

JPOM

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA MASYARAKAT

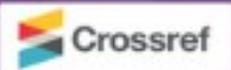


Vol 5 No 1: (Mei) 2024

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

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 Fatkhur Royana)

Indexed by:





Volume 5 Nomor 1 : Mei 2024

Halaman 1-129

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 dan mendapatkan predikat SINTA 5 pada Periode II tahun **2023 Nomor 152/E/KPT/2023**

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 dan mendapatkan predikat SINTA 5 pada Periode II tahun 2023 Nomor 152/E/KPT/2023 mulai Vol 2 No 1 tahun 2021 sampai Vol 6 No 2 Tahun 2025. Selain itu, pengiriman artikel penelitian ke JPOM hanya dapat dilakukan melalui sistem daring (*online submission*).

Kami ingin menyampaikan 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 2024
Editor in Chief



Buyung Kusumawardhana, M.Kes.

“Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)”

Telah terindeks oleh:



DAFTAR ISI

- Sosialisasi Dalam Memperkenalkan Olahraga Petanque di Kota Pekanbaru**
Leni Apriani, Fatmawati Fatmawati, Joni Alpen, Chandra Wijaya, Rian Amanda Saputra (1-8)
- Pengembangan Pemuda Positif: Integrasi Nilai-Nilai Universal dalam Pelatihan dan Pembinaan Olahraga Bola Voli**
Juhrodin Juhrodin, Pepep Mochamad Syafei (9-14)
- Peningkatan Kesehatan dan Pengembangan Karakter Remaja melalui Kegiatan Olahraga: Evaluasi Dampak terhadap Perkembangan Remaja**
Nuriska Subekti, Agus Mulyadi, Endah Listyasari, Dwi Yulia Nur Mulyadi, Juhrodin Juhrodin (18-26)
- Pelayanan General Fitness Test Atlet Kota Sukabumi Berbantu E-Form Untuk Percepatan Proses Analisis Data**
Rafdlal Saeful Bakhri, Moch Latif, Chairul Umam Ramadhan, Rival Faisal (27-39)
- Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Berkebutuhan Khusus**
Addriana Bulu Baan, Gunawan Gunawan, Ikhwan Abduh, Andi Saparia (40-48)
- Pelatihan Penerapan Contract Relax sebagai Upaya Pencegahan Cedera Olahraga Atlet Papua**
Ipa Sari Kardi, Baharuddin Hasan, Saharuddin Ita, Tri Setyo Guntoro, Ibrahim Ibrahim, Ansar CS (49-57)
- Coaching Clinic Pengaturan Gizi dan Hidrasi Atlet pada Pelatih Taekwondo Kota Jakarta Timur**
Maya Fernandya Siahaan, Jonni Siahaan, Andree Fazara, Fordinal Shinab (58-65)
- Peningkatan Manajemen Event Organizer melalui Stimulus Sarana dan Prasarana Olahraga Sepakbola**
Danang Aji Setyawan, Muh Isna Nurdin Wibisana, Pandu Kresnapati, Husnul Hadi, Nur Azis Rohmansyah, Agus Wiyanto (66-71)
- Sosialisasi Senam Anti Stroke Pada Panti Werdha**
Arimbi Arimbi, Poppy Elisano Arfanda, Nurliani Nurliani, Ians Aprilo, Wahyana Mujari Wahid (72-78)
- Sosialisasi menjaga Kebugaran Jasmani pada Murid Sekolah Dasar**
Ishak Bachtiar, Awaluddin Awaluddin, Iskandar Iskandar, Andi Ridwan, Ahmad Adil (79-87)



- Penggunaan E-Buletin Dalam Pelestarian Tari dan Seni Barong Pada Paguyuban Perkebar (Persatuan Kepang Barong) Desa Tegorejo**
Donny Anhar Fahmi, Tubagus Herlambang, Purwadi Purwadi, Utvi Hinda Zhannisa (88-95)
- Penyuluhan dan Pemeriksaan Hemoglobin dan Kebugaran Pada Remaja di SMAN 1 Ngeplak, Boyolali**
Mei Kusumaningtyas, Herdianty Kusuma Handari (96-102)
- Peran Mahasiswa FIKK UNM Dalam Pemberdayaan Komunitas Melalui Media Promosi Kesehatan Reproduksi**
Andi Nurzakiah Amin, Azniah Azniah, Haeril Haeril, Abdul Rahman, Andi Atssam Mappanyukki (103-107)
- Pencegahan Obesitas Melalui Pengamatan Indeks Massa Tubuh Anak-anak**
Muhammad Akbar Husein Allsabah, Sugito Sugito, Weda Weda, Septyaning Lusianti, Rendhitya Prima Putra, Puspodari Puspodari Puspodari, Nur Ahmad Muharram, Budiman Agung Pratama (108-121)
- Pelatihan Penerapan Model Pendidikan Gerak Pada Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kabupaten Polewali Mandar**
Hasmyati Hasmyati, Nur Indah Atifah Anwar, Alimin Hamzah, Muhammad Sadzali, Muh. Ilham Aksir (122-129)



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/18231>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.18231>

**SOSIALISASI DALAM MEMPERKENALKAN OLAHRAGA PETANQUE
DI KOTA PEKANBARU**

Leni Apriani^{*}, Fatmawati¹, Joni Alpen¹, Chandra Wijaya¹, Rian Amanda¹

¹ Universitas Islam Riau, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-01-20

Revised 2024-02-21

Accepted 2024-04-30

Available 2024-04-30

Keywords :

Petanque

Sports

Outreach

Kata Kunci:

Petanque

Olaharaga

Daerah Terpencil

Abstract

This PkM activity was motivated by the fact that the sport of petanque was still just developing in Riau Province. None of the schools that are members of MGMP PJOK implement extracurricular activities. The aim of this socialization activity is to introduce the sport of petanque which originates from France to MGMP teachers in the city of Pekanbaru and to look for young junior athletes. This service activity was carried out in Pekanbaru City at SMP Negeri 10 Pekanbaru with material provided starting from the history of the sport of petanque, basic petanque techniques and playing techniques. The method used in this service activity is observation, discussion and direct practice. From the activities carried out, there were enthusiastic PJOK teachers who joined the Pekanbaru City MGMP to develop this petanque sport. The participants were very enthusiastic in taking part in the socialization of the petanque sport, and the Pekanbaru City Middle School PJOK MGMP teachers began to open extra-curricular petanque sport disdekoah by asking athletes- senior athletes as coaches.

Kegiatan PkM ini dilatar belakangi karena olahraga petanque ini masih baru berkembang di Provinsi Riau. Sekolah-sekolah yang tergabung di MGMP PJOK belum ada yang melaksanakan ekstrakurikuler. Tujuan dari kegiatan sosialisasi ini adalah untuk memperkenalkan olahraga petanque yang berasal dari perancis kepada guru MGMP kota Pekanbaru dan mencari bibit-bibit atlet usia junior. Kegiatan Pengabdian ini dilakukan di Kota Pekanbaru bertempat di SMP Negeri 10 Pekanbaru dengan materi yang diberikan mulai dari sejarah olahraga petanque, Teknik dasar petanque dan teknik bermain. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu dengan pendekatan observasi, diskusi dan praktik langsung. Dari kegiatan yang dilakukan adanya antusias guru PJOK yang bergabung di MGMP Kota Pekanbaru untuk mengembangkan olahraga petanque ini, Para peserta sangat antusias dalam mengikuti sosialisasi olahraga petanque ini, dan guru – guru MGMP PJOK SMP kota Pekanbaru mulai membuka ekstrakurikuler olaharaga petanque disdekoah dengan meminta atlet-atlet senior sebagai pelatih.

A. PENDAHULUAN

Pada era milenial, olahraga sudah menjadi gaya hidup dan trend untuk guru MGMP PJOK sebagai penguat pergaulan. Pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas individu yang mengarah pada kesegaran jasmani, untuk membentuk karakter, sikap, dan mental (Okilanda et al., 2018). Pembinaan olahraga seharusnya dapat dilaksanakan secara berjenjang sesuai dengan tingkatan usia. Salah satu cabang olahraga yang baru berkembang di Indonesia dan mendapatkan sambutan yang baik bagi guru MGMP PJOK Indonesia yaitu Petanque. Olahraga ini masuk ke Indonesia tahun 2011 pada event SEA Games di Palembang (Okilanda et al., 2018). Mayasari dalam menjelaskan bahwa olahraga petanque ini sangat diperlukan konsentrasi dan akurasi gerak yang bagus.

Olahraga petanque bisa dimainkan oleh segala usia, baik yang sifatnya rekreasi bersama keluarga dan teman, maupun untuk olahraga prestasi yang pertandingan dalam kejuaraan nasional ataupun internasional. Saat ini perkembangan olahraga petanque di Indonesia hampir 80% sudah menyebar keseluruh penjuru Indonesia. Perkembangannya sangat baik, direncanakan pada PON yang akan dilaksanakan di Papua olahraga ini akan dipertandingkan. Kegiatan PraPON sudah dilaksanakan di Jakarta Pada Tahun 2019 lalu.

“Tiga pilar pengembangan keolahragaan meliputi olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga kesehatan dan rekreasi merupakan wadah yang sangat ideal untuk pengembangan sebuah cabang olahraga” (UU No 3 Tahun 2005, 2005). Pilar olahraga pendidikan, memberikan peluang pada olahraga ini akan masuk kedalam kurikulum penjasorkes. Sosialisasi yang baik dan dilakukan secara berkelanjutan akan mengenalkan olahraga petanque ini kepada guru MGMP PJOK pendidikan. Perkembangan olahraga ini tentunya bisa digunakan sebagai salah satu alat dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Budaya berprestasi dapat dimulai dari bangku sekolah, budaya ini menjadi motor penggerak siswa untuk berlomba berbuat yang terbaik dan menjadi terbaik, salah satu tujuan dari budaya prestasi disekolah ialah mencegah untuk melakukan hal yang bersifat negatif. Budaya prestasi ini dapat dilakukan dengan memberikan suatu permainan, dimana bermain, aktivitas bermain dapat berpengaruh terhadap terbentuknya aktivitas (Pratama et al., 2019). Prestasi olahraga merupakan faktor yang dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa dimata dunia internasional. Prestasi olahraga dapat dicapai apabila sistem pembinaan yang ada dapat direncanakan dan terlaksanakan dengan baik (Bayu Laksana, Gustopo, Pramono, Harry, Baitul Mukarromah, 2017). Para insan olahraga yang sudah mendalami olahraga Petanque ini dimasing-masing daerah mereka sudah mulai membentuk klub-klub olahraga Petanque dan sudah mulai melakukan latihan. Serta tidak ketinggalan juga sosialisasi kemasyarakat terus dilakukan. Sejauh ini antusias dari guru MGMP PJOK sangat baik terhadap olahraga Petanque ini. Sehubungan dengan hal tersebut dipandang sangat perlu untuk mensosialisasikan bagi Guru MGMP PJOK di Kota Pekanbaru bertempat di SMPN 10 Pekanbaru Provinsi Riau.

Petanque merupakan permainan tradisional asal Prancis yang merupakan pengembangan dari permainan zaman Yunani Kuno sekitar abad ke-6 SM, versi modern dari permainan petanque

diperkenalkan oleh Jules Boules Lenior pada tahun 1907 dikota La Ciotat, di Provence, diselatan Prancis. Permainan ini mempertunjukkan ketangkasan melempar bola yang terbuat dari besi metal (*boules*) mendekati bola target yang terbuat dari kayu (Jack). Petanque berasal dari Les Ped tanco yang berarti “Kaki Rapat”. Petanque dimainkan menggunakan bola dengan diameter 70-80 mm dan berat 650-800 gram (Wijaya et al., 2021).

Peralatan yang digunakan dalam Permainannya terdiri dari bola besi, bola kayu sebagai sasaran dan sircel. Sedangkan nomor-nomor yang dipertandingkan dalam olahraga Petanque ini antara lain Shooting, Double, Tripel, Mix dan single. Dalam permainan sangat diperlukan konsentrasi dan akurasi gerak yang baik. Maka untuk menghasilkan seorang pemain petanque yang berprestasi diperlukan pemberian latihan konsentrasi dan akurasi gerak. Lapangan yang digunakan dalam permainan petanque ini yaitu dengan ukuran standar internasional 15 x 4 meter atau 13 x 13 meter, lapangan boleh tanah dan lebih baik lagi yang berbatuan.

Pengertian sosialisasi menjadi perhatian ilmuwan karena sangat berarti dalam kehidupan guru MGMP PJOK. Pengertian sosialisasi dalam arti luas adalah suatu proses interaksi dan pembelajaran yang dilakukan seseorang sejak ia lahir hingga akhir hayatnya di dalam suatu budaya guru MGMP PJOK. Sedangkan pengertian sosialisasi dalam arti sempit adalah proses pembelajaran yang dilakukan individu dalam mengenal lingkungannya, baik lingkungan fisik maupun social (Badriah & HS, 2021). sasaran utama sosialisasi kali ini akan membidik para pelaku olahraga yang mudah-mudahan dapat membidik ke segala usia.

Musyawarah Guru Mara Pelajaran (MGMP) PJOK yang berada di kota Pekanbaru yang terpusat di SMP Negeri 10 Pekanbaru sangan memberikan apresiasi kepada TIM PkM dan menyambut baik untuk pelaksanaan sosialisasi olahraga petanque. Masih banhyak sekolah yang berada di Pekanbaru belum mengetahui adanya olahraga petanque di Provinsi Riau, sedangkan prestasi yang dimiliki oleh atlet senior sudah banyak dikancah Nasional. Salah satu atlet junior yang berada di pekanbaru yang sudah berprestasi di Nasional dan atlet tersebut masuk ke SMA dengan menggunakan jalur prestasi. Atlet tersebut sudah tidak bisa lagi main pada nomor junior.

Berdasarkan permasalahan tersebut serta telah dilakukan observasi ke Ketua MGMP, Sosialisasi olahraga petanque ini masih harus sering dilakukan disekolah sekolah baik sekolah tingkat dasar, menengah sampai atas guna mencari bibit atlet junior. Atlet junior yang berada di pekanbaru sangatlah minim karena sekolah masih banyak yang belum mengenal olahraga petanque. Dengan pelaksanaan PkM ini sangat antusias oleh mitra guna menambah pengetahuan dan menambah prestasi bagi sekolah dengan mengadakan ekstrakurikuler di setiap sekolah.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada guru MGMP PJOK ini dilaksanakan di SMP NEGERI 10 PEKANBARU. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu dengan pendekatan observasi, diskusi dan praktik langsung. Mitra yang dilibatkan dalam sosialisasi pengabdian ini adalah Guru-guru PJOK yang tergabung pada Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) yang ada di Kota

Pekanbaru sebanyak 20 guru olahraga yang mewakili 20 SMP di Kota Pekanbaru.

Kegiatan PkM ini dilaksanakan pada bulan November 2024. Pada kegiatan ini, guru MGMP PJOK SMP Kota Pekanbaru diberikan penjelasan mengenai gerak dasar pada olahraga petanque oleh salah satu pemateri. Pemateri memaparkan pengetahuan yang dimulai dari sejarah olahraga petanque, bentuk lapangan petanque, peraturan permainan dan teknik saat melakukan permainan olahraga petanque, guru MGMP PJOK SMP Kota Pekanbaru dan siswa diminta untuk memperhatikan dengan cermat mengenai pemaparan yang disampaikan oleh pemateri.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses kegiatan PKM berlangsung sesuai jadwal. Semua pihak yang telah berupaya sebaik mungkin sesuai kemampuan dan kondisi yang ada. Kegiatan ini dirasakan sangat perlu, namun diharapkan terdapat peningkatan dalam berbagai aspek sehingga pada kegiatan yang akan datang akan menjadi lebih baik dari pada yang terjadi saat ini. Kegiatan pelatihan ini memberikan kesan yang sangat baik kepada guru MGMP PJOK di kota Pekanbaru dalam mengenal olahraga petanque. Langkah pertama yang dilakukan dalam kegiatan ini memberikan pengetahuan secara teori kepada guru MGMP PJOK SMP Kota Pekanbaru tentang permainan olahraga petanque, menjelaskan cara-cara permainan petanque. Setelah secara teori diberikan selanjutnya peserta dibawa kelapangan untuk mencoba melakukan permainan petanque. Tahapan pertama yang dilakukan oleh peserta yaitu melemparkan bola petanque secara bergantian. Setelah itu mencoba melemparkan bola dengan beberapa variasi teknik lemparan dalam olahraga petanque.



Gambar 1. Ketua PkM memberikan penjelasan tentang sejarah olahraga petanque kepada guru MGMP PJOK SMP Kota Pekanbaru.

Tahap selanjutnya seluruh guru MGMP PJOK SMP Kota Pekanbaru mempraktikkan bagaimana cara bermain olahraga petanque yang dapat meningkatkan atlet-atlet berprestasi nantinya di olahraga petanque tersebut. Dan adapun tujuannya nanti supaya guru-guru MGMP PJOK di SMP Kota Pekanbaru semuanya memiliki siswa- siswi yang berprestasi di olahraga petanque ini. Dan olahraga ini cukup sederhana hanya mempunyai 2 teknik saja. Yaitu teknik shooting dan juga pointing, bahkan olahraga ini tidak ada batasan umur dalam bermain. Permainan olahraga petanque ini ada beberapa

nomor pertandingan yaitu: shooting game(men dan women),single (men dan women), double (men, women dan juga mix), dan juga triple (men, women dan juga mix).



Gambar 2. Ketua PkM bersama mahasiswa menjelaskan olahraga petanque kepada Guru MGMP PJOK



Gambar 3. Guru MGMP PJOK Kota Pekanbaru mempraktekkan olahraga petanque



Gambar 4. Pemateri dan guru MGMP PJOK Kota Pekanbaru bermain olahraga petanque



Gambar 5. Ketua PkM, Mahasiswa dan juga guru MGMP PJOK SMP Kota Pekanbaru

Berdasarkan hasil selama kegiatan pengabdian berlangsung diperoleh hasil yang positif diantaranya sebagai berikut : 1) Para peserta mendapatkan pengetahuan baru mengenai Olahraga yang baru berkembang di Indonesia pada umumnya dan Riau pada khususnya yaitu olahraga Petanque. 2) Para peserta aktif bertanya, mulai dari awal kegiatan sampai selesai, mengenai aturan dan masalah-masalah atau kasus dalam permainan olahraga Petanque. 3) Para peserta sangat antusias karena olahraga Petanque merupakan olahraga yang baru mereka kenal dan baru mereka mencoba untuk bermain, sehingga mereka merasakan senang ketika melakukan olahraga tersebut. 4) Para peserta yang berasal dari guru olahraga tingkat Sekolah Menengah Pertama yang berada di Kota Pekanbaru mempunyai antusias untuk bisa membuka ekstrakurikuler olahraga petanque.

Pengabdian sosialisasi tentang olahraga petanque ini sangat perlu dilakukan dikarenakan ini olahraga baru yang berkembang di Provinsi Riau jadi kita bisa masuk dibagian perintis olahraga petanque di Provinsi Riau ini, dan menciptakan kedepannya atlet – atlet berprestasi lewat olahraga petanque ini. Olahraga petanque sebagai

solusi dalam meningkatkan aktivitas gerak oada anak, sarana dana prasarana yang terjangkau membuat olahraga ini menjadi pilihan utama dalam mengatasi perseolan siswa yang malas bergerak (Pratama et al., 2019) pendekatan bermain juga siswa memiliki kesempatan untuk mengekspresikan apa yang dirasakan dan apa yang dipikirkan sehingga secara tidak langsung dengan bermain siswa dapat mengembangkan otot kasar, halus, kreativitas, penalaran, imajinasi, dan mengembangkan dirinya sendiri, terlebih lagi siswa mendapatkan kepuasan dalam bermain (Nugraha et al., 2017). Minat adalah keterlibatan sepenuhnya seseorang dengan segenap kegiatan pikiran secara penuh perhatian untuk memperoleh pengetahuan dan mencapai pemahaman tentang ilmu pengetahuan dan pencapai pemahaman tentang ilmu tang di tuntutnya (Sulasmi, 2020).

Kegiatan Sosialisasi ini memberikan kesan yang sangat baik kepada peserta dalam mengenal olahraga petanque. Langkah pertama yang dilakukan dalam kegiatan ini memberikan pengetahuan secara teori kepada peserta tentang sejarah petanque, menjelaskan teknik-teknik dalam bermain petanque, aturan dalam permainan petanque, serta menjelaskan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam olahraga petanque. Setelah secara teori diberikan selanjutnya peserta dibawa kelapangan untuk mencoba melakukan permainan petanque (Yulianti et al., 2021).

hasil pengabdian ini juga memberi dampak positif berupa peningkatan komunikasi antar anggota sehingga olahraga Petanque ini bisa menjadi sarana sosialisasi bagi para lansia untuk tetap hadir dan berkarya bagi masyarakat di kelompok usia lanjut. Manfaat sosialisasi bagi kelompok lansia ini sangat penting mengingat sebagian besar lansia berisiko mengalami depresi karena kondisi kesendirian karena sudah tidak bekerja ataupun tinggal sendiri yang jauh dari anak-anak atau keluarga, maka dengan bersosialisasi ini bisa meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi rasa kesepian yang dihadapi (Permainan, 2023).

Pengabdian masyarakat yang telah kami lakukan menunjukkan bahwa para peserta yang mengikuti sosialisasi olahraga petanque ini umumnya memiliki keterbatasan informasi mengenai olahraga petanque. Hal ini terlihat dari hasil pretest pengisian kuisioner para peserta sebelum dilakukannya sosialisasi olahraga petanque. Kami menemukan bahwa para peserta pada umumnya memiliki pengetahuan, sejarah, dan peraturan olahraga petanque yang sangat rendah. Selain itu hasil pretest menunjukkan bahwa para peserta memiliki pemahaman mengenai teknik dasar dan cara bermain olahraga petanque yang sangat rendah. Pelaksanaan sosialisasi olahraga petanque yang dilakukan oleh kami merupakan upaya untuk mengembangkan dan mesosialisasikan olahraga petanque kepada masyarakat khususnya di Kota Serang Provinsi Banten. Oleh karena itu disampingkan sosialisasi yang telah kami lakukan, perlu upaya-upaya lain secara berkesinambungan dalam memasyarakatkan olahraga petanque sehingga olahraga ini semakin dimainkan dan digemari oleh masyarakat (Rian Triprayogo et al., 2022).

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil sosialisasi olahraga petanque yang dilaksanakan di MGMP PJOK SMP Kota Pekanbaru maka didapat kesimpulan para peserta pengabdian mengetahui cara bermain olahraga petanque dengan baik, para peserta mendapatkan pengetahuan tentang olahraga Petanque yang tergolong baru berkembang di Indonesia. Para peserta sangat antusias dalam mengikuti sosialisasi olahraga petanque ini, dan guru – guru MGMP PJOK SMP kota Pekanbaru mulai membuka ekstrakurikuler olahraga petanque disdekoah dengan meminta atlet-atlet senior sebagai pelatih.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Badriah, S., & HS, M. S. (2021). Kelayakan Perangkat Pembelajaran Dengan Media Animasi Sketchup pada Perhitungan Volume Dan Bahan Pekerjaan Kolom Di Smkn 1 Mojokerto. *Jurnal Kajian Pendidikan Teknik Bangunan (JKPTB)*, 7(2), 1–11.
- Bayu Laksana, Gustopo, Pramono, Harry, Baitul Mukarromah, S. (2017). Journal of Physical Education and Sports Perspektif Olahraga Petanque dalam Mendukung Prestasi Olahraga Jawa Tengah. *36 Jpes*, 6(1), 36–43. <https://doi.org/10.15294/JPES.V6I1.17319>
- Nugraha, A. J., Suyitno, H., & Susilaningsih, E. (2017). Analisis kemampuan berpikir kritis ditinjau dari keterampilan proses sains dan motivasi belajar melalui model PBL. *Journal of Primary Education*, 6(1), 35–43.
- Okilanda, A., Arisman, A., Lestari, H., Lanos, M. E. C., Fajar, M., Putri, S. A. R., & Sugarwanto, S. (2018). Sosialisasi Petanque Sebagai Olahraga Masa Kini. *Jurnal Bagimu Negeri*, 2(1), 69–76. <https://doi.org/10.26638/jbn.638.8651>
- Permainan, O. (2023). *Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat Edukasi Cabang Olahraga Petanque sebagai*. 2(2), 82–91.
- Pratama, R. S., Hidayah, T., & Haryono, S. (2019). Konservasi Budaya Berprestasi Melalui Olahraga Petanque Pada Siswa Sekolah Dasar Se Kabupaten Purbalingga. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3(1), 30–35. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v3i1.31910>
- Rian Triprayogo, Zubaida, I., & Aqobah, Q. J. (2022). Sosialisasi Cabang Olahraga Petanque Pada Guru SMA Di Kota Serang. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 70–75. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i2.26>
- Sulasmi, E. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Ditinjau Dari Aspek Manajemen Minat Belajar Siswa. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dasar, Menengah Dan Tinggi (JMP-DMT)*, 1(1), 10–17. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JMP-DMT/article/view/3920>
- Wijaya, A., Rozak, A., Gunawan, M., Basri, H., & Chaniago, H. (2021). Webinar pengenalan olahraga petanque bagi guru PJOK Sekolah Dasar Se-Kecamatan Cibitung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 37–42. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/maddana/index>
- Yulianti, M., Jatra, R., Makorohim, M. F., Apriani, L., Cendra, R., & Fadilla, M. F. (2021). Sosialisasi Olahraga Petanque Di Kelurahan Batu Bersurat Kecamatan XIII Koto Kampar. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 74–78. <https://doi.org/10.25299/ceej.v2i2.6506>



Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/18081>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.18081>

Pengembangan Pemuda Positif: Integrasi Nilai-Nilai Universal dalam Pelatihan dan Pembinaan Olahraga Bola Voli

Juhrodin^{1*}, Pepop Mochamad Syafei¹

¹Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-01-06

Revised 2024-03-17

Accepted 2024-05-07

Available 2024-05-31

Keywords :

Positive Youth Development, Universal Values of Sports, Volleyball Training and Development.

Bahasa :

Pengembangan Pemuda Positif, Nilai-Nilai Universal Olahraga, Pelatihan dan Pembinaan Olahraga Bola Voli.

Abstract

Integration of Universal Values in Volleyball Training and Development is a constructive response to the moral degradation among adolescents evident in the situational analysis of Sindanglaya Village, Ciamis Regency. The analysis highlights the lack of access to positive activities, changes in family structure, and uncontrolled media influence as primary factors leading to moral guidance deficiencies in adolescents. Through the development of this program, integrated with moral education, family participation, and community awareness campaigns, the goal is to cultivate positive character traits in the youth. The community engagement method adopting the Participatory Action Research (PAR) approach involves active participation from local communities in identifying, analyzing, and solving problems. This program successfully enhances understanding and application of sports values among adolescents, particularly in aspects like Fair Play, Problem Solving, Communication, Teamwork, Discipline, and Leadership. Evaluation indicates significant improvement in applying these values. Thus, the program not only enhances physical aspects but also establishes a strong moral foundation in the youth through positive experiences in volleyball.

Integrasi Nilai-Nilai Universal dalam Pelatihan dan Pembinaan Olahraga Bola Voli adalah respons konstruktif terhadap degradasi moral remaja yang tercermin dalam analisis situasi di Desa Sindanglaya, Kabupaten Ciamis. Analisis situasi menyoroti kurangnya aksesibilitas terhadap kegiatan positif, perubahan dalam struktur keluarga, dan pengaruh media yang tidak terkontrol sebagai faktor utama yang menyebabkan rendahnya pengarahannya moral pada remaja. Melalui pengembangan program ini, terintegrasi dengan pendidikan moral, partisipasi keluarga, dan kampanye penyuluhan masyarakat, tujuannya adalah membentuk karakter positif pada generasi muda. Metode pengabdian masyarakat yang mengadopsi pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat lokal dalam identifikasi, analisis, dan penyelesaian masalah. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman dan penerapan nilai-nilai olahraga pada remaja, terutama dalam aspek *Fair Play, Problem Solving, Communication, Teamwork, Discipline, dan Leadership*. Evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam penerapan nilai-nilai ini. Dengan demikian, program ini tidak hanya meningkatkan aspek fisik tetapi juga membentuk fondasi moral yang kuat pada generasi muda melalui pengalaman positif dalam olahraga bola voli.

A. PENDAHULUAN

Integrasi Nilai-Nilai Universal dalam Pelatihan dan Pembinaan Olahraga Bola Voli menjadi respons konstruktif terhadap kondisi analisis situasi yang menunjukkan degradasi moral remaja. Analisis situasi tersebut mencerminkan penurunan nilai-nilai etika dan moral dalam perilaku remaja saat ini (Juhrodin et al., 2023; Zai et al., 2023). Melalui pengembangan olahraga bola voli dengan memfokuskan pada nilai-nilai universal olahraga, seperti keadilan, kerjasama, dan integritas, diharapkan dapat membentuk karakter positif pada generasi muda (Nation, 2004). Program ini muncul sebagai langkah strategis untuk mengatasi permasalahan konkret yang teridentifikasi, seperti kurangnya kegiatan positif untuk remaja dan rendahnya pemahaman akan pentingnya nilai-nilai moral dalam kehidupan sehari-hari. Pembinaan olahraga bola voli bukan hanya mengajarkan keterampilan teknis olahraga, tetapi juga menjadi sarana pendidikan moral dan pengembangan kepribadian (Coutinho et al., 2021). Dengan melibatkan remaja dalam aktivitas yang mempromosikan nilai-nilai positif, kita dapat merespons secara proaktif degradasi moral remaja yang tercermin dalam analisis situasi (Holt et al., 2017). Dengan demikian, program ini bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan aspek fisik, tetapi juga untuk membentuk fondasi moral yang kuat pada generasi muda melalui pengalaman positif dalam olahraga bola voli.

Permasalahan mitra dalam konteks pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli berbasis nilai-nilai universal olahraga terkait dengan gejala degradasi moral remaja. Analisis situasi menyoroti sejumlah permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai fokus utama pembinaan. Salah satu permasalahan krusial adalah kurangnya aksesibilitas dan partisipasi remaja dalam kegiatan olahraga yang mendukung perkembangan positif. Banyak remaja cenderung terlibat dalam perilaku yang merugikan, seperti penggunaan narkoba, kekerasan, atau aktivitas negatif lainnya, karena kurangnya alternatif positif dan kurangnya pemahaman akan pentingnya nilai-nilai moral. Selain itu, perubahan dalam struktur keluarga dan nilai-nilai tradisional berkontribusi pada rendahnya pengarah moral pada generasi muda. Ketidakstabilan dalam keluarga dan kurangnya dukungan moral dapat menjadi pemicu bagi degradasi nilai-nilai etika remaja (Jondra et al., 2022). Faktor lingkungan, terutama pengaruh media yang tidak terkontrol, juga ikut berperan dalam membentuk norma-norma yang tidak sehat, mengarah pada perilaku amoral (Rochaningsih, 2014). Pendidikan moral yang minim di sekolah menjadi permasalahan serius, karena kurangnya pembinaan moral dalam kurikulum dapat meninggalkan generasi muda tanpa pedoman etika yang memadai. Permasalahan ini semakin membingungkan remaja yang menghadapi tekanan sosial dan stres emosional, mengarah pada perilaku yang merugikan diri sendiri dan masyarakat sekitar. Ketidakpedulian terhadap nilai-nilai positif dan kurangnya kesadaran akan dampak destruktif dari perilaku amoral merupakan tantangan signifikan dalam upaya membina dan mengembangkan olahraga bola voli (Nugraheni & Indarjo, 2018). Oleh karena itu, perlu adanya inisiatif yang berfokus pada peningkatan aksesibilitas kegiatan olahraga positif, pendidikan moral yang intensif di sekolah, dan penguatan peran keluarga sebagai agen pembentuk karakter. Dengan mengidentifikasi permasalahan mitra secara jelas, program pengembangan olahraga bola voli dapat merancang solusi yang relevan dan mendalam untuk mendukung *Positive Youth Development* serta mengatasi degradasi moral remaja dalam masyarakat mitra.

Untuk mengatasi permasalahan degradasi moral remaja dalam konteks pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli berbasis nilai-nilai universal olahraga, solusi yang ditawarkan harus holistik dan

berkelanjutan. Pertama, diperlukan pendekatan terintegrasi antara kegiatan olahraga dan pendidikan moral di sekolah. Pembinaan olahraga bola voli dapat disertai dengan modul pendidikan moral yang mengajarkan nilai-nilai positif seperti integritas, keadilan, dan tanggung jawab (Wening, n.d.). Ini bertujuan untuk memberikan landasan etika bagi remaja, sekaligus meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Bean et al., 2022). Selanjutnya, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan partisipasi keluarga dalam pembinaan remaja. Program melibatkan orang tua dan wali dalam mendukung aktivitas olahraga anak-anak mereka, serta memberikan bimbingan moral di lingkungan keluarga (Matondang, 2016). Penguatan peran keluarga sebagai agen pembentuk karakter menjadi kunci dalam menciptakan fondasi moral yang kokoh pada remaja (Oyekan, 2015). Penting juga untuk mengembangkan kampanye penyuluhan dan kesadaran masyarakat mengenai dampak positif olahraga dan nilai-nilai universal olahraga. Ini dapat melibatkan kolaborasi dengan media massa untuk menyebarkan pesan-pesan positif dan mempromosikan citra olahraga sebagai sarana pembentukan karakter. Dengan implementasi solusi-solusi ini, diharapkan pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli akan menjadi alat efektif dalam mencetak generasi muda yang tidak hanya terampil dalam olahraga, tetapi juga memiliki karakter dan nilai-nilai moral yang kuat. Solusi ini membentuk pondasi yang kokoh untuk *Positive Youth Development*, merespons secara proaktif tantangan degradasi moral remaja dalam masyarakat.

Dalam menghadapi degradasi moral remaja melalui pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli berbasis nilai-nilai universal olahraga, perlu ditetapkan target luaran yang terukur dan berorientasi pada pencapaian *Positive Youth Development (PYD)*. Pertama, target luaran dapat diarahkan pada peningkatan partisipasi remaja dalam kegiatan olahraga bola voli. Hal ini dapat diukur melalui peningkatan jumlah peserta aktif, terutama mereka yang sebelumnya tidak terlibat dalam kegiatan positif. Selanjutnya, dalam upaya membentuk karakter positif, target luaran dapat difokuskan pada peningkatan pemahaman nilai-nilai universal olahraga. Hal ini dapat diukur melalui implementasi program edukasi nilai-nilai moral di sekolah dan klub olahraga, dengan mengukur tingkat pemahaman dan penerimaan nilai-nilai tersebut oleh remaja. Target luaran yang relevan juga dapat mencakup peningkatan partisipasi orang tua dalam mendukung kegiatan olahraga anak-anak mereka. Dengan melibatkan orang tua sebagai mitra dalam pembinaan, dapat diukur peningkatan tingkat dukungan dan keterlibatan mereka dalam mendukung perkembangan moral anak-anak. Selain itu, target luaran dapat berfokus pada peningkatan keterampilan teknis olahraga bola voli. Melalui pelatihan yang terarah, dapat diukur peningkatan kemampuan teknis dan taktis peserta, menciptakan pemain yang kompeten dan berkualitas. Penting juga untuk menetapkan target terkait penurunan indikator degradasi moral remaja, seperti penurunan angka kekerasan atau penggunaan narkoba di kalangan peserta program. Hal ini mencerminkan dampak positif pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli terhadap perubahan perilaku remaja. Dengan menetapkan target luaran yang komprehensif dan terukur, program ini dapat mengukur efektivitasnya dalam mencapai tujuan PYD dan mengatasi permasalahan degradasi moral remaja secara konkret.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pendekatan PKM yang menggunakan pendekatan *Participatory Action Research (PAR)* adalah suatu metode yang melibatkan partisipasi aktif dari berbagai pihak, termasuk masyarakat lokal, dalam

mengidentifikasi, menganalisis, dan menyelesaikan masalah yang ada di lingkungan mereka. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan pembelajaran yang berkelanjutan serta mengatasi masalah yang dihadapi oleh masyarakat, dengan fokus pada pemenuhan kebutuhan praktis mereka. Selain itu, pendekatan ini juga berusaha untuk meningkatkan pemahaman ilmu pengetahuan melalui pengalaman praktis dan memfasilitasi proses perubahan karakter remaja menuju hal-hal yang positif. Secara praktis, dalam pendekatan ini, masyarakat lokal tidak hanya dianggap sebagai objek penelitian, tetapi juga sebagai mitra aktif dalam proses identifikasi masalah, perencanaan, implementasi, dan evaluasi solusi yang diusulkan. Melalui kolaborasi yang erat antara peneliti dan masyarakat, diharapkan solusi yang dihasilkan lebih relevan, berkelanjutan, dan dapat memperkuat kapasitas masyarakat untuk menghadapi tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, pendekatan PKM dengan pendekatan PAR tidak hanya mempromosikan pembelajaran dan perubahan sosial yang positif, tetapi juga membangun kerangka kerja yang inklusif dan berkelanjutan untuk pengembangan masyarakat yang lebih baik.

Program pengabdian masyarakat yang ditujukan untuk remaja Desa Sindanglaya, Kecamatan Sukamantri, Kabupaten Ciamis, merupakan sebuah inisiatif yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan remaja melalui pelatihan bola voli. Dalam konteks ini, subjek sasarannya adalah remaja di Desa Sindanglaya, yang akan menjadi peserta dan penerima manfaat dari program ini. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket untuk memahami kondisi serta kebutuhan remaja terkait kesehatan dan aktivitas fisik. Program pelatihan bola voli ini dirancang dengan tujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dan nilai-nilai olahraga kepada remaja. Metode pelaksanaan program meliputi demonstrasi melalui *Focus Group Discussion* (FGD) yang berkaitan dengan nilai-nilai universal olahraga, serta pelatihan langsung dalam permainan bola voli. Tahap awal program mencakup identifikasi keunggulan dan kelemahan, serta perancangan kegiatan. Proses ini dimulai dengan survei lapangan di Desa Sindanglaya, diikuti dengan musyawarah antara tim pengabdian dan wakil-wakil masyarakat serta remaja untuk merencanakan pelaksanaan program. Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan selama kurang lebih dua bulan di Desa Sindanglaya, dimana remaja akan terlibat dalam pelatihan bola voli secara intensif. Definisi program ini mencakup pengertian bahwa program ini adalah sebuah upaya partisipatif yang melibatkan remaja sebagai subjek sasaran, dengan tujuan meningkatkan kualitas kesehatan mereka melalui aktivitas fisik, khususnya melalui pelatihan bola voli. Metode yang digunakan mencakup pendekatan demonstratif dan langsung, dengan harapan agar remaja tidak hanya memperoleh keterampilan olahraga tetapi juga memahami nilai-nilai positif yang terkandung dalam aktivitas tersebut. Program ini juga mencakup tahap awal yang melibatkan identifikasi kebutuhan dan perencanaan bersama masyarakat, serta tahap pelaksanaan yang melibatkan pelatihan intensif selama periode tertentu. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan remaja di Desa Sindanglaya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kerja yang dilakukan selama dua bulan di Desa Sindanglaya berhasil mencapai tujuan secara menyeluruh. Tahap awal program melibatkan demonstrasi nilai-nilai universal olahraga melalui *Focus Group Discussion* (FGD), yang diikuti dengan pelatihan bola voli. Definisi program ini adalah implementasi yang berhasil dari strategi pendidikan olahraga yang melibatkan interaksi langsung dengan peserta, baik melalui diskusi maupun praktik langsung. Melalui FGD, peserta diberikan pemahaman mendalam tentang nilai-nilai

positif yang terkandung dalam olahraga, sementara pelatihan bola voli memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengasah keterampilan olahraga secara langsung. Dengan demikian, program ini berhasil menggabungkan aspek teoritis dan praktis dalam pendekatan yang komprehensif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan olahraga remaja di Desa Sindanglaya.

1. Tahap Persiapan

Tahapan persiapan yang melibatkan *Focus Group Discussion* (FGD) untuk membahas nilai-nilai universal olahraga pada remaja yang mengikuti pelatihan bola voli menunjukkan peningkatan signifikan dalam penerapan berbagai nilai penting. Konkritnya, terlihat peningkatan dalam penerapan *Fair Play*, *Problem Solving*, *Communication*, *Teamwork*, *Discipline*, dan *Leadership*. *Fair Play* mencerminkan sikap sportivitas dan kesetaraan dalam bermain, sementara *Problem Solving* menunjukkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah dengan bijaksana. *Communication* berkaitan dengan kemampuan berkomunikasi dengan baik, sedangkan *Teamwork* menggambarkan kerjasama yang efektif dalam tim. *Discipline* mencerminkan kedisiplinan dalam menjalankan aturan dan komitmen, sementara *Leadership* menunjukkan kemampuan memimpin dan menginspirasi orang lain. Definisi dari hasil FGD ini adalah bahwa remaja yang mengikuti pelatihan bola voli berhasil meningkatkan pemahaman dan penerapan nilai-nilai penting dalam olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya aspek teknis olahraga yang dipelajari, tetapi juga nilai-nilai moral dan sosial yang terkait dengan aktivitas tersebut. Dengan demikian, program ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada perkembangan karakter dan kemampuan sosial remaja di Desa Sindanglaya.



