, Tri Setyo Guntoro², I Putu Eka Wijaya Putra³, Kurdi⁴, Friska Sari Gracia Sinaga⁵, Evi Sinaga⁶, Rodhi Rusdianto Hidayat⁷, Junalia Muhammad⁸, Yos Wandik⁹, Daniel Womsiwor¹⁰, Grace Janice Martha Mantiri¹¹

¹⁻¹⁰Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

¹¹Prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-04-30

Revised 2022-05-19

Accepted 2022-05-23

Available diisi oleh editor

Keywords :

Olahraga petanque; pengembangan olahraga Papua; sosialisasi pada pelajar

This is an open access article under the CC BY-SA license.



Abstract

The lack of socialization of petanque sports in Papua has become a problem in the midst of the enthusiasm to popularize the sport. So far, petanque tends to be known at the university level. Therefore, this service aims to promote petanque sports to students at the junior and senior high school levels in Papua. The service method carried out includes two stages, namely the education stage and the training stage. There are two schools and levels involved in this activity, namely the junior high and high school levels. Data in service activities were taken through observation and interviews. The results of the service showed that the participants of the service activity consisting of junior high and high school students were happy with the activities carried out. During the service activity process, participants seemed enthusiastic about participating in the series of activities carried out, starting from the education stage and playing practice stage. The participants of the activity got to know about the sport of petanque and how to play it.

Belum memasyarakatnya olahraga petanque di Papua menjadi problem tersendiri di tengah semangat untuk mempopulerkan olahraga tersebut. Selama ini, petanque cenderung dikenal ditingkat perguruan tinggi. Oleh sebab itu, pengabdian ini memiliki tujuan untuk memasyarakatkan olahraga petanque pada pelajar di tingkat SMP dan SMA yang ada di Papua. Metode pengabdian yang dilakukan meliputi dua tahapan, yaitu tahap pendidikan dan tahap latihan. Terdapat dua sekolah dan tingkatan yang dilibatkan dalam kegiatan tersebut, yaitu tingkat SMP dan SMA. Data dalam kegiatan pengabdian diambil melalui observasi dan wawancara. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa peserta kegiatan pengabdian yang terdiri dari siswa tingkat SMP dan SMA merasa senang dengan kegiatan yang dilakukan. Selama proses kegiatan pengabdian, peserta tampak antusias mengikuti rangkaian kegiatan yang dilakukan, mulai dari tahap pendidikan maupun tahap latihan bermain. Selain itu, peserta pengabdian menjadi tahu cara bermain petanque dan dapat memainkan olahraga tersebut.

A. PENDAHULUAN

Olahraga petanque (baca: pe.tã:k) merupakan Cabang Olahraga (Cabor) yang relatif baru di Indonesia (Ita et al., 2017). Itu sebabnya keberadaan olahraga ini terus disosialisasikan oleh teman-teman pecinta petanque agar olahraga tersebut dapat berkembang di masyarakat (lihat misalnya: Royana & Kresnapati, 2020; Yahya & Haeril, 2020). Sejarah menunjukkan bahwa petanque merupakan olahraga asli masyarakat di daerah Eropa Selatan dan kemudian pada tahun 1907 di *La Ciotat* daerah selatan Perancis, petanque ditetapkan sebagai cabang olahraga (Vernet, 2019). Namanya berasal dari *Les Pad Tanco* dalam dialek *Provençal* di bahasa *Occitan* bermakna kaki rapat. Nama tersebut diambil karena ketika memainkan olahraga tersebut, kedua kaki posisinya cenderung rapat. Namun begitu, cabor tersebut disebut secara beragam di beberapa Negara. Perancis menyebutnya dengan petanque atau Boules (Vernet, 2019), di Turki menyebut dengan Boncce, sedangkan di Inggris dikenal dengan Bowls (Turkmen et al., 2013). Pertanyaannya relevan yang dapat diajukan adalah bagaimana perkembangan olahraga petanque di Indonesia?

Secara resmi, induk organisasi petanque terbentuk pada tanggal 18 Maret 2011, yaitu yang disebut PB Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI). Tidak butuh waktu lama, tahun 2015, pada event Pekan Olahraga Nasional Mahasiswa (Pomnas) di Banda Aceh, Petanque sudah dipertandingkan sebagai cabang olahraga (cabor) eksibisi. Satu tahun berikutnya, dalam event olahraga terbesar nasional, yaitu Pekan Olahraga Nasional (PON; Guntoro & Putra, 2021; Mangolo et al., 2021; Putra et al., 2021; Wandik et al., 2021; Putra & Ita, 2019) di Jawa Barat, petanque juga dipertandingkan sebagai cabor eksebisi. Namun malangnya, hal ini tidak berlanjut pada PON ke-XX di Papua, di mana petanque yang semula masuk sebagai 47 cabor yang dipertandingkan secara resmi dalam PON ke-XX (lihat SK KONI Nomor 24 tahun 2019 tentang penyempurnaan SK KONI Pusat No. 72 tahun 2018, tentang penetapan cabor, nomor pertandingan/perlombaan dan kuota atlet setiap cabor PON ke-XX tahun 2020 di Papua), dalam SK berikutnya yang dikeluarkan KONI pusat dilakukan pengurangan cabor dan petanque terhapus dari cabor yang dipertandingkan/diperlombakan di PON XX. Dihapusnya petanque dalam cabor di PON ke-XX membuat sedih atlet, pelatih, pengurus, dan pecinta olahraga tersebut. Pasalnya, Training Center (TC) sudah dilakukan dan berjalan sejauh itu dan kemudian dipenghujung persiapan, olahraga tersebut tidak dipertandingkan.

Dalam pengamatan yang dilakukan pengabdian tampak bahwa meskipun olahraga tersebut sudah mulai dikenal oleh masyarakat di Papua namun masih sangat terbatas, yaitu cenderung hanya di kalangan mahasiswa atau tingkat perguruan tinggi. Hal ini terjadi karena Pengurus Provinsi (Pengprov) petanque Papua didominasi oleh orang perguruan tinggi. Selain itu, sosialisasi cabor petanque yang dilakukan oleh PB FOPI di Papua juga bertempat di kampus FIK UNCEN sehingga olahraga tersebut relatif dikenal hanya di tingkat perguruan tinggi. Untuk di kalangan yang lain, seperti pelajar dan masyarakat umumnya, cabor petanque relatif belum diketahui. Oleh sebab itu, pengabdian ini memiliki tujuan untuk memasyarakatkan olahraga petanque pada pelajar di tingkat SMP dan SMA yang ada di Papua. Tingkat pelajar sengaja dipilih karena pengabdian berargumen (1) hampir setiap sekolah pasti memiliki lapangan yang bisa dimanfaatkan untuk bermain petanque, sehingga akan lebih mudah melakukan sosialisasi serta mengenalkan petanque, dan (2) pada saat ini, memasyarakatkan petanque di tingkat pelajar diyakini lebih efektif karena pelajar dan guru lebih terkoordinir dibanding masyarakat umumnya.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian tersebut dilakukan di dua tempat, yaitu SMKN 1 Sentani (Kabupaten Jayapura) dan SMP N 7 Jayapura (Kota Jayapura). Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, terdapat dua tahap, yaitu tahap pendidikan dan tahap latihan. Pada tahap pendidikan, pengabdian memberikan pengetahuan berkaitan tentang sejarah, peraturan, teknik, dan cara bermain olahraga petanque. Penjelasan ini dilakukan di dalam ruangan atau di dalam kelas. Setelah itu, pengabdian melakukan latihan bersama. Pada tahap latihan tersebut peserta diminta melakukan praktik bermain olahraga petanque di lapangan yang telah disiapkan. Setiap peserta akan diminta untuk melakukan praktik agar mereka memiliki pengalaman memperagakan gerak dasar olahraga petanque. Sambil melihat gerakan peserta, pengabdian juga memberikan bimbingan dan arahan pada peserta agar gerakannya menjadi benar. Pada akhir kegiatan, pengabdian memberikan bantuan bosi, boka, dan circle untuk digunakan oleh siswa bermain petanque di sekolah. Data yang berkaitan dengan kegiatan pengabdian diambil melalui pengamatan dan wawancara dengan peserta kegiatan pengabdian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan memasyarakatkan olahraga petanque di tingkat pelajar yang ada di Papua telah berhasil dilaksanakan. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada saat melakukan kegiatan di pelajar tingkat SMP tampak bahwa para siswa terlihat sangat antusias meskipun saat itu sedang turun hujan (gambar 1). Mengingat cuaca yang kurang mendukung, pengabdian akhirnya memutuskan untuk istirahat agar para siswa tidak terkena hujan. Setelah hujan reda, pengabdian kembali melanjutkan pelatihan olahraga petanque pada siswa di SMP N 7 Jayapura. Kepada pengabdian, siswa menyampaikan kalau merasa senang karena mereka dapat memainkan olahraga baru tersebut. Selain itu, karena cara memainkannya yang tidak sukar maka siswa cenderung bergembira dalam proses praktik bermain yang dilakukan.

Gambar 1. Pengabdian memberikan penjelasan terkait dengan boka, bosi, dan circle pada siswa di tingkat SMP



Untuk pelatihan di SMK N 1 Sentani penulis tidak mengalami kendala apapun karena guru penjasorkes sudah menyiapkan hal-hal yang diperlukan dalam pelatihan. Ketika penulis melakukan pelatihan pada siswa (gambar 2), guru-guru yang lain juga tertarik untuk melakukan olahraga petanque. Itu kenapa

pelatihan di SMK N 1 Sentani berlangsung lebih lama karena banyak guru yang antusias dan ingin belajar olahraga petanque. Jadi, memasyarakatkan olahraga petanque di tingkat pelajar SMA ternyata diminati bukan hanya siswa namun olah guru-guru yang ada di sekolah tersebut juga. Kepada pengabdi, siswa dan guru yang mengikuti kegiatan pengabdian tersebut menyampaikan kalau senang mengikuti kegiatan tersebut karena mendapat pengetahuan yang baru berkaitan dengan olahraga baru. Siswa juga menyampaikan kalau merasa senang karena cara bermainnya mudah dan tidak terlalu lelah seperti olahraga sepakbola, bola basket dan sebagainya.

Gambar 2. Pengabdi megevaluasi gerakan siswa di tingkat SMA



Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian tentang memasyarakatkan olahraga petanque di tingkat pelajar yang ada di Papua berjalan dengan baik dan lancar. Peserta kegiatan pengabdian tampak antusias dan bersemangat dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan yang dilakukan. Dalam tahap pendidikan, selain memberikan pengetahuan berkaitan dengan sejarah, peraturan, dan teknik bermain, pengabdi juga memberikan informasi akan pentingnya faktor mental (Sutoro et al., 2020) terutama ketenangan dan konsentrasi saat memainkan olahraga tersebut. Pengamatan yang dilakukan menunjukkan bahwa peserta merespon positif dengan kegiatan mengenalkan dan memainkan olahraga petanque yang dilakukan pengabdi. Diakhir kegiatan, pengabdi memberikan bantuan berupa Bola Besi (Bosi) Petanque, Jack Petanque (bola kecil), dan *cirkel* yang digunakan untuk bermain olahraga petanque. Dengan memberikan bantuan tersebut diharapkan olahraga petanque dapat dimainkan secara rutin oleh pelajar sehingga minat untuk menekuni cabang tersebut dapat tumbuh dan berkembang. Lebih jauh, dengan berkembangnya olahraga petanque di Papua semoga dapat mengatasi masalah penurunan prestasi atlet remaja/pelajar yang ada di Papua (Guntoro et al., 2020).

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa peserta kegiatan pengabdian yang terdiri dari siswa tingkat SMP dan SMA merasa senang dengan kegiatan yang dilakukan. Selama proses kegiatan pengabdian, peserta tampak antusias mengikuti rangkaian kegiatan yang dilakukan,

mulai dari tahap pendidikan maupun tahap latihan bermain. Peserta kegiatan menjadi tahu tentang olahraga petanque dan cara bermainnya.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Guntoro, T., Kurdi, & Putra, M. F. P. (2020). Karakter kepribadian atlet Papua : kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 40–58.
https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13638
- Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2021). Pengembangan dan validasi kuesioner dampak event olahraga pada masyarakat (KDEOPM). *Jurnal Sositologi*, 20(2), 176–187.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2021.20.2.4>
- Ita, S., Wiwit, & Putra, M. F. P. (2017). Penerapan Model Direct Instruction Dalam Pembelajaran Olahraga Petanque. *Pengabdian Papua*, 1(2), 63–67. <https://ejournal.uncen.ac.id/index.php/JP/article/view/390>
- Mangolo, E. M., Guntoro, T. S., Kurdi, & Putra, M. F. P. (2021). The differences in Papuan elite athletes in the anxiety perspective. *Journal Sport Area*, 6(3), 296–303.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(3\).6569](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).6569)
- Putra, M. F. P., Guntoro, T. S., Wandik, Y., Ita, S., Sinaga, E., Hidayat, R. S., Sinaga, E., Muhammad, J., Sinaga, F. S., Kmurawak, R. M., & Rahayu, A. (2021). Psychometric properties at Indonesian version of the Sport Anxiety Scale-2: Testing on elite athletes of Papua, Indonesian. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1477–1485.
<https://doi.org/10.13189/saj.2021.090645>
- Putra, M. F. P., & Ita, S. (2019). Gambaran kapasitas fisik atlet Papua: Kajian menuju PON XX Papua. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 135–145. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.26967>
- Royana, I. F., & Kresnapati, P. (2020). PkM Olahraga Petanque di Desa Warulor Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 2(40), 10–12.
<https://doi.org/10.26877/jpom.v1i1.6727>
- Sutoro., Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2020). Mental atlet Papua: Bagaimana karakteristik psikologis atlet atletik? *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 63–76.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30312>
- Turkmen, M., Bozkus, T., & Altintas, A. (2013). The Relationship Between Motivation Orientations and Competitive Anxiety in Bocce Players: Does Gender Make a Difference. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2(4), 162–168. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20130204.12>
- Vernet. (2019). *Olahraga petanque*. Kridatama Adara Konsep.
- Wandik, Y., Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2021). Training Center in the Midst of the COVID-19 Pandemic : What is the Indonesian Papuan Elite Athletes ' Happiness Like? *American Journal of Humanities and Social Sciences Research*, 5(10), 103–109.
- Yahya, A. A., & Haeril. (2020). PKM Solialisasi dan Pengembangan Olahraga Petanque Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 2(40), 15–18.
<https://doi.org/10.26877/jpom.v2i1.8579>



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/11920>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11920>

**PKM Pencegahan Covid-19 Varian Baru (Omicron)
Desa Telukawur**

Bertika Kusuma Prastwi^{1*}, Yulia Ratimiasih², Utvi Hinda Zhannisa³

¹²³PJKR, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-05-23

Revised 2022-05-24

Accepted 2022-05-29

Available 2022-05-31

Keywords :

*Covid-19, Sosialisasi, Pembuatan
Hansanitaizer, Masyarakat desa
telukawur*

*This is an open access article
under the CC BY-SA license.*



Abstract

The second wave of the Covid-19 virus is still a problem in Indonesia. Many community activities are restricted including school, work, sports. However, many people ignore health protocols, thinking that the pandemic is over. People in Telukawur village also think that the pandemic is over. The people of Telukawur village have forgotten about the implementation of health protocols, it is proven that they rarely use masks, keep their hands clean and use hand sanitizer. From the above problems, the activities carried out were direct socialization to the Telukawur village community by distributing masks, installing appeal signs, socialization and exposure to the new variant of the COVID-19 virus to village organizations and demonstrations for making hansanitaizers. From the activities carried out, it is hoped that the community will care about the health of themselves and others by preventing the spread of the COVID-19 virus, implementing health protocols and being independent in making natural hand sanitizers. As a result of the activities carried out, the Telukawur village community is more concerned about the health of themselves and others by implementing health protocols in their daily lives. The conclusion of this activity is that the pandemic is not over, people must continue to apply health protocols wherever they are.

Virus Covid 19 gelombang kedua masih menjadi permasalahan di Indonesia. Banyak kegiatan masyarakat yang dibatasi diantaranya sekolah, bekerja, berolahraga. Namun banyak masyarakat yang mengabaikan protokol kesehatan, beranggapan bahwa pandemi telah berakhir. Masyarakat di desa Telukawur juga beranggapan pandemi telah berakhir. Masyarakat desa Telukawur sudah melupakan mengenai penerapan protokol kesehatan, terbukti sudah jarang penggunaan masker, menjaga jarak mencuci tangan dan penggunaan handsanitaizer. Dari permasalahan diatas maka kegiatan yang dilakukan adalah sosialisasi langsung kepada masyarakat desa Telukawur dengan cara pembagian masker, pemasangan plang himbauan, sosialisasi dan paparan mengenai virus covid 19 varian baru ke organisasi-organisasi desa serta demonstrasi pembuatan hansanitaizer. Dari kegiatan yang dilakukan diharapkan masyarakat peduli terhadap kesehatan diri sendiri dan orang lain dengan mencegah penyebaran virus covid 19, menerapkan protokol kesehatan dan kemandirian dalam pembuatan handsanitaizer alami. Hasil dari kegiatan yang dilakukan, masyarakat desa Telukawur lebih peduli terhadap kesehatan diri sendiri dan orang lain dengan cara menerapkan protokol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Kesimpulan kegiatan ini pandemi belum berakhir masyarakat harus tetap menerapkan protokol kesehatan dimanapun mereka berada.

A. PENDAHULUAN

Dalam rentang waktu hanya beberapa bulan, virus COVID-19 telah berhasil menyebar ke banyak negara di Asia. Salah satunya negara yang mengalami dampak Covid 19 yakni Indonesia. Virus corona merupakan virus yang dapat menyerang makhluk hidup baik itu hewan maupun manusia dan sampai saat sekarang ini belum ditemukan vaksin untuk pencegahan terhadap covid 19. (Iksal, 2020)

Memang virus ini menyerang kesehatan masyarakat dan sangat mengancam, namun dampak utama dari virus covid-19 ini hampir menyeluruh ke semua sektor kehidupan. Ekonomi, Sosial, Pariwisata, Kebiasaan, Pekerjaan, dan banyak lagi yang terpengaruh oleh covid-19. Kepedulian masyarakat sangat dibutuhkan untuk membantu pencegahan penyebaran virus covid-19.

Untuk mempercepat penanganan pandemi Covid-19, Pemerintah Indonesia mengeluarkan sejumlah kebijakan yang dituangkan dalam peraturan. Di antaranya adalah Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) (Sekretariat Kabinet Republik Indonesia, 2020). (Saragih, Hartati, & Fauzi, 2020)

Kebijakan PKM (Pembatasan Kegiatan Masyarakat) memang tidak diterapkan di seluruh wilayah Indonesia, hanya di beberapa kota besar saja seperti Jakarta, Bandung, Surabaya, namun terdapat kebijakan lain yang benar-benar terlihat di seluruh wilayah Indonesia yaitu New Normal. Kegiatan masyarakat tampak sepi, jalan-jalan tampak lengang.

Era New normal adalah era baru yang mengubah cara, kebiasaan, tata aturan pada setiap bentuk kehidupan. Hal inilah yang harus di mengerti masyarakat Indonesia agar terhindar dari Covid-19. Kesehatan masyarakat sangat diutamakan agar tidak terpapar virus covid-19. Berbagai upaya dilakukan dengan minum jamu, vitamin, dan menjaga imunitas dengan berolahraga. Bahkan saat inipun olahraga yang dilakukan masyarakat harus tetap mengutamakan protokol Kesehatan agar sehatnya dapat, namun tetap terhindar dari covid-19.

Pada awal tahun 2022 Indonesia digemparkan dengan masuknya virus corona varian baru yang disebut omicron. Virus ini dianggap lebih cepat penyebarannya dibanding dengan varian sebelumnya. Ketakutan inilah yang menyebabkan pemerintah lebih gencar melakukan edukasi pada masyarakat bahwasanya pandemi belum berakhir.

Menurut harian Kompas, pandemi virus corona belum berakhir dan sejumlah negara masih berjibaku dengan virus corona penyebab covid 19. Memasuki minggu kedua 2022 kasus infeksi varian baru covid 19 atau omicron di Indonesia menunjukkan angka kenaikan

Masyarakat desa Telukawur beranggapan pandemi sudah berakhir, masyarakat sudah jarang yang menerapkan protokol kesehatan. Penggunaan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan ataupun penggunaan handsanitizer sudah dilupakan. Masyarakat juga kurang mengerti mengenai varian baru virus corona yang sudah memasuki Indonesia.

Dari sederet pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sosialisasi pencegahan varian baru virus corona perlu dimengerti dan dilaksanakan, dimulai dengan sosialisasi di lingkungan masyarakat Kab. Jepara merupakan kota besar di Provinsi Jawa Tengah. Penduduknya sangat padat di lingkungan pesisir pantai utara

jawa. Tentunya dari hal ini masyarakat Kab. Jepara sangat padat.

Lingkungan pesisir sangat jarang yang menerapkan protokol kesehatan karena menganggap pandemi sudah berakhir. Di era new normal ini masyarakat sangat jarang protokol kesehatan, terlihat mereka sudah jarang menggunakan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan ataupun penggunaan handsanitizer. Serta pengetahuan mengenai virus corona varian baru omicron belum diketahui masyarakat.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini akan dilaksanakan dengan beberapa fase:

1. Fase pertama yaitu fase sosialisasi.

Nantinya masyarakat dikumpulkan namun dengan tetap menerapkan protokol Kesehatan, diberikan penyuluhan mengenai pandemi belum berakhir.



Gambar 1. Kegiatan fase pertama (sosialisasi)

2. Fase kedua yaitu fase praktek pembagian masker dan pemasangan himbauan.

Mengadakan kegiatan langsung ke lapangan menemui masyarakat mengenai pencegahan virus corona varian baru.



Gambar 2. Kegiatan [embagian masker dan pemasangan himbauan

3. Fase ketiga yaitu fase praktik penerapan protokol kesehatan dan pembuatan handsanitizer sederhana



Gambar 3. Praktek membuat *handsanitizer* sederhana

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada program kerja dan target tim PKM hingga saat ini pelaksanaan program telah mencapai 100% dari total keseluruhan rancangan program. Ketercapaian tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Ketercapaian Pengetahuan masyarakat terkait dengan pandemik.

Permasalahan mitra antara lain masih adanya masyarakat yang tidak menerapkan protokol Kesehatan dengan adanya pandemic yang masih berjalan. Penyakit covid-19 tentu merupakan hal yang asing ditelinga kita, membuat sebagian besar masyarakat menjadi cemas, panik, khawatir, dan bahkan takut tertular. Pengetahuan merupakan dasar dalam diri seseorang untuk mengambil tindakan maupun keputusan dalam menghadapi keadaan tertentu. Pemahaman dan pengetahuan yang baik dari masyarakat sangat diperlukan untuk memutus penyebaran Covid-19. Peran masyarakat yang bersinergi dengan pemerintah sangat diperlukan sehingga dapat memutus rantai penyebaran Covid-19. Sikap masyarakat dalam merespon setiap kebijakan pemerintah dalam memutus rantai penyebaran dan penularan Covid-19 juga sangat penting

2. Ketercapaian Pengetahuan masyarakat mengenai virua corona varian baru

Peningkatan kasus covid-19 yang terjadi di masyarakat didukung oleh proses penyebaran virus yang cepat. Baik dari hewan ke manusia ataupun antara manusia. Penularan virus SARS-CoV-2 dari hewan ke manusia utamanya disebabkan oleh konsumsi hewan yang terinfeksi virus tersebut sebagai sumbermakanan manusia, utamanya hewan keleawar. Proses penularan COVID-19 kepada manusia harus diperantarai oleh reservoir kunci yaitu alphacoronavirus dan betacoronavirus yang memiliki kemampuan menginfeksi manusia. Kontak yang erat dengan pasien terinfeksi COVID-19 akan mempermudah proses penularan COVID-19 antara manusia. Droplet di udara selanjutnya dapat terhirup oleh manusia lain di dekatnya yang tidak terinfeksi COVID-19 melalui hidung ataupun mulut. Dengan adanya virus covid-19 yang berkembang dan menjadi varian baru yaitu omicron.

3. Ketercapaian Praktek mengenai penerapan protocol Kesehatan dan pembuatan handsanitazer

Sudah 1 tahun lebih masyarakat dunia harus beradaptasi dengan pandemi Covid-19 yang sangat berdampak tidak hanya terhadap kesehatan dan ekonomi, namun juga pada kualitas pendidikan. Melihat masih banyak warga yang tidak pakai masker, jadi ini salah satu upaya kami untuk edukasi warga bahwa pandemi belum selesai. Di era new normal ini masyarakat desa Telukawur sudah melupakan mengenai penerapan protokol kesehatan, masyarakat beranggapan bahwa pendemi sudah berakhir terbukti sudah jarang penggunaan masker, menjaga jarak mencuci tangan dan penggunaan handsanitazer. Pola hidup sehat sudah tidak dipedulikan oleh masyarakat. Padahal berolahraga, makan teratur, menjaga kebersihan dan istirahat yang cukup, menerapkan protokol kesehatan merupakan unsur dalam pola hidup sehat di kala pandemi dan new normal untuk menjaga imunitas.

D. PENUTUP

Kesimpulan dari pengabdian ini yaitu Setelah melaksanakan PKM pencegahan covid-19 varian baru (omicron), masyarakat desa Telukawur tetap melaksanakan protokol kesehatan karena telah mengetahui pentingnya pencegahan virus untuk diri sendiri dan orang lain, dengan sering melihat papan himbaun masyarakat akan selalu ingat penerapannya protokol kesehatan, dapat membuat handsanitazer secara mandiri dirumah dengan bahan sederhana..

Saran dalam pengabdian ini yaitu warga desa Telukawur untuk tetap melaksanakan protokol kesehatan secara mandiri di rumah masing-masing agar kesehatan dan imunitas semakin terjaga. Karena pandemik masih belum berakhir dan penggunaan hansanitizer tetap dipakai.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Faozan. (2020). Pengertian Pola Hidup Sehat Beserta Langkah Penerapannya. Jakarta.
- Iksal, M. (2020). Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia, *21*(1), 1–9. Kompas. (2022). Pandemi Belum Berakhir. Jakarta
- Tosepu, R., Gunawan, J., Effendy, D. S., Ahmad, L. O. A. I., Lestari, H., Bahar, H., & Asfian, P. (2020). Correlation between weather and Covid-19 pandemic in Jakarta, Indonesia. *Science of The Total Environment*, 138436. <https://doi.org/10.1016/J.SCITOTENV.2020.138436>



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/11921>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11921>

**Sosialisasi Senam SKJ 2018 dan Senam Kreasi Untuk Guru
PJOK Kota Kupang**

Veramyta M.M.Flora Babang¹, Lukas M.Boleng², Ronald Dwi Ardian Fufu³, Al Ihzan Tajuddin⁴, Maria Andriani Berek Ladjar⁵

¹²³⁴⁵Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-05-23

Revised 2022-05-27

Accepted 2022-05-29

Available 2022-05-31

Keywords :

Guru PJOK, Senam Kreasi, Senam SKJ 2018

Abstract

Based on the analysis of the situation above, identification of the problems faced by partners is (1) Many PJOK teachers in Kupang city who do not know about the 2018 SKJ gymnastics, (2) Based on previous observations, there are many hopes for socialization of creative gymnastics to add references for teachers physical education about the development of existing gymnastics. Based on the identification that has been done, the main priorities that must be addressed are (1) Introducing the 2018 SKJ gymnastics to PJOK teachers in Kupang city (2) Introducing the various kinds of creative gymnastics that are developing. The solutions offered in this program are (1) Speakers who are Official Trainers of SKJ 2018 gymnastics who have received a certificate and participated in SKJ 2018 gymnastics training (2) Speakers who are certified creative/Zumba gym instructors or trainers.

Berdasarkan analisis situasi di atas, maka yang menjadi masalah yang dihadapi mitra adalah (1) Banyak guru PJOK di kota Kupang yang belum mengetahui tentang senam SKJ 2018, (2) Berdasarkan observasi sebelumnya, banyak harapan agar dilakukan sosialisasi senam kreasi untuk menambah referensi bagi guru penjas tentang perkembangan senam yang ada. Berdasarkan masalah yang diuraikan di atas maka solusi yang di berikan oleh prodi PENJASKESREK dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini adalah melakukan sosialisasi senam SKJ 2018 dan sekaligus mempromosikan senam Kreasi bernuansa Lokal, maka prioritas utama yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah (1) Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK kota Kupang (2) Memperkenalkan Macam-macam senam kreasi yang berkembang, yang dilakukan para guru dilatih dan diajarkan senam SKJ 2018. Solusi yang ditawarkan dalam program ini adalah (1) Pemateri yang adalah Pelatih Resmi senam SKJ 2018 yang Peserta mendapat sertifikat dan mengikuti pelatihan senam SKJ 2018 (2) Pemateri yang adalah instruktur atau pelatih senam kreasi/Zumba yang bersertifikasi. Diharapkan setelah mendapatkan pelatihan para guru akan mengaplikasikan di sekolah bahkan dimasyarakat sebagai intruktur senam SKJ 2018.