Gambar 1. FGD terkait Pemahaman Nilai-Nilai Universal Olahraga

2. Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan adalah integrasi nilai-nilai universal olahraga pada remaja ke dalam pelatihan bola voli, termasuk *Fair Play*, *Problem Solving*, *Communication*, *Teamwork*, *Discipline*, dan *Leadership*. Definisi dari kegiatan ini adalah proses menyelaraskan aspek teknis dari olahraga bola voli dengan nilai-nilai moral dan sosial yang penting bagi perkembangan remaja. *Fair Play* mendorong sikap sportivitas dan kesetaraan dalam permainan, sementara *Problem Solving* melatih kemampuan remaja dalam menyelesaikan masalah dengan bijaksana. *Communication* berfokus pada pengembangan kemampuan berkomunikasi yang efektif, sementara *Teamwork* menekankan pentingnya kerjasama dalam sebuah tim. *Discipline* mengajarkan kedisiplinan dalam mengikuti aturan dan komitmen, sementara *Leadership* membangun kemampuan memimpin dan memotivasi orang lain. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai ini ke dalam pelatihan bola voli,

kegiatan ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung tidak hanya perkembangan fisik, tetapi juga karakter dan kemampuan sosial remaja. Dengan demikian, mereka tidak hanya menjadi pemain bola voli yang terampil, tetapi juga individu yang bertanggung jawab, beretika, dan mampu bekerja sama dalam tim serta memimpin dengan baik.



Gambar 2. Integrasi Nilai-Nilai Universal Olahraga

3. Evaluasi

Evaluasi hasil terkait nilai-nilai universal olahraga pada remaja yang mengikuti pelatihan bola voli menunjukkan peningkatan signifikan dalam penerapan *Fair Play*, *Problem Solving*, *Communication*, *Teamwork*, *Discipline*, dan *Leadership*.

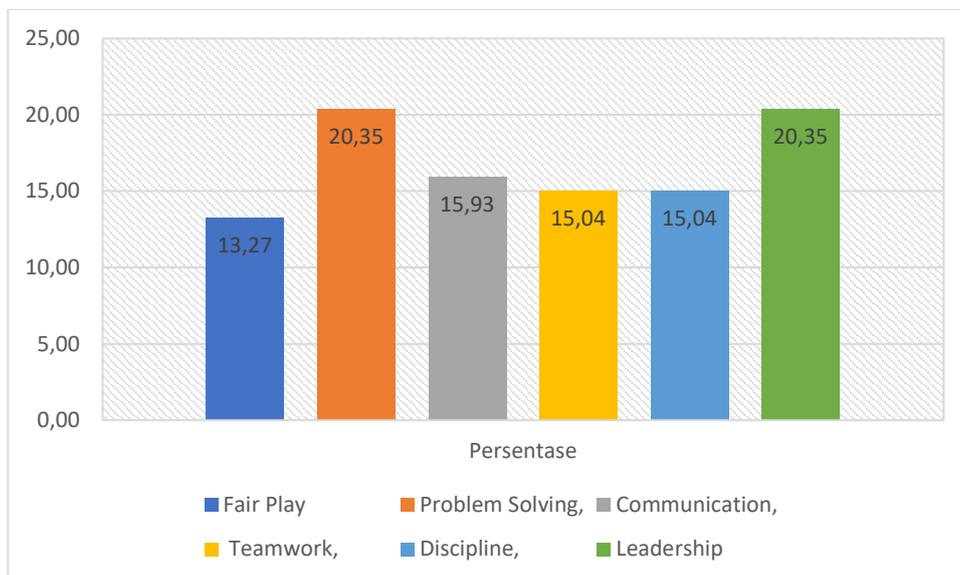


Diagram 1. Analisis Nilai Rata-Rata Komponen Nilai-nilai Universal Olahraga

Nilai Universal Olahraga mencakup seperangkat prinsip dan sikap yang menjadi dasar dari praktik olahraga yang sehat dan bermoral. *Fair Play*, sebagai salah satu nilai utama, mencerminkan semangat persaingan yang adil, di mana semua peserta berusaha untuk meraih kemenangan dengan integritas, tanpa merugikan pihak lain. *Problem Solving* menjadi nilai penting dalam menghadapi tantangan dan masalah dalam olahraga, menekankan kemampuan peserta untuk mencari solusi kreatif dan efektif. *Communication* mencakup kemampuan berkomunikasi dengan sesama anggota tim, pelatih, dan pesaing untuk mencapai pemahaman yang baik dalam mencapai tujuan bersama. *Teamwork*, sebagai nilai yang erat terkait, menekankan pentingnya

bekerja sama, saling mendukung, dan menghargai kontribusi setiap anggota tim. *Discipline* menjadi pondasi bagi pembinaan karakter dalam olahraga, menekankan pentingnya komitmen, dedikasi, dan kontrol diri. *Leadership*, sebagai nilai yang mencakup kepemimpinan positif, mengajarkan peserta untuk menjadi panutan dan memimpin dengan integritas, membimbing rekan satu tim menuju tujuan bersama. Dalam konteks nilai universal olahraga, distribusi persentase mencerminkan beragam bobot nilai dalam pembentukan karakter melalui olahraga. Tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga memperkuat dimensi moral dan sosial dalam setiap peserta. Dengan merinci nilai-nilai ini dalam persentase, kita dapat menyoroti fokus dan penekanan yang berbeda dalam pembinaan karakter melalui olahraga. Sebagai contoh, peningkatan dalam komunikasi dan teamwork dapat memperkuat kolaborasi, sementara peningkatan dalam kepemimpinan dapat menciptakan tim yang terarah dan berdaya saing. Dengan memahami dan menginternalisasi nilai-nilai ini, atlet dan peserta olahraga dapat membentuk fondasi karakter yang kuat, yang dapat diterapkan dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, nilai universal olahraga menjadi landasan untuk membentuk individu yang tidak hanya kompeten secara fisik, tetapi juga berintegritas dan bermoral.

Pembahasan

Pembahasan mengenai nilai universal olahraga mencerminkan pentingnya prinsip-prinsip dan sikap-sikap yang menjadi dasar dari praktik olahraga yang sehat dan bermoral. Fokus pada nilai-nilai seperti *Fair Play*, *Problem Solving*, *Communication*, *Teamwork*, *Discipline*, dan *Leadership* menciptakan landasan kuat untuk membina karakter melalui olahraga. Distribusi persentase dalam konteks ini memberikan gambaran yang jelas tentang bobot masing-masing nilai, menyoroti beragam aspek yang memperkaya pembentukan karakter peserta olahraga. Pertama, implementasi atau solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah mitra dapat melibatkan penyelenggaraan program pelatihan yang mendalam, menekankan aspek-aspek nilai universal olahraga. Misalnya, pelatihan dapat dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan *Fair Play* dalam kompetisi, mendorong peserta untuk menemukan solusi kreatif dalam menghadapi tantangan olahraga, serta melatih keterampilan komunikasi dan kerja tim dalam konteks olahraga bola voli. Kedua, luaran dari implementasi atau solusi tersebut menjadi indikator keberhasilan program. Distribusi persentase nilai mencerminkan sejauh mana peserta telah menginternalisasi dan menerapkan nilai-nilai tersebut dalam praktik olahraga sehari-hari. Sebagai contoh, peningkatan persentase dalam nilai komunikasi dan teamwork dapat menunjukkan efektivitas program dalam meningkatkan keterlibatan dan kerja sama antarpeserta. Ketiga, faktor-faktor pendorong atau penghambat pelaksanaan program dapat memberikan wawasan lebih lanjut tentang keberlanjutan dan kesuksesan jangka panjang. Dukungan komunitas, fasilitas yang memadai, dan pengakuan nilai-nilai olahraga sebagai alat pembentukan karakter dapat menjadi pendorong yang kuat. Di sisi lain, kendala anggaran, resistensi terhadap perubahan, atau kurangnya pemahaman akan nilai-nilai olahraga dapat menjadi penghambat yang perlu diatasi. Dengan membahas ketiga aspek tersebut, tulisan ini menciptakan narasi yang mendalam tentang bagaimana nilai universal olahraga diterapkan, sejauh mana program berhasil, dan faktor-faktor apa yang memengaruhi pelaksanaannya. Pembahasan yang komprehensif ini memberikan pandangan holistik yang tidak hanya mengukur efektivitas program secara kuantitatif melalui persentase nilai, tetapi juga memahami dinamika, tantangan, dan peluang yang mungkin muncul dalam prosesnya. Dengan pendekatan ini, nilai universal olahraga tidak hanya menjadi sebuah konsep, tetapi menjadi

landasan yang nyata untuk membentuk karakter dan integritas atlet dan peserta olahraga dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari.

D. PENUTUP

Simpulan

Secara keseluruhan, nilai universal olahraga, seperti *Fair Play*, *Problem Solving*, *Communication*, *Teamwork*, *Discipline*, dan *Leadership*, memberikan landasan yang kuat dalam membina karakter atlet dan peserta olahraga. Implementasi program pelatihan yang mengutamakan nilai-nilai ini dapat membentuk individu yang tidak hanya kompeten secara fisik tetapi juga berintegritas dan bermoral. Distribusi persentase nilai mencerminkan fokus dan penekanan yang berbeda, memperkaya pembentukan karakter melalui olahraga. Peningkatan persentase dalam komunikasi dan teamwork menunjukkan efektivitas program dalam meningkatkan keterlibatan dan kerja sama antarpeserta. Luaran dari implementasi ini menjadi indikator keberhasilan program, menciptakan dampak positif dalam praktik olahraga sehari-hari. Namun, tantangan seperti dukungan finansial dan resistensi terhadap perubahan perlu diatasi untuk memastikan kelangsungan program. Secara keseluruhan, nilai universal olahraga menjadi fondasi yang penting dalam membentuk individu yang tidak hanya unggul dalam olahraga, tetapi juga memiliki karakter yang kokoh dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Saran

Untuk meningkatkan efektivitas program pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli berbasis nilai-nilai universal olahraga, beberapa saran dapat diusulkan. Pertama-tama, perlu adanya pengembangan kurikulum yang lebih terstruktur dan terintegrasi dengan nilai-nilai universal olahraga. Ini dapat mencakup penyusunan modul pelatihan yang mendalam, menekankan nilai-nilai seperti *Fair Play*, *Problem Solving*, *Communication*, *Teamwork*, *Discipline*, dan *Leadership*. Kurikulum yang baik akan memastikan bahwa setiap sesi pelatihan mencakup penerapan nilai-nilai ini dalam konteks olahraga bola voli. Kedua, kolaborasi yang erat dengan pihak-pihak terkait, seperti federasi olahraga, sekolah, dan komunitas setempat, akan memperkuat dukungan dan pemahaman terhadap program. Kerjasama ini dapat melibatkan penyelenggaraan turnamen atau acara olahraga berskala kecil yang menekankan nilai-nilai tersebut. Dengan melibatkan lebih banyak pihak, program dapat memiliki dampak yang lebih luas dan berkelanjutan. Selanjutnya, adopsi teknologi dan media sosial dalam menyebarkan informasi dan hasil program dapat menjadi sarana yang efektif. Membuat platform daring yang berfokus pada nilai-nilai universal olahraga, memberikan pembaruan terkini, serta mendokumentasikan pencapaian dan partisipasi peserta dapat membangun kesadaran dan memperluas dampak positif program. Penting juga untuk mengevaluasi secara rutin program dan mengumpulkan umpan balik dari peserta, pelatih, dan pihak terkait. Evaluasi ini dapat membantu mengidentifikasi area perbaikan, menilai tingkat pemahaman peserta terhadap nilai-nilai, dan menyesuaikan program sesuai kebutuhan yang berkembang. Terakhir, perlu perencanaan yang matang untuk mendukung keberlanjutan program. Ini mencakup penentuan sumber daya yang memadai, baik finansial maupun manusia, serta pengembangan strategi untuk mengatasi potensi hambatan, seperti resistensi terhadap perubahan atau keterbatasan anggaran. Dengan menerapkan saran-saran ini, program pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli dapat menjadi lebih efektif dalam membentuk karakter positif melalui nilai-nilai universal olahraga. Dengan keterlibatan

lebih banyak pihak, pendekatan terstruktur, dan pemanfaatan teknologi, program dapat menjadi lebih berkelanjutan dan memberikan dampak yang signifikan dalam perkembangan positif peserta.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Bean, C., Kramers, S., & Harlow, M. (2022). Exploring life skills transfer processes in youth hockey and volleyball. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 263–282. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1819369>
- Coutinho, P., Ribeiro, J., da Silva, S. M., Fonseca, A. M., & Mesquita, I. (2021). The influence of parents, coaches, and peers in the long-term development of highly skilled and less skilled volleyball players. *Frontiers in Psychology*, 12, 667542.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49.
- Jondra, J., Fakhruddin, F., & Bin Ridwan, R. (2022). *Pola Pembinaan Akhlakul Karimah Remaja Untuk Menghadapi Tantangan Era Society 5.0*. IAIN Curup.
- Juhrodin, J., Munajat Saputra, Y., Ma'mun, A., & Yudiana, Y. (2023). The integration of the universal values of sport into physical education: Positive Youth Development (PYD) framework. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(2), 260–273. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i2.19859
- Matondang, E. S. (2016). Perilaku prososial (prosocial behavior) anak usia dini dan pengelolaan kelas melalui pengelompokan usia rangkap (multiage grouping). *EduHumaniora| Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, 8(1), 34–47.
- Nation, U. (2004). Sport for Development and Peace : Towards Achieving the Millennium Development Goals. Report from the United Nations Inter-Agency Task Force on Sport for Development and Peace. *The Lancet*, 365(9464), 1029–1030. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(05\)74222-7](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(05)74222-7)
- Nugraheni, H., & Indarjo, S. (2018). *Buku Ajar Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah*. Deepublish.
- Oyekan, S. O. (2015). The role of orientation in youth empowerment for national development. *European Journal of Social Science Education and Research*, 2(4), 297–310.
- Rochaniningsih, N. S. (2014). Dampak pergeseran peran dan fungsi keluarga pada perilaku menyimpang remaja. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*, 2(1).
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Wening, S. (n.d.). *Nilai Pendidikan Konsumen: Dalam Pembentukan Karakter Bangsa*. PT Kanisius.
- Zai, K., Marampa, E. R., Undras, I., & Sinlae, D. Y. (2023). Pendidikan Karakter dan Kewarganegaraan Sejak Dini: Sebuah Upaya Mengatasi Degradasi Moral di Era 4.0. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(6), 792–799.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/18080>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.18080>

Peningkatan Kesehatan dan Pengembangan Karakter Remaja melalui Kegiatan Olahraga: Evaluasi Dampak terhadap Perkembangan Remaja

Nuriska Subekti¹, Agus Mulyadi¹, Endah Listyasari¹, Dwi Yulia Nur Mulyadi¹, Juhrodin^{1*}

¹Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-01-06

Revised 2024-03-17

Accepted 2024-05-07

Available 2024-05-31

Keywords :

Health Optimization, Adolescent
Character Development, Sports..

Bahasa :

Peningkatan Kesehatan,
Pengembangan Karakter Remaja,
Olaharag.

Abstract

This study outlines a Community Service Program (CSP) aimed at enhancing the health and character development of teenagers through sports activities in Dusun Pengkolan and Perumahan Sindangkasih Regency 2, Ciamis. Adolescents in Indonesia often face health and social challenges, including mental health issues, obesity, and risky behaviors. Sports activities are deemed crucial in addressing these issues, although challenges such as insufficient sports facilities and lack of community support persist. Through a participatory approach and PAR method, this program involves teenagers, families, and schools. Program stages include preparation, implementation of training, and evaluation. Sports activities are carefully selected to enhance health and integrate character development. Evaluation is conducted to measure the program's impact on the health and character of teenagers. The results show a significant improvement in both aspects. To address challenges, proposed solutions involve cooperation with local governments, socialization, and collaboration with relevant stakeholders. In conclusion, this program successfully provides positive and relevant impacts on adolescent development, with implications for the development of similar programs in the future.

Studi ini menguraikan program Pengabdian bagi Masyarakat (PbM) yang bertujuan meningkatkan kesehatan dan pengembangan karakter remaja melalui kegiatan olahraga di Dusun Pengkolan dan Perumahan Sindangkasih Regency 2, Ciamis. Remaja di Indonesia sering menghadapi tantangan kesehatan dan sosial, termasuk masalah kesehatan mental, obesitas, dan pergaulan bebas. Kegiatan olahraga dianggap penting dalam mengatasi masalah ini, meskipun masih ada kendala seperti minimnya fasilitas olahraga dan kurangnya dukungan masyarakat. Melalui pendekatan partisipatif dan metode PAR, program ini melibatkan remaja, keluarga, dan pihak sekolah. Tahapan program mencakup persiapan, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi. Kegiatan olahraga dipilih dengan cermat untuk meningkatkan kesehatan dan mengintegrasikan pengembangan karakter. Evaluasi dilakukan untuk mengukur dampak program terhadap kesehatan dan karakter remaja. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam kedua aspek tersebut. Dalam mengatasi tantangan, solusi yang diusulkan melibatkan kerjasama dengan pemerintah setempat, sosialisasi, dan kolaborasi dengan pihak terkait. Kesimpulannya, program ini berhasil memberikan dampak positif dan relevan bagi perkembangan remaja, dengan implikasi bagi pengembangan program serupa di masa mendatang.

A. PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase penting dalam perkembangan manusia, dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan (Hidayah & Palila, 2018; Sriyanto et al., 2014). Di Indonesia, remaja rentan terhadap masalah kesehatan dan sosial; Riskesdas 2018 mencatat 14,5% mengalami masalah kesehatan mental, 12,8% obesitas, dan 6,5% terinfeksi penyakit menular seksual (Milita et al., 2021). Faktor internal seperti perubahan hormon dan eksternal seperti pola makan buruk memengaruhi kesehatan remaja (Zaini, 2019). Sosial seperti kenakalan remaja dan narkoba juga prevalen (Prasasti, 2017; Unayah & Sabarisman, 2015). Kegiatan olahraga dianggap krusial dalam optimalisasi kesehatan dan pengembangan karakter positif (Rismayanthi, 2011; Rokhman et al., 2014; Santika, 2020). Meski demikian, banyak remaja kurang memperhatikan olahraga dan akses fasilitas yang memadai (Syafitri & Adnan, 2021). Diperlukan program pengabdian masyarakat yang melibatkan remaja, keluarga, dan pihak sekolah. Pembangunan fasilitas olahraga yang memadai, dukungan pemerintah setempat, serta partisipasi aktif remaja dalam perencanaan program dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi mereka. Dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan dan sosial remaja, program pengabdian masyarakat dapat efektif mencapai tujuan optimalisasi kesehatan dan karakter positif remaja di Indonesia.

Dalam Pengabdian bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PbM-PPKM) beberapa permasalahan dihadapi mitra: Pertama, minimnya fasilitas olahraga yang memadai dapat menjadi hambatan bagi partisipasi remaja. Solusi alternatif, seperti memanfaatkan ruang terbuka di sekitar tempat tinggal atau sekolah, perlu dipertimbangkan. Kedua, kurangnya dukungan dan kesadaran masyarakat tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan karakter remaja menjadi tantangan. Sosialisasi dan edukasi perlu diperkuat untuk meningkatkan pemahaman dan dukungan masyarakat. Ketiga, masalah sosial yang dihadapi remaja, seperti kenakalan, pergaulan bebas, dan narkoba, memerlukan pendekatan khusus dan kolaborasi dengan berbagai pihak. Keempat, perbedaan karakteristik remaja perlu diperhatikan, memerlukan pendekatan yang sesuai dengan keunikan masing-masing individu. Dalam mengatasi semua permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan holistik dan terintegrasi melibatkan keluarga, sekolah, dan pemerintah setempat. Penyesuaian program dan strategi yang fleksibel juga penting untuk mengatasi permasalahan yang muncul selama pelaksanaan program.

Dalam mengatasi permasalahan beberapa solusi dapat diusulkan. Pertama, untuk minimnya fasilitas olahraga, mitra dapat bekerja sama dengan pemerintah atau pihak swasta untuk meningkatkan infrastruktur olahraga baik dengan pembangunan lapangan olahraga atau pusat kebugaran, maupun memanfaatkan ruang terbuka dengan perbaikan fasilitas yang ada. Kedua, untuk mengatasi kurangnya dukungan masyarakat, sosialisasi dan edukasi melalui berbagai media dapat dilakukan, termasuk pengumuman di tempat umum, media sosial, atau pengintegrasian materi olahraga dan kesehatan dalam kurikulum sekolah. Ketiga, menghadapi masalah sosial remaja memerlukan kolaborasi dengan kepolisian atau LSM untuk memberikan edukasi tentang bahaya kenakalan remaja, pergaulan bebas, dan narkoba, sambil melibatkan remaja dalam kegiatan sosial untuk meningkatkan rasa empati dan tanggung jawab sosial. Keempat, untuk mempertimbangkan perbedaan karakteristik remaja, mitra dapat menyediakan pilihan kegiatan olahraga yang beragam sesuai dengan minat dan bakat mereka, serta mengajak mereka berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang melibatkan olahraga. Dalam menjalankan program ini, evaluasi terus menerus dan kerja sama dengan

berbagai pihak terkait seperti keluarga, sekolah, dan pemerintah setempat sangat penting. Dengan sinergi ini, program PbM-PPKM dapat lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan dan karakter remaja melalui kegiatan olahraga di dusun Pengkolan dan perum Sindangkasih Regency 2.

Program Pengabdian bagi Masyarakat (PbM) dengan fokus pada Optimalisasi Kesehatan dan Pengembangan Karakter Remaja melalui Kegiatan Olahraga di dusun Pengkolan dan perum Sindangkasih Regency 2 bertujuan untuk mencapai beberapa target khusus yang akan memberikan dampak positif bagi remaja berusia 12-18 tahun di wilayah tersebut. Target-target tersebut meliputi peningkatan partisipasi remaja dalam program olahraga secara teratur, peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya olahraga bagi kesehatan dan karakter, peningkatan keterampilan sosial dan kepemimpinan melalui kegiatan olahraga terencana, peningkatan kesehatan holistik melalui olahraga, dan peningkatan hubungan antarremaja serta antarremaja dengan masyarakat melalui kegiatan olahraga dan sosial. Program ini didasarkan pada teori-teori seperti Self-Determination Theory, Health Belief Model, Social Cognitive Theory, dan Transtheoretical Model. Dengan merujuk pada teori-teori tersebut, program ini dirancang untuk memberikan kebebasan kepada remaja, meningkatkan pemahaman mereka tentang manfaat olahraga, memanfaatkan dukungan lingkungan, dan merancang pendekatan yang sesuai dengan tahapan perubahan perilaku.

Luaran yang diharapkan dari program ini mencakup peningkatan pengetahuan, partisipasi, keterampilan sosial, dan kesehatan remaja, serta penguatan hubungan sosial di masyarakat. Selain itu, program ini diharapkan dapat menjadi contoh yang baik dalam menjaga kesehatan dan mengembangkan karakter melalui olahraga, serta meningkatkan efektivitas Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PKM) di wilayah tersebut. Dengan mencapai luaran ini, diharapkan program ini memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi kesehatan dan karakter remaja di dusun Pengkolan dan perum Sindangkasih Regency 2, serta memberikan inspirasi bagi masyarakat lainnya.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pendekatan PKM ini mengadopsi metode *Participatory Action Research* (PAR), yang bertujuan untuk pembelajaran serta pemecahan masalah praktis masyarakat, pengembangan ilmu pengetahuan, dan transformasi sosial. PKM menggunakan pendekatan ini dapat dianggap sebagai PKM Transformatif karena fokusnya pada pemberdayaan dan perubahan. Melalui PAR, komunitas terlibat secara aktif dalam proses riset, memungkinkan mereka untuk memiliki peran aktif dalam mengidentifikasi, menganalisis, dan mengatasi masalah mereka sendiri. Pendekatan ini tidak hanya menghasilkan pengetahuan baru, tetapi juga menginspirasi perubahan positif dalam masyarakat.

Dalam hal ini yang menjadi subjek sarannya ialah remaja Dusun Pengkolan dan Perumahan Sindangkasih Regency 2, Ciamis. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket yang menyoroti aspek kesehatan dan pengembangan karakter remaja. Metode pengabdian masyarakat terdiri dari tiga tahap utama:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

1. Tahap persiapan, yaitu melakukan survey dan diskusi untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan pada saat pelatihan, serta menetapkan sasaran dalam pelatihan. Pada tahap persiapan juga dilakukan mempersiapkan materi dan alat untuk digunakan.
2. Pelaksanaan Pelatihan, meliputi kegiatan Pelatihan yang berupa teori dan praktek.
3. Evaluasi dan pelaporan, meliputi kegiatan evaluasi keberhasilan pelatihan dan pelapor.

Pendekatan pemecahan masalah dalam Pengabdian bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PbM-PPKM) dengan judul "Optimalisasi Kesehatan dan Pengembangan Karakter Remaja melalui Kegiatan Olahraga" di dusun Pengkolan serta perum Sindangkasih Regency 2 dapat diterapkan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan kerjasama dengan masyarakat setempat. Langkah pertama adalah mengidentifikasi masalah kesehatan remaja melalui survei dan pengamatan langsung. Setelah itu, kerjasama dibangun dengan masyarakat, pemerintah setempat, puskesmas, sekolah, dan lembaga olahraga, dengan penekanan pada partisipasi aktif masyarakat dalam menemukan solusi.

Perencanaan dan pelaksanaan kegiatan olahraga menjadi langkah berikutnya, dengan memilih kegiatan yang sesuai seperti senam, jogging, voli, atau kegiatan olahraga lainnya yang dapat meningkatkan kesehatan remaja. Keselamatan dan keamanan dalam pelaksanaan kegiatan juga menjadi perhatian utama. Evaluasi dilakukan setelah program berjalan untuk mengukur efektivitas dan dampaknya terhadap kesehatan dan karakter remaja di wilayah tersebut. Masyarakat sasaran/mitra kegiatan adalah remaja berusia 12-18 tahun di dusun Pengkolan dan perum Sindangkasih Regency 2. Fokus kegiatan adalah mengoptimalkan kesehatan dan pengembangan karakter remaja melalui kegiatan olahraga, dengan melibatkan keluarga dan masyarakat sebagai mitra pendukung. Kegiatan pelatihan mencakup berbagai aspek seperti pelatihan kepemimpinan remaja, teknik olahraga, kesehatan remaja, pengembangan karakter, pembuatan rencana kegiatan, serta pemasaran dan publikasi. Tujuannya adalah meningkatkan keterampilan dan pemahaman remaja dalam mengelola kegiatan olahraga secara berkelanjutan.

Indikator luaran program mencakup penurunan penyakit terkait kurangnya aktivitas fisik, peningkatan pengetahuan masyarakat, pertumbuhan partisipan, terbentuknya komunitas olahraga, peningkatan keterampilan pelatih, kemitraan yang lebih baik, dan integrasi kegiatan olahraga dalam program pengembangan karakter remaja. Melalui pendekatan ini, diharapkan Pengabdian bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat dapat memberikan manfaat signifikan, meningkatkan kualitas kesehatan

dan karakter remaja, serta mempererat hubungan sosial dalam masyarakat. Program ini diharapkan memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi pengembangan masyarakat setempat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program PKM ini berbasis komunitas yang bertujuan meningkatkan kesehatan dan pengembangan karakter remaja melalui aktivitas olahraga di Dusun Pengkolan dan Perumahan Sindangkasih Regency 2, Ciamis. Dalam kurun waktu dua bulan, program berhasil mencapai tujuan secara menyeluruh dengan melibatkan remaja dalam kegiatan olahraga yang dirancang untuk memperkuat aspek fisik dan moral. Dengan demikian, program tersebut tidak hanya memberikan manfaat langsung dalam hal kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi pada pembangunan karakter remaja melalui nilai-nilai seperti kerjasama tim, disiplin, dan keberanian.

1. Tahapan Persiapan

Tahapan persiapan dalam program ini mencakup pelaksanaan *Coaching clinic* yang terfokus pada peningkatan kesehatan dan pengembangan karakter remaja melalui aktivitas olahraga. *Coaching clinic* ini dirancang untuk memberikan bimbingan intensif kepada para remaja dalam aspek fisik, mental, dan moral melalui olahraga. *Coaching clinic* tersebut melibatkan instruktur yang berpengalaman dan ahli dalam bidang olahraga serta psikologi remaja. Selama sesi *Coaching clinic*, para peserta akan diberikan pelatihan teknis olahraga yang sesuai dengan kebutuhan dan minat mereka. Selain itu, mereka juga akan diberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik melalui aktivitas olahraga secara teratur. Aspek pengembangan karakter remaja juga akan ditekankan, dengan fokus pada nilai-nilai seperti kejujuran, disiplin, kerjasama, dan keberanian yang dapat diperoleh melalui latihan olahraga. *Coaching clinic* ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga memberikan pengalaman praktis melalui sesi latihan dan simulasi situasi yang membutuhkan kerjasama dan kepemimpinan. Melalui tahapan persiapan ini, diharapkan para remaja dapat memperoleh keterampilan dan nilai-nilai yang akan membantu mereka tumbuh dan berkembang secara holistik dalam aspek kesehatan dan karakter.



Gambar 2. Pemahaman Kesehatan serta karakter remaja

2. Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan olahraga merupakan langkah penting dalam proyek ini. Kegiatan olahraga dipilih dengan cermat, seperti senam, jogging, voli, atau olahraga lainnya yang dapat meningkatkan kesehatan remaja.

Selain fokus pada aspek fisik, kegiatan ini juga diarahkan untuk mengintegrasikan nilai-nilai pengembangan karakter yang dikembangkan selama proses latihan. Selama sesi latihan, peserta tidak hanya berlatih secara fisik, tetapi juga diberikan pemahaman tentang nilai-nilai seperti kerjasama tim, disiplin, keberanian, dan tanggung jawab. Hal ini bertujuan agar nilai-nilai tersebut tidak hanya menjadi bagian dari latihan olahraga, tetapi juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari para remaja. Melalui kegiatan olahraga yang terstruktur dan terarah, diharapkan para remaja dapat meningkatkan kesehatan fisik mereka sambil menginternalisasi nilai-nilai positif yang dapat membantu mereka dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung dalam hal kesehatan fisik, tetapi juga berpotensi untuk membentuk karakter yang kuat dan positif pada para peserta, yang dapat berdampak positif dalam kehidupan mereka di masa depan.



Gambar 3. Integrasi Kesehatan serta nilai karakter remaja

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan pasca-program untuk menilai efektivitas dan dampaknya terhadap kesehatan dan karakter remaja. Proses evaluasi ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah program telah mencapai tujuan yang ditetapkan dan untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi dalam kesehatan dan karakter remaja sebagai hasil dari partisipasi dalam program tersebut. Dengan menganalisis data evaluasi, dapat diambil kesimpulan mengenai keberhasilan program serta area yang perlu perbaikan di masa mendatang. Hal ini membantu dalam meningkatkan kualitas program serta memastikan manfaat yang maksimal bagi para peserta.

Pembahasan

Dalam konteks Pengabdian bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PbM-PPKM), kegiatan olahraga dapat menjadi strategi yang sangat efektif dalam optimalisasi kesehatan dan pengembangan karakter remaja. Dalam beberapa kali pertemuan yang telah dilakukan, hasil kegiatan tersebut memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan dan karakter remaja yang terlibat. Pertama-tama, melalui kegiatan olahraga teratur, remaja mengalami peningkatan kesehatan secara fisik. Latihan fisik teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan sistem kardiovaskular. Remaja yang rutin berolahraga cenderung memiliki berat badan yang sehat dan mengurangi risiko obesitas, diabetes, dan penyakit lainnya yang terkait dengan gaya hidup tidak sehat. Selain itu, kegiatan olahraga juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental remaja. Olahraga dapat membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Selama berolahraga, tubuh melepaskan endorfin, yang dikenal sebagai

hormon kebahagiaan, yang dapat meningkatkan suasana hati dan membantu mengurangi gejala-gejala mental. Remaja juga belajar mengelola emosi dan meningkatkan kepercayaan diri melalui pencapaian-pencapaian dalam kegiatan olahraga. Dalam konteks pengembangan karakter, kegiatan olahraga memainkan peran penting dalam membangun nilai-nilai seperti kerjasama, disiplin, ketekunan, dan rasa tanggung jawab. Melalui latihan tim, remaja belajar bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Mereka juga belajar menghargai proses, di mana kesuksesan membutuhkan latihan yang teratur dan dedikasi. Ketekunan dan rasa tanggung jawab ditekankan dalam rutinitas latihan, di mana ketidakhadiran atau kurangnya dedikasi dapat berdampak pada performa tim secara keseluruhan. Selain itu, kegiatan olahraga juga menciptakan kesempatan bagi remaja untuk mengembangkan kepemimpinan dan kecakapan sosial. Mereka belajar memimpin, mengambil inisiatif, dan mengambil tanggung jawab dalam konteks tim olahraga. Interaksi sosial yang terjadi selama latihan dan pertandingan juga membantu mereka memahami keragaman, menghargai perbedaan, dan berkomunikasi dengan orang-orang dari latar belakang yang berbeda. Dalam keseluruhan, melalui Pengabdian bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PbM-PPKM) yang fokus pada kegiatan olahraga, remaja tidak hanya mendapatkan manfaat fisik tetapi juga mengalami pertumbuhan emosional, sosial, dan karakter. Dengan terus meneruskan partisipasi dalam kegiatan olahraga, mereka dapat membangun fondasi kesehatan dan karakter yang kuat, yang akan membawa dampak positif dalam kehidupan mereka di masa depan.

Dalam Pengabdian bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PbM-PPKM), penting untuk memahami bahwa optimalisasi kesehatan dan pengembangan karakter remaja adalah sebuah proses berkelanjutan yang memerlukan komitmen jangka panjang. Meskipun hingga saat ini hanya beberapa kali pertemuan penyuluhan dan treatment terkait pengembangan karakter telah dilakukan, namun upaya tersebut telah memberikan fondasi yang penting untuk perubahan positif pada remaja yang terlibat. Pertama-tama, penyuluhan yang telah dilakukan memberikan pemahaman dasar kepada remaja mengenai pentingnya kesehatan dan pengembangan karakter melalui olahraga. Mereka diberikan informasi mengenai manfaat olahraga tidak hanya secara fisik, tetapi juga psikologis dan sosial. Penyuluhan ini membuka wawasan mereka tentang bagaimana aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan kebugaran, dan bahkan meningkatkan kemampuan belajar di sekolah. Selain itu, mereka diberitahu tentang nilai-nilai seperti disiplin, kerjasama, dan kejujuran yang dapat mereka kembangkan melalui kegiatan olahraga. Meskipun baru dilakukan beberapa kali pertemuan, treatment terkait pengembangan karakter yang telah diimplementasikan memberikan remaja kesempatan praktis untuk menerapkan nilai-nilai yang telah mereka pelajari. Misalnya, melalui latihan tim, mereka belajar bekerja bersama-sama, membangun rasa percaya diri, dan menghormati perbedaan. Mereka diajarkan cara mengatasi kegagalan dengan sportivitas, dan bagaimana menjalani kehidupan dengan integritas. Meskipun ini baru permulaan, tetapi pengalaman langsung ini telah membantu merangsang pemikiran positif dan perubahan perilaku pada remaja tersebut. Penting untuk melihat bahwa proses ini memerlukan waktu dan kesabaran. Setiap pertemuan dan kegiatan adalah langkah kecil menuju pencapaian tujuan jangka panjang. Oleh karena itu, langkah selanjutnya adalah melanjutkan dan memperluas program ini, melibatkan remaja dalam lebih banyak kegiatan olahraga, workshop pengembangan karakter, dan interaksi sosial yang membangun. Dengan memperpanjang waktu dan mendalami interaksi, remaja akan

memiliki lebih banyak kesempatan untuk merasakan manfaat langsung dari partisipasi aktif dalam kegiatan ini, yang pada gilirannya akan membantu memperkuat kesehatan mereka dan membangun karakter yang kuat.

D. PENUTUP

Simpulan

PKM ini menyoroti pentingnya kegiatan olahraga dalam meningkatkan kesehatan fisik dan pengembangan karakter remaja. Evaluasi dampak terhadap perkembangan remaja bertujuan untuk menilai efektivitas program tersebut secara holistik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program ini memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik remaja, meningkatkan kebugaran dan vitalitas mereka. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan olahraga juga terbukti meningkatkan aspek-aspek karakter, seperti disiplin, kerjasama tim, keberanian, dan tanggung jawab. Kesimpulannya, program ini tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga pada pengembangan karakter yang kuat dan positif pada remaja. Evaluasi ini penting untuk memahami nilai dan manfaat program olahraga bagi perkembangan remaja, serta untuk memberikan arahan dalam penyusunan program yang lebih efektif di masa mendatang.

Saran

Dalam konteks Pengabdian bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PbM-PPKM) yang masih dalam tahap awal dengan fokus pada kesehatan dan pengembangan karakter remaja melalui kegiatan olahraga, ada beberapa saran yang dapat diperhatikan untuk memaksimalkan dampak program ini:

1. Peningkatan Frekuensi dan Konsistensi: Penting untuk meningkatkan frekuensi pertemuan dan menjaga konsistensi dalam jadwal kegiatan. Pertemuan yang teratur memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan olahraga mereka dan membangun karakter secara berkesinambungan. Jadwal rutin juga membantu menciptakan kebiasaan yang sehat.
2. Melibatkan Komunitas Secara Aktif: Melibatkan komunitas, termasuk orang tua, guru, dan pemimpin lokal, dapat memberikan dukungan sosial yang sangat dibutuhkan. Mereka dapat membantu dalam penyediaan fasilitas olahraga, mendukung keuangan, atau bahkan menjadi mentor bagi remaja. Keterlibatan mereka membangun lingkungan yang mendukung bagi remaja.
3. Diversifikasi Jenis Olahraga: Menawarkan berbagai jenis olahraga memungkinkan setiap remaja menemukan minatnya sendiri. Ini juga membantu dalam menciptakan lingkungan inklusif di mana semua remaja merasa diterima dan termotivasi untuk berpartisipasi.
4. Penyuluhan Lanjutan: Penyuluhan yang berkelanjutan tentang manfaat kesehatan dan karakter olahraga harus diberikan secara terus-menerus. Ini melibatkan edukasi tentang pentingnya diet seimbang, istirahat yang cukup, manajemen stres, serta nilai-nilai karakter seperti integritas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menggunakan Teknologi: Memanfaatkan teknologi, seperti aplikasi pelacak kebugaran atau platform daring untuk pelajaran olahraga, dapat membantu mengukur kemajuan, memberikan umpan balik, dan memotivasi remaja untuk tetap aktif. Ini juga memfasilitasi komunikasi antara fasilitator, remaja, dan orang tua.
6. Pelatihan dan Pengembangan Fasilitator: Melatih dan mengembangkan fasilitator olahraga dan karakter adalah kunci. Mereka harus memiliki keterampilan komunikasi yang baik, pengetahuan olahraga yang

memadai, dan pemahaman mendalam tentang pembangunan karakter. Pelatihan ini membantu mereka memberikan pengajaran yang efektif dan memberikan contoh yang positif.

7. Pengukuran dan Evaluasi Berkala: Mengukur dan mengevaluasi progres secara teratur sangat penting. Dengan mengidentifikasi keberhasilan dan area perbaikan, program ini dapat disesuaikan sesuai kebutuhan remaja. Feedback dari peserta dan orang tua juga harus dimasukkan dalam evaluasi ini.