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Menurut Santosa Giriwijoyo & Dikdik Zafar.S (2013: 36), Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu. Salah satu alasan mahasiswa melakukan olahraga adalah mahasiswa mendapatkan kesegaran jasmani dari aktivitas olahraga tersebut yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh sehingga mahasiswa bisa melakukan kegiatan lain dengan lebih baik. Olahraga juga dimaksudkan untuk pencapaian prestasi bagi mahasiswa yang menggelutinya. Kesegaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi kesegaran jasmani semakin jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik tanpa disertai jasmani yang segar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan. Tuntutan akan kebugaran jasmani setiap orang berbeda. Perbedaan itu biasanya dipengaruhi oleh jenis pekerjaan masing-masing.

Bagi insan yang bergelut dalam dunia olahraga dan pendidikan jasmani seperti guru olahraga, kebugaran jasmani diperlukan dalam proses pembelajaran disekolah juga sebagai bagian dari aktivitas olahraga setiap hari dan salah satu kegiatan yang bisa membuat tubuh menjadi bugar adalah dengan rutin mengikuti dan melakukan senam. Menurut Cindo (2010 : 4) tujuan senam adalah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani.

Senam SKJ 2018 merupakan senam yang didaur ulang dari senam SKJ 1984 yang fenomenal. Akan tetapi gaungnya belum sefenomenal senam SKJ 1984, masih banyak masyarakat bahkan guru PJOK yang belum mengetahui dengan detail tentang senam SKJ 2018, oleh karena itu Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Undana melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini ingin melakukan sosialisasi senam SKJ dan senam Kreasi kepada guru-guru yang ada di kota kupang, besar harapan jika diberi kesempatan yang lebih luas, sosialisasi ini akan diperluas ruang lingkupnya bukan hanya pada guru olahraga di kota kupang akan tetapi diseluruh kabupaten kota di propinsi Nusa Tenggara Timur.

Berdasarkan hal di atas, maka Prodi Penjaskesrek FKIP Undana terdorong untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian pada Masyarakat (PPM) dengan Judul : SOSIALISASI SENAM SKJ 2018 DAN SENAM KREASI UNTUK GURU PJOK KOTA KUPANG.

Berdasarkan analisis situasi di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah yang dihadapi mitra adalah (1) Banyak guru PJOK di kota kupang yang belum mengetahui tentang senam SKJ 2018, (2) Berdasarkan observasi sebelumnya, banyak harapan agar dilakukan sosialisasi senam kreasi untuk menambah referensi bagi guru penjas tentang perkembangan senam yang ada.

Berdasarkan identifikasi yang telah dilakukan, maka prioritas utama yang harus ditangani adalah (1) Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK kota Kupang (2) Memperkenalkan Macam-macam senam kreasi yang berkembang.

Solusi yang ditawarkan dalam program ini adalah (1) Pemateri yang adalah Pelatih Resmi senam SKJ 2018 yang telah mendapat sertifikat dan mengikuti pelatihan senam SKJ 2018 (2) Pemateri yang adalah

Instruktur atau pelatih senam kreasi/Zumba yang bersertifikasi.

Adapun target luaran dari kegiatan ini adalah (1) Dapat mempraktekan senam SKJ 2018 dengan baik dan benar (2) Dapat mempraktekkan macam-macam senam kreasi dengan baik dan benar (3) Dapat mensosialisasikan kembali senam SKJ dan senam Kreasi bukan hanya disekolah akan tetapi kepada masyarakat luas (4) dapat dipublikasi pada jurnal pengabdian.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Implementasi dari solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah mitra:

Gambar 1. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 2. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 3. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 4. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 5. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 6. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 7. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 8. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 9. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 10. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Gambar 11. Memperkenalkan senam SKJ 2018 kepada guru PJOK Kota Kupang



Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari sabtu tanggal 14 Agustus 2021 dari pukul 08.00 WITA sampai dengan kegiatan selesai bertempat dihotel pelangi, Mitra atau peserta yang hadir dalam kegiatan sosialisasi senam SKJ 2018 dan senm Kreasi adalah para guru yang tergabung dalam MGMP yang berada di kota kupang, serta para alumni program studi yang antusias mempelajari senam SKJ 2018 dan senam kreasi. Metode yang dilakukan agar kegiatan ini berhasil dan para peserta memiliki pengetahuan dalam mengaplilaskian senam SKJ 2018 dan senam Kreasi adalah metode latihan, dimana ada instruktur yang telah bersertifikat memberikan pelatihan senam SKJ 2018 kepada para peserta, dengan metode latihan perbagian sampai peserta hafal semua gerakan, kemudian dibagi berkelompok dan dinilai apakah peserta sudah bisa mempraktekan gerakan senam SKJ 2018 dan Senam Kreasi. Kegiatan ini dilakukan dengan sistem Hybrid, ada peserta yang datang ditempat kegiatan (on the spot) sementara ada beberapa peserta yang mengikuti kegiatan secara Online, dengan total jumlah peserta adalah 150 peserta.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakanakan pada:

Hari / Tanggal : Sabtu 14 Agustus 2021 Waktu : 08.00- selesai

Tempat : Hotel Pelangi Kupang.

Adapun sumber daya manusia yang dilibatkan pada kegiatan ini dapat dilihat dalam Tabel 1.

Tabel 1
Nama dan Tugas Sumber Daya Manusia yang Dilibatkan

No.	N A M A	BIDANG ILMU	TUGAS
1.	V.M.M Flora Babang, S.Pd Jas	Pendidikan Olahraga Usia Dini	Ketua pelaksana
2.	Dr.Lukas M.Boleng	Kesehatan Olahraga	Anggota Pelaksana
3.	Michael J.H Louk, S.Pd, M.Or	Kesehatan Olahraga	Anggota pelaksana
4.	Al ihzan Tajuddin, M.Pd	Kesehatan Olahraga	Anggota pelaksana,

5.	Ronald D.A Fufu, M.Pd	Kesehatan Olahraga	Anggota pelaksana
6.	Konstatinus Tuba	Penjaskesrek	Asisten pelaksana
7.	Rahmawati Azhari Kewa	Penjaskesrek	Asisten Pelaksana
8.	Graciela Amendi Lamauran	Penjaskesrek	Asisten Pelaksana
9.	Hesron Julio Abanat	Penjaskesrek	Asisten Pelaksana
10	Basilica Icenti Harming	Penjaskesrek	Asisten Pelaksana

Mahasiswa yang dilibatkan dalam kegiatan program ini sebanyak 5 mahasiswa. Sedangkan materi kegiatan yang akan dilakukan dapat dilihat dalam Tabel 2.:

Tabel 2
Rencana Materi yang Akan Disajikan

No.	Materi yang disajikan	Pemateri	Waktu Tempat
1.	Senam SKJ 2018	Helena Patricia Seda dan Tim	6 Jam
2.	Senam Kreasi	Helena Patricia Seda dan Tim	6 Jam

Pelaksanaan program kegiatan ini sangat disambut baik oleh mitra yang dalam hal ini adalah guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan lulusan prodi Penjaskerec Undana.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi diperoleh selama pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini telah mampu memberikan manfaat yang sangat besar dan tepat sasaran bagi guru PJOK di Kota Kupang sebagai sasaran dalam kegiatan ini. Bentuk pelatihan seperti ini sangat efektif dan efisien untuk memberikan pemahaman serta tambahan wawasan dan pengetahuan tentang Senam SKJ 2018 dan Senam Kreasi .

Selama pelaksanaan program pelatihan ini, dari tahap persiapan sampai pelaksanaannya, dapat kami sampaikan temuan-temuan sebagai berikut :

1. Antusiasme para guru sangat tinggi, dengan menyambut baik tawaran kerjasama sebagai mitra dalam program pengabdian kepada masyarakat ini. Berharap program ini bisa dilaksanakan secara reguler dan berskala besar dan dapat diadakan rutin setiap tahun atau minimal setiap terjadinya pergantian senam SKJ.
2. Pemberian materi Sosialisasi yang diberikan sangat sesuai dengan tingkatan dalam pelaksanaan pengabdian ini mulai dari pemilihan instruktur yang berkompeten dalam bidang Senam SKJ 2018 dan senam Kreasi yaitu mereka yang telah mengikuti pelatihan senam SKJ dari kementerian Pemuda dan Olahraga serta dari Instruktur Senam yang ternama di kota Kupang.
3. Situasi dan kondisi Sosialisasi yang dilaksanakan di Hotel Pelangi berjalan kondusif dan memberikan kenyamanan bagi peserta. Hal ini tentu saja di dukung dengan pemilihan tempat dilaksanakan sosialisasi yaitu di Hotel Pelangi yang fasilitas sarana dan prasarana yang sangat memadai guna terlaksananya kegiatan sosialisasi ini.
4. Potensi dan kemampuan Instruktur senam SKJ 2018 dan Senam Kreasi yang adalah professional

dibidangnya sehingga situasi kegiatan berjalan dengan sangat kondusif dan peserta akhirnya lebih mudah memahami instruksi yang diberikan.

5. Sesuai dengan hasil evaluasi dan respons dari peserta, diharapkan hendaknya program pengabdian kepada masyarakat seperti ini dapat dilaksanakan secara reguler dan berkala ke jenjang yang lebih luas cakupannya mengingat belum semua guru PJOK dikota kupang memahami dan bisa mempraktekan senam SKJ 2018 dan dasar-dasar senam kreasi.

G. Kelayakan PT

1. Kualifikasi Tim Pelaksana dan Pengalaman Kemasyarakatan

Universitas Nusa Cendana merupakan salah satu perguruan tinggi yang berada di Kawasan Timur Indonesia, khususnya di Provinsi Nusa Tenggara Timur. Adapun tugas-tugas pokok yang dimiliki sama dengan perguruan tinggi di seluruh Indonesia yang tercantum dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi. Salah satu diantaranya adalah menyelenggarakan, membina dan mengembangkan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka meningkatkan mutu kehidupan manusia pada umumnya, dan masyarakat NTT khususnya

D. PENUTUP

Selama pelaksanaan program pelatihan ini, dari tahap persiapan sampai pelaksanaannya, dapat kami sampaikan temuan-temuan sebagai berikut :

1. Antusiasme para guru sangat tinggi, dengan menyambut baik tawaran kerjasama sebagai mitra dalam program pengabdian kepada masyarakat ini. Berharap program ini bisa dilaksanakan secara reguler dan berskala besar dan dapat diadakan rutin setiap tahun atau minimal setiap terjadinya pergantian senam SKJ. 2. Pemberian materi Sosialisasi yang diberikan sangat sesuai dengan tingkatan dalam pelaksanaan pengabdian ini mulai dari pemilihan instruktur yang berkompeten dalam bidang Senam SKJ 2018 dan senam Kreasi yaitu mereka yang telah mengikuti pelatihan senam SKJ dari kementerian Pemuda dan Olahraga serta dari Instruktur Senam yang ternama di kota Kupang. 3. Situasi dan kondisi Sosialisasi yang dilaksanakan di Hotel Pelangi berjalan kondusif dan memberikan kenyamanan bagi peserta. Hal ini tentu saja di dukung dengan pemilihan tempat dilaksanakan sosialisasi yaitu di Hotel Pelangi yang fasilitas sarana dan prasarana yang sangat memadai guna terlaksananya kegiatan sosialisasi ini. 4.Potensi dan kemampuan Instruktur senam SKJ 2018 dan Senam Kreasi yang adalah professional dibidangnya sehingga situasi kegiatan berjalan dengan sangat kondusif dan peserta akhirnya lebih mudah memahami instruksi yang diberikan. 5. Sesuai dengan hasil evaluasi dan respons dari peserta, diharapkan hendaknya program pengabdian kepada masyarakat seperti ini dapat dilaksanakan secara reguler dan berkala ke jenjang yang lebih luas cakupannya mengingat belum semua guru PJOK dikota kupang memahami dan bisa mempraktekan senam SKJ 2018 dan dasar-dasar senam kreasi. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak khususnya LP2M Universitas Nusa Cendana.

Simpulan

Faktor pendukung dalam kegiatan ini:

1. Keterlibatan dan kerja sama dari Mitra

Salah satu faktor pendukung dalam kegiatan ini, yaitu keterlibatan dari mitra yang mengikuti kegiatan secara penuh, dari awal sampai akhir. Mitra juga bekerjasama dengan baik dengan pihak tim pengabdian.

2. Tenaga ahli, instruktur senam

Tenaga ahli berupa instruktur senam yang sudah memiliki pengalaman.

3. Penyelenggaraan secara luring, tatap muka dan daring. Penyelenggaraan dilaksanakan secara luring untuk mengakomodir peserta yang tidak bisa datang ke lokasi kegiatan, sehingga bisa mengikuti secara luring.

Faktor penghambat kegiatan pengabdian ini:

1. Kendala jaringan , koneksi internet bagi peserta yang mengikuti secara daring.

Kendala jaringan menjadi salah satu penghambat dalam mengikuti secara daring, sehingga peserta kesulitan untuk memahami gerakan yang ditunjukkan oleh instruktur.

2. Lokasi kegiatan.

Lokasi kegiatan yang berada di kota Kupang, menjadi kendala bagi peserta yang berada di luar pulau Timor untuk dapat datang ke lokasi. Mereka harus mengeluarkan biaya transportasi yang lumayan mahal.

3. Penerapan protokol kesehatan Tatap Muka Terbatas

Penerapan prokes untuk Tatap Muka Terbatas, menyebabkan peserta yang mengikuti secara tatap muka dibatasi.

E. DAFTAR PUSTAKA

Cindo, Morena. 2010. Jenis-Jenis Senam. Jakarta: Trans Mandiri Abadi.

Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. 2018. Buku Panduan Gerak Senam Kebugaran Jasmani 2018. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Giriwijoyo, Santosa & Sidik, D.Z, 2013. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Suherman, A. (2000). Dasar-dasar penjaskes. Jakarta: Depdiknas.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/11897>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11897>

**PkM PELATIHAN PENERAPAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI)
ANGGOTA UKM SPORT YPUP MAKASSAR**

Haeril¹, Muhammad Akbar Syafruddin², Akbar Yusuf³, Ariana Asri⁴

¹²³⁴Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP YPUP Makassar, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-05-10

Revised 2022-05-27

Accepted 2022-05-30

Available 2022-05-21

Keywords :

Coaching Clininc, Physical Fitness
Test Indonesia, UKM Sport YPUP
Makassar

Abstract

This PkM was carried out because students who were members of UKM Sport YPUP Makassar had a minimal understanding of physical fitness, both in terms of science, conducting tests, and how to improve the physical fitness. This PkM aims to provide an understanding about physical fitness for students who are members of UKM Sport YPUP Makassar . This PkM is carried out by providing assistance and training to all members of UKM Sport regarding the implementation of TKJI test for a week using the pre-test, core activities, and post-test methods. The participants are members of UKM Sport YPUP Makassar, totaling 32 people. The results of this PkM show that there is an increasing number of the members who understand the implementation of TKJI test. This can be seen from the results of the pre-test and post-test which have increased by 72.35%.

Abstrak

Kegiatan PkM ini dilaksanakan karena mahasiswa yang tergabung dalam UKM Sport YPUP Makassar memiliki pemahaman yang minim tentang kebugaran jasmani, baik dari segi keilmuan, pelaksanaan tes, dan cara meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. PkM ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa yang tergabung dalam UKM Sport YPUP Makassar tentang kebugaran jasmani. PkM ini dilaksanakan dengan cara memberikan pendampingan dan pelatihan kepada seluruh anggota UKM mengenai pelaksanaan tes TKJI selama 1 minggu dengan menggunakan metode tes awal (*pretest*), kegiatan inti, dan tes akhir (*posttest*) . Adapun yang menjadi peserta dalam kegiatan ini adalah anggota aktif UKM Sport YPUP Makassar yang berjumlah 32 orang. Hasil dari PkM ini menunjukkan bahwa meningkatnya jumlah anggota UKM yang paham terkait pelaksanaan tes TKJI. Hal itu dapat dilihat dari hasil tes awal dan akhir yang mengalami peningkatan jumlah sebesar 72.35%

A. PENDAHULUAN

1. Analisis Situasi

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari diperlukan kebugaran yang baik demi melaksanakan setiap kegiatan yang menjadi kebutuhan hidup. Pembinaan kondisi fisik atau kebugaran dapat dilakukan dengan olahraga. Melalui olahraga yang rutin, terprogram, dan terencana dapat menjaga tingkat kebugaran seseorang. Di era globalisasi ini setiap orang dituntut untuk terus aktif, baik itu dalam bekerja maupun belajar, demi dapat menjadi sumber daya yang kompeten dan mampu bersaing. Dibalik setiap aktifitas yang padat tersebut tentunya dibutuhkan kebugaran yang baik. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Wiarto, 2015).

Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan kesehatan dan keterampilan seseorang saat melakukan aktifitas olahraga. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki demi menunjang setiap aktifitas manusia dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani dan kesehatan berhubungan dengan rangkainan struktur tubuh dan jaringan otot yang ada dalam tubuh manusia. Terdiri dari penguatan kapasitas jantung, paru-paru, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan komponen kebugaran jasmani lainnya. (Ahdan et al., 2021)

UKM Sport YPUP Makassar Merupakan salah satu wadah atau Unit Kegiatan Mahasiswa yang khusus dibidang olahraga namun selama ini masih memiliki pengetahuan yang sangat minim pada tes kebugaran jasmani dimana tes kebugaran jasmani ini memiliki manfaat yang sangat banyak khususnya bagi organisasi dibidang olahraga guna menciptakan prestasi olahraga bagi mahasiswa. Dengan melihat beberapa kegiatan olahraga yang di ikuti selalu mengalami kegagalan untuk mendapatkan prestasi. Olehnya itu dengan melihat situasi ini maka UKM Sport YPUP perlu dilaksanakan Pelatihan penerapan tes kebugaran jasmani untuk melihat perkembangan atau peningkatan setiap tahap latihan.

2. Permasalahan Mitra

Beberapa permasalahan mitra yang dihadapi antara lain

- a. Pemahaman kebugaran jasmani masih sangat minim
- b. Masih kurangnya pemahaman bentuk tes kebugaran jasmani terutama pelaksanaannya masih belum sempurna.
- c. Pengkategorian kebugaran jasmani masih kurang dipahami
- d. Pemahaman cara meningkatkan kebugaran jasmani masih sangat minim
- e. Mengukur tingkat kebugaran jasmani mahasiswa yang terlibat pada UKM Sport YPUP

3. Solusi yang Ditawarkan

Adapun solusi yang ditawarkan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah memberikan beberapa

kegiatan dengan melakukan tes kebugaran jasmani sambil menyampaikan materi terkait dengan kebugaran jasmani yang telah diprogramkan pada kegiatan pelatihan tes kebugaran jasmani serta melakukan beberapa kegiatan pendampingan yang dilaksanakan kurang lebih satu minggu.

4. Target Luaran

Indikator capaian luaran dalam kegiatan Pelatihan penerapan tes kebugaran jasmani adalah sebagai berikut. 1). Peserta diharapkan dapat memahami kebugaran jasmani dengan baik. 2) peserta diharapkan dapat memahami tes kebugaran jasmani dengan benar sesuai dengan yang telah di peraktekkan, 3). Peserta dapat melakukan pengelompokkan atau pengkategorian hasil tes kebugaran jasmani 4) peserta dapat memahami cara meningkatkan atau Latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. 5) Peserta dapat mengukur tingkat kebugaran jasmani masing-masing. Berdasarkan uraian diatas maka beberapa kekurangan-kekurangan yang dihadapi oleh mitra dapat diatasi dengan adanya pemahaman pelatihan tes kebugaran jasmani

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan berbagai tahapan yang terdiri dari tes awal yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa UKM Sport YPUP Makassar terkait tes TKJI, selanjutnya dilakukan pendampingan dan pelatihan dalam pelaksanaan tes TKJI yang diselingi dengan pemberian materi terkait apa itu tes TKJI serta pentingnya menjaga kebugaran jasmani khususnya bagi mahasiswa, dan yang terakhir adalah melakukan tes akhir (*pretest*) untuk mengetahui keberhasilan dalam pendampingan dan pelatihan tes TKJI ini. kegiatan ini dilaksanakan selama 1 minggu di aula kampus YPUP Makassar yang terdiri dari tes awal (*pretest*), kegiatan inti, dan tes akhir (*posttest*). Sedangkan yang menjadi sasaran dalam kegiatan PkM ini adalah seluruh anggota aktif UKM Sport YPUP Makassar yang terdiri atas 32 orang.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tujuan dari dilaksanakannya kegiatan PkM ini adalah untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada mahasiswa khususnya anggota UKM Sport YPUP Makassar terkait penerapan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun hasil dari kegiatan PkM ini adalah sebagai berikut :

1) Tes Awal (*pretest*)

Dalam tes awal ini seluruh peserta kegiatan PkM diberikan berbagai pertanyaan terkait kebugaran jasmani serta pelaksanaan tes kebugaran jasmani (TKJI). Tes awal ini dilakukan dalam bentuk wawancara yang ditujukan kepada seluruh anggota UKM Sport YPUP Makassar.

2) Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan PkM ini dilaksanakan dalam bentuk pemberian pelatihan dan materi terkait kebugaran dan tes kebugaran jasmani (TKJI) selama 3 hari. Seluruh mahasiswa yang tergabung dalam UKM Sport YPUP Makassar akan diberikan pendampingan terkait bagaimana dalam menerapkan tes TKJI yang bertujuan untuk mengetahui atau mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang.

3) Tes Akhir (*posttest*)

Setelah memberikan pendampingan kepada seluruh peserta kegiatan PkM yang dalam hal ini seluruh anggota aktif UKM Sport YPUP Makassar, selanjutnya tim PkM memberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman peserta kegiatan PkM terkait dengan kebugaran dan tes kebugaran jasmani (TKJI). Adapun hasil tes akhir dan tes awal dari seluruh peserta PkM ini dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini :

Tes	Total Peserta	Persentase
Tes Awal (<i>pretest</i>)	32	18,25 %
Tes Akhir (<i>posttest</i>)	32	90,6 %

Tabel 1. Hasil tes awal dan tes akhir

Berdasarkan hasil tes awal di atas menunjukkan bahwa dari total 32 orang mahasiswa yang tergabung dalam UKM Sport YPUP Makassar hanya 18.25% atau sebanyak 6 orang dari total 32 mahasiswa saja yang paham terkait tes TKJI. Sedangkan hasil tes akhir yang dilakukan setelah memberikan pelatihan dan pendampingan tes TKJI menunjukkan bahwa 90.6% atau sebanyak 29 orang dari total 32 anggota UKM Sport YPUP Makassar telah paham mengenai pelaksanaan tes TKJI.

D. PENUTUP

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya kegiatan PkM ini dapat memberikan manfaat khususnya dalam memberikan pengetahuan kepada mahasiswa yang tergabung dalam UKM Sport YPUP Makassar terkait penerapan dan pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Luaran yang tercapai dalam kegiatan PkM seluruh anggota UKM Sport YPUP Makassar dapat melaksanakan tes TKJI secara mandiri dan semakin paham terkait pentingnya menjaga kebugaran jasmani yang sangat berperan dalam menunjang setiap kegiatan mahasiswa di kampus.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ahdan, S., Gumantan, A., & Sucipto, A. (2021). *Program Latihan Kebugaran Jasmani*. 2(2), 102–107.
- Najib, M., Satria, D., Mahfud, I., & Surahman, A. (2021). Pelatihan penerapan aplikasi

- tes kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler olahraga SMK Pelita Pesawaran. *Journal of Technology and Social for Community Service (JTSCS)*, 2(2), 108–112.
<https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/teknoabdimas>
- Olahraga, E., Sma, D. I., & Bojonegoro, P. A. (2021). *Mohamad Da ' i & Vesti Dwi C. Pelatihan Pembinaan Kebugaran*. 2(2), 29–35.
- Syafruddin, M. A., Haeril, H., & Ikadarny, I. (2021). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 8–17.
<http://conference.um.ac.id/index.php/ss/article/view/1469>
- Wiarso, G. 2015. *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/11908>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11908>

**PKM Pencegahan Penyebaran Covid Varian Omicron Dengan Pola Hidup Sehat
Warga Desa Rowolaku Kabupaten Pekalongan**

Pandu Kresnapati¹, Danang Aji Setiawan², Husnul Hadi³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-05-14

Revised 2022-05-27

Accepted 2022-05-31

Available 2022-05-31

Keywords :

*Pencegahan Covid, Omicron dengan
Pola Hidup Sehat*

Abstract

The community in Rowolaku village is mostly inhabited by children to the elderly. In this new normal era, the people of Rowolaku village have forgotten about the implementation of health protocols, people think that the pandemic is over, it is proven that they rarely use masks, keep their hands clean and use hand sanitizer. A healthy lifestyle has been ignored by the community. Even though exercising, eating regularly, maintaining cleanliness and getting enough rest, implementing health protocols are elements in a healthy lifestyle during a pandemic and new normal to maintain immunity. The solution offered by the servant is to provide socialization regarding the prevention of the new variant of covid 19 and the manufacture of hand sanitizer using the lecture method and direct practice of making hand sanitizer for the service team with the residents of Rowolaku. The importance of knowledge and ways to deal with the third wave of covid 19 and new variants. The output target that has occurred and has been achieved is that the community in Rowolaku village can better know and prevent covid 19 by creating a healthy lifestyle to avoid the corona virus. Continue to apply the health protocol for the people of Rowolaku village independently in their respective homes so that their health and immunity will be maintainer.

Masyarakat di desa Rowolaku sebagian besar dihuni oleh kaum anak-anak sampai lansia. Di era new normal ini masyarakat desa Rowolaku sudah melupakan mengenai penerapan protokol kesehatan, masyarakat beranggapan bahwa pandemi sudah berakhir terbukti sudah jarang penggunaan masker, menjaga jarak mencuci tangan dan penggunaan handsanitizer. Pola hidup sehat sudah tidak dipedulikan oleh masyarakat. Padahal berolahraga, makan teratur, menjaga kebersihan dan istirahat yang cukup, menerapkan protokol kesehatan merupakan unsur dalam pola hidup sehat di kala pandemi dan new normal untuk menjaga imunitas. Solusi yang ditawarkan pengabdian adalah dengan memberikan sosialisasi mengenai pencegahan covid 19 varian baru dan pembuatan handsanitizer dengan menggunakan metode ceramah dan praktek secara langsung pembuatan handsanitizer tim pengabdian dengan warga rowolaku. Pentingnya pengetahuan dan cara penanggulangan covid 19 gelombang ketiga dan varian baru. Target luaran yang sudah terjadi dan tercapai adalah masyarakat di desa Rowolaku dapat lebih mengetahui dan melakukan pencegahan covid 19 dengan menciptakan pola hidup sehat agar terhindar dari virus corona. Tetap menerapkan protokol kesehatan untuk masyarakat desa Rowolaku secara mandiri di rumah masing-masing agar kesehatan dan imunitas semakin terjaga.

✉ Correspondence Address : Universitas PGRI Semarang, Indonesia

E-mail : pandukresnapati@upgris.ac.id

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

A. PENDAHULUAN

Dalam rentang waktu hanya beberapa bulan, virus COVID-19 telah berhasil menyebar ke banyak negara di Asia. Salah satunya negara yang mengalami dampak Covid 19 yakni Indonesia. Virus corona merupakan virus yang dapat menyerang makhluk hidup baik itu hewan maupun manusia dan sampai saat sekarang ini belum ditemukan vaksin untuk pencegahan terhadap covid 19. (Iksal, 2020). Memang virus ini menyerang kesehatan masyarakat dan sangat mengancam, namun dampak utama dari virus covid-19 ini hampir menyeluruh ke semua sektor kehidupan. Ekonomi, Sosial, Pariwisata, Kebiasaan, Pekerjaan, dan banyak lagi yang terpengaruh oleh covid-19. Untuk mempercepat penanganan pandemi Covid-19, Pemerintah Indonesia mengeluarkan sejumlah kebijakan yang dituangkan dalam peraturan. Di antaranya adalah Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) (Sekretariat Kabinet Republik Indonesia, 2020). (Saragih & Elisabeth, 2020). Kebijakan PSBB memang tidak diterapkan di seluruh wilayah Indonesia, hanya di beberapa kota besar saja Seperti Jakarta, Bandung, Surabaya, namun terdapat kebijakan lain yang benar-benar terlihat di seluruh wilayah Indonesia yaitu New Normal.

Era New normal adalah era baru yang mengubah cara, kebiasaan, tata aturan pada setiap bentuk kehidupan. Hal inilah yang harus di mengerti masyarakat Indonesia agar terhindar dari Covid-19. Kesehatan masyarakat sangat diutamakan agar tidak terpapar virus covid-19 (Tosepu et al., 2020). Berbagai upaya dilakukan dengan minum jamu, vitamin, dan menjaga imunitas dengan berolahraga. Bahkan saat inipun olahraga yang dilakukan masyarakat harus tetap mengutamakan protokol Kesehatan agar sehatnya dapat, namun tetap terhindar dari covid-19 (Sari et al., 2020). Pada awal tahun 2022 Indonesia digemparkan dengan masuknya virus corona varian baru yang disebut omicron. Virus ini dianggap lebih cepat penyebarannya dibanding dengan varian sebelumnya. Ketakutan inilah yang menyebabkan pemerintah lebih gencar melakukan edukasi pada masyarakat bahwasanya pandemi belum berakhir. (Putri et al., 2021) Langkah-langkah pencegahan yang saat ini yang gencar dilakukan pemerintah yaitu mesosialisasikan protokol kesehatan 5M yang terdiri dari memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas.

Menurut harian Kompas, pandemi virus corona belum berakhir dan sejumlah negara masih berjibaku dengan virus corona penyebab covid 19. Memasuki minggu kedua 2022 kasus infeksi varian baru covid 19 atau omicron di Indonesia menunjukkan angka kenaikan Masyarakat desa Rowolaku beranggapan pandemi sudah berakhir, masyarakat sudah jarang yang menerapkan protokol kesehatan. Penggunaan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan ataupun penggunaan handsanitizer sudah dilupakan. Masyarakat juga kurang mengerti mengenai varian baru virus corona yang sudah memasuki Indonesia. Dari sederet pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sosialisasi pencegahan varian baru virus corona perlu dimengerti dan dilaksanakan, dimulai dengan sosialisasi dilingkungan masyarakat (Rusyani et al., 2021).

1. Analisis Situasi

Kab. Pekalongan merupakan kota besar di Provinsi Jawa Tengah. Penduduknya sangat padat di lingkungan selatan pantura utara jawa. Tentunya dari hal ini masyarakat Kab. Pekalongan sangat padat.

Lingkungan yang sangat jarang yang menerapkan protokol kesehatan karena menganggap pandemi sudah berakhir. Di era new normal ini masyarakat sangat jarang protokol kesehatan, terlihat mereka sudah jarang menggunakan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan ataupun penggunaan *handsanitazer*. Serta pengetahuan mengenai virus corona varian baru omicron belum diketahui masyarakat.

2. Permasalahan Prioritas

Masyarakat Desa Rowolaku, dikarenakan banyak masyarakat yang kurang mengetahui pentingnya protokol kesehatan dan penerapannya dalam kehidupan. Pentingnya protokol kesehatan dan varian baru virus corona belum diketahui masyarakat dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Secara terperinci permasalahan prioritas pada masyarakat Desa Rowolaku adalah:

- 1) Masyarakat sudah melupakan protokol kesehatan
- 2) Beranggapan pandemi sudah berakhir
- 3) Perlunya penyuluhan pentingnya menerapkan menjaga protokol kesehatan dan varian baru virus corona omircon.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini akan dilaksanakan dengan beberapa fase:

1. Fase pertama yaitu fase penyuluhan.

Nantinya masyarakat diberikan sosialisasi dengan tetap menerapkan protokol Kesehatan, diberikan penyuluhan mengenai pandemi belum berakhir.



2. Fase kedua yaitu fase penyuluhan protokol kesehatan.

Setelah diberikan sosialisasi dan penyuluhan diharapkan warga masyarakat akan tumbuh kepedulian

akan menjaga kesehatan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan dan menjaga pola hidup sehat.

3. Fase ketiga yaitu fase praktik penerapan protokol kesehatan dan pembuatan handsanitizer sederhana

Dalam kegiatan ini dilakukan selama 45 haripada saat pelaksanaan pengabdian dan kuliah kerja nyata mahasiswa dengan mitra dalam pengabdian ini yaitu desa rowolaku dalam hal ini diwakilkan oleh bapak sugiyono selaku kepala desa rowolaku dengan jumlah peserta seluruh warga masyarakat desa rowolaku baik dari kalangan bapak-bapak, ibu-ibu sampai anak remaja dan anak kecil diperbolehkan untuk mengikuti sosialisasi mengenai pencegahan covid dengan menjaga pola hidup sehat warga masyarakat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada program kerja yang sudah dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat program kerja dan Target yang telah tercapai hingga sampai pada saat ini untuk pelaksanaan pengabdian sudah tercapai 100% dari semua program yang telah direncanakan sampai pada program telah dilaksanakan sesuai rancangan program. Dari yang sudah diuraikan diatas dapat dilihat melalui tabel dibawah ini:

1. Sosialisasi mengenai pentingnya menjaga jarak, kesehatan dan kebugaran dan memahami bahwa pandemic belum benar-benar selesai (terlaksana 100%).
2. Terlaksananya penyuluhan mengenai Varian baru Covid 19 berupa virus Omicron dan cara pencegahannya (Terlaksana 100%).
3. Penyuluhan secara langsung dalam menggunakan dan memakai masker dan hand sanitizer (terlaksana 100%).

D. PENUTUP

Masyarakat di desa Rowolaku sebagian besar dihuni oleh kaum anak-anak sampai lansia. Di era new normal ini masyarakat desa Rowolaku sudah melupakan mengenai penerapan protokol kesehatan, masyarakat beranggapan bahwa pandemi sudah berakhir terbukti sudah jarang penggunaan masker, menjaga jarak mencuci tangan dan penggunaan handsanitizer. Pola hidup sehat sudah tidak dipedulikan oleh masyarakat. Padahal berolahraga, makan teratur, menjaga kebersihan dan istirahat yang cukup, menerapkan protokol kesehatan merupakan unsur dalam pola hidup sehat di kala pandemi dan new normal untuk menjaga imunitas. Solusi yang ditawarkan pengabdian adalah dengan memberikan sosialisasi mengenai pencegahan covid 19 varian baru dan pembuatan handsanitizer. Pentingnya pengetahuan dan cara penanggulangan covid 19 gelombang ketiga dan varian baru. Luaran yang sudah tercapai dalam kegiatan pengabdian ini yaitu tercapai adalah masyarakat di desa Rowolaku bisa mengetahui dan melakukan pencegahan covid 19 gelombang ketiga sehingga dapat menciptakan hidup sehat dan terhindar dari virus corona. Tetap menerapkan protokol kesehatan untuk masyarakat desa Rowolaku secara mandiri di rumah masing-masing agar kesehatan dan imunitas semakin terjaga.

Simpulan

1. Tercapainya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga jarak, memakai masker, menjaga kesehatan dan kebugaran dan memahami bahwa pandemic belum benar-benar selesai.
2. Terlaksananya penyuluhan mengenai Varian baru Covid 19 berupa virus Omicron dan cara

pencegahannya.

3. Telah timbulnya kesadaran masyarakat setempat pentingnya memakai masker dan menggunakan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Iksal, M. (2020). *PENGARUH VIRUS COVID 19 TERHADAP BIDANG OLAHRAGA DI INDONESIA*. 21(1), 1–9.
- Putri, B. A., Fauzan, M. C., Rizki, M., & ... (2021). Penyuluhan Pentingnya Menerapkan Prokes 5M Selama Pandemi Covid-19 Serta Pembagian Masker Dan Hand Sanitizer Kepada *Masyarakat LPPM UMJ*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/10836>
- Rusyani, Y. Y., Trisnowati, H., Soekardi, R., Susanto, N., & Agustin, H. (2021). Analisis Persepsi Keseriusan dan Manfaat Berperilaku dengan Praktik Pencegahan COVID-19. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), 69. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.344>
- Saragih, R., & Elisabeth, D. M. (2020). Kewirausahaan Sosial Dibalik Pandemi Penelusuran Profil dan Strategi Bertahan. *Jurnal Manajemen*, 6(1), 47–56.
- Sari, A. R., Rahman, F., Wulandari, A., Pujianti, N., Laily, N., Anhar, V. Y., Anggraini, L., Azmiyannoor, M., Ridwan, A. M., & Muddin, F. I. (2020). Perilaku Pencegahan Covid-19 Ditinjau dari Karakteristik Individu dan Sikap Masyarakat. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 32–37. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i1.41428>
- Tosepu, R., Gunawan, J., Effendy, D. S., Ahmad, L. O. A. I., Lestari, H., Bahar, H., & Asfian, P. (2020). Correlation between weather and Covid-19 pandemic in Jakarta, Indonesia. *Science of the Total Environment*, 725. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138436>



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/11912>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11912>

Pelatihan Pembuatan Google Form dan Canva sebagai Media Pembelajaran Bagi Mahasiswa Olahraga

M. Said Zainuddin^{1*}, Awaluddin²

¹Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi FIK-UNM, Makassar, Indonesia

²Pendidikan Jasmani Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-05-18

Revised 2022-05-23

Accepted 2022-06-01

Available 2022-06-01

Keywords:

Goole forms

Canva

Physical Education

Kata kunci

Google form

Canva

Pendidikan Jasmani

Abstract

This community service aims to provide training program for undergraduate students in sports education department about using google forms and canva as learning media. Google Form is for use in conducting or planning survey, or assessing and collecting other information, while Canva is for providing knowledge in making presentations, posters or logos for the alternative of selecting learning media that can be used for free through Canva. Based on observations, it was found that students in the sports education department had low knowledge and skills in making google forms and canva. The methods used in this training are presentations (lectures) and direct practice methods in the use of google forms and canva. The number of participants as many as 80 students of the class of 2019 came from the sports education department at Megarezky University. The results of this training program increase the knowledge and skills of sports students in making google forms and canva that can be used as learning media.

Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada para mahasiswa pendidikan jasmani dan olahraga tentang penggunaan google form dan canva sebagai media pembelajaran. Google Form digunakan dalam melakukan atau merencanakan survei, atau penilaian dan mengumpulkan informasi lainnya, sedangkan canva adalah untuk memberikan pengetahuan dalam membuat presentasi, poster atau logo untuk kepentingan pemilihan media pembelajaran yang dapat digunakan secara gratis melalui canva. Berdasarkan hasil observasi ditemukan bahwa mahasiswa di Program Studi Pendidikan Jasmani memiliki pengetahuan dan keterampilan yang rendah dalam membuat google form dan canva. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah metode persentasi (ceramah) dan praktek langsung dalam penggunaan google form dan canva. Jumlah peserta yaitu sebanyak 80 orang mahasiswa angkatan 2019 berasal dari program studi Pendidikan Jasmani Universitas Megarezky. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa olahraga dalam membuat goole form dan canva yang dapat digunakan media pembelajaran.

A. PENDAHULUAN

Salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia adalah pendidikan. Dalam pendidikan manusia dapat belajar banyak hal dan pengetahuan untuk menjawab tuntutan zaman dan arus globalisasi yang kian menantang (Pahmi et al., 2018). Untuk dapat memenuhi tuntutan dan perubahan tersebut setiap pribadi diminta menyiapkan diri sedini mungkin yang diproses melalui tahap-tahap pendidikan. Maju mundurnya dunia pendidikan sangat tergantung pada pengelolaan pendidikan, tenaga pengajar, peserta didik dan sarana yang digunakan dalam pendidikan tersebut. Kemajuan suatu bangsa di masa sekarang dan masa datang akan sangat ditentukan generasi muda yang akan menjadi penerus bangsa itu sendiri (Sari et al., 2020). Dalam upaya meningkatkan kualitas diri para mahasiswa, telah dilakukan beberapa upaya pelatihan menggunakan google form dan canva sebagai alternatif media pembelajaran yang dapat digunakan dalam efisiensi dan efektivitas dalam pembelajaran.

Mahasiswa di lingkungan Universitas Megarezky khususnya di program studi pendidikan Jasmani atau lazim disebut mahasiswa olahraga di harapkan untuk terus meningkatkan kompetensinya dan motivasi dalam belajar dengan menghasilkan media pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang berkualitas. Oleh karena itu, setiap mahasiswa di motivasi secara terus-menerus yang pada akhirnya akan meningkatkan mutu sebagai upaya untuk menuju lulusan yang mampu bersaing secara nasional maupun internasional nantinya.

Pengabdian Kepada Masyarakat pelatihan pembuatan google form dan canva sebagai media Pembelajaran bagi Mahasiswa Olahraga. Google form dan canva merupakan aplikasi yang dapat digunakan untuk membuat bahan ajar yang dikemas dalam power point yang sangat menarik. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menciptakan media pembelajaran menggunakan aplikasi google form dan canva. Adapun langkah-langkah kegiatan yang dilakukan meliputi a) tahap analisis, b) tahap perancangan, c) tahap pengembangan konten d) tahap pelatihan dan e) evaluasi.

Untuk itulah program ini dirancang sebagai upaya untuk memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi para mahasiswa. Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan dapat membantu mahasiswa agar termotivasi untuk selalu meningkatkan kompetensi diri. Keterampilan membuat media pembelajaran sangat dibutuhkan para mahasiswa dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan. Menurut penelitian sebelumnya media pembelajaran secara simultan berkontribusi terhadap motivasi belajar mahasiswa sebesar 57,1%, sedangkan 42.9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dapat dijelaskan dan hasil penelitian lagi juga menyebutkan bahwa pentingnya media pembelajaran dibuat kreatif dan inovatif (Rijal et al., 2022; Siswoyo et al., 2012).

Setelah dilakukan observasi pada mahasiswa di Program Studi Pendidikan Jasmani, ditemukan situasi dan kondisi masih banyak ditemukan terbatasnya pengetahuan mahasiswa dan belum benar-benar memahami cara pembuatan google form dan canva sebagai alternatif media pembelajaran. Persoalan ini tentu sangat penting untuk di cari solusinya, karena tuntutan didunia pendidikan pada saat ini khususnya dalam menyediakan sarana dan prasarana belajar menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas belajar mahasiswa. Hal ini juga menjadi solusi bagi mahasiswa olahraga agar pengetahuannya terkait google form dan canva dapat diterapkan pada saat PPL disekolah-sekolah. Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan PKm ini adalah memanfaatkan google form dan canva sebagai aplikasi paling populer dalam melakukan persentase materi ajar dan evaluasi pembelajaran.

Salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan secara online adalah google form. Google formulir dapat diakses melalui komputer atau smartphone sehingga memudahkan penggunaannya, google form atau google formulir adalah komponen bagian dari google docs yang disediakan oleh situs google (Malalina & Yenni, 2018; Mansyur et al., 2022). Kelebihan dan keuntungan dari media ini adalah dapat diakses secara gratis, mudah dalam pengoperasian serta merupakan media yang efektif (Yusron et al., 2020). Google form sebagai platform netral yang aman untuk digunakan daripada bekerja di platform yang menggunakan perangkat lunak produktivitas berpemilik lainnya (Knight et al., 2017). Jadi dapat disimpulkan bahwa keefektifan dari media google form sudah ditidak diragukan lagi. Beberapa hasil penelitian mengungkapkan bahwa google form dapat memberikan wawasan baru pembuatan alat evaluasi dalam jaringan yang inovatif yang terintegrasi kedalam pembelajaran, keterampilan dalam memanfaatkan google form dalam menunjang pembelajaran (Awira et al., 2022; Suryadi et al., 2020). Hasil penelitian yang juga menyebutkan bahwa google form sebagai media pembelajaran menunjukkan respon positif siswa dengan persentase sebesar 72,66% (Septiawan, 2020).

Canva merupakan salah satu fitur berbasis online yang bersifat gratis yang dapat dimanfaatkan dalam mendesain media pembelajaran (Mulyawati et al., 2022). Canva merupakan aplikasi yang dapat digunakan guru untuk membuat media pembelajaran yang menarik. Canva merupakan aplikasi yang hadir dalam ramainya dunia teknologi (Resmini et al., 2021). Aplikasi ini merupakan program desain online yang menyediakan bermacam peralatan diantaranya presentasi, resume, poster, grafik dan jenis lainnya yang tersedia di canva. Dalam pemanfaatannya untuk membuat media pembelajaran, canva menyediakan jenis presentasi, salah satunya adalah presentasi dalam pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas pemanfaatan canva sebagai media pembelajar adalah sebesar 73,85 sangat baik (Mila et al., 2021)..

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Dalam pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini sebanyak 80 orang mahasiswa berasal dari Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Megarezky, materi dirancang sesuai dengan kebutuhan pihak Program Studi Pendidikan FKIP Universitas Megarezky. Materi yang disampaikan pada Pelatihan pembuatan google form dan canva sebagai software gratis yang bisa di gunakan para mahasiswa untuk memudahkan mereka dalam membuat evaluasi pembelajaran dan persentasi bahan kuliah. Dengan mengetahui cara menggunakan google form dan canva ini diharapkan mahasiswa semakin bermutu dalam melakukan pemlilihan media pembelajaran. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini adalah metode persentasi (ceramah) dan praktek dalam penggunaan google form dan canva. Kegiatan ini berlangsung selama 2 minggu dengan durasi pertemuan dalam seminggu sebanyak 2 kali. Diminggu pertama untuk pertemuan pertama adalah materi google form dengan metode ceramah dan praktek dan pertemuan kedua adalah praktek pembuatan google form sekaligus pendalaman dengan memberikan kesempatan kepada tiap orang peserta untuk tampil didepan peserta lainnya. Selanjutnya untuk minggu kedua adalah materi canva dengan durasi 2 pertemuan juga. Dalam menguji kecakapan dan kemampuan peserta dibuat ujian dan pengisian kuesioner pemahaman materi google form dan canva.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Laboratorium Multimedia dan Laboraturium Jaringan Universitas Megarezky. Adapun rencana materi sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 1. Rencana Kegiatan Pengabdian

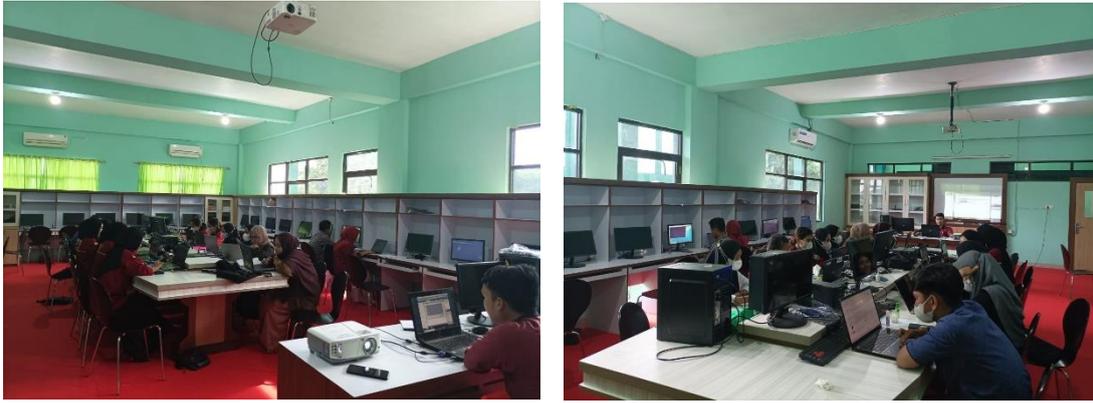
NO	Materi	Kegiatan	Metode	Tujuan
1	Google Form	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembuatan Google Form 2. Desain Form 3. Menambah dan Mengedit Pertanyaan 4. Membagikan form ke responden 5. Membaca Hasil Isian Form 	Ceramah & Praktek	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agar peserta dapat membuat google form sesuai dengan langkah-langkah yang diberikan 2. Peserta dapat mempercantik dan tampilan form sebelum dibagikan 3. Peserta dapat menambahkan dan mengedit pertanyaan 4. Peserta dapat membagikan dan mengirimkan form yang telah dibuat kepada responden 5. Peserta dapat mengunduh dan mengolah data hasil dari form yang telah dibuat
2	Canva	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat akun canva 2. Dasar dan layanan canva 3. Memilih template desain di canva. 	Ceramah & Praktek	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan Canva 2. Pengenalan tools canva 3. Cara membuat power point dengan canva

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mendapatkan sambutan yang sangat positif dari peserta ini dikarenakan program ini sesuai dengan kebutuhan mereka untuk menjadi mahasiswa yang produktif dalam membuat media pembelajaran. Pelatihan ini di ikuti oleh para mahasiswa program studi pendidikan jasmani yang berpartisipasi secara aktif dalam mengikuti seluruh proses kegiatan. Suasana Pelatihan ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Suasana Pelatihan



Gambar 2. Suasana Praktek Peserta

Seluruh peserta pelatihan memiliki motivasi yang tinggi yaitu dengan sangat antusias mereka dalam kegiatan pelatihan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa adanya kesadaran para peserta pelatihan tentang pentingnya membuat media pembelajaran yang berkualitas dengan menggunakan aplikasi google form dan canva. Seusai pelatihan, peserta memberikan kesan yang positif dan berharap pelatihanpelatihan berikutnya bisa di adakan lagi di tempat mereka.

Peningkatan kemampuan membuat media pembelajaran menjadi tuntutan bagi setiap mahasiswa pada saat ini. Hal ini menjadi wadah peningkatan kompetensi mahasiswa yang pada akhirnya akan berdampak pada perbaikan mutu pendidikan peserta didik. Sehingga dengan adanya program pelatihan ini, para mahasiswa merasa sangat terbantu untuk menjadi mahasiswa yang lebih produktif. Secara singkat, berdasarkan hasil yang didapat dari kegiatan pengabdian pada masyarakat yang telah dipaparkan, bisa dilihat bahwa kegiatan pengabdian ini mendapat respon yang sangat baik dari para peserta. Para peserta sangat aktif dalam setiap sesi kegiatan. Kegiatan yang diikuti oleh peserta pengabdian berjalan dengan baik, dimana terjadinya kerjasama yang baik dan proaktif diantara para peserta yang sangat antusias dalam berdiskusi tentang materi yang sudah diberikan pada pelatihan tersebut. Keberhasilan kegiatan pengabdian ini terlihat dari adanya kemauan atau kesungguhan yang tinggi yang ditunjukkan oleh peserta melalui kegiatan selama kegiatan berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa mereka merasakan manfaat dari adanya kegiatan pengabdian ini sehingga mereka menganggap pentingnya penggunaan aplikasi google form dan canva dalam membantu mereka membuat media pembelajaran

D. PENUTUP

Simpulan

Pada prosesnya para mahasiswa belum menggunakan aplikasi dalam membuat media pembelajaran. Membantu mahasiswa dalam memudahkan mereka membuat media pembelajaran merupakan tanggung jawab bersama. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat tentang bagaimana membuat media pembelajaran menggunakan aplikasi google form dan canva. Dengan menyampaikan materi tentang google form dan canva, para peserta menjadi terbantu yang tentu saja akan mendorong mereka untuk lebih produktif dalam menghasilkan media pembelajaran yang lebih baik. Pengetahuan dan keterampilan peserta menjadi meningkat, para peserta menyerap materi dan sangat antusias mengikuti pelatihan yang diberikan. Bagi tim

pelaksana sebagai dosen juga dapat menjalankan tridharma perguruan tinggi dimana salah satu perannya adalah dengan pengabdian kepada masyarakat ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Awira, Yudha Prawira, A., Dariyanto, & Sari Pujayanah, I. (2022). Pelatihan Mengembangkan Evaluasi Pembelajaran Inovatif Menggunakan Google Form, Kahoot dan Quizzis di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 9(1), 112–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.32699/ppkm.v9i1.2173>
- Knight, R. C., Rodrigues, E., & Ciota, R. (2017). Collaborating for metadata creation on digital projects: using Google Forms and Sheets. *Library Hi Tech News*, 34(8), 20–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/LHTN-08-2017-0056>
- Malalina, & Yenni, R. F. (2018). JURNAL CEMERLANG : Pengabdian pada Masyarakat. *URNAL CEMERLANG : Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(1), 58–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.31540/jpm.v1i1.159>
- Mansyur, U., Alwi, E. I., & Akidah, I. (2022). Peningkatan Keterampilan Guru dalam Memanfaatkan Google Form sebagai Media Evaluasi Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Nuansa Akademik*, 7(1), 23–34.
- Mila, N., Alisyahbana, A. N. Q. A., Arisah, N., & Hasan, M. (2021). Efektivitas pemanfaatan Canva sebagai media pembelajaran daring. *Prosiding Penelitian Pendidikan Dan Pengabdian 2021*, 1(1), 181–188.
- Mulyawati, I., Arini, N. W., & Polina, L. (2022). Pelatihan Media Pembelajaran Canva dan Padlet bagi Guru SD di SDN Pulogebang 09 Pagi. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Dan Masyarakat Berkemajuan*, 6(1), 170–174.
- Pahmi, P., Ardiya, A., Syahfutra, W., Wibowo, A. P., Niah, S., & Febtiningsih, P. (2018). Pelatihan penggunaan Mendeley untuk referensi dalam menulis karya ilmiah bagi guru SMA Handayani Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 2(2), 35–39.
- Resmini, S., Satriani, I., & Rafi, M. (2021). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Canva sebagai Media Pembuatan Bahan Ajar dalam Pembelajaran Bahasa Inggris. *Abdimas Siliwangi*, 4(2), 335–343.
- Rijal, K., Prasodjo, H., Amalia, R., & Cahyani, T. (2022). Pembuatan Aplikasi Smadita ASEAN School sebagai Media Pembelajaran ASEAN di SMA Diponegoro Tumpang Kabupaten Malang Making the Smadita ASEAN School Application as an application ASEAN Learning Media at Diponegoro High School Tumpang Malang Regency. *Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 4(1), 40–48.
- Sari, W., Rifki, A. M., & Karmila, M. (2020). Analisis Kebijakan Pendidikan Terkait Implementasi Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Darurat Covid 19. *Jurnal Mappesona*, 3(2), 1–13.
- Septiawan, F. (2020). Efektivitas Penggunaan Google Form dalam Pembelajaran Daring pada Mata Pelajaran Pemeliharaan Mesin sepeda Motor di SMK Negeri 1 Koba. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 7(2), 129–135.
- Siswoyo, H., Suyitno, S., & Marlikan, M. (2012). Kontribusi Kinerja Mengajar Dosen Dan Media Pembelajaran Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *Erudio Journal of Educational Innovation*, 1(1).

- Suryadi, A., Rosa, N. M., & Suaedah, S. (2020). Pelatihan Penggunaan Google Classroom Sebagai Media Pembelajaran dan Google Form untuk Pembuatan Soal. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 1*, 176–184.
- Yusron, R. M., Wijayanti, R., & Novitasari, A. T. (2020). Pelatihan Pembuatan Google Form bagi Guru SD Sebagai Media Evaluasi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Masa Pandemi. *Jurnal Publikasi Pendidikan, 10*(3), 182–188.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/11932>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11932>

Pelatihan Penjurian Senam Aerobik dan Senam Kreasi Bagi Instruktur Senam di Kabupaten Kendal

Donny A Fahmi^{*}, Ibnu F Royana², Tubagus Herlambang³, Purwadi⁴

^{1,2,3}PJKR Universitas PGRI Semarang, Indonesia

⁴ PAUD Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-05-25

Revised 2022-05-29

Accepted 2022-06-01

Available 2022-06-01

Keywords :

*Aerobics, rhythmic gymnastics, judging,
Kendal Regency*

Kata Kunci:

*Senam aerobik, senam irama, penjurian,
Kabupaten Kendal*

Abstract

Kendal Regency is a district that has a myriad of gymnastics studios. There have been many gymnastics instructors who live and become instructors at institutions in Kendal Regency. However, from the number of instructors, when the aerobics competition was being held, the judges or the judges still invited people from outside Kendal Regency. Therefore, the service team provided training on judging aerobics and rhythmic gymnastics. The method used is the provision of teaching materials, judging briefing, and judging practice. The output in this service is in the form of giving legal certificates to participants as judges that can be used as a requirement to be a judge in aerobik and rhythmic gymnastics competitions.

Kabupaten Kendal merupakan kabupaten yang memiliki segudang sanggar senam. Sudah banyak instruktur-instruktur senam yang berdomisili dan menjadi instruktur di Instansi-instansi yang berada di Kabupaten Kendal. Namun dari banyaknya instruktur tersebut, ketika sedang perlombaan senam aerobik, penjurian atau yang menjadi juri masih mengundang dari luar Kabupaten Kendal. Oleh karena itu tim pengabdian memberikan pelatihan penjurian senam aerobik dan senam irama. Metode yang digunakan adalah pemberian materi ajar, pembekalan penjurian, dan praktek penjurian. Luaran dalam pengabdian ini adalah berupa pemberian sertifikat legal Kepada peserta sebagai penjuri yang dapat digunakan untuk syarat menjadi juri dalam perlombaan senam aerobik maupun senam irama.