Dengan memperhatikan saran-saran ini, Pengabdian bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PbM-PPKM) dapat menjadi lebih efektif dan berkelanjutan. Kolaborasi antara semua pemangku kepentingan dan komitmen untuk melibatkan, mendukung, dan memperhatikan kebutuhan remaja adalah kunci dalam membangun generasi muda yang sehat, berpengetahuan, dan berakhlak mulia.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114.
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian diabetes mellitus tipe II pada lanjut usia di Indonesia (analisis riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 9–20.
- Prasasti, S. (2017). Kenakalan remaja dan faktor penyebabnya. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 28–45.
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi pembentukan karakter dan kedisiplinansiswa sekolah dasar melalui pendidikan jasmaniolahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).
- Rokhman, F., Hum, M., & Syaifudin, A. (2014). Character education for golden generation 2045 (national character building for indonesian golden years). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 1161–1165.
- Santika, I. G. N. N. (2020). Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid-19: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 6(2), 127–137.
- Sriyanto, S., Abdulkarim, A., Zainul, A., & Maryani, E. (2014). Perilaku asertif dan kecenderungan kenakalan remaja berdasarkan pola asuh dan peran media massa. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 74–88.
- Syafitri, M., & Adnan, M. F. (2021). Strategi Pengembangan Objek Wisata Rimbo Panti Oleh Dinas Pemuda Olahraga Dan Pariwisata Di Kabupaten Pasaman. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(4).
- Unayah, N., & Sabarisman, M. (2015). Fenomena kenakalan remaja dan kriminalitas. *Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial Dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 1(2).
- Zaini, M. (2019). *Asuhan keperawatan jiwa masalah psikososial di pelayanan klinis dan komunitas*. Deepublish.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/18721>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.18721>

**Pelayanan *General Fitness Test* Atlet Kota Sukabumi
Berbantu *E-Form* Untuk Percepatan Proses Analisis Data**

Rafldal Saeful Bakhri*, Moch Latif¹, Chairul Umam Ramdhan¹, Rival Faisal²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Bina Mutiara Sukabumi, Indonesia

²SD Negeri Cijulang

Article Info

Article History :

Received 2024-03-24

Revised 2024-05-07

Accepted 2024-05-21

Available 2024-05-31

Keywords :

*General Fitness Test,
E-Form App,
Sukabumi City Athletes,
PORPROV.*

Abstract

Athletes from Sukabumi City who will compete in the 2022 Provincial Sports Week (PORPROV) need to have their physical condition status known as a parameter leading up to the PORPROV event. Physical condition is an important aspect for an athlete to support the achievement of sports performance. Specifically, the aspect of physical condition must be based on data obtained from sports science. However, the implementation of general fitness tests, especially in Sukabumi City, still faces several obstacles, such as the selection of appropriate test items and the processing and analysis of test result data. The aim of this community service activity is to assist in conducting an appropriate General Fitness Test and to facilitate the processing and analysis of test results data with the support of the E-Form General Fitness Test. This community service activity uses the Service-Learning method. Several physical condition test items are used, namely: a) Endurance: Bleep Test, b) Agility: Illinois Test, c) Muscle strength: Push up, Sit up, Vertical jump, d) Flexibility: Hip and Trunk, and e) Body composition for some athletes. After the test result data is collected, the processing and analysis of the data are assisted by the E-Form General Fitness Test App. The output achieved from this community service activity is to provide ease in processing and analyzing physical test result data. In a short time, the test result data becomes information presented in the form of data analysis tables based on the criteria of each test item used.

Atlet Kota Sukabumi yang akan berlaga pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) tahun 2022 perlu diketahuin status kondisi fisik sebagai parameter menuju event PORPROV. Kondisi fisik merupakan aspek yang penting bagi seorang atlet dalam menunjang pencapaian prestasi suatu cabang olahraga. Khususnya dalam aspek kondisi fisik harus berdasarkan data yang diperoleh berdasarkan ilmu keolahragaan. Akan tetapi pelaksanaan *general fitness test*, khususnya di Kota Sukabumi masih menghadapi beberapa kendala, yaitu: pemilihan *item tes* yang sesuai hingga pengolahan dan analisis data hasil tes. Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk membantu melaksanakan *general fitness test* yang sesuai dan memberikan kemudahan pengolahan dan analisis data hasil tes dengan dukungan *E-Form General Fitness Test*. Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode *Service-Learning*. Terdapat beberapa *item tes* kondisi fisik yang digunakan, yaitu: a). Daya tahan: *Bleep Test*, b). Kelincahan: *Illinois Test*, c). Kekuatan otot: *Push up, Sit up, Vertical jump*, d). Fleksibilitas: *Hip and Trunk*, dan e). *Body composition* untuk beberapa orang atlet. Setelah data hasil tes terkumpul, pengolahan dan analisis data dibantu dengan *E-Form General Fitness Test App*. Luaran yang dicapai dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah memberikan kemudahan dalam pengolahan dan analisis data hasil tes fisik. Dalam waktu yang singkat data hasil tes menjadi sebuah informasi yang disajikan dalam bentuk tabel hasil analisis data berdasarkan kriteria setiap *item tes* yang digunakan.

A. PENDAHULUAN

Pentingnya kebugaran jasmani bagi seorang atlet akan terlihat ketika atlet yang bersangkutan mengikuti perlombaan ataupun pertandingan. Dalam sebuah cabang olahraga sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan setiap cabang olahraga, komponen kondisi fisik merupakan aspek yang harus dimiliki untuk dapat meningkatkan prestasi olahraga bagi seorang atlet (Prima and Kartiko, 2021). Jelas bahwa untuk dapat mencapai prestasi olahraga perlu ditunjang oleh kondisi fisik yang baik (Mashuri *et al.*, 2019). Dengan kondisi fisik yang baik seorang atlet juga akan lebih terhindar dari resiko cedera, semaik baik kondisi fisik maka akan semakin kecil pula resiko cedera (Puspitasari, 2019). Selain itu, adanya kebugaran jasmani dalam diri atlet dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi lawannya dalam suatu pertandingan (Rahmad *et al.*, 2021). Dengan demikian, kebugaran jasmani mempengaruhi penampilan atlet dalam suatu pertandingan, baik pada aspek kinerjanya secara fisik maupun pada aspek psikologis seperti kepercayaan diri.

Kebugaran jasmani merupakan kegiatan atau latihan yang dapat mempercepat kecepatan regenerasi di antara latihan-latihan yang dilakukan, mengurangi kelelahan, dapat meningkatkan kompensasi yang berlebih, memudahkan atlet menggunakan beban berat serta dapat membantu atlet untuk mengenali dan menemukan jumlah serta frekuensi cedera karena adanya faktor kelelahan yang berlebihan (Bompa and Buzzichelli, 2015). Dalam hal ini pula, (Listiandi, Kusuma, *et al.*, 2020) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani sangat mempengaruhi hasil yang didapatkan. Dengan demikian, adanya kebugaran jasmani ini dapat dijadikan alat agar atlet dapat memperhatikan kondisi tubuhnya sehingga dapat terhindar dari cedera serta dapat meningkatkan kemampuan dan kondisi tubuhnya. Dalam proses pembelajaran sendiri, (Oktora, 2016) mengemukakan bahwa apabila atlet memiliki kondisi yang baik maka dapat mencapai hasil yang maksimal.

Kondisi fisik mengacu pada keadaan tubuh dan kemampuan fisik seseorang. Kondisi fisik yang baik melibatkan berbagai aspek, seperti kekuatan otot, daya tahan kardiorespiratori, fleksibilitas, koordinasi, dan komposisi tubuh yang sehat (Prima and Kartiko, 2021). Berikut adalah beberapa faktor penting yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang. **Kekuatan Otot:** Kondisi fisik yang baik melibatkan kekuatan otot yang memadai. Kekuatan otot membantu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efisien dan mencegah cedera. Latihan kekuatan, seperti angkat beban atau latihan dengan berat tubuh, dapat membantu membangun dan memperkuat otot-otot tubuh. **Daya Tahan Kardiorespiratori:** Kondisi fisik yang baik juga melibatkan daya tahan kardiorespiratori yang baik. Daya tahan kardiorespiratori adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi dalam jangka waktu yang lama. Latihan kardio, seperti berlari, bersepeda, atau berenang, dapat membantu meningkatkan daya tahan kardiorespiratori. **Fleksibilitas:** Fleksibilitas mengacu pada kemampuan tubuh untuk menggerakkan sendi dengan rentang gerak yang optimal. Kondisi fisik yang baik melibatkan fleksibilitas yang memadai, yang dapat membantu dalam menjaga postur yang baik, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan kinerja fisik. Latihan peregangan dan yoga adalah cara efektif untuk meningkatkan fleksibilitas. **Koordinasi dan Keseimbangan:** Kondisi fisik yang baik juga melibatkan koordinasi yang baik antara sistem saraf, otot, dan indra. Koordinasi yang baik memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dengan presisi dan efisiensi. Latihan yang melibatkan koordinasi, seperti olahraga tim atau latihan keseimbangan, dapat membantu meningkatkan kemampuan koordinasi. **Komposisi Tubuh yang Sehat:** Komposisi tubuh mengacu pada persentase lemak

tubuh, otot, dan jaringan lainnya dalam tubuh seseorang. Kondisi fisik yang baik melibatkan komposisi tubuh yang sehat, yaitu memiliki persentase lemak yang sesuai dengan norma dan memiliki massa otot yang cukup (Listiandi, Budi, *et al.*, 2020). Latihan kekuatan dan aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga komposisi tubuh yang sehat. Penting untuk diingat bahwa kondisi fisik seseorang dapat berbeda-beda dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat kesehatan. Dalam olahraga kondisi fisik merupakan aspek yang penting (Iyakrus and Ramadhan, 2021), oleh karena itu penting bagi setiap individu untuk menjaga kondisi fisik yang optimal dengan melibatkan latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing. Untuk mengetahui kondisi fisik seseorang langkah yang paling tepat untuk dilakukan adalah melalui tes dan pengukuran.

Tes dan pengukuran olahraga adalah bagian yang integral dari proses latihan (Iyakrus and Ramadhan, 2021; Fadil and Mohammed, 2022), serta memiliki peran urgensi pada berbagai aspek. Melalui tes dan pengukuran tersebut dapat diketahui perkembangan dan kekurangan (Sepriadi, Hardiansyah and Eldawaty, 2018), khususnya pada kondisi fisik atlet. Hasil tes dan pengukuran akan menjadi data acuan yang sangat berharga yang menjadi gambaran dalam menentukan target dan mengetahui pencapaian. Melalui hasil tersebut seorang pelatih dapat menentukan program yang tepat guna mencapai target yang ditentukan berlandaskan pada kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu (Sepdanius, Rifki and Komaini, 2017; Prima and Kartiko, 2021). Dengan demikian, tes dan pengukuran bukan hanya alat evaluasi, tetapi juga panduan berharga dalam memajukan kemampuan atlet dan mencapai tujuan prestasi mereka. Meskipun memiliki peran yang penting dalam menunjang perkembangan atlet dan pencapaian prestasi olahraga, pada faktanya pelaksanaan tes dan pengukuran kondisi fisik atau olahraga nampaknya belum begitu menjadi perhatian. Bahkan terhitung masih banyak daerah yang tidak melaksanakan tes dan pengukuran olahraga sebagai bagian dari persiapan menjelang *event* keolahragaan.

Berdasarkan hal tersebut pelaksanaan *general fitness test* penting dilakukan secara berjenjang untuk mengetahui dan memonitoring kondisi fisik atlet. Dengan kondisi fisik yang terukur, capaian prestasi juga dapat ditargetkan dengan lebih relevan dan relatif lebih mudah untuk diraih. Seperti halnya yang terjadi di Kota Sukabumi, pelaksanaan *general fitness test* yang telah dilakukan tidak diikuti dengan pengolahan dan analisis data yang memadai. Dalam hal ini nampak adanya permasalahan dalam pelaksanaan tes fisik, khususnya dalam menentukan *item* tes dan melakukan pengolahan dan analisis data hasil tes. Dari beberapa permasalahan yang muncul di induk cabang olahraga, salah satunya adalah sangat minimnya tes yang dilakukan untuk mengukur kondisi fisik atlet, bahkan beberapa cenderung tidak pernah melakukan sama sekali. Hal tersebut menjadi salah satu landasan bagi pelaksana PkM untuk bekerjasama dengan KONI Kota Sukabumi dan melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul “Pelayanan Tes Fisik (General Fitness Test) Atlet Kota Sukabumi Berbantu *E-Form General Fitness Test App*”. Dengan pesatnya perkembangan teknologi pada saat ini akan menunjang berbagai kegiatan, termasuk pelaksanaan *general fitness test*. *E-Form General Fitness Test App* merupakan aplikasi yang berbasis Microsoft Excel dirancang khusus untuk pengolahan dan analisis data hasil *general fitness test*. Dengan bantuan aplikasi tersebut data hasil tes dapat dengan mudah diolah dan menghasilkan gambaran analisis data dengan cepat dan tepat sesuai dengan *item* tes yang telah ditentukan.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan metode *Service-Learning*. Metode *Service-Learning* merupakan salah satu metode pengabdian masyarakat yang melibatkan pengalaman praktis dan pembelajaran akademik serta keterlibatan masyarakat (Afandi *et al.*, 2022). Sesuai dengan metode yang digunakan, yakni mengandung tiga karakteristik, yakni: 1) Layanan harus sesuai kebutuhan dan memberi manfaat bagi masyarakat serta melibatkan masyarakat, 2) Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Akademik, dan 3) Mahasiswa berpartisipasi secara aktif dan bekerjasama dengan Masyarakat (Afandi *et al.*, 2022). Dalam kegiatan PkM ini, layanan yang diberikan adalah pelaksanaan *general fitness test* yang merupakan kebutuhan dan bermanfaat bagi sasaran kegiatan, yaitu atlet Kota Sukabumi. Melalui kegiatan PkM ini, mahasiswa memperoleh pengalaman akademik melalui praktik langsung melakukan suatu tes dan pengukuran olahraga yang merupakan salah satu mata kuliah pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Dalam kegiatan PkM ini mahasiswa berpartisipasi secara langsung untuk melakukan tes dan pengukuran olahraga sesuai dengan pembagian tugas yang telah ditentukan.

Sasaran dalam kegiatan PkM ini adalah atlet Kota Sukabumi Sebanyak 331 orang atlet yang terdiri dari 34 cabang olahraga yang pada saat tersebut akan berlaga pada PORPROV Jawa Barat.

Tabel 1. Data Atlet Kota Sukabumi

No	Cabang Olahraga	Atlet		Jumlah Atlet
		L	P	
1	Anggar	9	6	15
2	Arung Jeram	7	0	7
3	Atletik	0	2	2
4	Barongsai	16	3	19
5	Biliar	8	5	13
6	Bola Basket	4	0	4
7	Bola Voli Pasir	0	2	2
8	Bola Tangan Pasir	10	0	10
9	Bulutangkis	7	5	12
10	Catur	7	4	11
11	Dansa	2	9	11
12	Gulat	3	2	5
13	Hockey	30	18	48
14	Judo	8	3	11
15	Ju-Jitsu	4	0	4
16	Karate	2	1	3
17	Kempo	9	8	17
18	Menembak	7	1	8
19	Muaythai	1	9	10
20	Panahan	4	4	8
21	Panjat Tebing	1	0	1
22	Petanque	4	5	9
23	Renang	5	3	8
24	Rugby	10	0	10
25	Selam	6	1	7
26	Senam	2	3	5
27	Sepak Bola	18	0	18
28	Sepeda	4	2	6
29	Sepatu Roda	9	7	16
30	Taekwondo	3	1	4

31	Tenis Meja	4	0	4
32	Tinju	4	1	5
33	Paralayang	5	1	6
34	Woodball	5	7	12
Jumlah		218	113	331

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pelayanan *general fitness test* adalah sebagai berikut: 1) Pendahuluan: dalam kegiatan ini berupa tahapan persiapan yang dilakukan oleh tim pelaksana guna menyelenggarakan kegiatan pengabdian ini. Tahapan persiapan yang ditempuh adalah rapat koordinasi antara tim pelaksana dengan KONI Kota Sukabumi yang berperan sebagai lembaga mitra. Salah satu hasil utama dari pertemuan tersebut adalah penentuan item tes yang akan dilaksanakan dan juga sistem pelaksanaan tes fisik. Setelah melaksanakan beberapa kali pertemuan yang membahas rencana pelaksanaan kegiatan, tahapan selanjutnya adalah survei lokasi dan koordinasi pengelola GOR Merdeka Kota Sukabumi. Lokasi tersebut dipilih berdasarkan beberapa pertimbangan tim pelaksana dan lembaga mitra. Lokasi tersebut GOR Merdeka berada di tengah Kota Sukabumi yang akan memudahkan pengurus cabang olahraga dan atlet untuk mengikuti kegiatan tes fisik. 2) Kegiatan Inti: Dalam kegiatan inti ini berupa pelaksanaan tes fisik (*General Fitness Test*). Sebelum melaksanakan test, atlet dan juga pengurus cabang olahraga diberikan pemahaman mengenai pentingnya tes fisik dalam mendukung penampilan atlet guna mencapai prestasi yang optimal. Selanjutnya pemaparan mengenai item tes dan teknis pelaksanaan tes yang akan dilakukan. Item tes terdiri dari: a). Daya Tahan (*Bleep Test*); b). Kelincahan (*Illinois Test*); c). Kekuatan Otot Lokal (*Push up, Shit up & Vertical jump*); d. Fleksibilitas (*Hip and trunk*) dan e). *Body Composition*.

Seluruh atlet yang merupakan peserta tes (*testee*) melaksanakan setiap item tes yang sudah ditentukan. Tes pertama yang dilakukan adalah tes daya tahan (dilakukan secara serempak oleh seluruh *testee*), item tes berikutnya dilaksanakan sesuai dengan pembagian kelompok yang telah ditentukan. Setiap kelompok didampingi oleh mahasiswa Prodi PJKR STKIP Bina Mutiara Sukabumi yang berperan untuk memandu *testee* dan melakukan rekapitulasi hasil tes pada tingkat kelompok.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berupa Pelayanan Tes Fisik (*General Fitness Test*) Atlet Kota Sukabumi dapat dilaksanakan sesuai dengan rencana sebelumnya. Kegiatan dilaksanakan di GOR Merdeka Kota Sukabumi, pada hari Sabtu dan Minggu tanggal 23 dan 24 Juli 2022 mulai pukul 07.00 sampai dengan pukul 15.30. Sebanyak 331 orang atlet Kota Sukabumi yang terdiri dari 34 cabang olahraga mengikuti kegiatan ini. Setiap atlet didampingi oleh pengurus cabang olahraga, sebanyak 42 orang pengurus turut hadir dalam pelaksanaan tes fisik. Selain dari pada itu, lembaga mitra yang didominasi oleh pengurus KONI Kota Sukabumi turut hadir.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa pelayanan Tes Fisik (*General Fitness Test*) pada Atlet Kota Sukabumi ini terdiri dari beberapa item tes, yaitu: a). Daya Tahan (*Bleep Test*); b). Kelincahan (*Illinois Test*); c). Kekuatan Otot Lokal (*Push up, Shit up & Vertical jump*); d. Fleksibilitas (*Hip and trunk*) dan e). *Body Composition*. Sesuai dengan jumlah *item* tes yang akan dilakukan, telah dilakukan pembagian tugas pada mahasiswa yang dalam hal ini berperan sebagai *tester* atau tim penilai. Setiap mahasiswa

mendapatkan tugas dan ditempatkan disetiap pos tes sesuai dengan kebutuhan pelaksanaan masing-masing tes itu sendiri.

Untuk memperoleh data data tahan *aerobic* digunakan **Bleep test** atau dikenal juga dengan nama Multistage Fitness Test (MFT) (Walker, 2016). Sedangkan untuk tes kelincahan digunakan **Illinois Test** yang ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 1. Pelaksanaan *Multistage Fitness Test (Bleep test)*



Gambar 2. Pelaksanaan *Illinois Test*

Untuk memperoleh data kekuatan otot lokal, dilakukan tiga *item* tes, yaitu **Tes push up** untuk daya tahan kekuatan otot bagian atas tubuh) yang ditunjukkan pada Gambar 3. **Tes Sit ups** yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan kekuatan otot perut, ditampilkan pada Gambar 4. Sedangkan untuk mengukur kekuatan otot tungkai, dilakukan tes **Vertical jump** yang ditampilkan pada Gambar 5.



Gambar 3. Pelaksanaan *Push Up*



Gambar 4. Pelaksanaan *Tes Sit Ups*



Gambar 5. Pelaksanaan *Vertical Jump*

Untuk mengukur flexibility pinggul dan badan menggunakan tes *Hip and Trunk Test* yang dilaksanakan seperti pada Gambar 6.



Gambar 6. Pelaksanaan *Hip and Trunk Test*

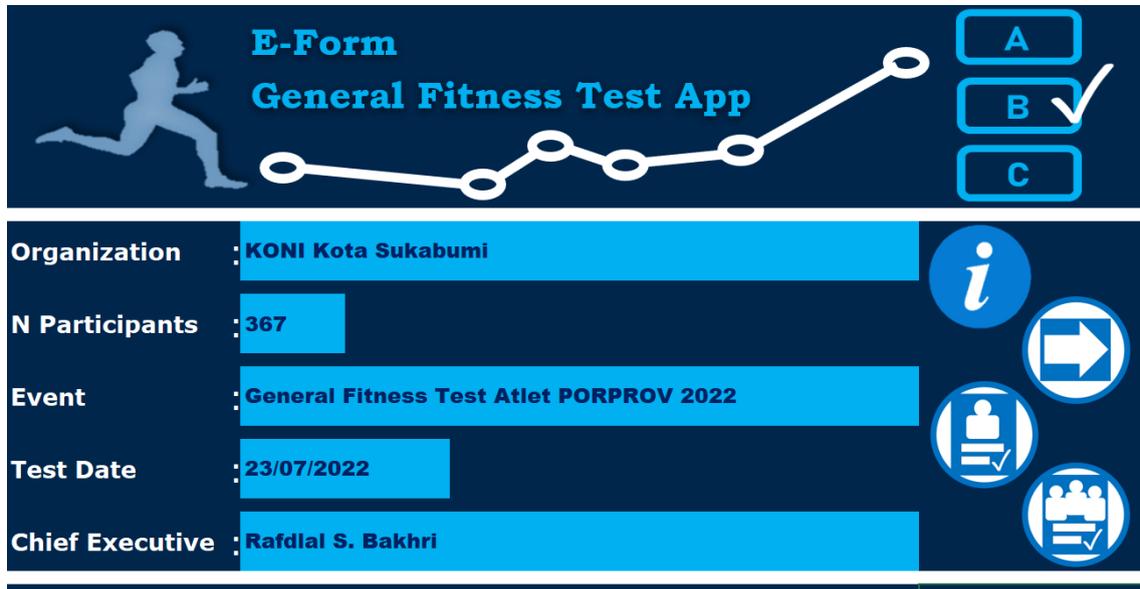
Sedangkan tes **Body Composition** dilakukan dengan menggunakan alat berupa timbangan komposisi tubuh Tanita BC 541. Alat tersebut telah digunakan untuk pelaksanaan penelitian dalam bidang keolahragaan, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh (Listiandi, Budi, *et al.*, 2020; Listiandi, Rilastiyo Budi, *et al.*, 2020; Ramadhan *et al.*, 2022). Pengambilan data *body composition* dalam kegiatan ini tidak dilakukan pada seluruh peserta, dengan mempertimbangkan beberapa hal. Keterbatasan alat dan juga waktu yang dibutuhkan untuk pengambilan data komposisi tubuh relatif lama, terlebih lagi jika digunakan pada seluruh peserta. Berdasarkan hal tersebut, pengambilan data *body composition* hanya dilakukan pada atlet dari cabang olahraga beladiri.



Gambar 7. Timbangan *Body Composition* Tanita BC 541

Seluruh pelaksanaan tes telah dilakukan oleh pengabdian yang juga dibantu oleh mahasiswa PJKR STKIP Bina Mutiara Sukabumi sebagai tester atau tim penilai. Untuk mempermudah rekapitulasi data hasil tes, kami memanfaatkan *Google form*. Setelah seluruh data yang bersumber dari pelaksanaan *general fitness test* terkumpul, selanjutnya data akan diolah dengan bantuan *E-Form General Fitness Test App* yang merupakan hasil pengembangan dari pelaksana pengabdian. *E-Form General Fitness Test App* merupakan aplikasi yang berbasis Microsoft Excel dirancang khusus untuk pengolahan dan analisis data hasil *general fitness test*. Tes

yang tersedia telah disesuaikan dengan item tes yang umum digunakan dalam pelaksanaan tes kondisi fisik umum. Akan tetapi berdasarkan suatu kebutuhan pemberian nilai atau kategori hasil disesuaikan dengan peserta tes, terutama dari aspek jenis kelamin dan usia. Tampilan dari aplikasi tersebut seperti pada Gambar 8.



Gambar 8. Halaman *home E-Form General Fitness Test App*

Input data hasil test pada halaman input data, klik icon bertanda panah, maka akan masuk pada halaman input seperti pada Gambar 9.

No	Nama	Usia	L/r	Cabang Olahraga	Endurance (Bleep Tes)	Agility	Muscle Stren	Fleksibilitas			
					Level	Shuttle	Illinois Test	Push Up	Shit Up	Vertical Jump	
1	NADA FIRA SAFITRI	22	P	TAEKWONDO	4	2	19.09	29	30	35	7
2	ABDILLAH PUTRA BUMI SYAHARA	17	L	TAEKWONDO	4	3	19.68	22	17	45	20
3	DIMAS SEPTIAN	20	L	TAEKWONDO	9	2	17.13	27	27	43	23
4	SATRIA BINTANG R	19	L	KEMPO	5	2	18.61	14	11	46	11
5	LUTHFI NURYASA	18	L	KEMPO	6	2	18.12	15	11	50	8
6	YUSUF RUSWANDI	30	L	KEMPO	7	1	19.09	31	21	46	4
7	MUHAMAD AZMI MUBAROK	19	L	KEMPO	7	8	18.25	29	17	54	9
8	ARDIANSYAH	23	L	GULAT	5	4	17.05	22	15	60	18
9	FAUZAN FIRDAUS	24	L	GULAT	5	6	21.69	25	20	58	18
10	HEIDY HADYATI NOOR	28	P	KEMPO	3	4	21.61	17	15	32	17
11	AYU SETIARA	23	P	ANGGAR	6	1	19.78	29	19	39	8
12	MUHAMMED BIAGGI GUMILANG	18	L	ANGGAR	5	5	18.64	32	11	50	9
13	MOHAMAD NAZWAN DEWANATA	20	L	ANGGAR	7	6	18.36	27	12	50	11
14	PRADINI SITI R	26	P	ANGGAR	4	9	17.87	24	16	39	15
15	DANI RAMDANI	20	L	ANGGAR	8	2	19.86	28	14	57	23
16	WULANDARI	21	P	GULAT	3	2	22.95	20	16	33	13
17	AMBAR	20	P	PARALAYANG	3	1	20.52	20	10	34	13
18	IIK ERIKTA	33	L	PARALAYANG	3	5	20.13	24	12	43	4

Gambar 9. Halaman input data *E-Form General Fitness Test App*

Data yang telah masuk pada halaman input secara otomatis akan diolah dan hasil dari pengolahan data dapat dilihat pada halaman result seperti pada Gambar 10.

RESULT GENERAL FITNESS TEST ATLET PROPROV JAWA BARAT 2022 KOTA SUKABUMI				E-Form General Fitness Test												
No	Identitas Atlet			Cabang Olahraga	Endurance		Agility		Push Up		Muscle Streng		Vertical Jump		Flexibility	
	Nama Atlet	L/P	Usia		Bleep Test		Illinois Test		Shit Up		Hip & Trunk		Hip & Trunk		Hip & Trunk	
					VO2Max (ml/kg/min)	Kategori	Time (second)	Kategori	Frequency	Kategori	Frequency	Kategori	cm	Kategori	cm	Kategori
18	ALDI SETIAWAN	L	22	BOLA TANGAN PASIR	54,3	BS	15,4	B	44	C	24	C	53	B	16	BS
19	M LUTFI IIRSYAD N	L	24	BOLA TANGAN PASIR	54,3	BS	17,5	C	42	C	32	BS	50	B	9	C
20	RIDHO ALFARIZI	L	19	BOLA TANGAN PASIR	44,9	C	18	C	46	B	28	B	64	B	11	B
21	IQBAL	L	24	BOLA TANGAN PASIR	35,1	KS	18,3	K	50	B	18	K	58	B	3	KS
22	DIAZ	L	23	BOLA TANGAN PASIR	31,8	KS	17,3	C	28	K	30	B	51	B	11	B
23	DALFA ALYA AZZAHRA	P	17	BULU TANGKIS	45,6	C	17,8	B	62	BS	44	BS	52	B	16	BS
24	ANNISA TRIANI FADHILAH	P	17	BULU TANGKIS	36,6	K	19,8	C	32	C	22	B	41	C	12	B
25	KIRANA FITRI MAULINA	P	14	BULU TANGKIS	29,2	KS	19,8	C	52	BS	30	BS	34	K	13	B
26	SYAFIQA ALIYA	P	14	BULU TANGKIS	35,8	K	19,1	C	46	B	32	BS	39	C	15	B
27	O. K VALDY HARRIS ALGIVARI	L	19	BULU TANGKIS	44,6	C	17,1	C	42	C	36	BS	57	B	5	K
28	O. K RAFFA ARAAM ELFADDAN	L	17	BULU TANGKIS	55,1	B	17,5	C	52	B	30	B	57	B	8	C
29	MUHAMMAD SALMAN ALFARISI	L	18	BULU TANGKIS	45,6	C	17,7	C	56	BS	46	BS	62	B	19	BS
30	ALVI ADIMAS ANHAR	L	19	BULU TANGKIS	51,4	C	18,2	K	30	K	28	B	54	B	6	K
31	DEA DESTIAN	P	18	HOCKEY	37,1	K	18	C	22	C	24	B	43	C	16	BS
32	WALDI NURHAMJAH	L	24	HOCKEY	51,1	BS	17,2	C	40	C	38	BS	57	B	23	BS
33	THAHIRA NARAGI KORA AFFANDI	P	22	HOCKEY	29,2	KS	20,9	C	40	B	20	C	29	K	16	BS
34	ARNETA OKTAVIA S	P	22	HOCKEY	28	KS	18,7	C	38	B	18	C	38	C	5	K
35	LUTHFAH MAHIRAH	P	22	HOCKEY	25,6	KS	20,3	C	26	C	20	C	7	KS	11	C
36	RAHMAWATI SURI	P	21	HOCKEY	28	KS	20,1	C	44	B	28	BS	35	K	12	B
37	CHINTYA PUTRI A.F	P	22	HOCKEY	24,8	KS	22,6	K	32	C	18	C	26	K	12	B
38	DEBY DWI ANDRIANI	P	18	HOCKEY	29,6	KS	22	K	38	B	6	KS	40	C	15	B

Gambar 10. Halaman result E-Form General Fitness Test App

Luaran yang dicapai dari kegiatan Tes Fisik dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah memberikan kemudahan dalam pengolahan dan analisis data hasil tes fisik. Data yang diperoleh dari hasil tes sudah seharusnya melalui tahapan pengolahan dan analisis data guna menjadi suatu informasi yang dapat bermanfaat dalam menunjang pencapaian prestasi olahraga. Dengan kondisi fisik yang terukur, capaian prestasi juga dapat ditargetkan dengan lebih relevan dan relatif lebih mudah untuk diraih. Serta, sebagai gambaran untuk pembuatan dalam program latihan disetiap cabornya masing-masing.



Gambar 11. Refleksi dan Evaluasi Kegiatan

Mengenai pelaksanaan kegiatan, pihak KONI Kota Sukabumi sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian ini memberikan apresiasi yang positif. Seperti yang disampaikan oleh Drs. Yonan Sufyarman, MM. Penasehat KONI Kota Sukabumi yang menyampaikan bahwa “Pelaksanaan tes untuk atlet sangat penting dilakukan,

karena pada saat ini prestasi olahraga sangat ditunjang oleh ilmu keolahragaan”. Selain dari pada itu pada kesempatan refleksi dan evaluasi kegiatan tersebut menyampaikan bahwa kegiatan ini juga sangat positif untuk para mahasiswa yang terlibat, sebagai bekal pada masa mendatang, baik itu menjadi atlet, pelatih, atau bahkan pengurus cabang olahraga. Selain dari pada itu, ketua KONI Kota Sukabumi menyatakan sangat terbantu dengan pelaksanaan kegiatan *general fitness test*, selain menggunakan item tes yang sesuai, juga penggunaan *E-Form General Fitness Test App* dinilai sangat bermanfaat dalam mengolah dan menganalisis data hasil tes.

Pelayanan *general fitness test* yang diberikan kepada atlet Kota Sukabumi merupakan langkah proaktif dalam memastikan kondisi fisik dan kesiapan atlet dalam menghadapi kompetisi. Sesuai dengan kemajuan teknologi saat ini yang telah memberikan dampak besar pada berbagai bidang (Bakhri and Rusdiana, 2023), tentunya dalam bidang keolahragan juga diperlukan dukungan teknologi (Bakhri *et al.*, 2020; Listiandi, Kusuma, *et al.*, 2020), yang dalam hal ini dapat diterapkan khususnya dalam menunjang analisis data hasil tes. Melalui penggunaan aplikasi *E-Form General Fitness Test*, proses pengumpulan dan analisis data hasil tes menjadi lebih efisien dan terstruktur. Dengan aplikasi ini, para pengurus KONI dan para pelatih dapat dengan mudah mengakses data hasil tes, serta menyusun program pelatihan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu masing-masing atlet. Selain itu, integrasi teknologi dalam pelayanan tes fisik juga memberikan keuntungan dalam mengoptimalkan penggunaan sumber daya dan mengurangi potensi kesalahan manusia dalam pengolahan data.

D. PENUTUP

Simpulan

Pelaksanaan pengabdian berupa pelayanan *general fitness test* atlet kota sukabumi Berbantu *E-Form General Fitness Test App* telah dilakukan dengan baik. Dengan menggunakan item tes yang sesuai, tim penilai yang kompeten, serta analisis data hasil tes melalui bantuan aplikasi *E-Form General Fitness Test App* secara keseluruhan kegiatan dapat dilaksanakan sesuai dengan harapan. Penerapan *E-Form General Fitness Test App* memberikan kemudahan dalam pengolahan dan analisis data hasil tes. Selain pelaksanaan tes fisik, melalui kegiatan ini juga telah memberikan pemahaman mengenai pentingnya tes dan pengukuran olahraga sebagai penunjang prestasi olahraga, terutama bagi para pengurus KONI dan pengurus Pengcab olahraga di Kota Sukabumi.

Saran

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara keseluruhan telah dapat dilaksanakan dengan baik. Akan tetapi terdapat beberapa hal dapat dijadikan catatan untuk perbaikan pada masa mendatang. Pentingnya terus berupaya meningkatkan kualitas kerja sama antara perguruan tinggi dengan lembaga lainnya untuk memperoleh pencapaian yang optimal. Seperti halnya kerja sama perguruan tinggi, pemerintahan daerah dan KONI yang dapat mewujudkan peningkatan capaian prestasi keolahragaan daerah. Lebih khusus lagi, melalui hal tersebut berbagai kebutuhan peralatan tes dan pengukuran olahraga dapat lebih lengkap dan menunjang. Dengan dukungan sumber daya manusia dan peralatan akan lebih menunjang dalam penerapan *sport science technology* dalam mewujudkan optimalisasi prestasi olahraga daerah.

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik berkat kerja sama dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada: 1) Ketua dan Pengurus KONI Kota Sukabumi; 2) STKIP Bina Mutiara Sukabumi; 3) DISPORAPAR Kota Sukabumi; 4) Pengurus Pengcab Olahraga Kota Sukabumi; dan 5) Atlet Kota Sukabumi yang telah berkenan mengikuti seluruh rangkaian tes.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. *et al.* (2022) *Metodologi Pengabdian Masyarakat, Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI*. Jakarta: Kementerian Agama RI.
- Bakhri, R.S. *et al.* (2020) 'Pemanfaatan Aplikasi Smartphone: Meningkatkan Keterampilan Service Atas Bola Voli', *Jurnal Menssana*, 5(2), pp. 96–105.
- Bakhri, R.S. and Rusdiana, A. (2023) 'Literature Review: Smartphone Applications in Physical Education', *Proceeding: The 6th International Conference of Sport for Development and Peace*, pp. 41–51. Available at: <http://proceedings.upi.edu/index.php/ICSDP/article/view/3265%0Ahttp://proceedings.upi.edu/index.php/ICSDP/article/download/3265/2917>.
- Bompa, T. and Buzzichelli, C. (2015) *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. Third Edit. United States of America: Human Kinetics. Available at: <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>.
- Fadil, A.H. and Mohammed, K.S. (2022) 'Volleyball for Third-year Students in The Faculty of Physical Education and Sports', 17(58), pp. 140–142.
- Iyakrus and Ramadhan, A. (2021) 'Sports Test Model to Measure Athlete's Physical Fitness Through the Application', *Proceedings of the 2nd Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2020)*, 563(Psshers 2020), pp. 232–235. Available at: <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210618.045>.
- Listiandi, A.D., Rilastiyo Budi, D., *et al.* (2020) 'Healthy fitness zone: identifikasi body fat percentage, body mass index dan aerobic capacity pada mahasiswa Healthy fitness zone: identification of body fat percentage, body mass index, and aerobic capacity for students', *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), pp. 657–673. Available at: https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14936.
- Listiandi, A.D., Budi, D.R., *et al.* (2020) 'Hubungan Body Fat Dan Physique Rating Dengan Cardiorespiratory Fitness Mahasiswa', *Jurnal MensSana*, 5(1), p. 78. Available at: <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.144>.
- Listiandi, A.D., Kusuma, M.N.H., *et al.* (2020) 'Pemanfaatan Aplikasi Smartphone untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler dan Self-efficacy', *Jendela Olahraga*, 05(2), pp. 9–17.
- Mashuri, H. *et al.* (2019) 'PELATIHAN KONDISI FISIK DOMINAN BOLABASKET', *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara*, 1(2), pp. 42–47. Available at: [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf).

- Okora, D. (2016) 'Perbandingan kebugaran jasmani dan motivasi belajar pada siswa sekolah alam dan siswa sekolah reguler', *Jurnal Mimbar Pendidikan Dasar*, 7(2), pp. 24–32.
- Prima, P. and Kartiko, D.C. (2021) 'Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), pp. 161–170. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>.
- Puspitasari, N. (2019) 'Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola', *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 3(1), pp. 54–71. Available at: <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>.
- Rahmad, Y.N. et al. (2021) 'Pengaruh Kondisi Fisik Umum terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang', *Jurnal Patriot*, 3(March), pp. 71–81. Available at: <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patrio>.
- Ramadhan, C.U. et al. (2022) 'Body Composition Analysis: Physique Rating Dan Body Fat Percentage Pada Atlet Futsal', *Biormatika : Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 8(1), pp. 120–127. Available at: <https://doi.org/10.35569/biormatika.v8i1.1178>.
- Sepdanius, E., Rifki, M.S. and Komaini, A. (2017) *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA*, Rajawali Pres. Depok: Rajawali Pres.
- Sepriadi, Hardiansyah, S. and Eldawaty (2018) 'Peningkatan Pemahaman Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Pelatih dan Pemain Persatuan Sepakbola Air Bangis', *Abdimas Dewantara*, 1(2), pp. 10–18. Available at: <https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/abdimasdewantara/article/view/2612>.
- Walker, O. (2016) *MULTISTAGE FITNESS (BEEP) TEST: The multistage fitness test, otherwise known as the beep test, is used to measure aerobic power*, *Science for Sport*. Available at: <https://www.scienceforsport.com/multistage-fitness-beep-test/> (Accessed: 6 April 2021).



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/19078>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19078>

Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Kesehatan Jasmani Siswa Berkebutuhan Khusus

Addriana Bulu Baan^{1*}, Gunawan¹, Ikhwan Abduh¹, Andi Saparia¹

¹Pend. Jasmani kesehatan dan rekreasi, Universitas Tadulako, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-05-13

Revised 2024-05-21

Accepted 2024-05-24

Available 2024-05-31

Keywords :

Snakes and ladders, modification,
freshness, elementary school, games,
socialization

Bahasa :

Ular tangga, modifikasi, kesehatan,
sekolah dasar, Permainan, sosialisasi

Abstract

Games that involve physical activity at SD LB Negeri 1 Palu do not seem varied so students are not very motivated to do them because the types of games played are still conventional so they require something new. This dedication aims to socialize the snakes and ladders game which has modified the contents of the game media column. The method used in general is socialization with 4 stages, namely coordination with related parties, implementation of socialization, game practice, evaluation and follow-up. The results of the activity showed that the understanding and practice carried out by the participants was very good. The average score for the answers on the pre-test for teachers was 67.4 and for students 34.2, while the scores on the post-test experienced an increase in understanding with an average score of 97.5 for teachers and 51.2 for teachers. student. The principal, teachers and students hope that different activities can be carried out again at the school. Students' and teachers' understanding of the concept of the game is very good so that it can be played well in practice

Permainan yang melibatkan aktifitas fisik di SD LB Negeri 1 Palu terlihat tidak variative sehingga siswa tidak begitu termotivasi melakukan karena jenis permainan yang dilakukan masih bersifat konvensional sehingga membutuhkan hal baru. Pengabdian yang bertujuan untuk mensosialisasikan permainan ular tangga yang telah di modifikasi isi dari kolom media permainannya. Metode yang digunakan secara garis besar adalah sosialisasi dengan 4 tahapan yaitu koordinasi dengan pihak terkait, pelaksanaan sosialisasi, praktik permainan, evaluasi dan tindak lanjut. Hasil kegiatan menunjukkan pemahaman dan praktik yang dilakukan oleh peserta sangat baik nilai rata-rata jawaban pada pre test untuk guru sebesar 67.4 dan siswa 34.2 sedangkan nilai pada post test mengalami peningkatan pemahaman dengan nilai rata-rata 97,5 pada guru dan 51,2 pada siswa. Kepala sekolah, guru dan siswa berharap kegiatan yang berbeda dapat dilakukan kembali di sekolah tersebut. Pemahaman siswa dan guru mengenai konsep permainan tersebut sangat baik sehingga dapat dilakukan dengan baik saat praktek.