A. PENDAHULUAN

Saat ini usaha jasa pemandu kesehatan berkembang cukup pesat di berbagai aspek kehidupan modern, tak terkecuali di bidang olah raga. Bahkan menjadi trend dan gaya hidup. Misalnya futsal, *fitness centre*, renang, senam aerobik (- & Argantos, 2019). Tentu saja hal ini menjadi peluang baru untuk pelaku olahraga mengembangkan minat dan bakat dalam olahraga sebagai trainer, pelatih, instruktur keolahragaan. Kebutuhan olahraga di masa modern saat ini dan kemauan masyarakat yang instant membuat para pelaku usaha olahraga mengemas jasa-jasa olahraga menjadi berkesan, menarik dan mudah didapatkan masyarakat umum.

Para pelaku olahraga ini diantaranya adalah jasa instruktur senam. Senam yang sedang *trend* di masyarakat saat ini diantaranya senam aerobik, senam kreasi, yoga dan masih banyak lagi. Sehingga dari hal tersebut banyak bermunculan instruktur-instruktur senam di masyarakat. Peluang bisnis tinggi dalam senam tidak disia-siakan para pelaku olahraga.

Kegiatan senam aerobik sebagai salah satu jenis olahraga masyarakat banyak digemari mulai dari lapisan bawah, menengah maupun atas baik yang ada dalam perkotaan maupun pedesaan (Chayun et al, 2020) (Alvian, 2020). Bukan hanya dinikmati oleh kalangan wanita saja tetapi juga dari kalangan pria senam aerobik juga sangat diminati. Ditambah lagi pada hari-hari tertentu juga dilaksanakan senam aerobik di instansi dan didaerah perumahan yang diikuti oleh warga setempat (Endang Rini Sukamti, 2016)

Kabupaten Kendal merupakan kabupaten yang memiliki segudang sanggar senam. Sudah banyak instruktur-instruktur senam yang berdomisili dan menjadi instruktur di Instansi-instansi yang berada di Kabupaten Kendal. Namun dari banyaknya instruktur tersebut, ketika sedang perlombaan senam aerobik, penjurian atau yang menjadi juri masih mengundang dari luar Kabupaten Kendal. Hal ini dikarenakan instruktur-instruktur senam yang berada di Kabupaten Kendal hanya mengikuti pelatihan instruktur saja, tidak pada penjurian. Padahal dengan bekal ilmu penjurian, selain dapat menjadi juri pada ajang perlombaan senam, saat menjadi instruktur Gerakan-gerakan senam yang diberikan memang sudah mengikuti standar Gerakan perlombaan.

Jumlah instruktur senam yang terhitung banyak di Kabupaten Kendal tidak diimbangi dengan kepakaran dalam profesionalitas penjurian. Sehingga ketika terdapat perlombaan senam di Kabupaten Kendal, harus memanggil juri-juri yang berasal dari luar Kabupaten Kendal. Selain itu, dengan kurangnya pengetahuan tentang penjurian, otomatis Gerakan-gerakan senam yang diberikan oleh instruktur-instruktur senam yang ada di Kabupaten Kendal belum mengikuti standar Gerakan perlombaan.

Apabila instruktur-instruktur ini diarahkan untuk mengikuti pelatihan penjurian senam, maka gerakan senam yang diberikan sudah sesuai dengan standar perlombaan, selain itu ketika terdapat event senam di Kabupaten Kendal, maka juri sudah tidak perlu lagi memanggil dari luar Kabupaten Kendal. Hal ini akan meningkatkan pembangunan dalam sektor olahraga, karena selain dapat menjadi juri di dalam Kabupaten Kendal sendiri, dapat pula menjadi juri di tempat lain yang dalam hal ini akan meningkatkan sektor olahraga dan pariwisata di Kabupaten Kendal.

Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi para instruktur di Kabupaten Kendal seperti yang tertera di atas, maka para pengabdian memberikan pelatihan profesional penjurian instruktur senam khususnya senam aerobik dan senam irama.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Berdasarkan masalah di atas tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra yaitu LPK Instruktur Senam Novhee Kendal mengadakan pelatihan penjurian bagi instruktur-instruktur senam di Kabupaten Kendal antara lain :

1. Memberikan bekal pelatihan ilmu penjurian senam khususnya senam aerobik dan senam irama
2. Membekali keterampilan dalam menilai senam aerobik dan senam irama ketika mengikuti perlombaan senam
3. Pengabdian ini dilaksanakan 1 bulan dengan rincian kegiatan awal pembuatan usul pengabdian, persiapan pelaksanaan pelatihan, Latihan tahap 1, tahap 2, tahap 3, yaitu :

a) Pembekalan penjurian

Pada tahapan pertama ini seluruh instruktur akan dikumpulkan dalam satu ruangan untuk mendapatkan ilmu baru tentang penjurian, khususnya senam aerobik dan senam irama.

b) Praktik Penjurian

Pada tahapan kedua yaitu praktik, nantinya para instruktur akan menyaksikan gerakan senam, kemudian menilainya sesuai dengan standar penilaian yang baku.

c) Penilaian

Pada tahapan terakhir yaitu penilaian. Pada tahapan ini panitia/ mentor akan menilai keseluruhan kegiatan yang sudah dilakukan para instruktur mulai dari sisi keilmuan penjuriannya hingga menilai praktik menjadi juri senam aerobik dan senam irama

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan selama satu bulan, yang dilaksanakan dalam 3 tahapan yaitu memberikan pelatihan ilmu penjurian, tahapan kedua keterampilan penilaian penjurian senam aerobik dan senam irama dan tahapan terakhir yaitu praktek menjadi juri. Pelaksanaan pengabdian ini bekerjasama dengan sanggar Novhee sebagai tempat penyelenggaraan pelatihan. Sanggar Novhee sendiri berada di Kabupaten Kendal.



Gambar 1. Pemberian Materi Ajar (Tahap 1)



Gambar 2. Pembekalan Materi Penjurian (Tahap 2)



Gambar 3. Pembekalan Materi Penjurian (Tahap 2)



Gambar 4. Praktek Menjadi Juri (Tahap 3)

Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan berjumlah 20 orang instruktur dari berbagai usia. Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan di Bulan Mei 2022 tepatnya pada tanggal 8, 15 dan 22 Mei 2022. Dalam pengabdian ini pemateri diisi oleh Dr. Tubagus Herlambang sebagai pemateri ahli senam aerobik dan senam irama, Donny Anhar Fahmi, M.Pd sebagai ahli tim penjurian senam.

Dari sebulan pelaksanaan pengabdian tersebut para peserta antusias dalam mengikuti pelatihan dikarenakan banyak ilmu yang didapatkan terkait penjurian yang memang para peserta butuhkan. Selain itu, para peserta mendapatkan sertifikat ahli yang dapat dipakai sebagai syarat untuk menjadi penjuri dalam perlombaan senam aerobik dan senam irama.

Pelatihan penjurian Kepada para instruktur ini menjadi bagian penting dari pelatihan para instruktur untuk membekali para instruktur untuk menjadi juri dalam perlombaan senam. Selain itu, dengan bekal ilmu yang sudah dimiliki, maka Kabupaten Kendal sudah tidak perlu lagi mencari juri dari luar Kabupaten Kendal apabila mengadakan perlombaan senam di Kabupaten Kendal. Selain itu, dengan pelatihan penjurian ini maka otomatis peningkatan untuk SDM di Kabupaten Kendal khususnya di bidang instruktur senam.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan (Setiawan, 2010) bahwa Manfaatkanlah ujian pelatihan dapat dijadikan ukuran keberhasilan pembinaan pelatihan instruktur senam aerobik di Kota Semarang, agar instruktur yang dihasilkan benar-benar berkualitas dan mampu bersaing. Pemberian sertifikat sebagai bukti sah yang diberikan kepada anak didik diharapkan tidak disalah- gunakan fungsinya di dalam masyarakat. Selain itu dalam pengabdian oleh (- & Argantos, 2019) bahwa sertifikat pelatih dasar dimaksud merupakan legalitas seorang pelatih kebugaran yang dikeluarkan oleh badan atau instansi atau pun lembaga yang berhak mengeluarkannya.

5. PENUTUP

Simpulan

Simpulan dalam pengabdian ini adalah pentingnya ilmu dan legalitas dari sebuah profesi dalam hal ini adalah penjurian instruktur senam aerobik dan senam irama menjadi salah satu acuan bahwasanya sebuah profesi jika ingin bersaing di pasaran maka harus meningkatkan profesionalitas.

Para instruktur yang mengikuti pelatihan penjurian senam aerobik dan senam irama mendapatkan ilmu yang bermanfaat terkait penjurian senam dan mendapatkan sertifikat yang legal agar dapat menjadi juri dalam berbagai perlombaan senam aerobik dan senam irama.

Kabupaten Kendal mendapatkan peningkatan SDM dalam bidang senam dan dapat menjadi salah satu investasi penting untuk peningkatan sektor olahraga dan juga pariwisata.

6. DAFTAR PUSTAKA

- , J. J., & Argantos, A. (2019). Improved Business Sanggar Senam And Fitness Center Through Basic Training For Fitness Instructors In Sub-District Koto Tengah Padang. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 60–66. <https://doi.org/10.24036/jha.v1i1.10>
- Alvian, maulana angga. (2020). Indonesian Journal for. *Journal.Unnes*, 1(1), 188–196.
- Endang Rini Sukanti, M. I. Z. R. B. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 116313. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11875>
- Setiawan, I. (2010). Pelaksanaan pelatihan calon instruktur senam aerobik di kota semarang. *Jurnal Lembar Ilmu Kependidikan*, 39(2), 1–9.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/11906>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11906>

Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum di Masa New Normal

Iman Rubiana^{1*}, Fegie Rizkia Mulyana², Melya Nur Herliana³, Novi Soraya⁴

¹²³⁴Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-05-13

Revised 2022-05-27

Accepted 2022-05-29

Available 2022-05-31

Keywords : Imunitas Tubuh, Senam Umum, New Normal

Abstract

The results of interviews between the service team and local residents obtained problems and residents' wishes to be facilitated and given activities and education that can increase activities and immunity of residents, especially by exercising in the new normal. Various busy residents and work pressures that result in mental disorders. The psychological impact felt by residents will increase if it is not balanced with immunity or the degree of body fitness. So there is a need for an understanding of new activities in the New Normal and the importance of increasing body immunity in the New Normal by exercising properly and correctly. The purpose of this service activity is to provide socialization and education related to adapting new habits and how to exercise properly and correctly in order to increase body immunity in the New Normal. The implementation method used in this service activity uses the lecture method and socialization by doing mass gymnastics for 20 meetings which are held every Sunday. The results of this service activity are that residents feel positive impacts such as getting used to a clean and healthy living culture, increasing citizens' insight regarding how to exercise properly and correctly according to the FITT formula (Frequency, Intensity, Time, and Type), increasing residents' motivation is shown by the enthusiasm of residents to follow mass gymnastics activities during service activities, as well as the creation of a culture of exercising once a week guided by one of the residents who was given education during the service activity.

Hasil wawancara antara tim pengabdian bersama warga setempat didapat permasalahan serta keinginan warga untuk difasilitasi dan diberikan kegiatan serta edukasi yang bisa meningkatkan aktivitas serta imunitas warga khususnya dengan berolahraga dimasa new normal. Berbagai kesibukan warga dan tekanan pekerjaan yang mengakibatkan gangguan mental. Dampak psikologis yang dirasakan warga akan semakin meningkat apabila tidak diimbangi dengan kekebalan ataupun derajat kebugaran tubuh. Sehingga perlunya pemahaman terkait aktivitas baru dimasa New Normal dan pentingnya meningkatkan imunitas tubuh dimasa New Normal dengan cara berolahraga yang baik dan benar. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini, memberikan sosialisasi dan edukasi terkait adaptasi kebiasaan baru dan cara berolahraga yang baik dan benar guna meningkatkan imunitas tubuh dimasa New Normal. Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ceramah dan sosialisasi dengan melakukan senam secara massal selama 20 kali pertemuan yang dilaksanakan setiap hari minggu. Hasil dari kegiatan pengabdian ini yaitu warga merasakan dampak positif seperti membiasakan budaya hidup bersih dan sehat, bertambahnya wawasan warga terkait cara berolahraga yang baik dan benar menurut rumus FITT (Frekuensi, Intensitas, Time, dan Tipe), bertambahnya motivasi warga ditunjukkan dengan animo warga mengikuti kegiatan senam massal selama kegiatan pengabdian berlangsung, serta terciptanya budaya berolahraga setiap satu minggu satu kali dengan dipandu oleh salah satu warga yang diberikan edukasi selama kegiatan pengabdian berlangsung.

✉ Correspondence Address : Universitas Siliwangi, Indonesia

E-mail : fegierizkiamulyana@unsil.ac.id

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

A. PENDAHULUAN

Hasil wawancara dan diskusi antara tim pengabdian bersama pengurus RT/RW setempat didapat permasalahan serta keinginan pengurus RT/RW setempat untuk difasilitasi dan diberikan kegiatan serta edukasi yang bermanfaat dan bisa meningkatkan aktivitas serta imunitas warga khususnya dengan berolahraga dimasa new normal ini. Selain permasalahan tersebut, minimnya eksistensi dan kesediaan warga dalam membangun kebersamaan dan kekeluargaan sering disampaikan khususnya kepada ketua pengabdian. Hal ini berdampak dari kesibukan dalam pekerjaan masing-masing, ditambah dengan tidak adanya momen atau aktivitas yang mempersatukan warga. Selain itu warga Perum Baitul Marhamah 1 dan Kp. Talangsari RW 01 melihat dan mendengar aktivitas kegiatan kami di media masa dan media sosial pada tahun lalu sehingga mereka tertarik dan ingin bekerja sama. Berdasarkan permasalahan yang telah dikaji, tim pengabdian ingin memberikan luaran dan jasa berikut pemberian langsung alat dan fasilitas kesehatan yang bisa mencegah serta memutus rantai penularan Covid-19. Luaran jasa berupa pemberian edukasi serta pemahaman kepada warga tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui olahraga.