✉ Correspondence Address : Addriana Bulu Baan

E-mail : addrianabulubaan@gmail.com

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

A. PENDAHULUAN

Anak-anak sekolah dasar adalah sumber keceriaan dan energi yang tak terbatas. Mereka adalah individu yang penuh semangat, di mana dunia adalah tempat bermain mereka yang tak terhingga. Namun, di balik keceriaan mereka, terdapat kebutuhan mendesak untuk memberikan mereka lingkungan yang mendukung perkembangan mereka secara optimal. Dalam konteks ini, bermain bukan hanya tentang kesenangan belaka, melainkan juga tentang pembelajaran, eksplorasi, dan perkembangan kognitif anak (Aminah et al., 2022). Pentingnya aktivitas fisik bagi anak-anak sekolah dasar tidak bisa diabaikan. Bermain adalah salah satu cara utama di mana anak-anak bisa mendapatkan aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan serta dapat membantu anak dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktifitas (Ningrum et al., 2022). Melalui bermain, mereka terlibat dalam berbagai aktivitas seperti berlari, melompat, dan bermain bola, yang secara langsung mendukung pengembangan sistem kardiovaskular mereka. Selain itu, bermain juga membantu dalam pengembangan otot dan tulang mereka, yang sangat penting untuk memastikan pertumbuhan yang sehat dan meminimalkan risiko penyakit pada masa depan.

Anak-anak sekolah dasar sering kali mengalami tekanan dan stres, baik dari tugas sekolah maupun interaksi sosial (Agustina et al., 2022; Aji & Rizkasari, 2023). Dalam situasi seperti ini, bermain adalah pelarian yang penting bagi mereka. Saat mereka bermain, mereka dapat melepaskan energi negatif, mengalihkan perhatian dari masalah, dan meningkatkan suasana hati mereka. Ini memberi mereka kesempatan untuk bersantai, bersenang-senang, dan mengekspresikan diri dengan cara yang alami dan bebas tekanan. Dengan demikian, bermain memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan emosional anak-anak (Kurnia et al., 2021)

Bermain memberikan anak-anak kesempatan untuk menggunakan imajinasi mereka dengan cara yang bebas dan tanpa batas. Saat mereka terlibat dalam berbagai permainan dan aktivitas kreatif, mereka dapat menciptakan dunia baru dan menjelajahi peran-peran yang berbeda. Ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga membantu dalam pengembangan kreativitas mereka (Rapiatunnisa, 2022). Kemampuan untuk berimajinasi dan berkreasi adalah keterampilan yang sangat berharga dalam kehidupan, membantu anak-anak sekolah dasar untuk menjadi pemecah masalah yang kreatif dan inovatif di masa depan selain itu bermain juga akan sangat menunjang aktifitas gerak yang akan berdampak pada kesegaran jasmani anak tersebut (Hasanudin & Hasanudin, 2020)

Kenyataan di sekolah SD LB Negeri 1 Palu anak banyak bermain dan beraktifitas fisik dengan cara melakukan permainan yang berbentuk konvensional saja misalnya main kucing dan tikus, main bom, dan permainan lainnya yang melibatkan fisik namun siswa sudah terlihat jenuh dalam melakukan permainan tersebut yang ternyata juga dilakukan dalam keseharian mereka di luar jam sekolah. Selain itu beberapa permainan yang dilakukan banyak dilakukan di lapangan out door yang terkadang menguras energi dan suhu panas berlebih sehingga terkadang anak berkebutuhan khusus tidak secara keseluruhan bisa melakukannya. Hasil wawancara yang dilakukan pada salah satu siswa kelas 5 atas nama salsa yang mengatakan bahwa “permainan kucing dan tikus yang dilakukan saat pembelajaran penjas sudah sering mereka lakukan diluar jam sekolah sehingga merasa bosan dengan aktifitas bermain tersebut”. Selain itu hasil observasi yang dilakukan dengan menggunakan angket dengan memberikan pertanyaan beberapa jenis permainan yang pernah dilakukan disekolah, hasil yang ditemukan bahwa 60% siswa menganggap permainan main kucing dan tikus atauoun

main bom sudah sangat sering dilakukan.

Dari pentingnya aktifitas fisik dan kegiatan bermain bagi anak sehingga dibutuhkan solusi kongkret yang dapat membantu guru dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh siswa sehingga solusi yang kami tawarkan adalah dengan memodifikasi permainan yang telah di kenal oleh siswa sehingga dapat langsung menarik perhatian mereka untuk melakukan permainan tersebut. Banyak permainan yang dapat di modifikasi untuk menunjang aktifitas fisik anak misalnya saja permainan ular tangga, yang biasanya di lakukan pada media yang kecil namun apabila di modifikasi bisa pada media yang lebih besar dan siswa berperan sebagai bidak permainannya. Modifikasi lainnya yang telah dilakukan dalam permainan ular tangga adalah isi dari setiap kolom yang terdapat didalamnya diganti dengan aktifitas fisik dan hadiah yang akan diterima siswa apabila berhasil mampir pada kolom tertentu, aktifitas fisik yang ada didalamnya misalnya gerakan melompat dengan jumlah tertentu maupun lari ditempat dan lain sebagainya. Permainan itu juga dilengkapi dengan bonus tangga dan hukuman ular pada kolom tertentu seperti pada permainan aslinya yang paling membedakan adalah aktifitas fisik yang dilakukan dan hadiah pada kolom-kolom tertentu yang sdh di siapkan sehingga siswa dapat melakukannya dengan enjoy dan semangat. Hal positif lainnya dari permainan ini adalah media yang digunakan bisa di gunakan dalam ruangan kelas sehingga memudahkan untuk digunakan oleh guru dan siswa berkebutuhan khusus yang tidak bisa beraktifitas di luar ruangan.

Hasil modifikasi permainan tersebut telah dilakukan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Dwijayanti et al., 2023) dan pada pengabdian yang akan dilakukan tinggal hanya mensosialisasikan permainan tersebut baik dari aturan, cara permainan, media yang digunakan dan cara pembuatannya kepada guru dan siswa. Pada pengabdian ini pula target dan luaran yang kami harapkan adalah guru dan siswa dapat mengetahui cara bermain, aturan, media yang digunakan dan teknis pelaksanaan baik di dalam maupun diluar ruangan pada permainan tersebut.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Sekolah Dasar Luar Biasa Negeri 1 Palu pada senin 2 Oktober 2023, peserta kegiatan adalah guru pada sekolah tersebut beserta beberapa siswa yang menjadi pemeran simulasi dalam permainan. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan beberapa tahapan dengan sasaran yang berbeda, selian itu tim pengabdian memiliki peran yang berbeda dalam kegiatan pengabdian sehingga memiliki kontribusi masing-masing. Kegiatan ini secara umum memiliki 3 tahapan besar yaitu Perencanaan, Pelaksanaan kegiatan dan evaluasi (Setiyawan et al., 2023). Pada tahap perencanaan dilakukan kegiatan koordinasi dengan mitra dilakukan dengan observasi lapangan, FGD dan penentuan jadwal kegiatan. Tahap pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan cara yaitu sosialisasi materi pengabdian dan praktek permainan dan yang terakhir tahap evaluasi terdiri dari monitoring, tindak lanjut kegiatan dan evaluasi pemahaman siswa dan guru mengenai konsep yang diberikan dengan memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang diberikan dengan 2 tahapan tes yaitu post test dan free test (Sugiyono, 2013)



Gambar 1. Diagram Tahapan Kegiatan dan Metode Pelaksanaan

Dalam kegiatan ini masing-masing kolaborator memiliki peran dalam pelaksanaannya. Kolaborator yang terlibat diantaranya tim pengabdian, Guru dan Siswa. Selain hal yang telah di sebutkan sebelumnya peran sekolah adalah dengan menyiapkan ruangan tempat kegiatan dan melakukan penyampaian baik kepada guru dan siswa mengenai kegiatan yang akan dilakukan oleh tim penelitian, selain itu tim pengabdian berperan menyiapkan materi dan media permainan yang akan di peragakan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Perencanaan

Kegiatan perencanaan dimulai dengan melakukan observasi ke calon mitra dengan melihat kebutuhan dan permasalahan mitra. Penelusuran permasalahan mitra dilakukan dengan wawancara dan penyebaran angket pada siswa. Selain itu pada kegiatan ini tim pengabdian melakukan Forum Group Discussion (FGD) dengan guru dan kepala sekolah mengenai urgensi kegiatan dan hasil temuan pada observasi yang kemudian menyepakati jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian yang akan dilakukan.

Pelaksanaan

Peserta dalam kegiatan pengabdian yang dilakukan terdiri dari kepala sekolah, guru dan siswa. Jumlah guru yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 3 guru dan siswa sebanyak 6 orang yang merupakan perwakilan dari setiap kelas, siswa yang kami pilih untuk mengikuti kegiatan hanya pada siswa dengan kondisi tuna rungu. Tidak semua guru kami jadikan peserta sosialisasi karena waktu pelaksanaan pada jam pelajaran sehingga harus tetap ada guru yang melakukan pembelajaran dan memonitor anak berkebutuhan khusus lainnya di kelas.

Kegiatan sosialisasi dilakukan hanya 1 hari yaitu pada hari Senin 2 Oktober 2023 yang diawali dengan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah mengenai kegiatan yang akan dilakukan dengan mengkoordinasikan waktu pelaksanaan kegiatan dan kebutuhan yang akan digunakan saat pelaksanaan

kegiatan. Saat pelaksanaan kegiatan sosialisasi sebelumnya di dahului dengan memberikan form isian untuk mengetahui pengetahuan guru dalam beberapa siswa yang bisa mengisi form tentang jenis permianan yang akan di sosialisasikan. Selanjutnya dapat di lakukan sosialisasi mengenai modifikasi permainan ular tangga berbasis aktifitas fisik

Tahapan kegiatan selanjutnya adalah melakukan peragaan atau praktek yang di simulasikan langsung oleh guru dengan siswa menjadi peserta dalam permainan tersebut. Tim pengabdian hanya mendampingi untuk melihat kekurangan atau hal yang bisa diberi penguatan mengenai konsep dari permainan tersebut. Pada tahapn praktek siswa langsung melakukan bersama dengan bergantian membuang dadu dan melangkah sesuai jumlah pada angka dadu yang muncul saat di buang kelantai.



Gambar 2. Kegiatan Praktek Dalam dan Luar Ruangan

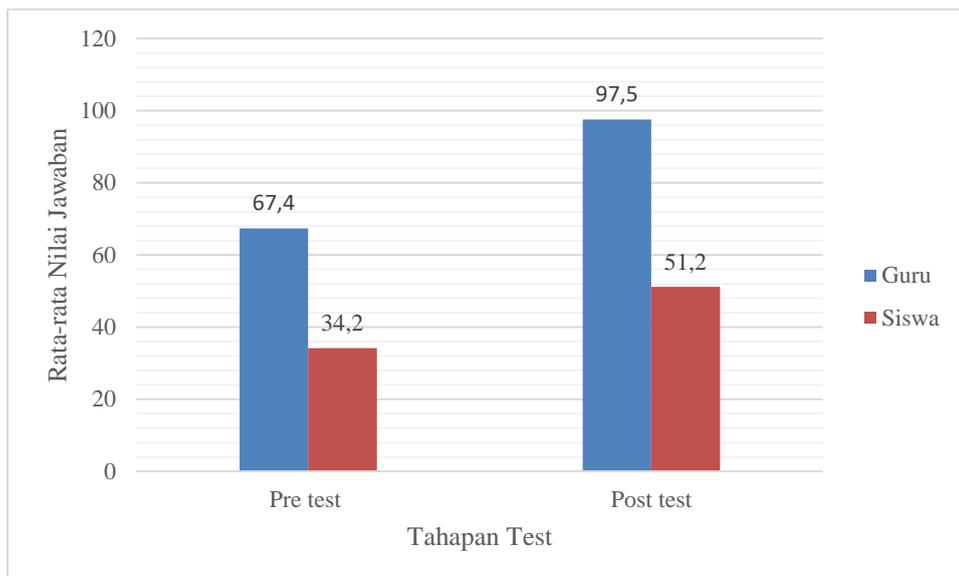
Evaluasi

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan evaluasi pada peserta untuk mengukur pemahaman guru dan beberapa siswa mengenai konsep permainan yang telah di sosialisasikan dengan kembali mengisi form yang telah dibagikan sebelumnya. Hasil pengisian form evaluasi dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 1. Pemahaman Guru dan Siswa Mengenai Materi Sosialisasi

Peserta	Rata-rata Nilai Jawaban	
	Pre test	Post test
Guru	67,4	97,5
Siswa	34,2	51,2

Pemahaman guru dan asiswa mengenai konsep yang diberikan secara umum di gambarkan dalam bentuk diagram batang berikut (gambar 2)



Gambar 3. Diagram Batang Pemahaman Guru dan Siswa

Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan baik kepada guru dan siswa terlihat adanya pemahaman yang sudah baik terlihat dari hasil rata-rata skor jawaban siswa pada pre test 34.2 dan meningkat pada saat post test menjadi 51.2 sedangkan rata-rata skor jawaban guru lebih baik lagi dari nilai pre test 67.4 meningkat menjadi 97.5 sehingga dianggap sangat memahami konsep mengenai permainan yang diberikan.

Monitoring

Kegiatan Monitoring dilakukan pasca kegiatan pengabdian dengan melihat pengimplementasian permainan yang telah disosialisasikan. Dalam kegiatan ini juga kemudian dilihat kekurangan yang terjadi dalam proses pengimplementasian yang akan ditindaklanjuti oleh tim pengabdian apabila dibutuhkan. Kegiatan monitoring melibatkan mahasiswa.



Gambar 4. Kegiatan Monitoring Mengenai Teknis Gerak dan Aturan Permainan Pasca Kegiatan

Pembahasan

Kegiatan sangat di sambut baik oleh pihak sekolah dan kepala sekolah dalam sambutannya sangat mengapresiasi kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian dan sebisa mungkin untuk sering dilakukan. Pada kegiatan pengabdian dilakukan dengan penuh kekeluargaan baik dengan siswa maupun dengan guru.

Ketua tim pengabdian juga menyampaikan terima kasih atas sambutan baik dan kerjasamanya sehingga kegiatan dapat terlaksana, selain itu sebagai bentuk apresiasi dari tim pengabdian maka semua media dan instrumen yang digunakan dalam pengabdian di sumbangkan untuk digunakan oleh siswa disekolah tersebut.

Kegiatan sosialisasi setelah sambutan langsung dilakukan dan dibawakan langsung oleh ketua tim pengabdian yaitu addriana bulu baan dalam kegiatan penyampaian tersebut disampaikan pada intinya bahwa aturan dalam permainan ular tangga pada umumnya sama dengan permainan yang dilakukan yang dimodifikasi hanya pada bagian isian pada kolom ular tangga dan besaran media permainan yang diperbesar dengan banyak aktifitas fisik yang dilakukan pada kolom tersebut. Secara umum gambaran media permainan ular tangga yang dimaksud digambarkan pada gambar 5



Gambar 5. Media Permainan Ular Tangga yang Digunakan Dalam Permainan

Media permainan ular tangga tersebut kemudian di cetak dengan ukuran 4 x 4 meter persegi sehingga siswa dapat leluasa melakukan gerakan didalam kotak permainan tersebut. Dadu yang digunakan dengan ukuran 15 x 15 cm yang terbuat dari kayu dan cara penggunaannya dengan cara membuang atau menggelindingkan kelantai dan masuk permainan apabila sudah mendapatkan nilai 6 pada dadu selanjutnya masuk permainan dan melangkah sesuai jumlah dadu yang di dapatkan.

Pada kegiatan peragaan atau praktek siswa kemudian diajak untuk melakukan kegiatan diluar ruangan sebagai bentuk peragaan awal untuk memperlihatkan bahwa permainan ini dapat dilakukan baik didalam ruangan maupun diluar lapangan. Praktek dilakukan 2 sesi sesi pertama diluar ruangan dan sesi kedua di dalam ruangan dan melibatkan siswa yang mau berpartisipasi.

Kegiatan setelah melakukan peragaan permainan adalah melakukan evaluasi akhir mengenai pemahaman konsep atau materi sosialisasi yang telah diberikan oleh tim pengabdian, dengan memberi form yang di isi oleh peserta baik guru maupun siswa dari hasil yang di temukan skor rata-rata jawaban peserta mengalami peningkatan pemahaman baik siswa maupun guru meskipun pemahaman siswa yang ikut dalam kegiatan tidak meningkat secara signifikan namun menjadi tugas bagi guru untuk kemudian memberikan

tambahan pemahaman dengan cara memainkan permainan tersebut secara kointinyu dan berulang sehingga lebih dipahami oleh siswa. Selisi peningkatan pemahaman guru berdasarkan rata-rata skor jawaban pre test dan post test adalah 30,1 sedangkan untuk siswa 17 skor.

Pengabdian serupa yang pernah dilakukan sebelumnya adalah (Zahnnisa et al., 2023) pada pengabdian tersebut melakukan pengenalan permainan tradisional sebagai alternatif bermain bagi anak sekolah dasar. Pengabdian selanjutnya adalah (Kurniawan et al., 2022) pada pengabdian tersebut juga fokus dalam pengenalan jenis permainan tradisional dari aspek metode dari kedua pengabdian tersebut ada kesamaan terlebih pada metode misalnya saja melalui tahap perencanaan, observasi, pelaksanaan, evaluasi dan pelaporan. Perbedaan mendasar dari prosedur yang dilakukan pada pengabdian terlebih pada metode pelaksanaan adalah adanya tindak lanjut pengimplementasian dari konsep yang diberikan setelah pengabdian, selain itu perbedaan lainnya adalah peserta kegiatan, peserta kegiatan pada pengabdian yang dilakukan adalah siswa berkebutuhan khusus berbeda pada dua pengabdian sebelumnya yang menggunakan peserta siswa sekolah umum atau masyarakat normal pada umumnya.

Dampak dari kegiatan pengabdian yang dilakukan terlihat dari variasi permainan yang dilakukan di SD LB Negeri 1 Palu lebih beragam dan permainan ular tangga modifikasi diterapkan dengan baik oleh guru dan juga dari hasil wawancara saat monitoring, guru akan sudah akan melakukan modifikasi lanjutan pada papan bermain ular tangga dengan jenis aktifitas fisik lain lebih variatif dan di update secara berkala sehingga siswa tidak merasa cepat bosan. Dampak lain yang paling terlihat adalah siswa sudah semakin bersemangat dalam melakukan aktifitas fisik dengan permainan yang di sosialisasikan.

D. PENUTUP

Pengabdian yang dilakukan berdasarkan hasil pemahaman peserta kegiatan mengenai konsep permainan yang di berikan dapat dipahami dengan baik dan juga permainan yang di berikan di sambut dengan antusias baik oleh kepala sekolah, guru dan siswa yang memperagakan permainan tersebut. Guru dan siswa juga memahami dengan baik mengenai teknis pelaksanaan baik di dalam maupun di luar ruangan. Faktor pendukung utama kegiatan adalah kesiapan kepala sekolah dan guru dalam memberi kami izin melaksanakan kegiatan di sekolah tersebut sehingga kami tim peneliti sangat berterima kasih atas hal tersebut dan terkhusus kepada siswa yang istimewa yang bersedia bermain bersama tim pengabdian dalam permainan ular tangga modifikasi.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, F., Darussalam, H., & Faiza, N. (2022). Gambaran Tingkat Stres Pada Anak Sekolah Dasar. *Lentera Perawat*, 1(1), 43–48.
- Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2023). Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2), 196–208. <https://doi.org/10.33061/js.v4i2.6716>
- Aminah, S., Ramawani, N., Azura, N., Fronika, S., Meitha Hasanah, S., & Salsabillah, T. (2022). Pengaruh Metode Belajar Sambil Bermain Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Sekolah Dasar. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 1(2), 465–471. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v1i2.66>
- Dwijayanti, K., Firdaus, M., & Yusuf, M. (2023). *Aplikasi Media Permainan Ular Tangga untuk*

Meningkatkan Gerak Dasar Lompat pada Siswa SD. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.8098506>

- Hasanudin, M. I., & Hasanudin, M. I. (2020). *Model Pendekatan Bermain Pada Peningkatan Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar.* Deepublish.
- Kurnia, A., Susanti, & Mangkuwibawa, H. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Bermain Peran Dengan Kecerdasan Emosional Anak. *Jurnal Golden Age*, 5(1), 14–22. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v5i01.3076>
- Kurniawan, W. R., Hartono, M., Wijayanti, D. G. S., Billiandri, B., Utomo, S. J., & Sugiharto, M. S. (2022). Pengenalan Permainan Tradisional Melalui Kegiatan Indonesian Culture Week di Semarang Multinational School. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 3(2), 108–114. <https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13911>
- Ningrum, R. M., Wibowo, S., Majri, A., & Ulfah, M. (2022). Literature Review: Hubungan Terapi Bermain dengan Daya Konsentrasi pada Anak Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH). *Journal of Issues in Midwifery*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2022.006.01.1>
- Rapiatunnisa, R. (2022). Meningkatkan Kreativitas Anak Usia Dini Melalui Metode Bermain Peran. *Mitra Ash-Shibyan: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(01), 17–26. <https://doi.org/10.46963/mash.v5i01.423>
- Setiyawan, S., Kusuma Prastiwi, B., & Maharani Bachtiar, D. (2023). Sosialisasi Peraturan Taekwondo Kepada Komunitas Masyarakat Tridharma. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(2), 148–152. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i2.17570>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD.* Alfabeta. https://elibrary.stikesghsby.ac.id/index.php?p=show_detail&id=1879&keywords=
- Zahnisa, U. H., Herlambang, T., Hadi, H., Fahmi, D. A., & Rohmansyah, N. A. (2023). PKM Pelestarian Permainan Tradisional. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 45–49. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.15428>



Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/19152>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19152>

(Pelatihan Penerapan *Contract Relax* sebagai Upaya Pencegahan Cedera Olahraga Atlet Papua)

Ipa Sari Kardi^{1*}, Baharuddin Hasan², Saharuddin Ita², Tri Setyo Guntoro¹, Ibrahim Ibrahim¹, Ansar CS¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih, Indonesia

²Program Pascasarjana Universitas Cenderawasih, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-05-03

Revised 2024-05-23

Accepted 2024-05-24

Available 2024-05-31

Keywords :

Contract relax, sports injuries, Papuan athletes

Bahasa :

Contract relax, cedera olahraga, atlet Papua

Abstract

One of the problems experienced by Papuan athletes is sports injuries that limit athletes in carrying out optimal training programmes. A dense and strenuous training programme causes a tendency for sports injuries to occur. The purpose of this community service is to upgrade knowledge and skills on how to apply contract relax as an effort to prevent sports injuries. The method used is training with the flow of material delivery and demonstration. The population in this community service is PPLP / Papua athletes with a total of 98 athletes. The sample used was 50 athletes from 11 sports who were randomly selected. The results obtained were an increase in the knowledge of Papuan athletes about contract relax, the dominant pretest results in the very low category of 40 athletes (80%) became the dominant category of very high 25 athletes (50%), high category 15 athletes (30%), and medium category 9 athletes (18%). The results of the t test analysis (paired sample test) obtained a sig value (2-tailed) = 0.001 < 0.05. Based on the results obtained, it can be concluded that the training provided has a positive impact on Papuan athletes in terms of increasing knowledge about the application of contract relax as an effort to prevent sports injuries.

Salah satu permasalahan yang dialami oleh atlet Papua adalah cedera olahraga yang membatasi atlet dalam menjalankan program latihan dengan optimal. Program latihan yang padat dan berat menyebabkan kecenderungan terjadinya cedera olahraga. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengupgrade pengetahuan dan keterampilan tentang cara penerapan *contract relax* sebagai upaya pencegahan cedera olahraga. Metode yang digunakan adalah pelatihan dengan alur penyampaian materi dan demonstrasi. Populasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah atlet PPLP/D Papua dengan total 98 atlet. Sampel yang digunakan sebanyak 50 atlet dari 11 cabang olahraga yang dipilih secara random. Hasil yang diperoleh adalah adanya peningkatan pengetahuan atlet Papua tentang *contract relax*, hasil pretest dominan kategori sangat rendah sebanyak 40 atlet (80%) menjadi dominan kategori sangat tinggi 25 atlet (50%), kategori tinggi 15 atlet (30%), dan kategori sedang 9 atlet (18%). Hasil analisis uji t (*paired sample test*) didapatkan nilai sig (2-tailed) = 0.001 < 0.05. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pelatihan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap atlet Papua dalam hal peningkatan pengetahuan tentang penerapan *contract relax* sebagai upaya pencegahan cedera olahraga.

✉ Correspondence Address : diisi oleh penulis

E-mail : hasanbaharuddin03@gmail.com

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

A. PENDAHULUAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari *National Collegiate Athletic Association (NCAA) Injury Surveillance System (ISS)* ditemukan bahwa prevalensi rata-rata cedera olahraga lebih dominan terjadi pada saat kompetisi utama jika dibandingkan pada saat latihan (Hootman, Dick, & Agel, 2007). Selain itu lebih dari 50% cedera yang dialami atlet terjadi pada ekstremitas bawah, meliputi *sprains* pada ligament pergelangan kaki yang paling banyak terjadi pada hampir semua cabang olahraga yaitu sekitar 15% dari semua cedera yang diidentifikasi. Senada dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa 49,91% dari atlet menunjukkan beberapa jenis cedera, dengan kejadian yang sama antara jenis kelamin dan cedera yang paling sering terjadi adalah *anterior cruciate ligament (ACL)* dan *sprains* pada ligament pergelangan kaki (Rosa et al., 2014).

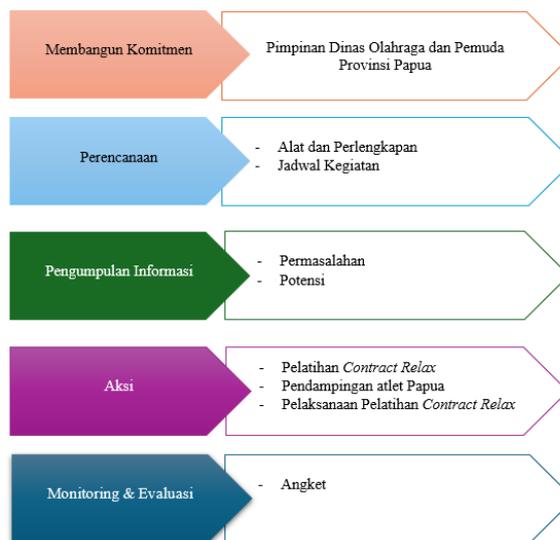
Pada dasarnya cedera olahraga merupakan bentuk cedera yang dialami ketika menjalankan program latihan, selama kompetisi utama, ataupun pasca kompetisi (Hardyanto & Nirmalasari, 2020). Angka kejadian cedera olahraga memiliki kenaikan persentase berdasarkan usia, khususnya pada atlet yang rutin menjalankan program latihan yang berat (Puspitasari, 2019). Pada dasarnya olahraga bagaikan pisau bermata dua, yang jika dosisnya tidak tepat, justru akan berakibat fatal pada atlet yaitu dapat meningkatkan resiko cedera bahkan kematian. Cedera dapat terjadi secara sengaja atau tidak sengaja dengan beberapa faktor penyebab. Penyebab cedera dapat dibagi menjadi dua faktor meliputi faktor internal yang disebabkan oleh cara latihan yang kurang tepat, pemanasan dan pendinginan yang tidak optimal, dan kurangnya peregangan otot, sehingga mengakibatkan timbul nyeri pada 24 - 28 jam setelah latihan. Sedangkan faktor eksternal disebabkan pemasangan alat, kondisi alat, perlengkapan, lingkungan latihan yang tidak aman untuk kegiatan dari karakteristik cabang olahraga itu sendiri (Harmon et al., 2019). Cedera merupakan faktor penghambat bagi setiap atlet dalam menampilkan performa optimal (Kusuma, Ariani, & Muliarta, 2022). Cedera olahraga tidak hanya berupa cedera akut yang terjadi saat olahraga seperti *strains*, *sprain*, atau fraktur pada jaringan sistem musculoskeletal, namun termasuk juga *sindroma overuse* yang merupakan akibat yang terjadi dalam jangka waktu yang panjang dari sesi latihan karena gerakan atau postur tubuh yang monoton dan berulang-ulang (Setyaningrum, 2019).

Berdasarkan data PPLP Provinsi Papua membina 26 cabang olahraga meliputi dayung, atletik, sepak bola, tinju, pencak silat, taekwondo, judo, karate, gulat, angkat besi, bola voli indoor, voli pasir, bola basket, tenis lapangan, renang, panahan, menembak, hoki, kriket, softball, sepatu roda, tarung derajat, muaythai, senam, sepak takraw dan wushu. Padatnya program latihan harus diimbangi dengan pemulihan yang optimal untuk meminimalisir terjadinya cedera atlet. Berdasarkan hal tersebut perlu diterapkan tindakan pencegahan cedera olahraga bagi atlet cabang olahraga yang dibina di PPLP Provinsi Papua. Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa *contract relax* dapat mencegah terjadinya cedera pada atlet. Hasil penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan fleksibilitas hamstring atlet sepak bola dengan penerapan *contract relax stretching* (Maradona, Fariz, Prisusianti, Endaryanto, & Pradita, 2021). Penelitian serupa juga mengungkapkan bahwa teknik peregangan PNF yang diterapkan meningkatkan fleksibilitas hamstring di kalangan mahasiswa dimana teknik *Contract-Relax-Antagonist-Contract (CRAC)* ditemukan sebagai teknik yang paling efektif (Kutty, Chee, Stalin, Dewan, & Acharry, 2024). *Contract relax* mudah dipelajari dan diterapkan oleh atlet, sehingga melalui pelatihan ini tim pengabdian memberikan tatacara pelaksanaan *contract relax* dengan tepat.

Berdasarkan masalah yang dialami mitra dan hasil penelitian sebelumnya, sehingga penerapan *contract relax* sebagai tindakan pencegahan cedera olahraga pada atlet PPLP Provinsi Papua. Target luaran pengabdian masyarakat ini diharapkan dengan pelatihan penerapan *contract relax* kepada atlet PPLP Provinsi Papua sebagai upaya peningkatan pengetahuan pencegahan untuk meminimalisir terjadinya cedera pada atlet.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pengabdian masyarakat menggunakan metode *service learning* dengan jenis *direct service* (pelayanan langsung) (Afandi et al., 2022) memberikan penekanan pada aspek praktis dengan mengacu pada konsep *experiential learning* yaitu penerapan pengetahuan perkuliahan penanganan cedera olahraga kepada atlet Papua dan memberikan solusi terhadap kasus-kasus cedera olahraga yang dialami atlet Papua dengan alur pelaksanaan meliputi:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat

Setiap tahapan pada pelaksanaan program pengabdian masyarakat diuraikan sebagai berikut:

1. Membangun Komitmen

Tahapan pertama yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu membangun komitmen antara tim pengabdian dan mitra. Tahapan ini merupakan tahapan penting dilakukan karena membutuhkan, komitmen dan kepercayaan dalam menentukan siapa saja yang terlibat dalam kegiatan pengabdian. Pada tahap ini tim pengabdian melakukan identifikasi permasalahan dan potensi yang ada pada mitra pengabdian.



Gambar 2. Koordinasi dengan Pengurus Atlet PPLP/PPLPD Papua

2. Perencanaan

Tahapan kedua yang harus dilakukan yaitu perencanaan. Penyusunan rencana pengabdian dilakukan dengan mempersiapkan bahan dan perlengkapan yang dibutuhkan dalam proses pengabdian, lokasi pelaksanaan kegiatan, dan jadwal kegiatan. Hal ini direncanakan untuk memastikan bahwa penerapan *contract relax* memiliki dampak pencegahan cedera olahraga pada atlet Papua.

3. Pengumpulan Informasi

Tahapan ketiga yang dilakukan yaitu pengumpulan informasi yang berkaitan dengan data empirik. Tahapan ini juga menjadi fondasi untuk mengumpulkan informasi kasus-kasus cedera olahraga yang dialami atlet. Hasil pengumpulan informasi diketahui masih minimnya pengetahuan dan keterampilan atlet tentang penerapan *contract relax* dengan tepat. Pengumpulan informasi melalui kuesioner yang diisi secara online yang melibatkan atlet Papua.

4. Aksi

Aksi yang dilakukan dalam pengabdian ini terdiri atas beberapa rangkaian aksi sebagai berikut:

- a. Melakukan pelatihan penerapan *contract relax* yang meliputi pemberian materi tentang *contract relax*. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan atlet tentang *contract relax* dalam upaya pencegahan cedera olahraga.



Gambar 3. Penyampaian Materi Pengabdian Masyarakat

- b. Melakukan pendampingan atlet Papua untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penerapan *contract relax* dalam upaya pencegahan cedera olahraga.
- c. Pelaksanaan pelatihan penerapan *contract relax* meliputi tatacara melakukan *contract relax* sebagai pencegahan cedera olahraga.



Gambar 4. Pelaksanaan pelatihan penerapan *contract relax*

5. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi digunakan sebagai kontrol kegiatan pengabdian bahwa berjalan sesuai rencana awal. Kegiatan monitoring dilakukan selama kegiatan pengabdian berlangsung. Monitoring bertujuan untuk menjamin pelaksanaan pengabdian berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Pelaksanaan monitoring akan dilakukan secara bersama-sama oleh tim pengabdian. Dari hasil monitoring dan evaluasi diharapkan ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra dalam penerapan *contract relax* dalam upaya pencegahan cedera olahraga.

Mitra dalam pengabdian ini yaitu seluruh atlet PPLP Provinsi Papua yang terdiri atas 11 cabang olahraga dengan jumlah 50 atlet yang menjalani pemusatan latihan di Doyo Baru Kabupaten Jayapura dengan teknik *random sampling*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelatihan penerapan *contract relax* sebagai upaya pencegahan cedera olahraga atlet diperoleh hasil peningkatan pengetahuan dan keterampilan secara signifikan seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Atlet PPLP/D Papua sebelum Pelatihan (*Pretest*) dan setelah Pelatihan (*Posttest*)

Kategori	Pelatihan <i>Contract Relax</i>			
	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Sangat Tinggi	3	6.0	25	50.0
Tinggi	2	4.0	15	30.0
Sedang	3	6.0	9	18.0
Rendah	2	4.0	1	2.0
Sangat Rendah	40	80.0	0	0.0
Total	50	100	50	100

Berdasarkan tabel 1. Disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan atlet tentang *contract relax* sebelum diberi pelatihan dominan pada kategori sangat rendah sebanyak 40 atlet (80%), kategori sangat tinggi dan sedang masing-masing sebanyak 3 atlet (6%), kategori tinggi dan rendah masing-masing 2 atlet (4%). Berdasarkan hasil yang diperoleh tingkat pengetahuan atlet tentang *contract relax* setelah diberi pelatihan dominan pada kategori sangat tinggi sebanyak 25 atlet (50%), kategori tinggi sebanyak 15 atlet (30%), kategori sedang sebanyak 9 atlet (18%) dan kategori rendah sebanyak 1 atlet (2%). Perbedaan pretest dan posttest dapat dilihat pada gambar grafik 1.

Gambar 5. Perbedaan Pengetahuan *Contract Relax* Pretest dan Posttest

Perbedaan hasil sebelum (pretest) dan setelah (posttest) pelatihan penerapan *contract relax* sebagai upaya pencegahan cedera olahraga atlet Papua dapat dilihat pada hasil analisis menggunakan uji t (*paired samples test*) pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji t (*paired samples test*)

	t	df	Sig. (2- tailed)
Pretest - Posttest	-17.689	49	0.001

Berdasarkan analisis uji-t (*paired samples test*) diperoleh t hitung sebesar -17.689 dengan $df = 49$ dan $\text{Sig. (2-tailed)} = 0.001$. Nilai $\text{Sig. (2-tailed)} = 0.001 < 0.05$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian materi pelatihan penerapan *contract relax* sebagai upaya pencegahan cedera olahraga atlet Papua.

Partisipasi dalam olahraga pada dasarnya meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan, dan kebugaran secara keseluruhan. Namun partisipasi dalam olahraga juga dapat mengakibatkan cedera. Derajat cedera meliputi cedera ringan, cedera serius, dan yang lainnya dapat menyebabkan masalah medis seumur hidup. Bagi atlet elit, dampak cedera terutama cedera yang parah dapat mengganggu latihan yang akan menyebabkan ketidakhadiran dalam latihan atau kompetisi, menunda peningkatan performa, dan bahkan dapat menyebabkan kecacatan fisik atau psikologis (Sun, 2023). Cedera olahraga diakibatkan oleh trauma akut atau stress berulang yang terkait dengan aktivitas atlet (Elmagd, 2016). Lebih lanjut dijelaskan bahwa cedera olahraga dapat mempengaruhi tulang atau jaringan lunak seperti ligamen, otot, dan tendon. Ada banyak cedera olahraga yang terjadi di bidang olahraga, sehingga sangat penting bagi semua pelatih, pembina dan atlet untuk mengetahui gejala penyebab, pencegahan dan pengobatan untuk sports injuries untuk menghindari sebagian besar jenis cedera.

Faktor fisiologis sports injuries pada atlet dominan mencakup cedera lama yang belum sembuh, kelelahan yang berlebihan, kekuatan otot yang tidak memadai, daya tahan yang tidak memadai, fleksibilitas yang buruk, dan sensitivitas yang buruk (Sun, 2023). Cedera yang dapat dialami oleh atlet yaitu *sprain*, *strain*,

knee injuries, dislocation, concussion, contusions, dan fracture (Martini, 2022). Cidera direspons oleh tubuh dengan tanda radang seperti merah (*rubor*), bengkak (*tumor*), panas (*kalor*), nyeri (*dolor*), dan penurunan fungsi (*functiolaesa*) (Arinda et al., 2020). Berdasarkan hasil pengukuran kondisi fisik seleksi atlet PPLP Provinsi Papua ditemukan tingkat fleksibilitas dominan pada kategori rendah, sehingga memiliki persentase lebih besar mengalami cedera.

Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa bagian tubuh dengan risiko terbesar mengalami cedera dalam aktifitas olahraga yaitu sprain, khususnya sprain pergelangan kaki, pergelangan kaki adalah sendi yang paling sering mengalami cedera dalam olahraga antara lain rugby, sepak bola, bola voli, bola tangan, dan bola basket (Ilham, Iqroni, 2021). Hasil penelitian pada atlet Amerika diperoleh data cedera panggul (*hip and groin*) rata-rata sebanyak 53.06 per 100.000 atlet. Lebih lanjut dijelaskan cabang olahraga dengan rata-rata cedera panggul (*hip*) tertinggi adalah sepak bola atlet putra sebanyak 110.84, hoki es atlet putra sebanyak 104.9, dan hoki es atlet putri sebanyak 76.88 per 100.000 atlet. Rata-rata cedera panggul atlet putra lebih dominan yaitu sebanyak 59.53, sedangkan pada atlet putrikerbel sebanyak 42.27 per 100.000 atlet. Selain itu mekanisme cedera yang paling dominan terjadi yaitu mekanisme non-kontak sebanyak 48.4% dari seluruh cedera panggul dan mekanisme overuse sebanyak 20.4% (Kerbel, Smith, Prodromo, Nzeogu, & Mulcahey, 2018). Berdasarkan penelitian ditemukan rata-rata seorang atlet mengalami dua kali cedera dan kasus terbanyak adalah cedera hamstring 12%, diikuti oleh cedera MCL 9% dan quadriceps sebanyak 7% setiap musim kompetisi. Hasil penelitian lain telah mengungkapkan bahwa >80% kejadian sprain pergelangan kaki dialami atlet pada cabang olahraga bola voli, football amerika, bela diri, bola basket, aeroball, frisbee, sepak bola, cheerleader, futsal, hoki es, lacrosse, bulu tangkis, dan netball (Prasetyo, 2021).

Melalui pengabdian masyarakat ini diperoleh hasil adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan atlet dalam menerapkan *contract relax* sebagai upaya pencegahan cedera olahraga. Berbagai hasil penelitian mengungkapkan bahwa latihan *Contract Relax* dan memberikan pengaruh terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring (Saleh, 2018). Selain itu *contract relax stretching* melibatkan kontraksi isotonik melawan tahanan pada otot yang mengalami cedera yang diikuti dengan fase relaksasi (Wiguna et al., 2019). Intervensi *contract relax* efektif dalam meningkatkan fleksibilitas hamstring sebesar 37% segera setelah intervensi dan dipertahankan selama delapan menit setelahnya, serta saat diterapkan untuk meregangkan hamstring otot-otot aktif, menghasilkan peningkatan besar dalam *range of motion* (ROM) ekstensi lutut, tanpa mengurangi performa atlet (Burgess, Vadachalam, Buchholtz, & Jelsma, 2019). Intervensi *contract relax stretching direct* baik dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring (Wiguna et al., 2019). Hasil penelitian lain mengungkap *contract relax* dapat meningkatkan fleksibilitas hamstring (Na'ima, Sari, & Utomo, 2019).

D. PENUTUP

Pelatihan penerapan *contract relax* sebagai upaya pencegahan cedera olahraga meningkatkan pengetahuan dan keterampilan atlet Papua dalam pecegahan cedera olahraga. Tindak lanjut penerapan *contract relax* diharapkan dapat meminimalisir terjadinya cedera pada atlet Papua.

Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui proses pengabdian masyarakat dengan metode pelatihan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan atlet Papua tentang penerapan *contract relax* sebagai upaya pencegahan cedera olahraga. Diharapkan pada kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya dapat dilaksanakan pelatihan dengan tema *strength conditioning*, sehingga dengan penguatan otot yang tepat semakin mendukung proses latihan atlet dan meminimalisir terjadinya cedera olahraga pada atlet.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, Helmi, M., Kambau, R. A., ... Wahid, M. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat*. Jakarta: Kemenang.
- Arinda, E. N., Iskandar, Cahyadi, A., Sari, S., Sabransyah, M., Wiharja, A., ... Bakti, A. P. (2020). Analisis Cedera Olahraga dan Pertolongan Pertama Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 10(November), 2018–2020.
- Burgess, T., Vadachalam, T., Buchholtz, K., & Jelsma, J. (2019). The effect of the contract-relax-agonist-contract (CRAC) stretch of hamstrings on range of motion, sprint and agility performance in moderately active males: A randomised control trial. *South African Journal of Sports Medicine*, 31(1), 1–5. <https://doi.org/10.17159/2078-516X/2019/v31i1a6091>
- Elmagd, M. A. (2016). Common Sports Injuries. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 142–148. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4377-0721-2.00040-4>
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.195>
- Harmon, K. G., Clugston, J. R., Dec, K., Hainline, B., Herring, S., Kane, S. F., ... Roberts, W. O. (2019). American Medical Society for Sports Medicine position statement on concussion in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 53(4), 213–225. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100338>
- Hootman, J. M., Dick, R., & Agel, J. (2007). Epidemiology of collegiate injuries for 15 sports: Summary and recommendations for injury prevention initiatives. *Journal of Athletic Training*, 42(2), 311–319.
- Ilham, Iqroni, S. (2021). *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia KINESIO TAPINGPADA REHABILITASI CEDERA OLAHRAGA BULU TANGKIS. 1*, 102–108.
- Kerbel, Y. E., Smith, C. M., Prodromo, J. P., Nzeogu, M. I., & Mulcahey, M. K. (2018). Epidemiology of Hip and Groin Injuries in Collegiate Athletes in the United States. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 6(5), 1–8. <https://doi.org/10.1177/2325967118771676>
- Kusuma, K. C. A., Ariani, L. P. T., & Muliarta, I. W. (2022). Edukasi Pencegahan Cedera Olahraga Bagi Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 26.
- Kutty, R. K., Chee, O. S., Stalin, S., Dewan, S. D., & Acharry, N. V. (2024). a Comparative Analysis of Various Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (Pnf) Techniques on Muscle Flexibility Among Extended Sitting Posture Individuals. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 35(1), 20–28. <https://doi.org/10.21653/tjpr.1076651>
- Maradona, M., Fariz, A., Prisusianti, R. D., Endaryanto, A. H., & Pradita, A. (2021). Pengaruh Peregangan Kontrak Relaksasi Terhadap Kelenturan Hamstring Pemain Sepak Bola Usia 12-14 Tahun. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 191–198. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15654>
- Martini. (2022). Sosialisasi Tindakan Pertolongan Pertama Pada Kasus Cedera Olahraga (Sport Medicine) Para Pemain Sepak Bola di Desa Kubutambahan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Formosa*, 1(2), 63–68. <https://doi.org/10.55927/jpmf.v1i2.563>
- Na'ima, A. L., Sari, G. M., & Utomo, D. N. (2019). Combination effect of core stability exercise and contract relax exercise on hamstring flexibility. *Journal of Physics: Conference Series*, 1146(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1146/1/012035>
- Prasetyo. (2021). *Efek Kinesiotaping Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Atlet Sprinter (100M) : Study Pada Ronggolawe Atletik Club*. 1–6.

- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Rosa, B. B., Asperti, A. M., Helito, C. P., Demange, M. K., Fernandes, T. L., & Hernandez, A. J. (2014). Epidemiology of sports injuries on collegiate athletes at a single center. *Acta Ortopedica Brasileira*, 22(6), 321–324. <https://doi.org/10.1590/1413-78522014220601007>
- Saleh, M. F. (2018). Latihan Contract Relax Stretching Dapat Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring. *Prodi Fisioterapi UMS*.
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1), 39–44. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.39-44>
- Sun, Y. (2023). Characteristics of Major Sports Injuries in High-Performance Athletes. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29(Spe1), 1–4. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0189
- Wiguna, P. D. A., Wibawa, A., Made, L., Sri, I., Adiputra, H., Studi, P., ... Bali, D. (2019). *Intervensi Contract Relax Stretching Direct Lebih Baik Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring Dibandingkan Dengan Intervensi Contract Relax Stretching Indirect Pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi The Intervention Of Contract Relax Stretching*. 2, 40–44.



Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/18871>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.18871>

Coaching Clinic Pengaturan Gizi dan Hidrasi Atlet pada Pelatih Taekwondo Kota Jakarta Timur

Maya Fernandya Siahaan^{1*}, Jonni Siahaan², Andree Fazara³, Fordinal Shinab³

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan (Universitas Esa Unggul), Indonesia

²Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Papua

³Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kota Jakarta Timur

Article Info

Article History :

Received 2024-04-16

Revised 2024-04-30

Accepted 2024-05-25

Available 2024-05-31

Keywords :

Education, Knowledge, taekwondo,
Sport nutrition

Bahasa :

Edukasi, Pengetahuan, Taekwondo,
Gizi Olahraga

Abstract

The problem is there are still many athletes who do not know about the concept of balanced nutrition, so they often consume foods high in carbohydrates, consume excessive protein, and even foods high in sugar, salt and fat (GGL). The Coaching Clinic's educational activities aim to increase coaches' knowledge of the importance of a balanced diet for athletes and meeting hydration needs in improving athlete performance. Nutrition education is an effort to increase the knowledge of coaches and athletes regarding the topic of sports nutrition. This coaching clinic was carried out using presentation and discussion methods with 78 coaches under the auspices of the East Jakarta Taekwondo city management. Participants take objective tests before (pre-test) and after (post-test) coaching clinic activities by filling in a Google form link containing 15 multiple choice questions about balanced nutrition, athlete nutrition management, and athlete hydration needs. The participants' average score on the pretest was 48.82 points and the posttest was 69.74 points, indicating an increase in the knowledge of coaching clinic participants. It can be concluded that providing education through the coaching clinic was able to increase participants' knowledge significantly. It is hoped that further nutrition education can be provided for a longer duration so that changes in attitudes and behavior occur that can be measured and evaluated further so that coaches and athletes are able to make independent food choices that suit their needs.

Permasalahan mitra adalah masih banyak atlet yang tidak mengetahui mengenai konsep gizi seimbang, sehingga sering mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat, konsumsi protein secara berlebihan, hingga makanan tinggi gula, garam dan lemak (GGL). Kegiatan edukasi Coaching Clinic bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pelatih akan pentingnya pola makan seimbang pada atlet dan pemenuhan kebutuhan hidrasi dalam meningkatkan performa atlet. Edukasi gizi merupakan suatu upaya menambah pengetahuan pelatih dan atlet terkait topik gizi olahraga. Coaching clinic ini dilaksanakan menggunakan metode presentasi dan diskusi dengan 78 pelatih di bawah naungan pengurus kota Taekwondo Jakarta Timur. Peserta mengikuti tes objektif sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) kegiatan coaching clinic dengan mengisi link google form yang berisi 15 soal pilihan ganda tentang gizi seimbang, pengaturan gizi atlet, dan kebutuhan hidrasi atlet. Nilai rerata peserta pada pretest 48.82 poin dan posttest 69.74 poin menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta coaching clinic. Dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi melalui coaching clinic yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Diharapkan selanjutnya dapat diberikan edukasi gizi dengan durasi waktu yang lebih lama agar terjadi perubahan sikap dan perilaku yang dapat diukur dan dievaluasi lebih lanjut sehingga pelatih dan atlet mampu melakukan pemilihan makanan secara mandiri yang sesuai dengan kebutuhannya..

✉ Correspondence Address : Maya Fernandya Siahaan

E-mail : maya.fernandya@esaunggul.ac.id

A. PENDAHULUAN

Taekwondo adalah cabang seni olahraga bela diri yang dikembangkan di Korea pada 120 abad yang lalu. Olahraga ini menitikberatkan pada kelincahan, kecepatan, dan kekuatan. Di Indonesia, taekwondo sudah masuk dan berkembang selama kurang lebih 30 tahun. Secara harafiah, taekwondo adalah sebuah seni menendang dan memukul (Tae = kaki, kwon = tangan, do = seni), sehingga titik berat pada olahraga ini yaitu pada kelincahan, kecepatan, dan kekuatan. Pada pertandingan taekwondo dilaksanakan terdiri dari tiga babak yaitu dua menit dengan waktu istirahat satu menit di antara setiap babak (Lee, 2005).

Beberapa aspek penting seperti aspek fisiologis, psikologis, fisik, teknis dan taktik dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet. Latihan fisik oleh atlet yang dilakukan dengan tepat dan terukur akan memaksimalkan kinerja atlet saat pertandingan. Namun, latihan fisik berat menyebabkan hilangnya simpanan glikogen dan air dalam tubuh jika tidak diimbangi dengan pola makan dan asupan cairan yang tepat (Murray, 2007; Prado et al., 2012).

Penting untuk mengatur asupan makanan sesuai dengan periodisasi atlet dengan memperhatikan jenis, jumlah, waktu selama latihan (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Pemberian pengaturan gizi yang tepat dapat meningkatkan kelenturan, daya tahan otot, koordinasi, dan kelincahan (Nurul, 2015). Selain itu, mengatur asupan air seorang atlet sebenarnya dapat membantu meningkatkan performa (Irianto, 2007).

Taekwondo adalah olahraga dengan kelas berat badan, yang artinya dapat membuat atlet cenderung mengurangi asupan makanannya sebelum bertanding demi beradaptasi dengan kelas berat badan yang diinginkan. Banyak atlet taekwondo melakukan upaya untuk menyesuaikan kelas berat badannya, namun hal ini dapat berdampak pada kekurangan nutrisi sehingga mengakibatkan buruknya asupan energi dari makanan dan metabolisme yang kurang optimal sehingga dapat menghambat kinerja atlet. Selain itu, beberapa atlet menerapkan pola makan berlebihan dan dapat menyebabkan perubahan komposisi tubuh, seperti peningkatan persentase lemak, dapat mempengaruhi performa atlet. Pencapaian berat badan optimal memerlukan kombinasi olahraga dan pendekatan nutrisi (Kuswari & Gifari, 2020).

Permasalahan berat badan, tergantung pada kelas bertanding mempunyai dampak signifikan terhadap performa dan perlu perhatian serius dari pelatih serta kesadaran atlet untuk menjaga berat badan tidak berlebihan (Faizal & Hadi, 2019). Permasalahan status gizi kurang dan status gizi lebih yang masih banyak terjadi pada atlet Taekwondo, menunjukkan bahwa perlu adanya pemberian edukasi untuk memperbaiki status gizi atlet. Penelitian di Kabupaten Semarang yang dilakukan di Pusat Latihan Taekwondo menyatakan bahwa 84% atlet memiliki status gizi baik, 7% status gizi buruk, dan 9% mengalami status gizi lebih (Adinda et al., 2017).

Pelatih berada pada garda terdepan dalam keberhasilan pembinaan pelatih dan atlet. Kebanyakan atlet mengonsumsi makanan dan minuman yang memiliki nilai gizi yang kurang akibat kurang pengetahuan mengenai makanan apa saja yang dapat memenuhi kebutuhannya (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Pengetahuan gizi tidak hanya penting bagi ahli gizi, tetapi juga bagi atlet dan pelatih. Pemahaman yang tepat dan benar mengenai gizi dan latihan mendukung proses pertumbuhan dan meningkatkan performa prestasi olahraga atlet.

Penelitian Mutmainnah et al., (2014) di Sekolah Sepak Bola (SSB) Karebosi Makassar menunjukkan sekitar 70% pelatih memiliki pengetahuan umum gizi olahraga kurang, 20% memiliki pengetahuan umum gizi

olahraga sedang, sementara hanya 10% pelatih yang memiliki pengetahuan umum gizi olahraga baik. Tingkat pengetahuan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, serta status gizi pelakunya. Para atlet dan pelatih berpendapat bahwa konsumsi suplemen baik dan bermanfaat bagi tubuh. Namun, untuk memenuhi kebutuhan nutrisi seorang atlet dengan baik, tubuh perlu konsumsi pola makan seimbang. Pengetahuan mengenai pengaturan gizi dan hidrasi atlet sangat penting dalam upaya meningkatkan daya tahan dan kekuatan atlet, hingga prestasi.

Edukasi membantu atlet untuk mendapatkan pemahaman yang benar sehingga dapat menunjang pemenuhan kebutuhan gizi atlet. Selain itu, pemberian edukasi gizi oleh ahli gizi berpengaruh terhadap kemampuan atlet dalam menerapkan pengetahuan gizi ke dalam praktik pemilihan makanan yang dapat mendukung performa latihan (Tam R et al., 2019). Sejalan dengan penelitian oleh (Ellyas et al., 2023) menunjukkan pemberian edukasi meningkatkan pengetahuan lansia mengenai permainan Petanque dan memberikan dampak positif bagi kesehatan lansia.

1. Analisis Situasi

Pengurus Kota (Pengkot) Taekwondo Jakarta Timur saat ini masih dalam tahap pengembangan, di mana pembibitan atlet masih terus diupayakan. Kota Jakarta Timur merupakan salah satu wilayah bagian provinsi DKI Jakarta yang para atletnya banyak menyumbang medali saat PON. Namun, berdasarkan hasil wawancara tim pengabdian bersama ketua Pengurus Kota Taekwondo Jakarta Timur bahwa selama ini belum pernah ada edukasi yang diberikan mengenai gizi atlet. Saat latihan atau persiapan pertandingan, masih banyak atlet yang tidak mengetahui mengenai konsep gizi seimbang, sehingga sering mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat, konsumsi protein secara berlebihan, hingga makanan tinggi gula, garam dan lemak (GGL). Selain itu, peran konsumsi cairan yang cukup juga masih belum dipahami dengan baik sehingga atlet sering mengalami dehidrasi saat latihan dan pertandingan.

2. Permasalahan Prioritas

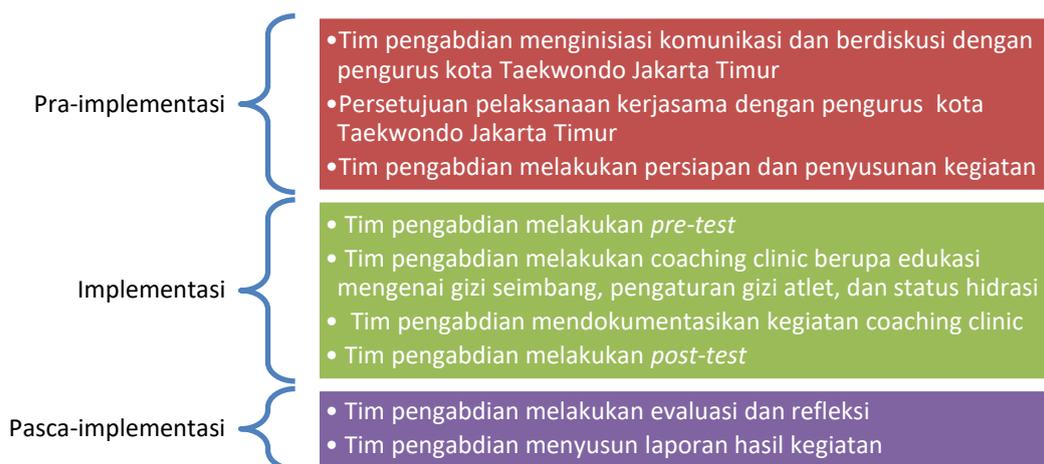
Kurangnya pengetahuan para atlet terhadap konsep gizi seimbang dan pengaturan makan yang tepat serta kebutuhan cairan dalam latihan dapat menurunkan performa. Pentingnya coaching clinic ini dapat meningkatkan pengetahuan atlet. Secara terperinci permasalahan prioritas pada Pengurus Kota Taekwondo Jakarta Timur:

- a. Kurangnya pengetahuan atlet mengenai gizi seimbang, pengaturan gizi atlet dan kebutuhan cairan
- b. Seringnya terjadi penurunan performa dan dehidrasi saat latihan dan bertanding
- c. Perlunya edukasi mengenai gizi atlet dan status hidrasi

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Edukasi melalui coaching clinic ini dilakukan menggunakan metode presentasi, ceramah, dan diskusi. Metode merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan. Metode ceramah dan diskusi adalah sebuah bentuk interaksi melalui penuturan secara lisan oleh guru atau pendidik terhadap siswanya. Dalam pelaksanaan metode ceramah untuk menjelaskan uraiannya, guru dapat menggunakan alat-alat bantu seperti power point template (PPT), tetapi alat untuk berinteraksi dengan siswa adalah bahasa lisan. Tahap kegiatan coaching clinic pada para pelatih Taekwondo Jakarta Timur yang dilakukan pada bulan Maret 2024 terdiri dari tahap pra-implementasi, implementasi, dan pasca implementasi. Alur kegiatan dan jenis kegiatan

pada setiap tahap digambarkan pada gambar 1.



Gambar 1. Alur kegiatan dan jenis kegiatan

Tahapan metode pengabdian Masyarakat coaching clinic berupa edukasi tentang gizi atlet bagi pelatih Taekwondo Kota Jakarta Timur adalah sebagai berikut:

1. Tahap Pra-Implementasi

Pada tahap ini tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan pengurus KONI Jakarta Timur melakukan inisiasi dan komunikasi dengan pengurus kota Taekwondo Jakarta Timur. Pada tahap ini juga dilakukan observasi dan wawancara untuk mencari permasalahan yang dialami para pelatih, merumuskan masalah dan berupaya untuk mencari Solusi dengan melibatkan pengurus KONI Jakarta Timur. Tim pengabdian membuat kesepakatan dan berdiskusi untuk merencanakan kegiatan yang akan dilakukan serta menyiapkan tempat, waktu, dan alat-alat yang dibutuhkan.

2. Tahap Implementasi

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan kegiatan ini berupa edukasi gizi atlet mulai dari materi piramida gizi atlet, gizi seimbang, pengaturan gizi atlet sebelum, selama dan setelah bertanding hingga masa pemulihan. Selain itu, disampaikan juga materi berkaitan dengan kebutuhan cairan atlet dan tips menjaga status hidrasi sebelum, selama, dan setelah latihan atau bertanding. Pada kegiatan coaching clinic ini dilakukan pre-test dan post-test kepada 78 peserta yaitu dengan mengisi link google form yang berisi 15 soal pilihan ganda mengenai gizi seimbang, manajemen gizi atlet, kebutuhan hidrasi atlet. Tujuannya untuk melihat apakah terdapat peningkatan pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah diberikan coaching clinic. Dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, dapat diketahui persentase peningkatan kualitas pengetahuan dan wawasan para pelatih Taekwondo Jakarta Timur mengenai materi gizi olahraga.

3. Tahap Pasca-Implementasi

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan evaluasi dan refleksi terkait kegiatan yang dilakukan. Hasil pre-test dan post-test dilakukan analisis perbandingan untuk mengetahui hasil edukasi. Selain itu, pada tahap ini dilakukan penyusunan laporan pengabdian Masyarakat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat kepada pelatih Taekwondo Kota Jakarta Timur terdiri dari tiga tahapan yaitu pra-implementasi, implementasi, dan pasca-implementasi. Tiap tahap diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap Pra-implementasi

Pada tahap awal ini tim pengabdian melakukan wawancara guna mencari permasalahan yang dialami. Pada wawancara dan diskusi ini ditemukan masalah yang dialami yaitu belum pernah dilakukan edukasi gizi atlet bagi pelatih Taekwondo Jakarta Timur, sehingga para pelatih belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai pengaturan gizi atlet. Dari permasalahan tersebut, tim pengabdian menyusun rencana kegiatan untuk melakukan kegiatan coaching clinic.

2. Tahap Implementasi

Tahap ini terdiri dari beberapa rangkaian kegiatan. Pertama adalah tahap sosialisasi awal tentang maksud dan tujuan kegiatan pengabdian kepada peserta. Kedua adalah pelaksanaan pemberian edukasi oleh tim pengabdian. Sebelum dimulai peserta diminta untuk mengerjakan pretes, kemudian diberikan materi mengenai piramida gizi atlet, gizi seimbang, pengaturan gizi atlet sebelum, selama dan setelah bertanding hingga masa pemulihan. Setelah mengikuti materi, peserta mengerjakan soal postes.



Gambar 2. Tim pengabdian memberikan sosialisasi awal mengenai manfaat dan tujuan kegiatan



Gambar 3. Tim pengabdian memberikan edukasi dengan para pelatih Taekwondo Jakarta Timur



Gambar 4. Foto bersama tim pengabdian bersama pelatih Taekwondo Jakarta Timur

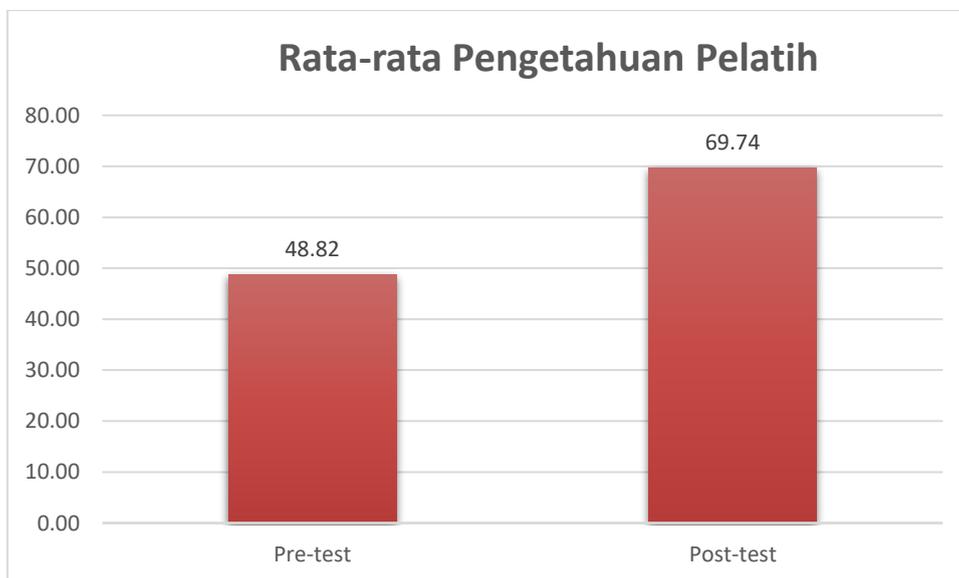


Gambar 5. Sesi diskusi dan tanya jawab bersama pelatih Taekwondo Jakarta Timur

3. Tahap Pasca-implementasi

Tahap ini dilakukan analisis dan evaluasi nilai pretes dan postes untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta pelatih Taekwondo Jakarta Timur.

Berdasarkan hasil tes obyektif pada kegiatan coaching clinic diketahui ada perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan setelah pemberian edukasi mengenai pengaturan gizi dan kebutuhan hidrasi atlet. Hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini.



Gambar 6. Hasil *pretest* dan *post-test* tes obyektif peserta *coaching clinic*

Tabel 1 menunjukkan gambaran hasil pre-test sebelum edukasi dan post-test yang dilaksanakan setelah menyelesaikan seluruh kegiatan pemberian edukasi coaching clinic tentang gizi seimbang dan kebutuhan hidrasi atlet pada pelatih Pengurus Kota Taekwondo Jakarta Timur.

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan Atlet hasil pretest dan posttest

Pengetahuan	Nilai Rendah	Nilai Tinggi	Nilai Pengetahuan (Mean ± SD)	p-value
<i>Pre-test</i>	42	70	48.82 ± 7.57	0,000
<i>Post-test</i>	60	100	69.74 ± 10.81	

Hasil tes menunjukkan ada peningkatan yang signifikan. Sebelum dilakukan coaching clinic, hasil rerata test objektif hanya mampu mencapai 48.82 poin dengan nilai terendah 42 poin dan nilai tertinggi 70 poin. Setelah dilaksanakan edukasi melalui coaching clinic terjadi peningkatan hasil tes pengetahuan yaitu rerata nilai 69.74 poin dengan nilai terendah 60 poin dan nilai tertinggi 100 poin. Berdasarkan hasil uji SPSS diketahui nilai signifikansi p-value (0,000) < 0,05 yang berarti pemberian edukasi gizi melalui coaching clinic mengenai pengaturan gizi atlet dan kebutuhan cairan atlet memberikan pengaruh signifikan terhadap skor pengetahuan pelatih (Tabel 1).

Asupan makanan yang kurang ataupun lebih pada atlet banyak disebabkan kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet tentang urgensi gizi dalam prestasi olahraga. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih et al., (2023) menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan atlet mengenai gizi olahraga. Selanjutnya, pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi terbukti meningkatkan pengetahuan atlet dan pelatih mengenai diet gizi seimbang dan pengaturan gizi bagi atlet Sepak Bola.

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi terbukti positif meningkatkan pemahaman atlet, pelatih dan orang tua tentang pentingnya pola makan seimbang dan pengaturan gizi atlet bagi atlet Sepak Bola. Selain itu, ada perubahan positif pada sikap dan perilaku mengenai gizi dan performa atlet, seperti lebih memperhatikan asupan makanan, menghindari makanan cepat saji (fast food), dan menjaga kebugaran dengan intens berolahraga (Muhammad Agusman et al., 2023). Edukasi kesehatan melalui pemberian informasi dan penyuluhan kesehatan diketahui dapat memperbaiki beredarnya informasi yang kurang tepat mengenai tradisi kepercayaan-kepercayaan yang memiliki dampak buruk bagi Kesehatan masyarakat (Notoatmodjo, 2010). Kesimpulannya, bahwa pemberian edukasi gizi melalui kegiatan coaching clinic berpengaruh positif terhadap perubahan pengetahuan dan sikap serta perilaku dalam pemilihan makanan yang tepat bagi atlet.

D. PENUTUP

Kegiatan coaching clinic memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pelatih yang berada dibawah naungan pengurus kota Taekwondo Jakarta Timur. Para pelatih Taekwondo Jakarta Timur juga telah meningkatkan kesadaran pelatih dan atlet tentang pentingnya pola makan seimbang, pengaturan kebutuhan gizi atlet saat sebelum, selama dan setelah bertanding. Selain itu, penting bagi atlet untuk memahami status hidrasi dan mencegah terjadinya dehidrasi saat dan setelah bertanding. Pada kegiatan selanjutnya diharapkan dapat diberikan edukasi gizi dengan durasi waktu yang lebih lama agar terjadi perubahan sikap dan perilaku yang dapat diukur dan dievaluasi lebih lanjut sehingga pelatih dan atlet mampu melakukan pemilihan makanan secara mandiri yang sesuai dengan kebutuhannya.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, D., Sudaryati, E., & Siagian, A. (2017). Gambaran Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, Body Image, Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMK Negeri 2 Sibolga. *Gizi, Kesehatan Reproduksi Dan Epidemiologi*, 1.
- Ellyas, I. S., Gontara, S. Y., Sunardi, S., Maryanto, M., Lelono, S., Margono, A., & Kristiyanto, A. (2023). Edukasi Cabang Olahraga Petanque sebagai Olahraga Permainan bagi Lansia. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(2), 82–91.
- Faizal, A., & Hadi, F. K. (2019). Gambaran Faktor - Faktor Penyebab Masalah Berat Badan (Overweight) Atlet Pencak Silat Pada Masa Kompetisi. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 65–78.
- Irianto, D. P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. PT Andi Offset.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kuswari, M., & Gifari, N. (2020). *Periodisasi Gizi Dan Latihan*. Rajagrafindo Persada.
- Lee, MS. , & R. G. (2005). *Taekwondo Training Manual*. Sterling Publishing Company Inc.
- Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih, Zaenal Mutaqqien Sofro, Laksono Trisnantoro, Edi Nurinda Susila, Ernawaty, Bayu Rahadian, Margono, Dadi Sujadi, Raden Isnanta, Nia Bactiar, Ayudiva Rizky Anugraheni, & Theresa Budiarjo. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi atlet remaja di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 20(1), 38–46.
- Muhammad Agusman, Moh. Ifkhal sianto, Ardiansyah D. Kandupi, Arief Raditya Rifandi, Nyoman Sukrawan, & Tesa Alex Suhendra. (2023). Pelatihan Status Gizi pada Atlet Sepak Bola SSB Elang Muda Sigi. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 4(2), 168–172.
- Murray, B. (2007). Hydration and Physical Performance. *Journal of the American College of Nutrition*, 26(5), 542SS-548S.
- Mutmainnah, Djunaidi M. Dachlan, & Nukhrawi Nawir. (2014). *Gambaran Pengetahuan Umum gizi Olahraga Pelatih dan Status Gizi Antropometri Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) di Karebosi Makassar*. Hasanuddin University Repository.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Nurul, L. (2015). *Asuhan Gizi Olahraga*. Rapha Publishing.
- Prado, M. C. L., Hill, J. O., Silva, H. J. G., Freitas, C. R. M., Souza, S. L., Lins, T. A., & Prado, W. L. (2012). Acute effects of aerobic exercise on mood and hunger feelings in male obese adolescents: a crossover study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(38).
- Tam R, Beck KL, Manore MM, Gifford J, Flood VM, & O'Connor. (2019). Effectiveness of education interventions designed to improve nutrition knowledge in athletes: a systematic review. *Sports Med*, 49(11).



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/19090>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19090>

Peningkatan Manajemen Event Organizer melalui Stimulus Sarana dan Prasarana Olahraga Sepakbola

Danang Aji Setyawan^{1*}, Muh. Isna Nurdin Wibisana¹, Pandu Kresnapati¹, Husnul Hadi¹, Nur Azis Rohmansyah¹, Agus Wiyanto¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-05-14

Revised 2024-05-15

Accepted 2024-05-27

Available 2024-05-31

Keywords :

Manajemen; Event Organizer;
stimulus; prasarana; sepakbola

Abstract

Krapyak Village, Tahunan District, Jepara Regency has land in the form of an adequate football field. Meanwhile, human resources are actually very capable of managing community activities. However, there is no involvement and stimulus from outside that moves these two components to maximize the existing potential. The methods used are demonstration, treatment, qualitative and quantitative. The service method uses a pretest procedure for understanding the management of organizing sports events, then continues with material counseling for two days and closes with a posttest regarding understanding the management of organizing sports events. The pretest and posttest measuring instruments use a closed questionnaire instrument regarding understanding of sports event management. The respondents for this activity were 30 youth organizations in Krapyak Village, Tahunan District, Jepara Regency. The final result obtained from the service program is an increase in the level of understanding of sports management by 22%. As a result of this activity, Karang Taruna was able to independently create and implement sporting events, especially football. Potential facilities and infrastructure supported by good human resource capabilities are the perfect package to improve the quality of the village in general.

Desa Krapyak Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara memiliki lahan berupa lapangan sepakbola yang memadai. Sementara sumberdaya manusia juga sebenarnya sangat mumpuni untuk mengelola kegiatan masyarakat. Namun belum adanya keterlibatan dan stimulus dari luar yang menggerakkan dua komponen tersebut untuk memaksimalkan potensi yang ada. Metode yang digunakan adalah, demonstrasi, treatment, kualitatif dan kuantitatif. Metode pengabdian dengan prosedur pretest pemahaman manajemen penyelenggaraan event olahraga, kemudian dilanjutkan penyuluhan materi selama dua hari dan ditutup dengan posttest tentang pemahaman manajemen penyelenggaraan event olahraga. Alat ukur pretest dan posttest menggunakan instrument kuesioner tertutup tentang pemahaman manajemen penyelenggaraan event olahraga. Responden kegiatan ini adalah 30 karang taruna desa krapyak Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara. Hasil akhir yang diperoleh dari program pengabdian adalah peningkatan tingkat pemahaman manajemen olahraga sebesar 22%. Hasil dari kegiatan ini Karang Taruna mampu secara mandiri membuat dan melaksanakan event olahraga terutama bidang sepakbola. Potensi sarana dan prasarana didukung dengan kemampuan sumber daya manusia yang baik merupakan paket yang sempurna untuk meningkatkan kualitas desa secara umum.

A. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan sehingga baik dan kurang baiknya kesehatan seseorang akan berdampak pada aktivitas lain yang akan dijalani. Bagi masyarakat langkah terbaik yang dapat dilakukan adalah tindakan pencegahan terhadap berbagai penyakit yang dapat muncul kapanpun. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah melakukan aktivitas jasmani dan olahraga yang teratur dan sistematis sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Banyak penelitian membahas tentang aktivitas fisik, baik penurunannya, faktor yang menyebabkannya, dampaknya seperti peningkatan obesitas dan risiko penyakit lainnya, maupun usaha-usaha untuk meningkatkannya (Celik, 2021).

Aktivitas fisik atau aktivitas jasmani ialah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga atau energi. Semakin tinggi pengeluaran energi maka semakin tinggi tingkat aktivitasnya (Sfandyari, 2020). Tingkat aktivitas fisik memiliki dampak kesehatan yang besar. Kelebihan energi karena rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko kegemukan dan obesitas. Peningkatan aktivitas fisik akan menurunkan antara 6% sampai 10% dari *NCD (non-communicable disease)* terutama *CHD (coronary heart disease)*, diabetes tipe 2, dan kanker payudara dan usus besar, dan meningkatkan harapan hidup (Perrone, 2021).

Aktivitas jasmani dapat dilakukan oleh masyarakat baik secara individu maupun berkelompok. Masyarakat dapat memanfaatkan sarana dan prasarana olahraga yang ada disekitarnya. Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai sangat penting dilakukan untuk meningkatkan semangat dan motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga untuk menjadi kesehatan tubuhnya (Candrawati et al., 2018). Ketersediaan sarana dan prasarana juga dapat memberikan pilihan kepada masyarakat untuk melakukan olahraga yang mereka inginkan (Wibisana et al., 2020). Berdasarkan keterangan di atas, masyarakat diberikan motivasi dan semangat untuk aktif dalam melakukan aktivitas olahraga atau jasmani dengan meningkatkan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga di sekitar tempat tinggal.

Sarana prasarana yang baik akan memudahkan pelaksanaan event atau kegiatan masyarakat yang positif. Diantara kegiatan masyarakat tersebut dapat berupa perlombaan dan pertandingan olahraga. Desa Krapyak Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara memiliki lahan berupa lapangan sepakbola yang memadai. Sementara sumberdaya manusia juga sebenarnya sangat mumpuni untuk mengelola kegiatan masyarakat. Namun belum adanya keterlibatan dan stimulus dari luar yang menggerakkan dua komponen tersebut untuk memaksimalkan potensi yang ada. Sehingga tim pengabdian berencana membuat kegiatan PKM Peningkatan Manajemen Event Organizer melalui Stimulus Sarana Prasarana Olahraga Sepakbola.

Permasalahan Prioritas

Desa Krapyak Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara memiliki permasalahan terkait:

- a. Tingkat pemahaman manajemen event organizer yang rendah terkait penyelenggaraan event
- b. Ketersediaan sarana prasarana pendukung terkait penyelenggaraan aktivitas olahraga dan penyelenggaraan event
- c. Kemandirian perencanaan dan penyelenggaraan event olahraga.

Sebagai mitra pengabdian, Anda mungkin menghadapi beberapa tantangan terkait manajemen

event organizer dan pengelolaan sarana prasarana. Dalam konteks ini, penting untuk mengidentifikasi permasalahan yang mungkin timbul dan menawarkan solusi yang konkret dan efektif. Berikut adalah beberapa solusi yang dapat diimplementasikan.

Berdasarkan masalah di atas, tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra yaitu Desa Krapyak Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara membuat solusi berupa :

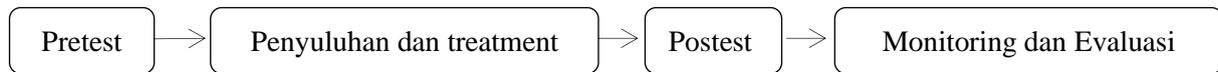
- a. Worskhop/pelatihan tentang majanemen event organizer olaharaga.
Menyediakan pelatihan dan pendidikan kepada staf yang terlibat dalam manajemen event organizer untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi acara. Ini dapat dilakukan melalui seminar, workshop, atau kursus online
- b. Stimulus perencanaan sarana dan prasarana penyelnggaraan aktivitas olahraga.
Melakukan perawatan rutin terhadap sarana dan prasarana yang digunakan untuk acara, seperti gedung, lapangan, atau fasilitas lainnya. Perawatan yang teratur dapat memperpanjang umur pakai dan memastikan ketersediaan yang optimal saat diperlukan
- c. Membuat perencanaan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi terkait penyelenggaran event organizer kegiatan olahraga.
Membangun kemitraan strategis dengan penyedia layanan terkait seperti vendor makanan, penyedia suara dan pencahayaan, serta penyedia tempat acara. Hal ini dapat membantu dalam mendapatkan layanan yang berkualitas dengan harga yang kompetitif. Melakukan evaluasi terus-menerus terhadap setiap acara yang diadakan untuk mengidentifikasi area di mana perbaikan dapat dilakukan. Ini dapat dilakukan melalui survei peserta, analisis anggaran, dan evaluasi kinerja staf.

Dengan menerapkan solusi-solusi tersebut, diharapkan mitra pengabdian dapat mengatasi permasalahan terkait manajemen event organizer dan pengelolaan sarana prasarana dengan lebih efektif. Penting untuk melakukan evaluasi terus-menerus terhadap implementasi solusi-solusi tersebut dan melakukan penyesuaian jika diperlukan untuk memastikan keberhasilan jangka panjang. Dengan demikian, mitra pengabdian dapat mencapai tujuan mereka dalam menyelenggarakan acara yang sukses dan memberikan pengalaman yang memuaskan bagi peserta acara.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode yang digunakan adalah, *Community-Based Participatory Research* (CBPR),. CBPR ini melibatkan mitra untuk menyelesaikan permasalahan dengan pendekatan riset (Afandi et al., 2022). Ini digunakan agar dapat menganalisis situasi, membuat solusi, melakukan pengendalian sehingga tercapai tujuan kegiatan yang diinginkan (Kincade, 2020) (Sugiyono, 2017). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dua hari di Desa Krapyak Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara dengan menggunakan metode pelatihan dengan narasumber dari tim pengabdi sendiri yaitu Dosen Universitas PGRI Semarang. Metode pengabdian dengan prosedur pretest pemahaman manajemen penyelenggaraan event olahraga, kemudian dilanjutkan penyuluhan materi selama dua hari dan ditutup dengan posttest tentang pemahaman manajemen

penyelenggaraan event olahraga. Alat ukur pretest dan posttest menggunakan instrument kuesioner tertutup tentang pemahaman manajemen penyelenggaraan event olahraga. Responden kegiatan ini adalah 30 Karang taruna Desa Krapyak Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara



Gambar 1. Skema Pengabdian Masyarakat

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Manajemen Event Organizer melalui Stimulus Sarana dan Prasarana Olahraga Sepakbola di Desa Krapyak Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara dibantu oleh Karang Taruna dan warga setempat. Kegiatan ini diikuti oleh 30 warga Karang Taruna dan perangkat desa setempat. Hasil pelaksanaan peningkatan manajemen event organizer melalui stimulus sarana dan prasarana olahraga sepakbola dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Tingkat pemahaman manajemen event organizer yang rendah terkait penyelenggaraan event
 Hasil posttest dan pretest terkait dengan tingkat pemahaman manajemen event organizer terdapat peningkatan sebesar 22%. Peserta yang aktif dalam workshop, termasuk berpartisipasi dalam diskusi, bertanya pertanyaan, dan terlibat dalam latihan praktis, cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik daripada mereka yang hanya menghadiri sebagai penonton pasif.
- b. Ketersediaan sarana prasarana pendukung terkait penyelenggaraan aktivitas olahraga dan penyelenggaraan event
 Desa Krapyak Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara memiliki satu lapangan sepakbola namun belum memiliki bola sepak yang standart dan perlengkapan kegiatan penyelenggaraan event sepakbola. Kegiatan workshop dilakukan selama satu hari menghasilkan tingkat pemahaman kegiatan sepakbola. Mengingat pentingnya sarana prasarana pendukung dalam penyelenggaraan aktivitas olahraga dan acara sepakbola, perlu untuk melakukan perencanaan yang matang dan memastikan bahwa semua fasilitas yang diperlukan tersedia dan berfungsi dengan baik sebelum acara dimulai.
- c. Kemandirian perencanaan dan penyelenggaraan event olahraga.
 Kemandirian dalam perencanaan dan penyelenggaraan acara olahraga adalah kemampuan untuk secara mandiri mengatur, mengelola, dan melaksanakan setiap aspek dari acara tersebut tanpa bergantung pada bantuan eksternal yang signifikan. Untuk menjadi mandiri dalam perencanaan dan penyelenggaraan acara olahraga, seseorang perlu memiliki keterampilan manajemen acara yang kuat, pemahaman yang baik tentang industri olahraga, kemampuan organisasi yang baik, serta kemampuan untuk berkomunikasi dan bekerja sama dengan berbagai pihak terkait. Selain itu, fleksibilitas dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan yang mungkin terjadi selama pelaksanaan acara juga sangat penting.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Pembahasan

Peningkatan manajemen event organizer dalam kegiatan keolahragaan memiliki implikasi yang signifikan terhadap masyarakat. Pertama-tama, manajemen yang baik dalam penyelenggaraan acara olahraga dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan tersebut. Dengan menyelenggarakan acara dengan baik, termasuk perencanaan yang matang, pengelolaan logistik yang efisien, dan promosi yang tepat, akan menarik minat lebih banyak individu untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga tersebut (Qomarrullah, 2020) (Candrawati et al., 2018). Hal ini dapat membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat dan aktif di masyarakat.

Selain itu, peningkatan manajemen event organizer juga berdampak positif pada pengembangan komunitas olahraga lokal. Dengan penyelenggaraan acara yang teratur dan berkualitas, akan tercipta lingkungan yang mendukung bagi atlet amatir untuk berkembang dan berkompetisi (Lawless, 2011). Ini tidak hanya menciptakan peluang untuk menemukan bakat-bakat baru, tetapi juga memperkuat rasa identitas dan solidaritas dalam komunitas olahraga. Dengan demikian, investasi dalam peningkatan manajemen event organizer tidak hanya menguntungkan secara individu, tetapi juga dapat memberikan dampak positif yang luas bagi kesehatan dan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (Borrie, 2016).

D. PENUTUP

Hasil posttest dan pretest terkait dengan tingkat pemahaman manajemen event organizer terdapat peningkatan sebesar 22%. Peserta yang aktif dalam workshop, termasuk berpartisipasi dalam diskusi, bertanya pertanyaan, dan terlibat dalam latihan praktis, cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik daripada mereka yang hanya menghadiri sebagai penonton pasif Karang taruna Desa Krapyak juga sudah mandiri dan mampu menyelenggarakan even turnamen sepakbola dan sarana serta prasarana mampu digunakan secara maksimal.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, Kadir, N. A., Junaidi, S., Nur, S., Parmitasari, A., Nurdiyana, Wahid, M., & Wahyudi, J. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat* (Suwendi, A. Basi, & J. Wahyudi (eds.); I). Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI Diterbitkan oleh: Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Borrie, A. (2016). Coaching Science. *Science and Soccer*, 243–258. <https://doi.org/10.4324/9780203131862>
- Candrawati, Y., Sugiyanto, S., & Ilahi, B. R. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli Pada Smk Negeri Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 44–48. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9186>

- Celik, O. (2021). obesity and physical exercise. In *Minerva Endocrinology* (Vol. 46, Issue 2, pp. 131–144). <https://doi.org/10.23736/S2724-6507.20.03361-1>
- Kincade, L. (2020). Meta-Analysis and Common Practice Elements of Universal Approaches to Improving Student-Teacher Relationships. *Review of Educational Research*, 90(5), 710–748. <https://doi.org/10.3102/0034654320946836>
- Lawless, C. E. (2011). Sports cardiology essentials: Evaluation, management and case studies. In *Sports Cardiology Essentials: Evaluation, Management and Case Studies*. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-92775-6>
- Perrone, M. A. (2021). The effects of reduced physical activity on the lipid profile in patients with high cardiovascular risk during covid-19 lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168858>
- Qomarrullah, R. (2020). *Model Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Unggulan Strategis Berbasis Kemitraan di Kota Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Sfandyari, B. (2020). The Effectiveness of an Autonomy-Based Exercise Training on Intrinsic Motivation, Physical Activity Intention, and Health-Related Fitness of Sedentary Students in Middle School. *International Journal of School Health*, 7(1), 40–47. <https://doi.org/10.30476/intjsh.2020.84678.1046>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet. In Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Wibisana, M. I. N., Pratama, D. S., & Setyawan, D. A. (2020). Desa Ramah Anak Untuk Peningkatan Aktivitas fisik dan Kemandirian Desa Lempuyang Kabupaten Demak. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 1(1), 1–4.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/19094>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19094>

Sosialisasi Senam Anti Stroke Pada Panti Werdha

Arimbi^{1*}, Poppy Elisano Arfanda², Nurliani², Ians Aprilo², Wahyana Mujari Wahid³

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

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (Universitas Negeri Makassar), Indonesia

³Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (Universitas Negeri Makassar), Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-05-14

Revised 2024-05-15

Accepted 2024-05-27

Available 2024-05-31

Keywords :

Elderly ; anti-stroke exercises; prevent strokes

Bahasa :

Lansia ; senam anti stroke, cegah stroke

Abstract

The socialization of anti-stroke exercises is carried out with the aim of educating the elderly and their companions to be responsive to stroke conditions, as well as maintaining the fitness of the elderly as a preventive measure against stroke conditions. The activity method is carried out by lectures, distributing pamphlets and practicing anti-stroke exercises together. Through this outreach activity, partners gain additional knowledge about early detection of stroke and the initial steps for help that they can take so that they can use this knowledge both for themselves and for others in the nursing home environment. Stroke exercise is one way to prevent strokes and recurrent strokes in the elderly. This form of anti-stroke exercise movement is easy, and the light movements are relatively safe from the risk of injury so they can also be done independently without even an instructor.

Sosialisasi senam anti-stroke dilaksanakan dengan tujuan mengedukasi lansia maupun pendamping lansia agar tanggap pada kondisi stroke, sekaligus menjaga kebugaran lansia sebagai langkah preventif terhadap kondisi stroke. Metode kegiatan dilakukan dengan ceramah, pembagian pamflet dan praktik senam anti stroke bersama. Melalui kegiatan sosialisasi ini mitra memperoleh tambahan pengetahuan tentang deteksi dini penyakit stroke dan langkah awal pertolongan yang dapat mereka lakukan sehingga pengetahuan ini akan dapat mereka manfaatkan baik untuk diri mereka sendiri maupun bagi orang lain terjadi di lingkungan panti. Senam stroke menjadi salah satu upaya preventif penyakit stroke maupun serangan stroke berulang pada lansia. Bentuk gerakan senam anti stroke yang mudah, dan gerakan ringan relatif aman dari risiko cedera sehingga juga dapat dilakukan mandiri tanpa instruktur sekalipun.

✉ Correspondence Address : arimbi@unm.ac.id

E-mail : poppy.elisano@unm.ac.id

nurliani@unm.ac.id

ians.aprilo@unm.ac.id

wahyana.mujari@unm.ac.id

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

A. PENDAHULUAN

Di Indonesia, lansia atau lanjut usia adalah orang-orang yang berusia 65 tahun ke atas. Meningkatnya angka harapan hidup di Indonesia menyebabkan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (Lingga, 2013). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa proporsi lansia akan meningkat dua kali lipat dari 12 persen menjadi 22 persen antara tahun 2015 hingga 2050 (WHO, 2018). Sementara itu, populasi lansia di Indonesia sendiri berjumlah sekitar 26,2 juta jiwa, atau 9,92 persen, pada tahun 2020, dan diproyeksikan mencapai seperlima total penduduk Indonesia pada tahun 2045 (BPS, 2020). Keadaan ini akan membuka kemungkinan Indonesia menjadi negara dengan struktur demografi yang lama. Seiring bertambahnya usia, setiap orang mengalami proses penuaan yang tentunya tidak dapat dicegah. Proses ini mempengaruhi status fungsional dan kinerja fisik. Seiring waktu, organ-organ kehilangan fungsinya. Peristiwa yang menyebabkan penurunan fungsi organ ini semakin memperburuk kesehatan orang lanjut usia. Keluhan lain yang sering terjadi pada lanjut usia antara lain hipertensi, asam urat, kolesterol, gula, masalah penurunan pendengaran dan penglihatan, demensia, osteoporosis, stroke dan lain sebagainya (Punjastuti, 2019). Memburuknya kondisi kesehatan akibat menurunnya fungsi organ tubuh akibat penuaan disebut dengan penyakit degeneratif. Lansia di Indonesia sering menderita penyakit degeneratif seperti jantung, stroke, diabetes, trauma, dan rematik (Kemenkes, 2020). Ketika lansia yang menderita stroke mengalami kelemahan atau kelumpuhan mereka tentu akan membutuhkan bantuan orang lain untuk aktivitas sehari-hari mereka dalam waktu yang tidak dapat dipastikan (Nadhifah & Sjarqiah, 2022)

Stroke merupakan penyebab utama kecacatan dan diketahui menjadi penyebab kematian kedua di dunia setelah penyakit jantung iskemik, yang terjadi di negara maju dan berkembang. Adanya penurunan fungsi tubuh pada usia lanjut maka mereka termasuk pada kelompok rentan stroke (Kusuma et al., 2021). Faktanya, dampak buruk dari stroke dapat diminimalkan jika terdeteksi dan dikenali sejak dini serta diberikan pertolongan sesegera mungkin. Masa emas merupakan masa pengobatan awal pengobatan stroke, kira-kira 3 sampai 4,5 jam setelah timbulnya stroke (Ambarika & Anggraini, 2022; Tri Huttami & Choirul Hidajah, 2020), dan merupakan masa kritis untuk memberikan pengobatan yang tepat guna mengurangi risiko kematian dan gejala sisa (Liu et al., 2022). Oleh karena itu, jika muncul gejala penyebab stroke, jangan menunggu hingga kondisi pasien semakin parah. Pertolongan pertama yang dapat dilakukan adalah dengan membawa orang tersebut ke rumah sakit untuk mendapatkan penanganan yang cepat dan tepat. Selain cara mendeteksi stroke sejak dini, pencegahan stroke juga dapat dilakukan melalui pola makan sehat dan asupan makanan anjuran berupa makanan rendah lemak dan tinggi serat seperti buah dan sayur. Lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, termasuk olahraga ringan (Arimbi et al., 2022). Hindari tembakau dan minuman beralkohol. Ada pemahaman masyarakat yang berkembang bahwa stroke dapat disembuhkan melalui teknik seperti pijat, pengambilan darah dari daun telinga, dan penusukan jarum ke area yang terkena. Namun para ahli medis menekankan bahwa pemahaman tersebut tidak benar dan pengobatan terbaik adalah membawa pasien ke rumah sakit.

Adanya sosialisasi dan edukasi tentang stroke serta pencegahannya merupakan salah satu upaya kami dalam menjawab permasalahan mitra dalam hal ini Yayasan panti Teodora. Langkah preventif menghindari stroke pada lansia sehubungan dengan kegiatan kerjasama kami sebelumnya dalam terapi fisik bagi lansia

Yayasan yang pernah mengalami stroke, maka dapat disimpulkan jika masalah yang terjadi selama ini yaitu:

1. Lansia di Yayasan Panti Werdha Teodora belum teredukasi dalam mengenali atau mendeteksi kejadian awal gejala stroke.
2. Lansia di Yayasan Panti Werdha Teodora belum cukup teredukasi mengenai langkah-langkah yang tepat sebagai upaya mencegah terjadinya stroke.
3. Lansia di Yayasan panti Werdha Teodora belum cukup teredukasi mengenai pentingnya aktifitas fisik sebagai upaya menjaga kebugaran lansia agar terhindar dari berbagai gangguan Kesehatan.
4. Lansia di Yayasan panti Werdha Teodora belum terudakasi bentuk-bentuk aktivitas fisik yang dapat mereka lakukan sebagai langkah pencegahan stroke yang rentan terjadi pada lansia.

Maka dari itu solusi yang kami tawarkan adalah sosialisasi deteksi dini kejadian stroke dan senam anti-stroke. Salah satu langkah pencegahan stroke pada lansia adalah dengan rutin melakukan aktivitas fisik, termasuk senam pencegahan stroke. Kebanyakan orang lanjut usia lebih rentan terkena stroke karena gaya hidup mereka yang tidak banyak bergerak. Gaya hidup yang sedentary berarti gaya hidup yang lebih banyak duduk, sehingga bisa menyebabkan kurang gerak, apalagi berolahraga. Gaya hidup yang tidak banyak bergerak ini dapat meningkatkan risiko penggumpalan darah yang dapat memicu stroke. Di sisi lain, aktivitas fisik seperti olahraga meningkatkan sirkulasi darah. Menurut berbagai penelitian seperti (Delima et al., 2023; Ekawati, 2010), mereka yang rutin berolahraga memiliki risiko stroke 68% lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang jarang berolahraga. Pencegahan stroke dapat dilakukan melalui aktivitas fisik secara teratur, termasuk senam pencegahan stroke (Delima et al., 2023). Di bawah ini adalah petunjuk senam pencegahan stroke yang berdurasi 3 menit:

- 1 Atur pernapasan. Tarik napas dan angkat tangan ke atas. Saat mengeluarkan napas, letakkan tangan di dada.
- 2 Gerakan leher. Gerakan leher berfungsi untuk meregangkan otot leher sehingga lebih lentur dan bebas dari penyumbatan. Untuk melakukan ini, angkat satu tangan ke samping. Letakkan tangan di belakang punggung dan miringkan kepala ke arah yang berlawanan dengan tangan yang tergegang. Lakukan ini selama 30 detik. Kembali ke posisi awal dan lakukan ke arah yang berlawanan.
- 3 Kepalkan tangan. Gerakan ini digunakan untuk melatih keseimbangan antara belahan otak kiri dan kanan. Mulailah dengan merentangkan tangan ke depan dan mengepalkan tangan sekencang mungkin. Selanjutnya, kepalkan tangan di depan dan lakukan 2 set dengan 8 repetisi. Selanjutnya, gerakkan tangan ke samping dan buat dua set yang masing-masing terdiri dari delapan kepalan tangan. Ketiga, angkat tangan dan kepalkan tangan. Lakukan ini sebanyak 2 set, masing-masing 8 kali.
- 4 Gerakan latihan kardio. Fungsi gerakan ini adalah membuat jantung memompa darah lebih optimal. Untuk gerakan pertama, rapatkan jari-jari tangan, angkat tangan ke atas, dan letakkan kaki di atas jari kaki selama lima hitungan. Untuk gerakan kedua, satukan jari-jari dan tekan ke depan selama lima hitungan. Ketiga, genggam tangan dan dorong kembali hingga hitungan ke 5. Selanjutnya,

miringkan tubuh sekitar 5 derajat ke kiri atau ke kanan dan rasakan ketegangan pada otot. Terakhir, sambil memegang tangan, putar badan ke kiri dan ke kanan sambil menghitung sampai 5.

- 5 Gerak menuju pendinginan. Gerakan ini dilakukan untuk meningkatkan fungsi jantung dengan cara mengencangkan panggul. Untuk melakukan ini, buka kaki lebih lebar dari pinggul dan kencangkan bokong. Lakukan ini selama 10-15 detik.
- 6 Gerak melipat badan. Gerakan ini bertujuan untuk mendinginkan jantung dan meregangkan tubuh bagian belakang. Untuk melakukan ini, luruskan kaki, sentuh lantai dengan tangan dan lipat tubuh selama 10-15 detik..

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi senam anti stroke pada Lansia dilaksanakan di Yayasan Panti Werdha Teodora, salah satu panti Werdha yang berada di Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Berjarak kurang lebih 2 KM dari Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Kegiatan pengabdian melalui Sosialisasi gerakan pencegahan stroke pada lansia khususnya di Panti Teodora Makassar, sebagai respon terhadap permasalahan, dengan tujuan dan harapan masa depan lansia lebih aktif dan sehat, dengan memperjelas penyebab terjadinya dan senam pencegahan stroke dilakukan, mendeteksi dini kondisi stroke yang mungkin terjadi pada mereka atau lansia lain di sekitar mereka, serta langkah preventif melalui senam anti stroke yang juga bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan memperpanjang umur lansia. Upaya pencegahan lainnya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik seperti senam anti stroke. Senam anti stroke dapat menurunkan tekanan darah lansia (Melati et al., 2021). Senam anti-stroke ini direkomendasikan sebagai salah satu bentuk latihan yang dapat dijadikan alternatif bagi penderita hipertensi karena gerakan-gerakan pada senam ini mudah dilakukan, ringan bebannya dan dapat meningkatkan endorphin yang menstimulasi perasaan menyenangkan (Hutagalung, 2021).

Senam anti stroke merupakan bentuk kreatif dan inovatif dari berbagai jenis metode olah raga. Sebagai bagian dari kegiatan peningkatan kesadaran, kami menyebarkan informasi melalui pamflet yang ditujukan kepada para lansia dan pendampingnya. Di kegiatan ini kami juga memberikan kesempatan untuk berinteraksi dan memberikan panduan langsung gerakan senam pencegahan stroke yang disediakan oleh ahli terapi fisik yang dapat digunakan kembali secara mandiri atau oleh terapis di yayasan dengan menggunakan video sebagai panduan (Widayanti & Rahayu, 2023).

Tabel 1. Materi dan Target Capaian Kegiatan

No.	Materi Sosialisasi	Capaian yang Diharapkan
1	Risiko Tinggi Stroke	Mitra pengabdian kami memahami kondisi dan gaya hidup yang dapat meningkatkan risiko stroke, terutama pada lansia.
2	Deteksi Dini Stroke	Mitra pengabdian kami paham berbagai cara untuk mendeteksi gejala stroke sejak dini dan dapat memberikan pertolongan pertama jika orang terdekat mereka mengalami gejala stroke.
3	Senam Anti Stroke Bersama	Mitra pengabdian kami mengerti dan dapat ikut serta dalam pelaksanaan gerakan-gerakan senam pencegahan stroke yang dipraktekkan dalam rangkaian gerakan yang dapat dilakukan

dengan sangat mudah tanpa gerakan yang eksplosif.

Partisipasi aktif mitra kami di Yayasan Panti Teodora juga sangat membantu, mulai dari persiapan yang dilakukan oleh petugas panti hingga pelaksanaan kegiatan sosialisasi di panti. Peserta kegiatan pertukaran gerakan pencegahan stroke berjumlah 25 orang yang aktif mengikuti kegiatan ini. Seluruh peserta kegiatan ini merupakan lansia warga Yayasan Panti Jompo Theodora Makassar. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan, aktif mengikuti tanya jawab, memberikan pendapat dan memberikan perintah, dan lain-lain selama kegiatan berlangsung. Dalam acara tersebut terlihat semangat dan antusiasme para lansia dalam beraktivitas seperti dengan sukarela melakukan senam pencegahan stroke yang dipandu oleh panitia kegiatan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil atau luaran yang dicapai tim pengabdian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain; mitra teredukasi dalam hal cara deteksi dini kejadian stroke, mitra teredukasi tentang cara mengoptimalkan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Serta bentuk latihan yang mudah mereka lakukan seperti senam anti-stroke. Diharapkan dengan dilaksanakannya kegiatan sosialisasi ini dapat memberikan sumber pengetahuan yang bermanfaat tentang pentingnya aktivitas fisik untuk membantu lansia mengenali gejala stroke sejak dini dan memahami cara mencegah kecacatan dan kecacatan. Upaya sosialisasi ini didukung beberapa hasil penelitian dan kegiatan pengabdian sebelumnya. Senam anti stroke ini dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi dalam penatalaksanaan pasien lanjut usia yang rentan hipertensi dengan perubahan tekanan darah yang signifikan setelah intervensi senam anti-stroke dilakukan rutin (Melati et al., 2021). Dalam penelitian lain dibuktikan secara signifikan senam-anti stroke berpengaruh terhadap tekanan darah systole dan diastole pada lansia dengan hipertensi (Sumarni et al., 2021). Kegiatan sosial Senam Pencegahan Stroke ini berlangsung diawali dengan pemaparan materi, peragaan senam, dan diskusi, serta berjalan sesuai rencana acara yang telah disusun oleh panitia kegiatan. Upaya penjangkauan ini dilaksanakan sebagai tanggapan terhadap kebutuhan mitra kami di yayasan panti jompo. Hampir seluruh lansia di Panti Teodora masih belum memahami apa itu stroke, apa faktor risikonya, dan bagaimana perkembangan penyakitnya. Apa saja gejala stroke dan bagaimana cara mencegahnya. Rata-rata, sebanyak 25 lansia di panti jompo ini menderita tekanan darah tinggi. Ada juga dua lansia yang pernah menderita stroke, ada juga lansia yang memiliki riwayat kolesterol tinggi, asam urat dan diabetes melitus. Olehnya sosialisasi diawali dengan pengenalan stroke, siapa saja yang berisiko tinggi mengalami stroke serta langkah pencegahan yang dapat dijadikan rutinitas harian para lansia salah satunya adalah senam anti stroke. Tahap selanjutnya dari kegiatan ini adalah membantu lansia memahami strategi yang dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan untuk menghindari stroke dan mengatasi kecacatan akibat stroke jika hal tersebut terjadi pada diri mereka sendiri atau orang di sekitar mereka di kemudian hari. Bagi para mitra yaitu pengurus Yayasan Panti werdha Teodora juga diberikan kesempatan untuk melakukan sosialisasi dan menjadikan pelatihan pencegahan stroke sebagai salah satu kegiatan sehari-hari yang dapat dilaksanakan di lingkungan Yayasan Panti werdha Teodora Makassar.



Gambar 1. Penyampaian Materi Sosialisasi



Gambar 2. Peragaan Senam Anti Stroke

D. PENUTUP

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Negeri Makassar, Yayasan Panti Werdha Theodora, mahasiswa jurusan fisioterapi serta semua pihak yang terlibat dan mensuport dalam terlaksananya pengabdian kepada masyarakat ini.

Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan ini memberikan manfaat tersendiri bagi masyarakat mitra yaitu pengetahuan bagi para lansia luaran yang dicapai tim pengabdian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain; mitra teredukasi dalam hal cara deteksi dini kejadian stroke, mitra teredukasi tentang cara mengoptimalkan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Serta bentuk latihan yang mudah mereka lakukan seperti senam anti-stroke. Diharapkan dengan dilaksanakannya kegiatan sosialisasi ini dapat memberikan sumber pengetahuan yang bermanfaat tentang pentingnya aktivitas fisik untuk membantu lansia mengenali gejala stroke sejak dini dan memahami cara mencegah kecacatan dan kecacatan, yang paling penting adalah upaya mencegah stroke dengan melakukan senam anti stroke. Melalui pengabdian kepada masyarakat ini, juga menjadi pemenuhan tanggungjawab dalam pelaksanaan tridharma perguruan tinggi. Mensosialisasikan berbagai informasi kesehatan yang relevan dengan keilmuan pengabdian menjadi sangat

penting bagi masyarakat yang membutuhkan informasi terkait pengetahuan dasar kesehatan serta langkah pencegahan yang mudah mereka lakukan sehari-hari.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ambarika, R., & Anggraini, N. A. (2022). Golden Period in Terms of Knowledge Family of Early Detection of Stroke for Stroke Patients in Installation of Emergency. *Malaysian Journal of Medical Research (MJMR)*, 6(3), 30–34.
- Arimbi, A., Haeril, H., & Wahid, W. M. (2022). SENAM DIABETES TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE-2. *JURNAL KORSIA*, 1(1), 11–15.
- BPS, B. (2020). Badan pusat statistik. *Direktorat Jendral Peternakan Dan Kesehatan Hewan, Kementan*.
- Delima, M., Kasrin, R., & Jafri, Y. (2023). Manajemen Pencegahan Stroke Dengan Senam Anti Stroke Di Jorong Sungai Sarai Kecamatan Baso. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 4(2), 23–28.
- Ekawati, F. F. (2010). Upaya mencegah penyakit jantung dengan olahraga. *Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 3(1).
- Hutagalung, M. S. (2021). *Pengetahuan, sikap dan tindakan stroke dan tentang hipertensi sebagai faktor risiko stroke: Panduan lengkap stroke*. Nusamedia.
- Kemenkes, R. I. (2020). Pokok-pokok renstra kemenkes 2020-2024. *Kemenkes RI*.
- Kusuma, A. P., Utami, I. T., & Purwono, J. (2021). PENGARUH TERAPI α MENGGENGAM BOLA KARET BERGERIGI α TERHADAP PERUBAHAN KEKUATAN OTOT PADA PASIEN STROKE DIUKUR MENGGUNAKAN HANGRYP DYNAMOMETER DI RUANG SYARAF RSUD JEND A YANI KOTA METRO. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 17–23.
- Lingga, L. (2013). *All About Stroke*. Elex Media Komputindo.
- Liu, Y., Yin, J.-H., Lee, J.-T., Peng, G.-S., & Yang, F.-C. (2022). Early rehabilitation after acute stroke: the golden recovery period. *Acta Neurol Taiwan*.
- Melati, M., Utomo, W., & Agrina, A. (2021). Pengaruh senam anti stroke terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 206–214.
- Nadhifah, T. A., & Sjarqiah, U. (2022). Gambaran pasien stroke pada lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura tahun 2019. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(1), 23–30.
- Organization, W. H. (2018). *WHO report on surveillance of antibiotic consumption: 2016-2018 early implementation*.
- Punjastuti, B. (2019). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia pada Jamaah Masjid Hajar Noor I. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 1(2), 1–6.
- Sumarni, E., Mamlukah, M., Suparman, R., Ropii, A., Lukman, M., Jamaludin, J., & Sudrajat, C. (2021). Analisis pengaruh terapi senam anti stroke sebagai upaya non farmakologi menurunkan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) dengan hipertensi ringan. *Journal of Public Health Innovation*, 1(2), 133–141.
- Tri Huttami, V., & Choirul Hidajah, A. (2020). *the Utilization of Golden Period of Ischemic Stroke in Patients in Productive Ages*.
- Widayanti, T., & Rahayu, B. A. (2023). Pemanfaatan Video Senam sebagai Media Pencegahan Stroke pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 323–328.



Available online at:

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

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

Sosialisasi menjaga Kebugaran Jasmani pada Murid Sekolah Dasar.

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

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

Article Info

Article History :

Received 2024-05-05

Revised 2024-05-15

Accepted 2024-05-27

Available 2024-05-31

Keywords :

Physical Fitness, Elementary School Student, TKJI

Bahasa :

Kebugaran Jasmani, Murid Sekolah Dasar, TKJI.

Abstract

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

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

□ Correspondence Address : Awaluddin

E-mail : awaluddin@unm.ac.id

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

A. PENDAHULUAN

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

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

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

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

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

B. PELAKSANAAN DAN METODE

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

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

1. Tahap Pra Implementasi

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

2. Tahap Implementasi

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

Tabel 1. Faktor yang mempengaruhi kebugaran

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

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

3. Tahap Pasca-Implementasi

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

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

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

1) Pra Implementasi



Gambar 1. Surat ijin kegiatan.

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



Gambar 2. Diskusi tim pengabdian, guru PJOK dan murid

2) Implementasi

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



Gambar 3. Peserta mendengarkan arahan

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

Gambar 4. Formulir tes TKJI

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



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

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

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

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

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

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

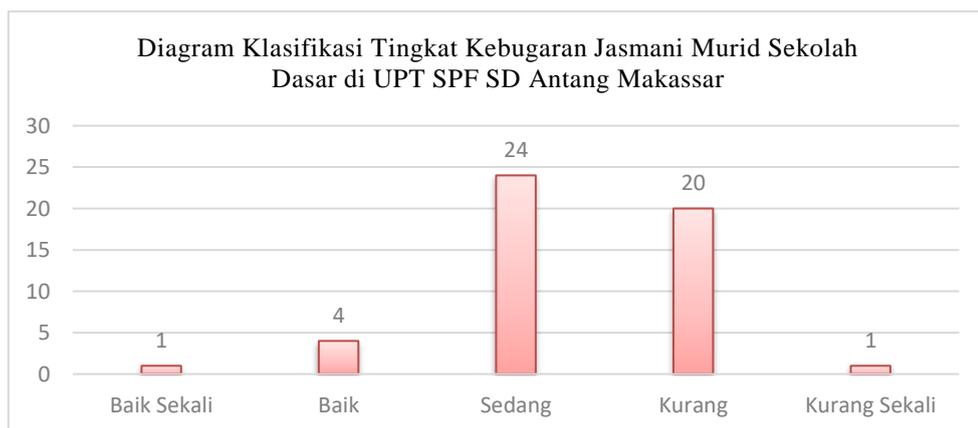
Tabel 4. Norma TKJI usia 10-12 Tahun

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

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

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

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



Gambar 6. Diagram klasifikasi tingkat kebugaran

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

3) Pasca Implementasi

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

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

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

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

D. PENUTUP

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

E. DAFTAR PUSTAKA

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



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/19106>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19106>

**Penggunaan E-Buletin Dalam Pelestarian Tari dan Seni
Barong Pada Paguyuban Perkebar (Persatuan Kepang Barong)
Desa Tegorejo**

Donny Anhar Fahmi^{1*}, Tubagus Herlambang¹, Purwadi Purwadi², Utvi Hinda Zhannisa¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, (Universitas PGRI Semarang), Indonesia

²Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, (Universitas PGRI Semarang), Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-05-05

Revised 2024-05-15

Accepted 2024-05-28

Available 2024-05-31

Keywords :

Regional arts, barongan dance, e-buletin, Tegorejo village

Bahasa :

Kesenian daerah, tari barongan, e-buletin, desa tegorejo

Abstract

The purpose of this service is to improve the publication and promotion of barongan dance through e-buletin. The partner's problem is the decline in awareness and preservation of barongan dance art, as well as the decline in performances due to lack of socialization. This service method uses the SL (Service Learning) method with 5 stages, namely observation, determination of solutions, socialization, practice and results. The instrument in this service uses a questionnaire to determine the satisfaction of residents in using the e-buletin. The result of this service is that the level of satisfaction of residents using this e-buletin is high, namely 80%. The conclusion in this service is that e-bulletins are proven to be able to improve socialization and promotional media to preserve the art of barongan dance.

Tujuan dalam pengabdian ini adalah untuk meningkatkan publikasi dan promosi seni tari barongan melalui *e-buletin*. Permasalahan mitra adalah menurunnya kepedulian dan pelestarian kesenian tari barongan, serta menurunnya pementasan dikarenakan kurangnya sosialisasi. Metode pengabdian ini menggunakan metode SL (*Service Learning*) dengan 5 tahapan yaitu observasi, penentuan solusi, sosialisasi, praktek dan hasil. Instrumen dalam pengabdian ini menggunakan angket untuk mengetahui kepuasan warga dalam menggunakan *e-buletin*. Hasil dari pengabdian ini adalah tingkat kepuasan warga dengan menggunakan *e-buletin* ini adalah tinggi yaitu 80%. Kesimpulan dalam pengabdian ini bahwa *e-buletin* terbukti dapat meningkatkan sosialisasi dan media promosi untuk melestarikan seni tari barongan. Dengan adanya *e-buletin* nantinya akan berisi tentang informasi tarian barong, lokasi akan diadakannya pertunjukan sehingga akan banyak penonton yang datang melihat pertunjukan yang akan diselenggarakan tersebut, antusias penerus kesenian tari barong meningkat.

A. PENDAHULUAN

Kesenian lokal adalah kekayaan budaya Indonesia yang perlu dilindungi dan dikembangkan secara khusus, karena itu merupakan bagian penting dari evolusi budaya yang sangat dipengaruhi oleh komunitasnya. Kesenian tradisional seringkali diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya tanpa mengalami perubahan yang signifikan (Prabowo, 2015). Salah satu kesenian lokal yang wajib dilestarikan adalah seni tari.

Tari Barong adalah tarian tradisional dari Bali yang menggambarkan pertarungan antara kebaikan (Barong) dan kejahatan (Rangda). Barong merupakan sosok hewan mitologis yang melambangkan kebaikan, sementara Rangda adalah sosok iblis yang melambangkan kejahatan. Tarian ini sering kali dipentaskan dalam upacara adat atau sebagai hiburan bagi wisatawan (Jayanti, 2015). Namun seni tari dan barong tidak hanya ada di Bali, di tempat lain di Indonesia juga ada beberapa wilayah yang melestarikan seni tari dan barong salah satunya di Desa Tegorejo, Kecamatan Pegandon, Kabupaten Kendal, Jawa Tengah. Gerak tari barong di Jawa Tengah lebih dikenal dengan tari barongan, gerak tari barongan cenderung gerakan yang bersemangat, tidak terikat dengan iringan musik karena menggambarkan pertikaian yang bersifat spontanitas (Ibda, 2019).

Kelompok tari dan barongan ini sudah ada sejak belasan tahun lalu, namun dua tahun belakangan ini sudah jarang menyajikan penampilannya di khalayak umum dalam acara pagelaran seni maupun tampil dalam acara hajatan (Yuliana et al., 2023). Kelompok barong ini perlu tetap ada, karena sebagai simbol keanekaragaman warisan budaya tak benda yang menjadi simbol kekayaan daerah. Semakin berkembangnya era teknologi dan media sosial, seharusnya kelompok tari barong tidak hilang namun malah semakin berkembang.

Desa Tegorejo yang merupakan desa yang mempunyai wilayah cukup luas dibandingkan 11 desa lainnya di kecamatan Pegandon, Salah kekayaannya berupa penampilan seni tari dan barong dari kelompok PERKEBAR (Persatuan Kepang Barong) yang berkedudukan di Dusun Tegolayang. kelompok penggiat kesenian olahraga tari dan barongan yang biasanya menyajikan penampilan tari dan barong di acara tahunan maupun dipanggil dalam acara hajatan. Seni barong tersebut merupakan tarian dengan menggunakan kostum yang menyerupai bentuk kegagahan singan dan macan yang biasanya diperankan oleh anak muda laki - laki, serta ketika pementasan diiringi juga oleh lenggak – lenggok tarian jaran kepang oleh pemuda putri.

Permasalahan yang ditemukan oleh mitra dan sekaligus dirasakan oleh para warga di Dusun Tegolayang adalah kurangnya sosialisasi dan penyebarluasan informasi bahwasanya ada kesenian lokal tari barongan. Selain itu menurunnya tingkat pementasan di warga yang biasanya di hajatan, kegiatan perayaan dan acara-acara besar dikarenakan yang mengetahui tari barongan Dusun Tegolayang adalah wilayah Tegolayang sendiri ataupun dusun-dusun sekitar. Sedangkan untuk keluar dari wilayah kecamatan apalagi kabupaten lain adalah hal yang sulit karena minimnya informasi.

E-buletin adalah bentuk digital dari buletin, yang biasanya berisi berita, informasi, atau artikel terkait dengan topik tertentu. E-buletin disebarluaskan melalui email atau dipublikasikan secara daring, dan dapat berisi berbagai macam materi seperti pembaruan industri, tips, tinjauan, atau artikel informatif lainnya (Pamungkas, 2020). Kami akan memanfaatkan E-Buletin sebagai media literasi kecintaan terhadap kesenian tari dan barong kepada masyarakat sekitar. E - Buletin sebagai media literasi supaya masyarakat tetap bisa mendapatkan informasi, berita, hingga kejadian dalam bentuk tulisan dan gambar. Tidak hanya itu, E-Buletin dapat memuat video tutorial dan sinematik, masyarakat dapat mengakses setiap kegiatan PERKEBAR ini dengan E-Buletin

tersebut. Dengan menggunakan digitalisasi ini, akan jauh lebih menarik kecintaan masyarakat terhadap seni, dengan harapan akan menciptakan generasi – generasi muda baru yang akan meneruskan seni tari dan Barong kelompok PERKEBAR. Dimulai dari mensosialisasikan, memahami dan mempraktekan kepada pengurus paguyuban PERKEBAR dalam pengelolaan E-Buletin.

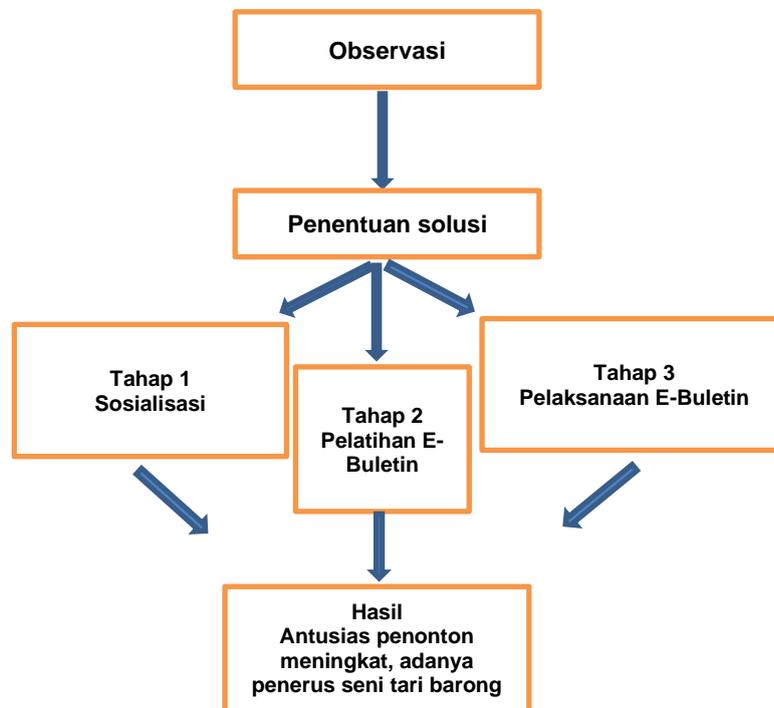
Luaran dari pengabdian ini adalah kemampuan masyarakat dalam menggunakan E-Buletin sebagai media untuk mensosialisasikan tari barongan. Meningkatkan sebaran informasi tari barongan ke masyarakat luas.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pengabdian yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode *SL (Service Learning)*. *Service Learning* adalah metode pembelajaran yang menitikberatkan pada pengalaman praktis dengan menggunakan *konsep Experiential Learning*, di mana pengetahuan yang diperoleh di kelas diimplementasikan dalam konteks masyarakat atau komunitas. Melalui interaksi langsung dengan masyarakat, mahasiswa dapat membantu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi oleh mereka, sehingga memungkinkan mahasiswa dan perguruan tinggi untuk secara nyata berkontribusi dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat (Suwendi et al., 2022).

Sasaran dalam pengabdian ini adalah masyarakat di Dusun Tegolayang khususnya anak muda usia dibawah 25 tahun. Teknik pengambilan data yang digunakan menggunakan angket kepuasan masyarakat dalam penggunaan E-Buletin sebagai media promosi sekaligus melestarikan kesenian daerah.

Langkah kegiatan pengabdian ini dimulai dari observasi, penentuan penyebab permasalahan sampai dengan dampak kegiatan seperti terdapat dalam gambar 1.



Gambar 1. Langkah-langkah kegiatan pengabdian

Pada gambar 1, langkah pengabdian ini adalah :

1. Observasi. Dalam hal ini menggali informasi yang berkaitan dengan keadaan mitra dan masyarakat di sekitarnya, mencari permasalahan yang sedang dialami saat ini dan menganalisis situasi yang

menyebabkan permasalahan dari mitra terjadi yaitu minimnya publikasi kesenian tari barongan yang kurang luas

2. Penentuan Solusi. Pada tahap ini, tim menentukan solusi yang diberikan yaitu dengan memberikan pelatihan e-buletin dan praktek langsung dalam membuat publikasi.
3. Tahap 1. Pada tahap 1 tim mengadakan sosialisasi pengertian e-buletin, manfaat dan kelebihannya kepada masyarakat untuk meningkatkan promosi dari kesenian tari barongan.
4. Tahap 2. Pada tahap 2 tim bersama-sama dengan masyarakat praktek dalam membuat e-buletin tari barongan
5. Tahap 3. Pada tahap 3 peserta diberi tugas untuk membuat e-buletin sesuai dengan tari barongan.
6. Hasil. Hasil dilihat dengan mencari tahu bagaimana respon masyarakat terhadap pelatihan e-buletin yang dilaksanakan.

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan instrument angket untuk mengetahui kepuasan masyarakat terhadap pelatihan e-buletin dalam meningkatkan promosi tari barongan. Analisis data yang digunakan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif kuantitatif adalah teknik sistematis dalam mengolah data numerik untuk mendapatkan suatu kesimpulan umum (Wulandari et al., 2020).

Tabel 1. Kisi-kisi instrument penelitian

Faktor-faktor	Indikator	Butir Soal		Jumlah
		Positif	Negatif	
Intrinsik	Minat	1,2,3,4,5,6	7,8,9,10	10
	Semangat/ Daya Juang	11,12,13,14,15		5
Ekstrinsik	Lingkungan	16,17,18	19	4
	Sarana	20		1
	Prasarana			
Jumlah				20

Responden diberi 4 kriteria dalam menjawab yaitu; sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Untuk jawaban positif akan memiliki nilai yang tinggi dibandingkan dengan negatif begitu pula dengan sebaliknya.

Tabel 2. Tabel bobot skor

Alternatif Jawaban	Skor Positif	Skor Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Perolehan data kuantitatif dengan menghasilkan data berupa prosentase menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi

n = Jumlah subjek

Dari hasil persentase yang sudah diperoleh dimasukkan ke dalam pengkategorian data. Pengkategorian jawaban responden dapat dilihat dalam tabel 3 berikut:

Tabel 3. Pengkategorian Jawaban Responden (Hadi, 2004)

No	Persentase	Kategori
1	76% - 100%	Sangat Tinggi
2	51% - 75%	Tinggi
3	26% - 50%	Cukup Tinggi
4	0% - 25%	Kurang Tinggi

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2024 dan dalam waktu 1 bulan. Pada tahap observasi, tim pengabdian mencari tahu permasalahan yang ada di Desa Tegorejo, Kecamatan Pegandon, Kabupaten Kendal, Jawa Tengah yaitu kurangnya sosialisasi dan penyebarluasan informasi bahwasanya ada kesenian lokal tari barongan yang bisa dipentaskan untuk meramaikan kegiatan-kegiatan masyarakat. Tim pengabdian memberikan sosialisasi dan pelatihan e-buletin untuk meningkatkan kemampuan warga dalam menyebarkan informasi keberadaan tari barongan.