Realisasi dari kegiatan ini yaitu dengan mengajak warga untuk bergerak melalui senam masal selama 20 pertemuan di dua mitra serta diberikan pengetahuan berupa bagaimana cara berolahraga yang baik dan benar dengan memperhatikan protokol kesehatan dimasa New Normal. Kegiatan yang akan dirancang ini sejalan dengan pernyataan Prativi, dkk dalam (Rubiana et al., 2021) “Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan. Aktivitas olahraga tidak bisa dilakukan sembarangan, tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar”. Kegiatan tersebut dimaksudkan untuk mempererat tali silaturahmi antar warga, memberikan stimulus untuk mau bergerak sehingga terhindar dari penyakit hipokinetik guna meningkatkan daya tahan atau imunitas tubuh dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan dimasa New Normal.

Perum Baitul Marhamah 1 terletak ditengah kota tepatnya di kelurahan Sambong Jaya, kecamatan Mangkubumi. Melihat informasi yang didapat warga Perum Baitul Marhamah 1 dan Kp. Talangsari RW 01 pada tahun lalu dari media masatepatnya Koran Radar Tasikmalaya serta di berbagai media sosial terkait kegiatan kami, setelah itu salah satu warga dan pengurus RW setempat menghubungi kami salah satu tim pengabdian PbM-SK.

Hasil dari komunikasi tersebut, selanjutnya tim pengabdian PbM-SK menindaklanjuti dengan pertemuan bersama para pengurus RW dan wargasetempat calon kedua mitra tersebut. Kegiatan tersebut sekaligus diisi dengan wawancara dan diskusi terkait eksistensi warga dan keinginan warga untuk mengadakan aktivitas olahraga guna menjaga kebugaran warga sekaligus menghidupkan lingkungan kedua calon mitra tersebut. Sehingga tim pengabdian PbM-SK Pendidikan Jasmani menyimpulkan dan merencanakan pada tahun kedua ini akan memberikan perlakuan kepada para warga Perum Baitul Marhamah

1 dan Kp. Talangsari RW 01. Luaran dalam pengabdian ini berupa pemberian langsung peralatan dan fasilitas kesehatan seperti masker wajah, *handsanitizer*, *Thermometer Gun Infrared*. Adapun luaran lainnya berupa jasa yaitu dengan memberikan edukasi dan pemahaman tentang cara menjaga imunitas tubuh dimasa New Normal dengan langsung mengajak warga untuk berolahraga senam masal bersama tim pengabdian PbM-SK. Selaras dengan istilah imunitas diatas, Giriwijoyo dalam (Rubiana et al., 2021) menyatakan “kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”. Selain dari pengertian tersebut, Ambarukmi dalam (Rubiana et al., 2021) menyatakan “kesegaran jasmani adalah taraf kemampuan dan ketahanan kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang (Nuryadi, 2018). Aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan imun tubuh atau kebugaran jasmani adalah olahraga yang cukup memberikan beban kepada jantung dan paru. Pada masa pandemi covid 19 ini banyak gangguan Kesehatan yang terjadi terutama untuk para remaja dan orang tua. Diantaranya gangguan Kesehatan seperti obesitas dikarenakan kurangnya bergerak pada masa pandemi, penyakit obesitas akan mengganggu terhadap sistem jantung, pembuluh darah dan Kesehatan kulit (Sunardi & Kriswanto, 2020).

Jenis olahraga ini adalah olahraga yang sifatnya aerobik, di antaranya senam aerobik. Senam aerobik merupakan gabungan gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat sesuai dengan fungsi senam aerobik itu sendiri. manfaat senam aerobik adalah meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh, tapi bila dilakukan secara tidak benar dapat menimbulkan cedera (Darsi, 2018). Senam aerobik adalah aktivitas (gerak) yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok orang secara berirama, menggunakan otot-otot besar, dengan menggunakan sistem energi aerobik, dan mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu yang bertujuan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran tubuh serta tujuan lain misalnya menurunkan berat badan. Latihan senam aerobik adalah senam yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan yang mantab, terus menerus, berirama, maju, dan berkelanjutan (Listyarini, 2012). Adapun jenis intensitas senam yang diberikan kepada warga yaitu senam *aerobic low impact* karena kebanyakan dari penduduk setempat kisaran umur 35 tahun ke atas. Meskipun pemerintah menetapkan bahwa dimasa ini Indonesia sudah memasukimasa new normal, artinya semua warga berhijrah dan mengambil pelajaran selama pandemik tahun lalu. Walaupun situasi tidak segenting tahun lalu, akan tetapi budaya hidup sehat harus tetap dijalankan dengan menerapkan protokol kesehatan, dan yang terpenting konsistensi kita dalam menjaga derajat kebugaran tubuh melalui olahraga. Sejalan dengan situasi tersebut, (Pragholapati, 2020) menjelaskan “New Normal adalah istilah yang dihasilkan dari adaptasi proses saat berada dalam pandemi COVID-19. Manusia akan memiliki kebiasaan baru dari belajarnya proses dan proses adaptasi setelah pandemi COVID-19”.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah metode dengan melakukan sosialisasi serta edukasi terkait adaptasi kebiasaan baru dan cara berolahraga yang baik dan benar dengan melakukan senam massal langsung bagi warga kelurahan Awipari, Cibeureum dan Perum Baitul Marhamah, Kota Tasikmalaya. Kegiatan senam masal dilakukan selama 20 kali pertemuan yang dilaksanakan setiap hari minggu. Adapun langkah-langkah pelaksanaan yang ditempuh selama melakukan Program Pengabdian bagi Masyarakat-Skema Kesehatan (PbM-SK) ini sebagai berikut: Menindaklanjuti kerjasama antara Universitas Siliwangi dengan pengurus RT dan RW warga Perum Baitul Marhamah 1 dan Kp. Talangsari RW 01, Melakukan koordinasi dengan Ketua RT/RW warga Perum BaitulMarhamah 1 dan Kp. Talangsari RW 01, Menyiapkan peralatan dan mengkonsep kegiatan untuk pelaksanaanProgram Pengabdian bagi Masyarakat-Skema Kesehatan (PbM-SK), Menentukan jadwal dan acara pertemuan, Menentukan waktu, tempat pelaksanaan serta teknis kegiatan denganmenjalankan protokol kesehatan. Teknis kegiatan diawali dengan pembukaan dari Ketua PbM-SK, sambutan Ketua RT/RW, Penyerahan secara langsung alat dan fasilitas kesehatan kepada warga untuk dipakai setiap pertemuan, penyampaian edukasi tentang pandemi Covid-19 beserta aturan berolahragadengan mematuhi protokol kesehatan dimasa New Normal, serta menggelar senam masal bersama 75 orang warga yang dilakukan setiap hari minggu selama 20 pertemuan untuk ke dua mitra PbM-SK.



C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui program pengabdian bagi masyarakat skema kesehatan (PbM-SK)2021 dan sesuai tujuan yang direncanakan yaitu berangkat dari permasalahan warga dan situasi yang tengah dihadapi terkait masa new normal, melalui pemberian alat kesehatan berupa masker, *handsanitizer* dalam kegiatan senam bersama dan penyampaian penyuluhan serta edukasi kepada warga terkait cara berolahraga yang baik dan benar adapun hasil yang dicapai yaitu, dengan difasilitasinya dalam rangkaian pengabdian ini, motivasi masyarakat untuk berolahraga terdorong dan antusias yang luar biasa, bahkan dari jajaran pengurusrुकun warga (RW)

dan karang taruna. Semua lapisan berpartisipasi dalam rangkaian acara yang tim pengabdian lakukan. Bukti meningkatnya motivasi dilihat dari kesiapan dan animo warga ketika mengikuti senam massal.

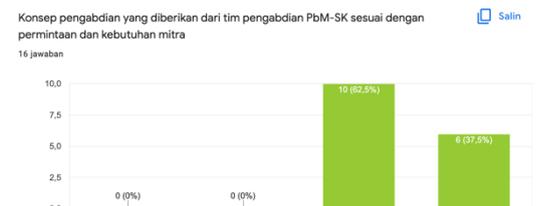
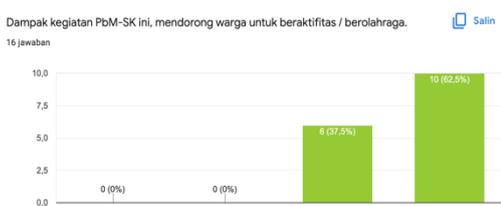
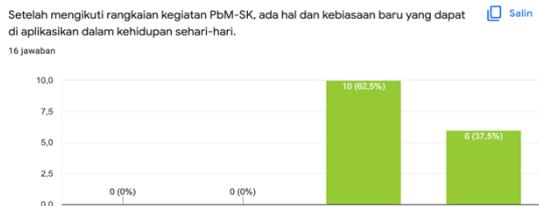
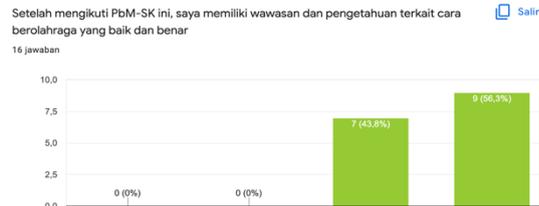
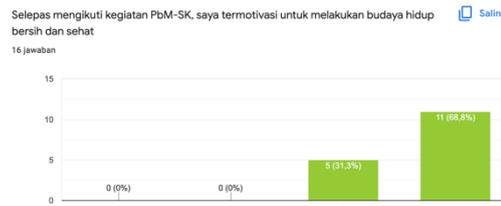
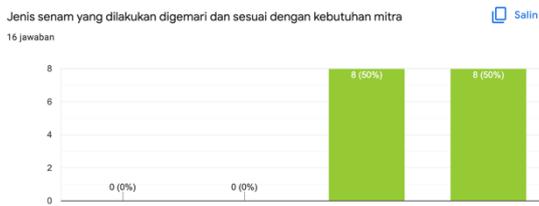
Secara kuantitas jumlah peserta yang berpartisipasi di setiap pertemuan atau setiap minggunya selalu bertambah. Selain meningkatnya motivasi, bertambahnya pemahaman serta pengetahuan bagi warga yang sama sekali belum mengetahui bagaimana cara berolahraga yang baik dan benar menurut prinsip frekuensi, intensitas, time, dan tipe (FITT). Hal ini ditunjukkan dengan masyarakat mampu mengaplikasikan materi yang disampaikan tim pengabdian di setiap pertemuan yaitu mengecek denyut nadi awal dan sesudah berolahraga dengan di pimpin oleh para instruktur serta mengetahui batas bawah dan atas denyut nadi masing- masing sesuai rumus denyut nadi maksimal (DNM).

Dengan memberikan tauladan serta himbauan di setiap pertemuannya kepada masyarakat, yaitu berolahraga dengan mematuhi protokol kesehatan serta menerapkan budaya hidup bersih dan sehat warga pun terbiasa dan lebih disiplin memperhatikan protokol kesehatan. Hal ini ditunjukkan dengan kekonsistenan warga di setiap pertemuannya selalu mengenakan masker dan cek suhu tubuh serta mencuci tangan tanpa kontak berlebihan dengan peserta lain.

D.PENUTUP

Dengan melihat dan menganalisis kebutuhan serta permasalahan yang terjadi di masyarakat khususnya masyarakat perumahan perum marhamah sebagai mitra ke- 1, RW 01 talangsari desa awipari kecamatan cibereum sebagai mitra ke-2, tim pengabdian menyimpulkan apa yang tepat untuk diberikan kepada masyarakat yaitu berupa jasa (memberikan senam bersama) dan wawasan tentang cara berolahraga sekaligus penyerahan bantuan alat kesehatan seperti masker, *handsanitizer*, dan *thermometer gun infrared* sesuai dengan prosedur Pengabdian bagi Masyarakat Skema Kesehatan (PbM-SK) 2021. Adapun hasil dari pengabdian ini yaitu warga perum lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas senam, merasakan manfaat dari kegiatan tersebut seperti bisa menjalin silaturahmi antar RT dan antar warga lainnya, serta mengetahui apa saja yang harus disiapkan ketika akan melakukan aktivitas senam. Tim pengabdian selama pertemuan berlangsung selalu memberikan teori dan pengetahuan tentang denyut nadi maksimal (DNM) serta memberikan pemahaman tentang *training zone* atau zona latihan, serta memberikan edukasi terkait budaya hidup sehat dimasa pandemi dan jenis olahraga apa saja yang sesuai dengan kebutuhan serta usia masing-masing. Hasil dari edukasi tersebut warga memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang bagaimana cara berolahraga yang baik dan benar dengan memperhatikan frekuensi, intensitas, time, dan tipe (FITT). Selain itu masyarakat memahami terkait zona latihan sesuai dengan tipe olahraga (olahraga rekreasi) dan kalangan usia mereka masing-masing. Hasil luaran yang dicapai dalam pengabdian ini yaitu dihasilkannya instruktur senam yang siap memandu kegiatan di mitra masing-masing dengan bekal edukasi yang diberikan tim pengabdian selama kegiatan pengabdian berlangsung sehingga budaya melakukan aktivitas olahraga bisa dilakukan setiap minggu ditempat mitra masing-masing. Dengan adanya program pengabdian bagi

masyarakat skema kesehatan, antusias dan motivasi warga dalam berolahraga sangatlah tinggi, hal ini dibuktikan dengan adanya permintaan dari masing- masing mitra untuk tetap berlanjut melakukan rutinitas senam seperti yang dilakukan oleh tim pengabdian. Dengan meningkatnya motivasi dalam berolahraga, akan berbanding lurus dengan meningkatnya imun tubuh, karena setiap hal yang dilakukan dengan kesadaran dan diiringi dengan kesenangan akan menghasilkan hormon endorfin yang berperan sebagai penghilang stress, menimbulkan rasa bahagia, dan menjaga kekebalan tubuh (Putera, 2020). Adapun hasil angket respon mitra digambarkan pada table berikut,



E. DAFTAR PUSTAKA

- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Peningkatan V02max. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 42–51. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.134>
- Listyarini, A. E. (2012). Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Medikora*, 2.
- Nuryadi, N. , N. J. D. K. , J. T. , S. S. , & G. A. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 122–128.
- Pragholapati, A. (2020). *NEW NORMAL “INDONESIA” AFTER COVID-19 PANDEMIC*.
- Putera, A. (2020). Mengenal Endorfin, Salah Satu Senyawa Kebahagiaan. <https://www.sehatq.com/artikel/hormon-endorfin-adalah-salah-satu-senyawa-kebahagiaan-di-tubuh>.
- Rubiana, I., Mulyana, F. R., Herliana, M. N., & Soraya, N. (2021). Meningkatkan Imunitas Tubuh Melalui Senam Umum Ditengah Pandemi Covid 19. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 529–536. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i1.1202>
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 156–167.



JPM
JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA MASYARAKAT