Pada tahap 1 tim pengabdian memberikan sosialisasi pengertian e-buletin, manfaat dan kelebihanya kepada masyarakat untuk meningkatkan promosi dari kesenian tari barongan. Sosialisasi pada media seperti youtube, instagram, facebook dan tiktok. Pada tahap 1 ini diikuti oleh 25 warga yang terdiri dari karangtaruna Desa Tegorejo. Untuk kegiatan tahap 1 sosialisasi dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Sosialisasi *e-buletin* melalui berbagai media

Pada tahap 2, tim dibantu dengan mahasiswa melaksanakan praktek dalam membuat e-buletin terkait kesenian barongan. Warga menulis cerita, upload gambar dan video serta memposting di media sosial dengan masih dalam dampingan tim dan juga mahasiswa. Pada tahap 2 ini pelatihan e-buletin dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Praktek bersama dalam membuat *e-buletin*

Pada tahap 3 para peserta sosialisasi yang terdiri dari masyarakat Desa Tegorejo dan seniman mempraktikkan membuat e-buletin yang terdiri dari posting dari media *youtube*, *facebook*, *instagram* dan *tiktok*. Untuk kemudian di evaluasi oleh tim pengabdian untuk menilai mana postingan terbaik untuk mendapatkan penghargaan.

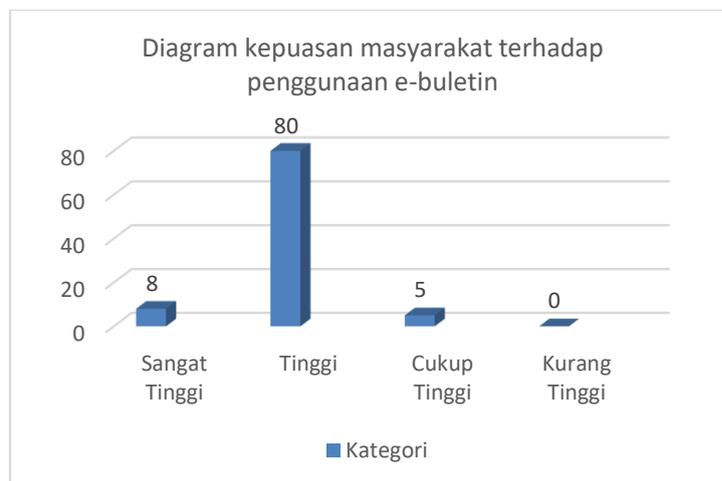


Gambar 4. Penghargaan kepada peserta dengan postingan terbaik

Setelah pelaksanaan tahap 1 sampai dengan tahap 3 tim pengabdian melakukan pemberian angket untuk mengetahui tanggapan masyarakat terhadap manfaat e-buletin terhadap promosi kesenian tari barongan di Desa Tegorejo. Angket diberikan kepada 25 warga Desa Tegorejo. Hasil kuesioner masyarakat dapat dilihat dalam tabel 4.

Tabel 4. Hasil kepuasan masyarakat terhadap penggunaan e-buletin

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	2	8%
Tinggi	20	80%
Cukup Tinggi	3	12%
Kurang Tinggi	0	0%



Gambar 5. Diagram kepuasan masyarakat terhadap penggunaan *e-buletin*

Berdasarkan tabel di atas bahwa tingkat kepuasan masyarakat terhadap penggunaan e-buletin dalam meningkatkan promosi kesenian tari barongan tergolong sangat tinggi berjumlah 2 warga dengan persentase 8%, tergolong tinggi berjumlah 20 warga dengan persentase 80%, dan tergolong cukup tinggi berjumlah 3 warga dengan persentase 12%.

Pembahasan

E-bulletin, atau *electronic bulletin*, adalah bentuk dari bulletin atau buletin yang diterbitkan secara elektronik. Ini bisa berupa dokumen yang dibuat dalam format digital dan biasanya didistribusikan melalui email, situs web, atau platform komunikasi online lainnya (Aulia et al., 2024).

Desa Tegorejo setelah dilakukan sosialisasi pentingnya promosi kesenian melalui e-buletin, banyak warga yang merasa puas dengan antusiasme tinggi karena ternyata dampaknya nyata banyak yang memberikan respon positif. Tentunya hal ini berdampak pula pada pementasan kesenian tari barongan yang biasanya hanya dipentaskan di wilayah lokal saja, saat ini dikenalkan di luar daerah kecamatan untuk acara-acara tertentu.

Dampak media sosial memang berperan penting pada pengenalan sesuatu termasuk dalam bidang promosi (Indika & Jovita, 2017). Pada kesenian barongan, media sosial menjadi salah satu penyokong penting pada pelestarian budaya daerah. Kesenian daerah dapat terus terjaga dan dilestarikan adalah dengan dikenalkan, dan cara untuk mengenalkannya adalah dengan dipentaskan dan dibagikan ke khalayak umum.

Pelestarian ini sejalan dengan pengabdian dari (Dwihantoro et al., 2023), bahwa pemanfaatan platform digital sebagai media global perlu dilakukan sehingga bisa menjangkau khalayak yang lebih luas, terutama generasi millennial. Sama juga dengan (Sonalitha et al., 2017) bahwa video pembelajaran tari bisa memudahkan siswa dalam mempelajari tarian, sekaligus berfungsi sebagai media untuk melestarikan seni tari yang semakin jarang.

D. PENUTUP

Simpulan

Publikasi seni tari barongan melalui *e-buletin* seperti *YouTube*, *Instagram*, *Facebook*, dan *TikTok* dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan apresiasi terhadap seni budaya tradisional. Kesimpulan dari pengabdian ini adalah tingkat kepuasan warga dengan menggunakan *e-buletin* ini adalah tinggi yaitu 80%.. Melalui konsistensi, interaksi, dan kesungguhan dalam melakukan

publikasi, hasil yang sangat terlihat tentunya seni tari barongan terus dapat dipentaskan pada acara-acara tertentu.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih tim sampaikan kepada LPPM Universitas PGRI Semarang yang telah mendanai pengabdian di Desa Tegorejo, Kecamatan Pegandon, Kabupaten Kendal. Terimakasih juga kepada seniman tari Barongan di Dusun Tegolayang yang telah berperan aktif dalam kegiatan ini. Serta kepada mahasiswa yang terus mendampingi dan membantu tim pengabdian.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, N. N., Rahmatulloh, I., Nafi'Tsalasiah, F., & Rikin, G. F. K. (2024). Analisis Penggunaan Bahasa Jurnalistik Pada E-Bulletin Unis Weekly Vol 2 Edisi 9 Universitas Islam Syekh-Yusuf. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 104–115.
- Dwihantoro, P., Susanti, D., Sukmasetya, P., & Faizah, R. (2023). Digitalisasi Kesenian Njanen: Strategi Pelestarian Kebudayaan Melalui Platform Sosial Media. *Madaniya*, 4(1), 156–164.
- Ibda, H. (2019). Strategi Grup Barong Sardulo Krida Mustika Dalam Melestarikan Seni Barongan Blora. *Handep: Jurnal Sejarah Dan Budaya*, 2(2), 161–186.
- Indika, D. R., & Jovita, C. (2017). Media sosial instagram sebagai sarana promosi untuk meningkatkan minat beli konsumen. *Jurnal Bisnis Terapan*, 1(01), 25–32.
- Jayanti, K. R. (2015). Melemahnya Eksistensi Kesakralan Tari Barong dalam Suatu Kelompok Seniman di Bali. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 1(2), 48–53.
- Pamungkas, D. P. (2020). *Pengembangan media pembelajaran e-buletin berbasis flipbook pada materi penguatan ekonomi maritim dan agrikultur Indonesia kelas VIII di SMPN 11 Malang*.
- Prabowo, F. I. U. (2015). Pelestarian Kesenian Kuda Lumping oleh Paguyuban Sumber Sari di Desa Pandansari Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen. *ADITYA-Pendidikan Bahasa Dan Sastra Jawa*, 6(1), 104–112.
- Sonalitha, E., Yuniarti, S., Prihatiningsih, B., & Prasetya, A. Y. (2017). PENINGKATAN PELESTARIAN SENI TARI WAYANG ORANG MELALUI VIDEO PEMBELAJARAN. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 2(1). <https://doi.org/10.26905/abdimas.v2i1.1293>
- Suwendi, Basir, Abd., & Wahyudi, J. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat* (I, Vol. 1).
- Wulandari, I. G. A. A. M., Sudatha, I. G. W., & Simamora, A. H. (2020). Pengembangan Pembelajaran Blended Pada Mata Kuliah Ahara Yoga Semester II di IHDN Denpasar. *Jurnal Edutech Undiksha*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.23887/jeu.v8i1.26459>
- Yuliana, T., Earlyana, V. A., & Rizqia, A. (2023). Potensi Daya Tarik Wisata Tari Barong Di Bali. *Garuda: Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Dan Filsafat*, 1(1), 25–33.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/19108>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19108>

Penyuluhan dan Pemeriksaan Hemoglobin dan Kebugaran Pada Remaja di SMAN 1 Ngemplak, Boyolali

Mei Kusumaningtyas¹, Herdianty K. Handari^{1*}

¹Jurusan Fisioterapi, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-05-06

Revised 2024-05-16

Accepted 2024-05-27

Available 2024-05-31

Keywords :

Counseling; hemoglobin; fitness;
teenager

Bahasa :

Penyuluhan; hemoglobin; kebugaran;
remaja

Abstract

Fitness is the body's ability to carry out activities without fatigue and health problems. The level of fitness in the body can be related to hemoglobin levels. The fitter a person is, the higher the hemoglobin level, because hemoglobin plays a role in binding oxygen to be distributed to tissues that need it. The aim of this community service activity is to increase knowledge and understanding about hemoglobin levels and adolescent fitness. This service activity is community based research (CBR) which is carried out by providing education about hemoglobin levels and fitness in teenagers and checking hemoglobin levels. This community service activity was carried out at SMAN 1 Ngemplak, Boyolali. The results obtained increased knowledge of activity participants about hemoglobin and fitness in adolescents with a pre-test average of 2.46 and a post-test average of 6.13. The results of the hemoglobin level examination showed an average of 12.36 g/dL. There were 19 participants with normal hemoglobin levels and 11 participants with hemoglobin levels less than normal. The conclusion of this community service activity is the increase in participants' knowledge about hemoglobin levels and fitness as well as the participants' hemoglobin levels being known..

Kebugaran merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa disertai kelelahan dan gangguan kesehatan. Tingkat kebugaran di dalam tubuh dapat dikaitkan dengan kadar hemoglobin. Semakin bugar seseorang, maka kadar hemoglobin semakin banyak, karena hemoglobin berperan untuk mengikat oksigen untuk diedarkan ke jaringan yang membutuhkan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang kadar hemoglobin dan kebugaran remaja. Kegiatan pengabdian ini merupakan *community based research* (CBR) yang dilakukan dengan penyuluhan tentang kadar hemoglobin dan kebugaran pada remaja dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMAN 1 Ngemplak, Boyolali. Didapatkan hasil peningkatan pengetahuan peserta kegiatan tentang hemoglobin dan kebugaran pada remaja dengan rata-rata *pre test* 2, 46 dan rata-rata *post test* 6,13. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin didapatkan rata-rata 12,36 g/dL. Terdapat 19 peserta dengan kadar hemoglobin normal dan 11 peserta dengan kadar hemoglobin kurang dari normal. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan peserta tentang kadar hemoglobin dan kebugaran serta diketahuinya kadar hemoglobin pada peserta.

✉ Correspondence Address :

E-mail

: kusuma.herdianty@gmail.com

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

A. PENDAHULUAN

Kebugaran merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa disertai kelelahan dan gangguan kesehatan (ACSM, 2018). Kebugaran berkaitan dengan aktivitas fisik, semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik, semakin bugar kondisi orang tersebut (Geralda Adhianto et al., 2023). Seiring dengan perkembangan jaman yang semakin maju berdampak pada aktivitas fisik. Perkembangan teknologi yang kian pesat dapat memudahkan setiap orang baik anak kecil hingga orang dewasa. Kemudahan yang diberikan teknologi membuat seseorang cenderung mengurangi aktivitas fisik yang dalam waktu lama dapat menyebabkan penurunan kebugaran, semakin banyak yang mengalami overweight, obesitas maupun menderita penyakit kronis (Woessner et al., 2021).

Saat aktivitas meningkat, tubuh akan merespon dengan meningkatkan kebutuhan oksigen. Semakin banyak oksigen yang diedarkan ke jaringan, maka semakin bugar kondisi seseorang. Tingkat kebugaran di dalam tubuh dapat dikaitkan dengan kadar hemoglobin. Hemoglobin merupakan bagian sel darah merah yang berupa protein yang mengikat oksigen, terdiri atas pigmen heme yang mengandung empat zat besi dan mengandung protein globin (Plowman & Smith, 2011). Semakin bugar seseorang, maka kadar hemoglobin semakin banyak, karena hemoglobin berperan untuk mengikat oksigen untuk diedarkan ke jaringan yang membutuhkan.

Kadar hemoglobin normal pada laki-laki sehat antara 14-17 g/ dL, sedangkan pada perempuan antara 12-16 g/dL (Power & Howley, 2015). Tinggi rendahnya kadar hemoglobin ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia, jenis kelamin, aktivitas, makanan, merokok, dan penyakit lain yang diderita (Ningsih & Septiani, 2019). Kadar hemoglobin yang kurang dari normal disebut dengan anemia, sedangkan kadar yang melebihi normal disebut dengan polisitemia. Penderita anemia umumnya terjadi pada perempuan dibanding laki-laki. Hal tersebut terjadi saat menstruasi maupun kehamilan yang hanya dialami perempuan, sehingga kadar hemoglobin lebih rendah (Turner et al., 2023).

Permasalahan yang dihadapi mitra adalah kurangnya pengetahuan tentang anemia dan kebugaran pada siswi di SMAN 1 Ngemplak, Boyolali. Oleh karena itu perlu adanya upaya untuk memberikan penyuluhan tentang hemoglobin dan kebugaran, sehingga bertambah pengetahuan pada remaja tentang pentingnya hemoglobin di dalam tubuh. Selain itu dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara gratis untuk mengetahui kadar hemoglobin remaja.

Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan hemoglobin pada remaja pernah dilakukan dengan hasil bahwa 50% remaja putri pada kegiatan tersebut mengalami anemia (Kamalah et al., 2022). Kadar hemoglobin yang rendah menyebabkan seseorang mudah mengalami kelelahan sehingga kebugaran pada remaja menurun, padahal pada usia remaja yang produktif diharapkan memiliki kebugaran yang baik. Oleh karena itu pada kegiatan ini tidak hanya dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan kadar hemoglobin, namun juga penyuluhan tentang kebugaran pada remaja.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan *community based research* (CBR) yang merupakan kelanjutan dari tahapan penelitian sebelumnya tentang hemoglobin dan kebugaran pada remaja. Pada tahap ini, hasil penelitian yang didapatkan, diimplementasikan kepada masyarakat agar dapat

memberikan manfaat. Kegiatan ini dilaksanakan di SMAN 1 Ngemplak, Boyolali pada bulan Agustus 2023. Sasaran kegiatan pengabdian adalah siswi SMAN 1 Ngemplak, Boyolali yang rentan mengalami anemia dan kurang memahami tentang anemia dan kebugaran. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan pengabdian meliputi: proyektor, materi penyuluhan, *leaflet*, alat tulis, daftar presensi, *alcohol swab*, jarum suntik, *torniquet*, tabung EDTA, dan plesterin.

Kegiatan pengabdian ini meliputi dua tahap, yaitu:

1. Penyuluhan

Kegiatan ini diawali dengan *pre-test*, dilanjutkan penyuluhan, dan *post-test*. Kedua tes tersebut dilakukan dengan cara menjawab pertanyaan yang telah disiapkan oleh tim. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan ceramah tentang hemoglobin dan kebugaran pada remaja, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Penyampaian materi oleh narasumber melalui *power point* serta dibagikan *leaflet* kepada peserta penyuluhan.

2. Pemeriksaan kadar hemoglobin

Pada pemeriksaan ini, tim bekerja sama dengan pihak laboratorium dengan mengundang analis pada saat kegiatan. Pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan dengan pengambilan darah melalui intravena oleh analis laboratorium, kemudian sampel darah peserta diuji di laboratorium untuk mengetahui kadar hemoglobin.

Data yang dikumpulkan pada kegiatan ini meliputi data tentang pengetahuan peserta dan data kadar hemoglobin. Data tersebut selanjutnya dilakukan analisis secara deskriptif.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, kegiatan, dan evaluasi. Persiapan dilakukan dengan melakukan perijinan dan koordinasi dengan pihak SMAN 1 Ngemplak, Boyolali, merekrut tim mahasiswa untuk membantu pelaksanaan kegiatan, dan koordinasi dengan analis laboratorium. Pada kegiatan ini diikuti sebanyak 30 peserta yang semuanya merupakan siswi SMAN 1 Ngemplak, Boyolali.

Hasil yang dicapai pada kegiatan pengabdian masyarakat ini sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan tentang hemoglobin dan kebugaran dan mengetahui kadar hemoglobin pada remaja.

Hasil evaluasi didapatkan bahwa tingkat pengetahuan siswi tentang hemoglobin dan kebugaran yang diukur sebelum dan setelah penyuluhan menggunakan kuesioner menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta. Kuisisioner berisi 7 pertanyaan dengan poin jawaban benar 1 dan salah 0. Berikut ini merupakan data *pre test* dan *post test* peserta penyuluhan.

Tabel 1. Data deskriptif pengetahuan peserta

	Rata-rata	Min	Max
<i>Pre test</i>	2,4	1	4
<i>Post test</i>	6,1	5	7
N		30	



Gambar 1. Peningkatan pemahaman peserta

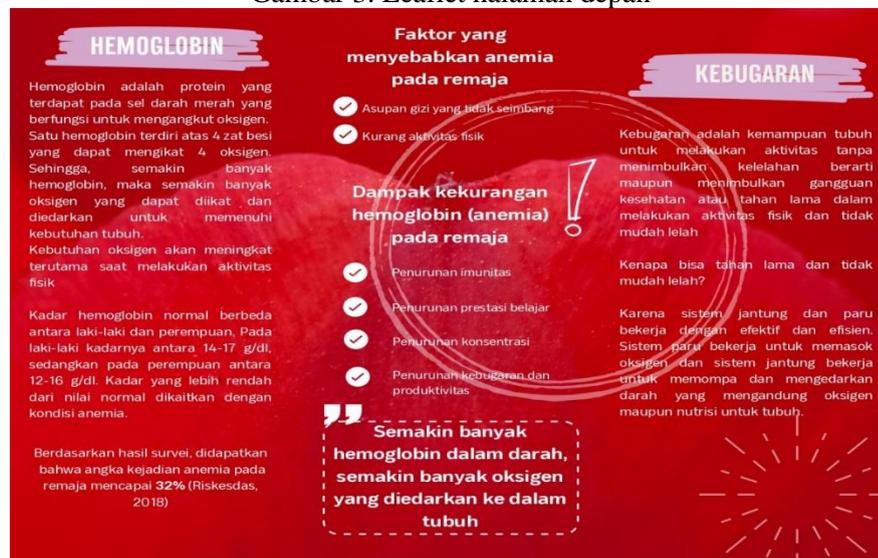
Penyuluhan tentang hemoglobin yang diberikan kepada siswi meliputi pengertian hemoglobin, upaya untuk meningkatkan kadar hemoglobin, pengertian kebugaran, upaya untuk meningkatkan kebugaran dan hubungan antara kadar hemoglobin dan kebugaran pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kadar hemoglobin dengan kebugaran, artinya semakin banyak kadar hemoglobin, maka semakin baik tingkat kebugaran (Aryaputra et al., 2020).



Gambar 2. Penyuluhan tentang hemoglobin dan kebugaran



Gambar 3. Leaflet halaman depan

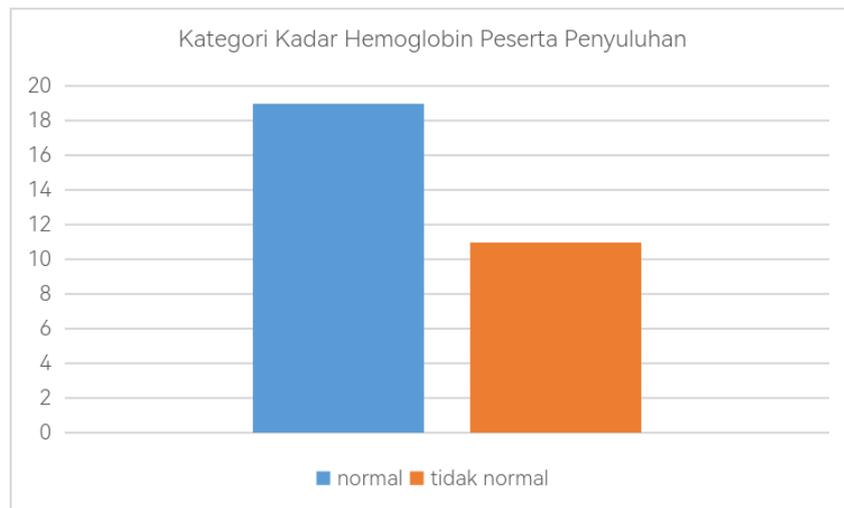


Gambar 4. Leaflet halaman belakang

Setelah dilakukan penyuluhan, dilanjutkan dengan pemeriksaan kadar hemoglobin. Tujuan pemeriksaan ini adalah untuk mengetahui kadar hemoglobin pada remaja. Berdasarkan hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa dari 30 peserta, kadar hemoglobin rata-rata adalah 12,36 g/dL. Kadar hemoglobin normal terdapat pada 19 peserta, sedangkan kadar hemoglobin kurang dari normal terdapat pada 11 peserta.

Tabel 2. Kategori kadar hemoglobin peserta

Kategori	N	Persentase
<12 (g/dL)	11	36,6%
12-16 (g/dL)	19	63,3%



Gambar 4. Kategori kadar hemoglobin



Gambar 5. Pengambilan darah intravena untuk pemeriksaan hemoglobin

Pemeriksaan hemoglobin diperlukan untuk mengetahui kadar hemoglobin dalam darah. Selain itu, pemeriksaan ini juga digunakan sebagai skrining anemia. Data menunjukkan bahwa penderita anemia pada remaja putri usia 15-24 tahun sebesar 32% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Banyaknya penderita anemia pada remaja putri tersebut sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Hasil kegiatan ini sejalan dengan kegiatan sebelumnya tentang penyuluhan dan pemeriksaan hemoglobin pada remaja dengan hasil peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia dan kadar hemoglobin peserta penyuluhan (Indriana & Darmayanti, 2022). Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan kegiatan sebelumnya yang menunjukkan masih terdapat remaja yang memiliki kadar hemoglobin di bawah nilai normal (Luthfianto et al., 2022). Jika banyak remaja yang mengalami anemia, maka hal tersebut dapat berdampak pada kebugaran remaja yang menjadi rendah, sehingga dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Kebugaran yang rendah dapat menyebabkan mudah mengalami kelelahan. Selain itu, remaja juga perlu memperhatikan pola makan, yakni perlu meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung zat besi (Turner et al., 2023).

D. PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswi SMAN 1 Ngemplak, Boyolali tentang hemoglobin dan kebugaran pada remaja serta diketahuinya kadar hemoglobin. Selain itu, dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik agar tubuh tetap bugar sehingga remaja dapat melakukan aktivitas tanpa mudah mengalami kelelahan, serta dengan mengatur pola makan agar kadar hemoglobin dalam batas normal.

Terima kasih penulis sampaikan kepada SMAN 1 Ngemplak, Boyolali yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan dan kepada Poltekkes Kemenkes Surakarta yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga menyampaikan bahwa tidak terdapat *conflict of interest* pada kegiatan ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- ACSM. (2018). *ACSM's Exercise Testing and Prescription* (M. P. Bayles & A. M. Swank, Eds.; 1st ed.). Wolter Kluwer.
- Aryaputra, A., Purwanto, B., & Widodo, A. (2020). The Relationship Between Hemoglobin Concentration And Maximum Oxygen Volume Levels In Obese Women. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 450–455. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.295>
- Geralda Adhianto, K., Ahmad Arief, N., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama The Relationship Of Physical Activity To Physical Fitness Of Junior High School Students. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141.
- Indriana, N. P. R. K., & Darmayanti, P. A. R. (2022). Program Penyuluhan Anemia, Pemeriksaan Hemoglobin dan Pengobatan Anemia pada Siswa di SMK Kesehatan Bali Medika. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(9), 3083–3093. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7396>
- Kamalah, A. D., Ratnawati, R., & Arifiyanto, D. (2022). Pemeriksaan Dan Penyuluhan Pentingnya Hemoglobin Pada Remaja Putri Dipondok Pesantren Alisyaf Paesan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Batikmu*, 1(2). <https://doi.org/10.48144/batikmu.v1i2.1090>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. In *Kementrian kesehatan RI* (pp. 1–582).
- Luthfianto, M. N., Anindi, R. S., Adzani, A., & ... (2022). Penyuluhan Anemia dan Pemeriksaan Kadar Hb sebagai Upaya Mencegah Kejadian Anemia pada Remaja Putri Desa Jetis Kecamatan Baki. *National Confrence on Health Sciene*, 2963–1149, 55–60. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/nhcos/article/view/1125>
- Ningsih, E. W., & Septiani, R. (2019). Analisis Kadar Hb Pada Pekerja Proyek Lapangan. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4(1), 101–109.
- Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2011). Exercise Physiology For Health, Fitness, and Performance. In *Exercise Physiology for Health Fitness and Performance* (3rd ed.). Wolter Kluwer Lippincott williams and Wilkins.
- Power, S. K., & Howley, E. T. (2015). *Exercise Physiology Theory and Application to Fitness and Performance* (10th ed.). McGraw-Hill Education. <https://doi.org/10.1177/036354659001800223>
- Turner, J., Parsi, M., & Badireddy, M. (2023). *Anemia*. StatPearls. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499994/>
- Woessner, M. N., Tacey, A., Levinger-Limor, A., Parker, A. G., Levinger, P., & Levinger, I. (2021). The Evolution of Technology and Physical Inactivity: The Good, the Bad, and the Way Forward. *Frontiers in Public Health*, 9(655491), 17. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.655491>



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/19148>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19148>

Peran Mahasiswa FIKK UNM Dalam Pemberdayaan Komunitas Melalui Media Promosi Kesehatan Reproduksi

Andi Nurzakiah Amin^{1*}, Azniah², Haeril³, Abdul Rahman³, Andi Attsam Mappanyukki¹

¹Administrasi Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

²Keperawatan, Sekolah Tinggi Nani Hasanuddin Makassar, Indonesia

³Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-05-07

Revised 2024-05-22

Accepted 2024-05-28

Available 2024-05-31

Keywords :

Health Promotion Media, Education,
Mass Content

Bahasa :

Media Promosi Kesehatan, Edukasi,
Segmentasi Khalayak

Abstract

Reproductive health is an important health aspect of influencing one's physical, mental and social well-being. Developed health promotion media focuses on the spread of accurate and easily understood information about reproductive health, with interactive and technology-based approaches. The video developed by each student has a topic and theme that currently becomes a health-related issue of reproduction with the appropriate tagline to make that information interesting. Promotional media created in the form of videos is then penetrated through social media and mass media and thus is easily accessible to communities particularly resistant. The result is that the development of the media on the promotion of reproductive health has been effective in promoting college liberations in community empowerment, as well as in providing positive contributions to improving reproductive health in communities.

Kesehatan reproduksi merupakan aspek kesehatan yang penting dalam mempengaruhi kesejahteraan fisik, mental dan sosial seseorang. Media promosi kesehatan yang dikembangkan berfokus pada penyebaran informasi yang akurat dan mudah dipahami mengenai kesehatan reproduksi, dengan pendekatan yang interaktif dan berbasis teknologi. Video yang dikembangkan oleh masing-masing mahasiswa memiliki topik dan tema yang saat ini menjadi isu terkait kesehatan reproduksi dengan *tagline* yang disesuaikan agar informasi tersebut menjadi menarik. Media promosi yang dibuat dalam bentuk video kemudian disebr melalui media sosial dan media massa sehingga mudah diakses oleh khalayak khususnya komunitas yang resisten. Kesimpulannya adalah pengembangan media promosi kesehatan reproduksi ini berhasil secara efektif dalam meningkatkan partisipasi mahasiswa dalam pemberdayaan komunitas, serta memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesehatan reproduksi dikalangan masyarakat.

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

✉ Correspondence Address : Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14 Makassar

E-mail : yayananza86@gmail.com

A. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan salah satu aspek kesehatan yang sangat penting bagi pembangunan manusia yang berkelanjutan. Di banyak negara, masalah terkait kesehatan reproduksi masih menjadi persoalan serius yang mempengaruhi kualitas hidup masyarakat, termasuk di Indonesia (Moore et al., 2014)(Susanto et al., 2016). Adapun persoalan yang muncul terkait Kesehatan reproduksi yaitu infertilitas, kehamilan yang tidak diinginkan, penyakit menular seksual (IMS), kanker reproduksi, gangguan hormonal, kesehatan mental, kekerasan terhadap perempuan dan akses terhadap pelayanan kesehatan reproduksi (Solikhah & Nurdjannah, 2015). Beberapa data menunjukkan kejadian penyakit kesehatan reproduksi ini sangat mempengaruhi kelangsungan hidup masyarakat yaitu kasus infertilitas menunjukkan satu dari enam orang dapat mengalami infertilitas setiap tahunnya, 121 juta kehamilan yang tidak diinginkan terjadi pada anak-anak usia remaja, 2,5 juta orang dapat terinfeksi penyakit menular seksual diakibatkan pola konsumtif seks yang tidak sehat, kanker reproduksi khususnya kanker payudara 65.858 kasus dan kanker serviks 36,633 kasus (Chow et al., 2023), data permasalahan kesehatan mental mencapai 20% tiap tahunnya pada usia 10 dan 24 tahun, 401.975 kasus kekerasan rumah tangga terjadi pada perempuan dan yang paling mengkhawatirkan karena akses pelayanan kesehatan untuk menyelesaikan persoalan-persoalan tersebut masih sangat minim (Francke & Quispe-Ortogorin, 2022)(Parpieva & Djalalidinova, 2022).

Kondisi ini merupakan tantangan yang cukup besar untuk diselesaikan dan untuk menjawab tantangan tersebut dibutuhkan proses pemberdayaan dalam bidang kesehatan reproduksi (Andika et al., 2020). Pemberdayaan dalam hal kesehatan reproduksi menjadi krusial, terutama di kalangan remaja dan komunitas masyarakat yang masih minim menemukan atau mencari informasi terkait persoalan tersebut. Langkah-langkah konkrit yang dapat dilakukan yaitu penyediaan akses yang lebih luas terhadap penyediaan informasi yang edukatif terkait pendidikan seksual yang komprehensif, penyediaan layanan konseling dan sarana dan prasarana kesehatan yang memadai. Salah satu tindakan yang strategis yang dapat dilakukan saat ini adalah melalui pengembangan media promosi yang efektif.

Di era digital saat ini, media promosi memiliki peran yang sangat penting dalam menyampaikan informasi tentang kesehatan reproduksi kepada masyarakat secara luas, terutama pada generasi muda dan masyarakat yang lebih cenderung menggunakan media sosial dan internet sebagai sumber informasi utama mereka (Eleuteri and Toso, 2023). Pengembangan kampanye promosi yang kreatif dan relevan dapat membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan reproduksi, menyediakan informasi yang akurat dan dapat dipercaya, serta menginspirasi perilaku positif terkait kesehatan reproduksi. Melalui penggunaan media promosi yang tepat sasaran, seperti kampanye online, acara komunitas, dan materi pendidikan yang menarik, kita dapat mencapai lebih banyak orang dan memberikan dampak yang cukup besar dalam memecahkan tantangan kesehatan reproduksi yang dihadapi masyarakat (Kanchan & Gaidhane, 2023)(Vereen et al., 2023).

Dalam menghadapi tantangan tersebut diatas, penting untuk melibatkan berbagai pihak, termasuk mahasiswa Program Studi Administrasi Kesehatan FIKK UNM (Fakultas Ilmu Kesehatan dan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar), dalam upaya pemberdayaan komunitas terkait kesehatan reproduksi. peran serta mahasiswa dan masyarakat di Kecamatan Mariso menjadi kunci dalam menghadaapi tantangan ini. Pengembangan media promosi kesehatan reproduksi menjadi hal yang krusial dalam

meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan khususnya Program Studi Administrasi Kesehatan memiliki peran yang strategis dalam merancang dan melaksanakan program-program pemberdayaan komunitas terkait kesehatan reproduksi. melalui pengabdian masyarakat, mahasiswa dapat memanfaatkan pengetahuan dan keterampilan mereka untuk mengatasi masalah-masalah kesehatan reproduksi yang dihadapi oleh masyarakat.

Untuk itu perlu memahami urgensi dalam pengembangan media promosi seperti:

- a. Masih terdapat berbagai tantangan terkait kesehatan reproduksi di masyarakat, seperti peningkatan angka kehamilan remaja, penyebaran penyakit menular seksual, dan rendahnya akses terhadap layanan kesehatan reproduksi.
- b. Banyaknya masyarakat yang memiliki akses terbatas terhadap informasi kesehatan reproduksi yang akurat dan dapat dipercaya, sehingga memperbesar risiko terjadinya praktik-praktik yang tidak sehat.
- c. Mahasiswa Program Studi Administrasi Kesehatan memiliki pengetahuan dan keterampilan yang unik dalam bidang kesehatan dan administrasi, sehingga mereka dapat menjadi agen perubahan yang efektif dalam pemberdayaan komunitas terkait kesehatan reproduksi.
- d. Pengabdian masyarakat merupakan pendekatan yang melibatkan aktif partisipasi komunitas dalam merancang dan melaksanakan program-program kesehatan reproduksi yang sesuai dengan kebutuhan dan budaya lokal.
- e. Media promosi kesehatan memiliki potensi besar untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan reproduksi secara efektif kepada masyarakat luas.
- f. Kerjasama antara Lembaga dan sektor, seperti BKKBN sebagai Pembina kampung KB di wilayah tersebut, serta pemerintah setempat dalam hal ini Pemerintah Kecamatan dalam memperluas jangkauan program-program kesehatan reproduksi dan meningkatkan efektifitas intervensi yang dilakukan.

Untuk mencapai tujuan ini, berbagai program dan kampanye edukatif perlu dirancang dan diimplementasikan dengan memperhatikan konteks budaya dan sosial setempat. Kolaborasi antara institusi pendidikan dan masyarakat sangat penting dalam memastikan bahwa informasi yang disampaikan tidak hanya akurat, tetapi juga mudah diakses dan dipahami oleh semua kalangan. Selain itu, informasi dan komunikasi juga harus diperhatikan agar mahasiswa mampu memberikan bimbingan yang tepat dan sensitif terhadap kebutuhan masyarakat khususnya komunitas remaja dan kelompok rentan lainnya. Dengan demikian, pemberdayaan dalam bidang kesehatan reproduksi dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 11 April 2024, di Kecamatan Mariso Kota Makassar dengan menggunakan metode partisipatif dan kolaboratif. Fase pelaksanaan paparan dan pengenalan media dilakukan selama 85 menit, Dimana dibagi menjadi 40 menit sesi paparan media promosi oleh fasilitator dan 45 menit berikutnya dengan fase interaktif dan pengenalan media promosi bersama secara kolaboratif dengan masyarakat. Selain menghadirkan media promosi, kegiatan ini diramaikan dengan edukasi singkat akan pentingnya kesehatan reproduksi terhadap kelangsungan hidup masyarakat, salah satunya ialah dengan mengajak lebih banyak lagi komunitas yang ada di masyarakat khususnya ibu-ibu dan organisasi pemuda untuk

lebih meningkatkan penyebaran informasi edukasi yang efektif melalui media sosial.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil edukasi media promosi kesehatan reproduksi yang efektif selama 85 menit menunjukkan beberapa respon peserta sebagai berikut: pada awal sesi interaktif dimulai, beberapa ibu mulai bertanya terkait media yang di paparkan dan ditawarkan kepada mereka, namun selang beberapa saat lamanya, suasana mulai hening seketika mereka memulai memahami media yang diberikan kepada mereka.

Media promosi yang disampaikan mengangkat tema terkit kekerasan dalam rumah tangga dan kehamilan yang tidak diinginkan. Dalam materi ini menjelaskan akan pentingnya komunikasi didalam keluarga dan pendidikan moral dan etika serta pola pergaulan yang baik kepada anak atau remaja. Kegiatan ini diikuti oleh 34 ibu dan 12 orang remaja usia subur.



Gambar 1. Ekspresi ibu saat interaktif dimulai

Sesi berikutnya adalah pemahaman akan penggunaan media promosi kepada masyarakat, Dimana diuraikan strategi penggunaan platform pada media sosial dalam bentuk konten kreatif untuk mencapai audiens yang lebih luas secara efektif dengan pemanfaatan teman dan kelompok media sosial ibu-ibu dan remaja.

Terakhir sesi ditutup dengan foto bersama dengan pemerintah, kader serta mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan Camat dan Lurah Mariso, kegiatan ini sangat membantu masyarakat untuk memahami akan pentingnya kesehatan reproduksi khususnya dalam penanganan persoalan-persoalan tentang kekerasan dalam rumah tangga serta kehamilan yang tidak diinginkan yang sering kali terjadi pada remaja saat ini.



Gambar 2. Kiri (Pemberian pemahaman kepada ibu dan remaja akan penggunaan media promosi), Kanan (Sesi foto bersama)

Kegiatan ini dari fase awal sampai penutup berlangsung mulai pukul 08.00-09.25 Waktu Indonesia Tengah. Seluruh pendanaan kegiatan bersumber dari swadaya mahasiswa, dan beberapa bantuan dari kader dalam bentuk kue dan minuman.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pemberdayaan komunitas melalui media promosi kesehatan reproduksi adalah representasi bagaimana masyarakat khususnya komunitas-komunitas yang rentan dan remaja dapat memahami, mengembangkan serta mau untuk berkolaborasi dalam membagikan informasi yang sifatnya edukatif yang efektif. Kegiatan ini dapat menjadi salah satu cara untuk menjauhkan keluarga dari kekerasan dalam rumah tangga khususnya pada perempuan serta kehamilan yang tidak diinginkan pada remaja.

Rekomendasi

Untuk meningkatkan informasi dan edukasi secara berkesinambungan, sebaiknya media promosi kesehatan reproduksi mulai dikembangkan di kalangan masyarakat. Pendekatan edukasi terkait kesehatan reproduksi khususnya dalam hal kekerasan dalam rumah tangga serta kehamilan yang tidak diinginkan menjadi tanggungjawab bersama. Menyisihkan waktu 10 sampai 15 menit dalam membagi informasi melalui media sosial di lingkungan sekitar khususnya para ibu dan remaja akan membantu mengatasi persoalan-persoalan dalam kesehatan reproduksi di masyarakat.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Andika, E. S., Surjono, H. D., & Wahyono, S. B. (2020). Android-Based Multimedia Development as a Media for Adolescent Reproductive Health Education. *International Conference on Online and Blended Learning 2019 (ICOBL 2019)*, 194–197.
- Chow, E. P. F., Samra, R. S., Bradshaw, C. S., Chen, M. Y., Williamson, D. A., Towns, J. M., Maddaford, K., Mercury, F., & Fairley, C. K. (2023). Mpox knowledge, vaccination and intention to reduce sexual risk practices among men who have sex with men and transgender people in response to the 2022 mpox outbreak: a cross-sectional study in Victoria, Australia. *Sexual Health*, 20(5), 390–402.
- Francke, P., & Quispe-Ortogorin, D. (2022). Women Empowerment and Demand for Sexual and Reproductive Health Services. *Economía*, 45(90), 111–127.
- Kanchan, S., & Gaidhane, A. (2023). Social media role and its impact on public health: A narrative review. *Cureus*, 15(1).
- Moore, L., Chersich, M. F., Steen, R., Reza-Paul, S., Dhana, A., Vuylsteke, B., Lafort, Y., & Scorgie, F. (2014). Community empowerment and involvement of female sex workers in targeted sexual and reproductive health interventions in Africa: a systematic review. *Globalization and Health*, 10, 1–17.
- Parpieva, O. R., & Djalalidinova, O. O. (2022). Reproductive Health Issues. *Texas Journal of Medical Science*, 14, 58–61.
- Solikhah, S., & Nurdjannah, S. (2015). Knowledge and behaviour about adolescent reproductive health in Yogyakarta, Indonesia. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 4(4), 326.
- Susanto, T., Rahmawati, I., Wuryaningsih, E. W., Saito, R., Kimura, R., Tsuda, A., Tabuchi, N., & Sugama, J. (2016). Prevalence of factors related to active reproductive health behavior: a cross-sectional study Indonesian adolescent. *Epidemiology and Health*, 38.
- Vereen, R. N., Kurtzman, R., & Noar, S. M. (2023). Are social media interventions for health behavior change efficacious among populations with health disparities?: A meta-analytic review. *Health Communication*, 38(1), 133–140.



Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/19116><https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19116>

Pencegahan Obesitas Melalui Pengamatan Indeks Massa Tubuh Anak-anak

Muhammad Akbar Husein Allsabah^{1*}, Sugito¹, Weda¹, Septyaning Lusianti¹, Rendhitya Prima Putra¹, Puspodari¹, Nur Ahmad Muharram¹, Budiman Agung Pratama¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusanatara PGRI Kediri, Indonesia

Article Info

Article History :

Received diisi oleh editor

Revised diisi oleh editor

Accepted diisi oleh editor

Available diisi oleh editor

Keywords :

BMI, children, obesity, test.

Bahasa :

IMT, anak-anak, obesitas, tes.

Abstract

Obesity is a very important concern because it has a significant adverse impact on children's activities and health. Since obesity has a great negative impact on children's activity and health, it is currently a very serious concern for children. Comparison between activity and food consumption in children is the cause of obesity that afflicts children today. This activity aims to identify body mass index in children as a form of obesity prevention in elementary school children. Obesity is influenced by a number of factors, such as psychological, environmental, lifestyle, physical activity, genetic/hereditary, nutrition, socioeconomic situation, hormones, gender, parental education, and pharmacological influences. By using body mass index as a reference for elementary school students to monitor their own condition, this exercise aims to avoid obesity. The method used in this activity is service learning, which applies science to solving problems in the community. Body Mass Index (BMI) tests are used in community service projects. BMI measurement calculations divide body weight (kg) data by height (m²), then use averages and percentages to analyze the results. The Body Mass Index (BMI) of SD Kota Kediri students showed that 10% were in the Thin category, 23% in the Normal category, 46% in the Overweight category, and 21% in the Obesity category, according to the results of community service activities. This indicates that the children of SD Kota Kediri have a higher average Body Mass Index (BMI) in the category of more weight. So that the results of this activity can provide an overview of BMI to children so that it can provide instructions for parents and teachers to provide attention for students to be able to provide attention for their children.

Obesitas menjadi perhatian yang sangat penting dikarenakan memberikan dampak buruk yang signifikan terhadap aktivitas dan kesehatan anak-anak. Karena obesitas memiliki dampak negatif yang besar pada aktivitas dan kesehatan anak-anak, saat ini menjadi perhatian yang sangat serius bagi anak-anak. Perbandingan antara aktivitas dan pengkonsumsian makanan pada anak-anak yang menjadi penyebab obesitas yang menimpa anak-anak saat ini. kegiatan ini bertujuan untuk melakukan pengidentifikasian indeks massa tubuh pada anak-anak sebagai bentuk pencegahan obesitas pada anak-anak sekolah dasar. Obesitas dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti psikologis, lingkungan, gaya hidup, aktivitas fisik, genetik / keturunan, nutrisi, situasi sosial ekonomi, hormon, jenis kelamin, pendidikan orang tua, dan pengaruh farmakologis. Dengan menggunakan indeks massa tubuh sebagai acuan bagi siswa sekolah dasar untuk memantau kondisi mereka sendiri, latihan ini bertujuan untuk menghindari obesitas. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode *service learning*, dengan menerapkan ilmu pengetahuan dalam menyelesaikan permasalahan di masyarakat. Tes Indeks Massa Tubuh (BMI) digunakan dalam proyek pengabdian masyarakat. Perhitungan BMI pengukuran melakukan membagi data berat badan (kg) dengan tinggi (m²), kemudian menggunakan rata-rata dan persentase untuk menganalisis hasilnya. Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa SD Kota Kediri menunjukkan bahwa 10% berada dalam kategori Kurus, 23% dalam kategori Normal, 46% dalam kategori Overweight, dan 21% dalam kategori Obesitas, menurut hasil kegiatan pengabdian masyarakat. Hal ini menandakan bahwa anak-anak SD Kota Kediri memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) rata-rata yang lebih tinggi dalam kategori berat badan lebih. Sehingga dari hasil kegiatan ini dapat memberikan gambaran IMT pada anak sehingga dapat memberikan petunjuk bagi orang tua dan guru untuk memberikan perhatian bagi siswa untuk dapat memberikan perhatian bagi anak-anaknya.

A. PENDAHULUAN

Menurut Dewi, (2011), Obesitas pada anak adalah masalah global yang memburuk di negara berkembang, meningkatkan morbiditas dan kematian dini serta menyebabkan masalah klinis (Dewi, 2011). Karena begitu banyak individu di Asia Tenggara menderita kekurangan gizi dan obesitas, wilayah ini menanggung beban ganda kekurangan gizi (Hanani et al., 2021). Indeks massa tubuh (BMI), yang dimodifikasi untuk usia dan jenis kelamin anak, dihitung menggunakan tinggi dan berat badan anak untuk menentukan obesitas pada anak-anak. Ketika BMI anak berada di antara persentil ke-85 dan ke-94 untuk usia dan jenis kelamin mereka, mereka diklasifikasikan sebagai kelebihan berat badan, dan ketika mencapai persentil ke-95, mereka diklasifikasikan sebagai obesitas (Heidari et al., 2014). Dari pernyataan diatas menyimpulkan bahwa permasalahan global obesitas terjadi pada seluruh dunia, hal itu di tunjukkan dari masalah kekuarangan gizi dan gangguan perkembangan pada pertumbuhan anak-anak karena menyebabkan permasalahan berat badan dan tinggi badan.

Menurut Hanani et al., (2021), hingga 12,9% anak laki-laki dan 13,4% anak perempuan dari negara berkembang di seluruh dunia mengalami obesitas. Tingkat obesitas anak-anak Indonesia juga meningkat. Menurut Riskesdas, (2018), satu dari lima anak usia sekolah dasar (SD) dan satu dari tujuh remaja di Indonesia kelebihan berat badan atau obesitas (World Health Organization, 2020). Anak-anak yang bersekolah di sekolah swasta dan tinggal di wilayah metropolitan lebih cenderung kelebihan berat badan atau obesitas daripada anak perempuan. Sementara itu, remaja perempuan lebih mungkin mengalami obesitas dibandingkan remaja laki-laki (Rachmi et al., 2017). Prevalensi obesitas di kalangan anak-anak dan remaja di negara berkembang, termasuk Indonesia, menunjukkan peningkatan yang signifikan. Berdasarkan data, 12,9% anak laki-laki dan 13,4% anak perempuan di negara berkembang mengalami obesitas. Di Indonesia, satu dari lima anak usia sekolah dasar dan satu dari tujuh remaja mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Faktor risiko lebih tinggi ditemukan pada anak-anak yang bersekolah di sekolah swasta dan tinggal di wilayah metropolitan. Selain itu, remaja perempuan lebih rentan mengalami obesitas dibandingkan remaja laki-laki.

Penyebab pasti obesitas pada masa kanak-kanak belum diketahui. Dipercayai bahwa kombinasi variabel keturunan dan nongenetik menyebabkan obesitas pada masa kanak-kanak (6). Jika tidak diobati, obesitas dan kelebihan berat badan dapat berkembang menjadi obesitas dewasa dan kelebihan berat badan. Orang dewasa yang kelebihan berat badan atau obesitas lebih mungkin mengembangkan diabetes, penyakit jantung, hipertensi, dan hiperlipidemia (7). Mayoritas obesitas pada masa kanak-kanak disebabkan oleh interaksi variabel genetik dan lingkungan, seperti aktivitas, gaya hidup, status sosial ekonomi, dan nutrisi, khususnya kebiasaan makan. Obesitas pada masa kanak-kanak adalah masalah yang rumit dengan banyak penyebab yang mendasarinya (Azizah & Yuliawati, 2022). Kegiatan ini berusaha untuk memberikan penjelasan beragam tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap obesitas. Ada masalah nyata dengan obesitas saat ini, diantaranya adalah masalah yang tidak terbatas pada negara-negara maju seperti Amerika; itu juga hadir di banyak negara berkembang seperti Indonesia. Bersamaan dengan meningkatnya kemakmuran Indonesia, terjadi perubahan pola makan dan hidup. Pola diet berubah dari tradisional ke Barat, terutama di kota-kota besar. Hal ini dapat mengakibatkan kualitas gizi yang tidak seimbang. Diet ini adalah jenis makanan yang baik, tetapi jika diikuti secara tidak menentu, mereka dapat dengan mudah menghasilkan asupan kalori yang berlebihan.

Faktor psikologis, lingkungan, gaya hidup, aktivitas fisik, genetik/keturunan, diet, sosial ekonomi, hormonal, jenis kelamin, pendidikan orang tua, dan faktor farmakologis adalah beberapa faktor yang mempengaruhi obesitas pada masa kanak-kanak. Setiap tahun, jumlah anak yang mengalami obesitas meningkat secara signifikan di sejumlah negara, termasuk Indonesia. Pada anak-anak antara usia 6 dan 15, frekuensi obesitas meningkat dari 5% pada tahun 1990 menjadi 16% pada tahun 2001. Meningkatnya insiden pada anak-anak dan remaja serupa dengan orang dewasa (Maesarah et al., 2020). World Health Organization, (2020) melaporkan bahwa 1 dari 10 anak di seluruh dunia menderita obesitas. Perubahan gaya hidup dan tingkat urbanisasi mungkin harus disalahkan untuk ini. Salah satu alasan anak-anak kelebihan berat badan dan obesitas pada tingkat tinggi seperti itu adalah karena orang tua mencontohkan gaya hidup yang tidak aktif untuk anak-anak mereka. Konsumsi makanan tinggi kalori dan natrium dan miskin serat, termasuk junk food dan makanan cepat saji, adalah bagian dari gaya hidup ini dan lazim di kota-kota besar dan komunitas kecil. Gangguan ini hidup berdampingan dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik harian anak-anak, yang dapat dikaitkan dengan kebiasaan seperti pesta menonton televisi, bermain video game, atau menggunakan komputer.

Obesitas atau kelebihan berat badan adalah penumpukan lemak yang disebabkan oleh ketidakseimbangan jangka panjang antara asupan dan pengeluaran energi World Health Organization, (2020). Seorang anak dianggap obesitas jika Indeks Massa Tubuh (BMI) mereka naik di atas angka rata-rata tipikal. Berdasarkan perbandingan indeks massa tubuh dengan usia (IMT/U) untuk anak usia 5 hingga 12 tahun, prevalensi obesitas di Indonesia naik dari 8,8% (Riskesdas, 2013) menjadi 9,2% (Riskesdas, 2018). Remaja berusia 16 hingga 18 tahun memiliki tingkat obesitas dan kelebihan berat badan yang lebih tinggi, masing-masing meningkat dari 1,6% menjadi 4,0% dan 5,7% menjadi 9,5%. Ketika indeks massa tubuh anak (BMI) melebihi persentil ke-95 untuk jenis kelamin mereka pada grafik pertumbuhan dan perkembangan, itu dianggap obesitas. Sejak tahun 1970, prevalensi obesitas pada anak-anak telah meningkat dua kali pada mereka yang berusia dua hingga lima tahun, tiga kali pada mereka yang berusia dua belas hingga sembilan belas tahun, dan tiga kali pada mereka yang berusia enam hingga sebelas tahun. Menurut (Azizah & Yuliatwati, 2022), prevalensi obesitas pada anak usia 6 sampai 15 tahun di Indonesia tumbuh dari 5% pada tahun 2020 menjadi 16% pada tahun 2022.

Kehidupan awal adalah periode pertumbuhan yang cepat dan perubahan signifikan dalam komposisi tubuh, termasuk tulang yang lebih besar dan lebih banyak otot, yang dapat mempengaruhi seberapa aktif seseorang dan bagaimana mereka bereaksi terhadap olahraga. Menggunakan alat ukur Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu metode untuk mengawasi kesehatan gizi anak. BMI adalah metode yang mudah digunakan untuk mengklasifikasikan berat badan anak-anak yang dapat diterapkan dalam penelitian populasi yang luas. Hanya ada dua komponen yang dibutuhkan untuk pengukuran: tinggi dan berat badan. Secara khusus, pola perilaku pasif (perilaku menetap) selama aktivitas fisik meningkatkan risiko peningkatan indeks massa tubuh pada anak-anak. Diasumsikan bahwa tingkat aktivitas fisik menurun dengan indeks massa tubuh individu.

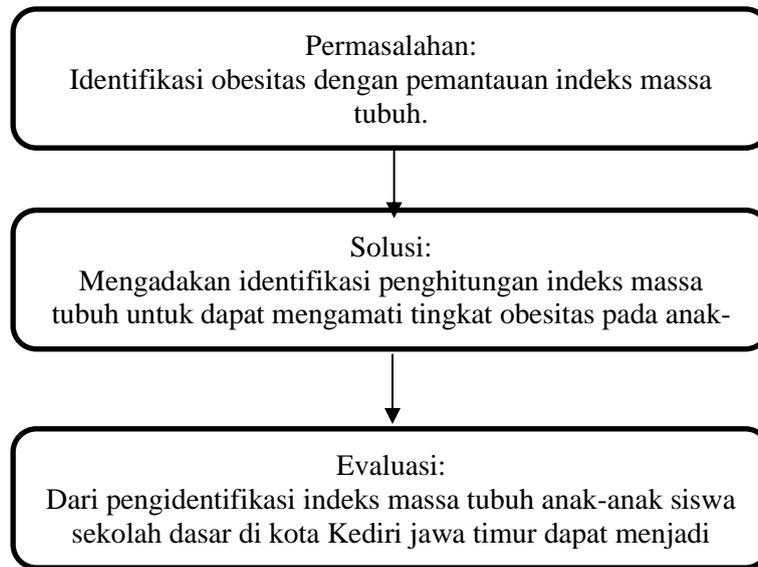
WHO menerbitkan pedoman untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Disarankan bahwa orang muda melakukan latihan fisik sedang hingga intens selama setidaknya 60 menit setiap hari, tujuh hari seminggu

(World Health Organization, 2020). Sementara penelitian di Amerika menunjukkan penurunan berat badan dengan jogging (OR: 0,57), aerobik (OR: 0,59), tetapi tidak dengan penurunan berat badan yang signifikan untuk olahraga tim atau tenis, penelitian di Jepang menemukan risiko obesitas yang rendah (OR: 0,48) pada kelompok kebiasaan olahraga (Yaqin, 2014). Dengan memeriksa indeks massa tubuh anak-anak, penelitian ini berusaha mencegah obesitas pada anak usia 5 hingga 15 tahun. Karena anak-anak mewakili generasi pertama pertumbuhan manusia, proyek layanan masyarakat ini dilaksanakan dengan pemikiran itu. Mengawasi indeks massa tubuh sangat penting untuk melacak tingkat perkembangan diri yang dialami setiap kelompok umur. Sampai sekarang, tidak ada informasi yang tersedia tentang BMI anak-anak dalam pengaturan yang memberikan indikasi seberapa sehat mereka. Pentingnya masalah yang dihadapi oleh pasangan mendorong keinginan kuat untuk memeriksa indeks massa tubuh, yang dapat memberikan gambaran tentang kesehatan siswa. Di kota Kediri anak-anak mengalami kenaikan indeks massa tubuh karena indeks massa tubuh berada dalam kondisi kurang, hal ini terlihat dari penelitian (Allsabab et al., 2022) dan pengamatan langsung anak-anak mengalami kenaikan berat badan. Hasil pengamatan aktivitas anak-anak sangat kurang memanfaatkan area terbuka yang dapat digunakan sebagai area bermain atau melakukan aktifitas fisik, ditambah berkembangnya zaman dengan kemudahan teknologi yang membuat anak-anak dimanjakan akan hal tersebut. Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan oleh beberapa mitra menunjukkan keprihatinannya akan indeks massa tubuh yang dimiliki anak-didiknya ditengah perkembangan teknologi, kurangnya gizi, dan kurangnya aktivitas yang dapat merangsang anak untuk bugar. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan gambaran tentang kondisi indeks massa tubuh terhadap kondisi yang dimiliki anak-anak di daerah Kediri Jawa timur. Kegiatan yang akan dilakukan ini adalah pengamatan secara langsung dengan melakukan tes dan pengukuran kepada anak-anak siswa sekolah dasar dengan pemeriksaan ukuran dan tes menggunakan uji Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu dihitung dengan membagi data berat badan (kg) dengan tinggi badan (m^2). Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi gambaran bagaimana indeks massa tubuh pada anak-anak siswa sekolah dasar di kota Kediri Jawa timur, sehingga dari gambaran tersebut pemerhati atau mitra, orang tua, dan juga tim pengabdian ini dapat melakukan tindakan kedepannya sehingga siswa kondisinya dapat terpantau dan sesuai dengan perkembangannya sehingga terbebas dari permasalahan obesitas yang saat ini menjadi permasalahan global. Hal ini terutama berlaku dalam kasus obesitas pada masa kanak-kanak, di mana tujuannya adalah untuk memberi anak-anak pemahaman awal tentang indeks massa tubuh mereka untuk mencegah obesitas pada masa kanak-kanak. Tujuan menyelesaikan proyek layanan masyarakat ini adalah untuk menganalisis situasi anak-anak berdasarkan indeks massa tubuh sebagai tindakan pencegahan yang dikategorikan sebagai kasus obesitas pada masa kanak-kanak, menurut studi skenario yang disebutkan di atas.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode *service learning*, mengacu pada (Afandi et al., 2022) kegiatan ini dapat mengidentifikasi masalah-masalah terkait permasalahan obesitas pada anak-anak sekolah dasar di kota Kediri Jawa timur, sehingga dari identifikasi tersebut dapat memberikan solusi dari hasil temuan identifikasi. Kedepannya dapat menjadi pijakan untuk melakukan menjalankan solusi yang dapat dilakukan untuk memecahkan permasalahan yang ada pada mitra, yakni permasalahan obesitas yang ada pada anak-anak siswa sekolah dasar.

Langkah-langkah dalam kegiatan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat bagi anak-anak siswa sekolah dasar di kota Kediri Jawa timur untuk mengidentifikasi obesitas melalui pemantauan dari Indeks Massa tubuh dapat dirumuskan dalam bagan berikut ini.



Gambar 1. Kerangka alur kegiatan pengabdian kepada mitra

Pada kegiatan ini sasaran pelaksanaannya adalah pada kota Kediri yang melibatkan anak-anak siswa sekolah dasar yang berusia 6-12 tahun. Tim kegiatan melakukan studi pada sekolah dasar yang ada pada lingkup Dinas pendidikan kota Kediri untuk menjaring partisipasi dalam kegiatan ini. Kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah dengan melakukan tes dan pengukuran terhadap anak-anak siswa sekolah dasar yang mana pada kegiatan tersebut menggunakan uji Indeks Massa Tubuh (IMT) atau mengukur dan menguji berat dan tinggi badan anak. Indeks massa tubuh (IMT) yang membandingkan tinggi dan berat badan ini dapat memprediksi kondisi indeks massa tubuh seseorang yang di tinjau dari membandingkan hasil yang di peroleh dari tinggi dan berat badan setiap partisipan kegiatan.

Berat badan dapat dilakukan dengan pengecekan menggunakan alat timbangan berat badan yang hasilnya dapat di nyatakan dalam satuan kilogram (kg), dengan partisipan di persilahkan berdiri dengan menginjak timbangan berat badan selanjutnya dari hasil tersebut dapat menampilkan hasil berat badan partisipan. Sedangkan tinggi badan dilakukan dengan pengecekan menggunakan alat stadiometer yang hasilnya dapat dinyatakan dalam satuan centimeter (cm) dengan partisipan di persilahkan berdiri dengan membelakangi alat stadiometer yang diukur dari anggota tubuh tertinggi (kepala) dan terendah (permukaan bagian bawah telapak kaki) selanjutnya dari hasil tersebut dapat menampilkan hasil tinggi badan partisipan. Dari hasil tinggi badan dan berat badan tersebut dibagi sehingga dapat muncul hasil IMT yang di miliki masing-masing peserta didik dan di bandingkan dengan norma yang telah di satndarkan oleh Kemenkes. Berikut tabel instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini:

Tabel 1. Instrumen penelitian

No	Items	Instrumen	Satuan
1	Berat badan	Timbangan berat badan	Kg

2	Tinggi badan	Stadiometer	Cm
----------	--------------	-------------	----

Hasil dari pengukuran tinggi dan berat badan kemudian dilakukan analisis dengan perhitungan deskriptif presentase, dengan cara mengadakan presentase dan penyebaran serta memberikan penafsiran yang diperoleh atas dasar presentase tersebut.

$$IMT = \frac{BB}{TB(\text{meter})^2}$$

Catatan:

IMT; Indeks Massa tubuh

BB: Berat Badan

TB : Tinggi Badan

Analisis data yang digunakan dalam memperoleh hasil indeks massa tubuh adalah dengan menggunakan informasi dari Kementerian Kesehatan RI, (2017), yang ditunjukkan pada tabel 1 di bawah ini, metode analisis data dari pengamatan langsung massa tubuh anak menggunakan Benchmark Reference Assessment (PAP) untuk mengukur kriteria Indeks Massa Tubuh (IMT) anak usia 5-12 tahun.

Tabel 2. Kategorisasi IMT

Klasifikasi	Indeks massa tubuh (IMT) (kg/m²)
Kurus	IMT <18,5
Normal	IMT18,5 – 25,89
Berat badan lebih	IMT 25,90 – 26,99
Obesitas	IMT 27 keatas

(Suharti.,Nurhasan., 2019)

Untuk mengetahui jumlah anak yang masuk ke dalam kategori kurus, normal, kelebihan berat badan, dan obesitas, data hasil pengamatan indeks massa tubuh anak selanjutnya akan diolah untuk analisis data menggunakan aplikasi MS Excel.

Salah satu jenis pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah pendampingan masyarakat yang berfokus pada anak. Terlibat dalam pelayanan masyarakat melalui program mentoring untuk anak-anak adalah cara yang bagus untuk membantu mereka menjadi mandiri dari komunitas atau kelompok mitra mereka (Setiabudi et al., 2023). Sementara itu, strategi partisipatif digunakan untuk melaksanakan pengabdian masyarakat. Metode yang berfokus pada peningkatan keterlibatan langsung anak-anak dalam berbagai proses dan pemberian layanan dikenal sebagai pendekatan partisipatif (Riduwan, 2016). Dalam rangka melaksanakan pengabdian masyarakat, mitra SD Kota Kediri akan mengukur dan menguji berat dan tinggi badan anak. Langkah-langkah dalam pelaksanaan pengamatan indeks massa tubuh anak meliputi :

1. Koordinasi/analisis situasi, anggota layanan berkoordinasi dengan mitra untuk membahas kegiatan pengamatan indeks massa tubuh anak yang akan dilakukan sesuai dengan standar massa tubuh pada anak,
2. Merencanakan instrumen tes dan melaksanakan pengolahan data, anggota layanan menentukan instrumen tes dan pengukuran yang akan digunakan sesuai dengan standar operasional prosedur dan terstruktur,

3. Pelaksanaan pengamatan indeks massa tubuh anak, umat melaksanakan pengamatan indeks massa tubuh anak,
4. Analisis data kondisi fisik, umat melakukan tabulasi data dari hasil pengamatan indeks massa tubuh anak, dan,
5. Rekomendasi, pelayanan menyampaikan data hasil pengamatan indeks massa tubuh anak dan memberikan rekomendasi kepada tim pelatih secara berkala dan sebagai dasar penentuan massa tubuh ideal anak serta hasil evaluasi guru sebagai tindak lanjut program observasi indeks massa tubuh anak.

Indeks massa tubuh anak disesuaikan dengan instrumen tes sesuai dengan prosedur operasi standar ketika tes dan pengukuran dilakukan selama kegiatan observasi. Karakteristik usia anak-anak juga diperhitungkan ketika menyesuaikan tes yang berkaitan dengan kegiatan pengamatan indeks massa tubuh. Pemeriksaan ukuran dan tes menggunakan uji Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu dihitung dengan membagi data berat badan (kg) dengan tinggi badan (m^2) (Suharti.,Nurhasan., 2019). Tim pengabdian masyarakat ini dibentuk dari tim utama, yang terdiri dari lima dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi PGRI Universitas Nusantara PGRI Kediri, dan dua mahasiswa dari program yang sama yang bertugas sebagai pelaksana lapangan. Pengabdian dosen sebagai tim ahli, yang terdiri dari dosen pembimbing mata kuliah tes dan pengukuran, keterampilan pengolahan data, dan pengalaman melakukan pengabdian kepada masyarakat di industri olahraga, adalah contoh keahlian dalam tim pengabdian. Sebagai tim asisten implementasi lapangan, kemahiran tim layanan siswa berasal dari penyelesaian kursus tes dan pengukuran. Penilaian dan pengukuran dilakukan di SD Kota Kediri sebagai mitra. Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan antara awal Maret hingga akhir April 2024. Berikut ini adalah proses menghitung indeks massa tubuh anak yang bersekolah:

1. Pengukur berat dan tinggi standar adalah instrumen yang digunakan.
2. Untuk mengukur tinggi badan, peserta tes harus berdiri tegak, menghadap ke depan, dan bahu mereka dikuadratkan ke belakang. Tempatkan tumit, siku, pinggul, dan bahu Anda ke dinding.
3. Peserta menimbang diri mereka sendiri sambil berdiri tegak di atas timbangan dan tanpa sepatu. Alat penimbangan umum digunakan untuk menentukan berat badan.
4. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan skor berat yang dinyatakan dalam kilogram (kg) dan skor tinggi yang dinyatakan dalam meter (m).

Menggunakan informasi dari Kementerian Kesehatan RI, (2017), yang ditunjukkan pada tabel 1 di bawah ini, metode analisis data dari pengamatan langsung massa tubuh anak menggunakan Benchmark Reference Assessment (PAP) untuk mengukur kriteria Indeks Massa Tubuh (IMT) anak usia 5-12 tahun:

Tabel 3. Kategorisasi BMI

Klasifikasi	Indeks massa tubuh (IMT) (kg/m^2)
Kurus	IMT <18,5
Normal	IMT18,5 – 25,89
Berat badan lebih	IMT 25,90 – 26,99
Obesitas	IMT 27 keatas

(Suharti.,Nurhasan., 2019)

Untuk mengetahui jumlah anak yang masuk ke dalam kategori kurus, normal, kelebihan berat badan, dan obesitas, data hasil pengamatan indeks massa tubuh anak selanjutnya akan diolah untuk analisis data menggunakan aplikasi MS Excel.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari proyek pengabdian masyarakat yang melibatkan Mitra SDN Kota Kediri dengan tema pengamatan indeks massa tubuh anak melalui pengamatan indeks massa tubuh anak di SD Kota Kediri disajikan, beserta deskripsi dan saran mengenai data yang dikumpulkan selama kegiatan berlangsung dan pengamatan langsung dari hasil tes dan pengukuran pengamatan indeks massa tubuh anak. Persyaratan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk anak usia 5-18 tahun diukur oleh tim aktivitas pelayanan dengan pengamatan IMT anak, memanfaatkan data dari Kementerian Kesehatan RI, (2017). Dengan menerapkan rumus input BMI, indeks massa tubuh (BMI) diverifikasi dengan pemeriksaan tes dan pengukuran yang dilakukan. Dengan membagi data berat badan (kg) dengan tinggi (m^2) anak-anak yang digunakan sebagai subjek penelitian, BMI dapat dihitung. Penyajian hasil di bagi menjadi 3 tahapan, persiapan, kegiatan, dan evaluasi yang akan di bahas di pada bagian di bawah ini:

1. Tahapan persiapan



Gambar 2. Koordinasi dengan guru setempat sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada salah satu mitra

Tahap pelaksanaan kegiatan ini sebelum dimulai adalah dengan berkoordinasi dengan guru atau penanggung jawab pada mitra kegiatan. Sasaran dalam kegiatan ini adalah agar koordinator atau mitra dapat mengetahui dan memahami dari kegiatan yang akan dilaksanakan. Dalam koordinasi sebelum kegiatan ini juga di sosialisasikan kegiatan sehingga dapat mengetahui pelaksanaan kegiatan. Tahap ini bertujuan agar partisipan sekolah mitra dapat memahami dan mengetahui pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan oleh tim lapangan, selanjutnya tim juga memberikan interpretasi dari temuan yang di dapatkan.

2. Tahapan Kegiatan

Pada tahapan ini, tim Pengabdian mulai melakukan pengecekan terhadap tinggi badan dan

berat badan pada masing-masing partisipan pada setiap sekolah mitra. Tim pengabdian akan menyebar dalam setiap partisipan sekolah mitra dalam kegiatan ini untuk mendapatkan beberapa data yang di perlukan dalam mengidentifikasi tinggi dan berat badan.

Untuk memasukkan data berat badan siswa, dilakukan pengamatan berat badan pada masing-masing partisipan dengan menimbang masing-masing siswa secara individual. Dari hasil penghitungan terhadap beberapa mitra partisipan kegiatan pengabdian diperoleh rata-rata berat badan murid di SD mitra usia 7-9 tahun adalah 39,38 kg, menurut pengamatan rata-rata berat badan yang dimiliki anak sebagai objek aktivitas.



Gambar 3. Penghitungan Berat Badan pada siswa sekolah dasar yang mengikuti kegiatan

Untuk memasukkan data tinggi badan siswa, pengamatan tinggi badan dengan menggunakan alat stadiometer pada pengukuran tinggi badan siswa. Dari hasil penghitungan terhadap beberapa mitra partisipan kegiatan pengabdian diperoleh rata-rata berat badan murid di SD mitra usia 7-9 tahun adalah 39,38 kg, menurut pengamatan rata-rata berat badan yang dimiliki anak sebagai objek aktivitas.



Gambar 4. Penghitungan Tinggi Badan pada siswa sekolah dasar yang mengikuti kegiatan

3. Tahapan Evaluasi

Pada tahapan ini, tim layanan mengolah data dari kegiatan, dengan mengkategorikan dan menjelaskan hasil dari kegiatan pengamatan indeks massa tubuh anak-anak. Hasil evaluasi ini berfungsi sebagai dasar untuk saran yang dikirim ke orang tua dan guru anak-anak yang merupakan mitra kegiatan. Kegiatan evaluasi langsung dilakukan pada saat melakukan pengamatan dari identifikasi hasil berat badan dan tinggi badan yang dilakukan tim pengabdian kepada anak-anak partisipan kegiatan.

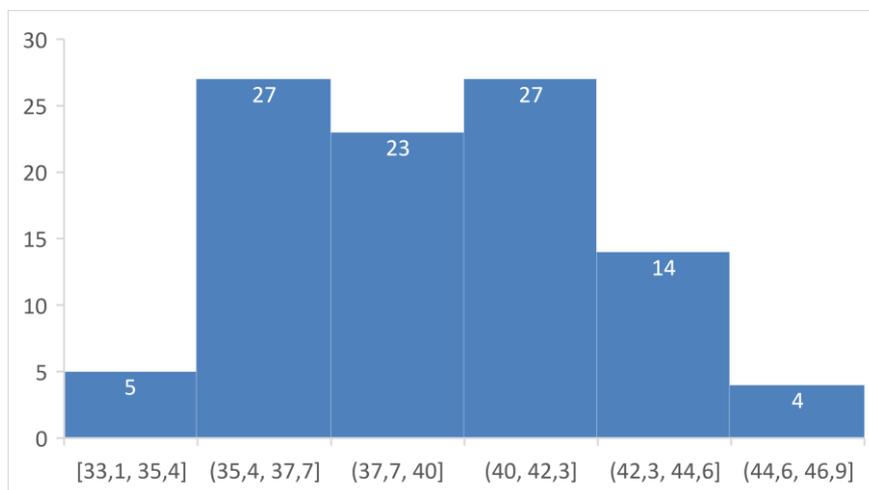


Gambar 5. Tim Pengabdian melakukan evaluasi hasil secara langsung pada saat pengidentifikasian tinggi dan berat badan

Pengukuran dan pelaporan hasil tindakan yang diambil untuk memfasilitasi rentang perhatian guru dan orang tua ketika menyangkut anak-anak pasangan mereka. Seratus anak mengambil bagian dalam latihan ini dan memberikan persetujuan mereka atas tindakan tim layanan. Dari hasil pengamatan pada berat badan di peroleh data:

A. Berat badan

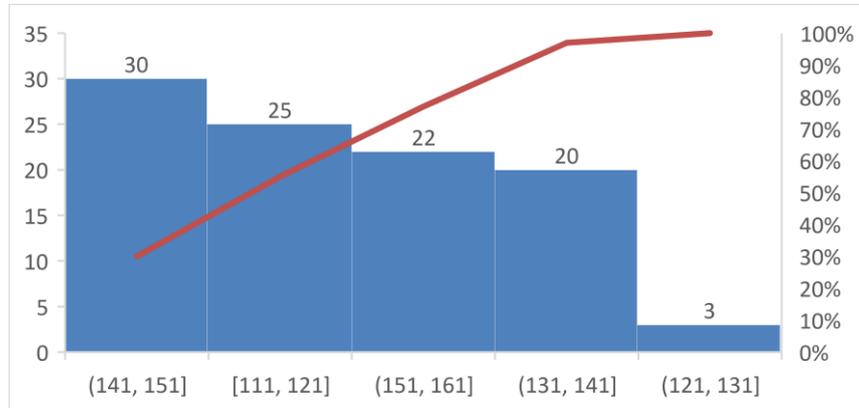
Untuk memasukkan data berat badan siswa, dilakukan pengamatan bobot dengan menimbang masing-masing siswa secara individual. Rata-rata berat badan murid di SD mitra usia 7-9 tahun adalah 39,38 kg, menurut pengamatan rata-rata berat badan yang dimiliki anak sebagai objek aktivitas.



Gambar 5. Grafik persentase siswa sekolah dasar yang mengikuti kegiatan

B. Tinggi

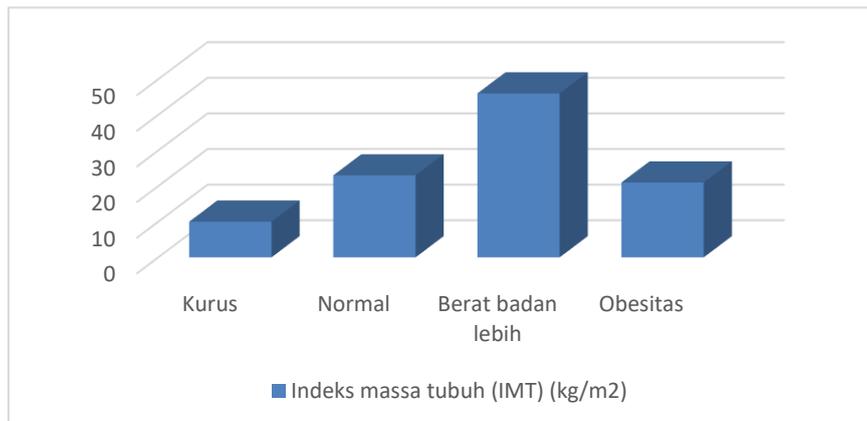
Untuk memasukkan data tinggi badan siswa, pengamatan ketinggian dilakukan dengan mengukur tinggi badan siswa dengan menggunakan tinggi badan. Berdasarkan pengamatan berat badan rata-rata anak-anak untuk tinggi badan mereka saat mereka berusia antara 7 dan 9 tahun. Siswa di SD bermitra, usia 7-9 tahun, memiliki berat rata-rata 39,38 kg.



Gambar 6. Grafik Tinggi murid sekolah dasar yang mengikuti kegiatan

C. Indeks massa tubuh

Dengan menggunakan berat badan dan tinggi badan sebagai input, perhitungan indeks massa tubuh menghasilkan hasil sebagai berikut untuk setiap anak yang mengikuti kegiatan pengabdian di SDN Kota Kediri:



Gambar 7. Grafik Indeks Massa tubuh murid sekolah dasar yang mengikuti kegiatan

Menurut grafik di atas, data tingkat indeks massa tubuh siswa SD Kota Kediri menunjukkan bahwa 10 anak masuk dalam kelompok kurus, 23 anak masuk dalam wilayah normal, 46 siswa masuk kategori berat, dan 21 siswa mengalami obesitas. Informasi berikut ditampilkan berdasarkan persentase yang diperoleh:

Tabel 4. Hasil Indeks Massa Tubuh untuk Siswa yang Terlibat dalam Kegiatan

Klasifikasi	Indeks massa tubuh (IMT) (kg/m ²)	Persentase
Kurus	10	10%
Normal	23	23%
Berat badan lebih	46	46%

Obesitas	21	21%
----------	----	-----

Indeks Massa Tubuh (IMT) anak SD Kota Kediri menunjukkan bahwa 10% masuk dalam kelompok kurus, 23% masuk ke wilayah normal, 46% masuk kategori overweight, dan 21% masuk kategori obesitas. Informasi ini didasarkan pada angka persentase di atas. Hal ini menandakan bahwa anak-anak SD Kota Kediri memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) rata-rata yang lebih tinggi dalam kategori berat. Kelompok siswa SD Kota Kediri memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) rata-rata dengan kriteria bobot badan lebih, menurut temuan studi indeks massa tubuh yang dilakukan pada siswa SD di Kota Kediri City. In untuk menurunkan Indeks Waktu Tubuh (IMT) atau masuk kategori BMI pada tingkat Normal, siswa SD Kota Kediri perlu meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi ukuran porsi. Ini karena pertumbuhan anak dapat dinormalisasi dengan diet dan olahraga yang terencana dengan baik.

Tingkat makanan dan aktivitas fisik siswa memiliki dampak signifikan terhadap indeks massa tubuh (IMT) mereka (Allsabab et al., 2023). Selain itu, menurut (Ahmad et al., 2010), siswa harus memenuhi kebutuhan energi mereka dan memperhatikan rutinitas makan dan aktivitas fisik yang disiplin untuk mencapai kebugaran siswa dalam berbagai kegiatan. Oleh karena itu, untuk menentukan standar atau Indeks Massa Tubuh ideal siswa, orang tua dan pendidik perlu menyadari diet mereka, karena obesitas di masa kanak-kanak meningkatkan kemungkinan obesitas pada saat dewasa. Asupan nutrisi seseorang bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, dan tingkat olahraga mereka (Agafian Dhuha et al., 2023). Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami bahwa seseorang dapat mempertahankan status gizi anak mereka. Keadaan kesehatan seseorang sebagai hasil dari interaksi antara kebutuhan mereka dan asupan nutrisi dikenal sebagai status gizi mereka.

Sangat penting untuk memilih bahan makanan dengan hati-hati sehingga murid mendapatkan nutrisi yang mereka butuhkan secara teratur untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka. Makanan cepat saji dan makanan tidak sehat lainnya adalah masalah bagi siswa. Makanan cepat saji yang berhubungan dengan makanan biasanya memiliki tingkat energi, lemak, kolesterol, garam, dan serat yang tinggi, tetapi tidak banyak serat secara keseluruhan (Hanani et al., 2021). Banyak individu dan keluarga memilih makanan cepat saji karena terjangkau, cepat disiapkan, nyaman, dan lezat (Heri, 2021). Di sisi lain, jika makanan tidak dipilih dan dikonsumsi dengan tepat, itu mungkin menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Oleh karena itu, semakin banyak energi yang dikonsumsi seseorang, semakin baik status mereka untuk memiliki energi yang cukup untuk tugas sehari-hari. Indeks massa tubuh seseorang dapat turun atau tumbuh tergantung pada berapa banyak makanan yang mereka konsumsi sehubungan dengan berapa banyak energi yang mereka gunakan dan keluarkan (Pulgarón, 2013). Alat atau metode yang mudah untuk mengawasi kondisi gizi masyarakat adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), terutama bagi mereka yang kelebihan berat badan dan kekurangan gizi (Heidari et al., 2014). Kondisi seseorang akan memudahkan anak tertular penyakit jika kurang mengonsumsi nutrisi, yang akan menurunkan status gizinya. Sumber energi yang masuk ke tubuh seseorang untuk memasok energi untuk melakukan tugas termasuk protein, karbohidrat, dan nutrisi lainnya.

Kebiasaan makan seseorang, terutama yang berkaitan dengan nutrisi, mungkin dipengaruhi oleh gaya hidup sehari-hari mereka. Perubahan rutinitas atau cara hidup biasanya berdampak pada persentase lemak tubuh seseorang. Obesitas pada masa kanak-kanak dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut (Agafian Dhuha

et al., 2023), komposisi tubuh seseorang, yaitu proporsi lemak dan massa tubuh bebas lemak, dan kecakapan fisik mereka terutama dalam hal otot, kecepatan, daya tahan, dan kekuatan semuanya dipengaruhi oleh keadaan diet mereka. Pola makan yang baik akan mempengaruhi faktor-faktor tersebut, yang pada gilirannya akan mempengaruhi proses tumbuh kembang anak. Akibatnya, anak-anak di sekolah dasar akan melalui tahap pertumbuhan di mana makan makanan yang sehat sangat penting. Karena konsumsi energi mempengaruhi massa otot, peningkatan asupan protein perlu diimbangi dengan asupan energi yang optimal (Dewi, 2011).

D. PENUTUP

Simpulan

Siswa SD Kediri diketahui memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang masuk dalam kategori overweight berdasarkan pembahasan dan hasil kegiatan yang dilakukan. Temuan juga menunjukkan bahwa 10% dari populasi jatuh ke dalam kelompok kurus, 23% jatuh ke dalam kategori normal, 46% jatuh ke dalam kategori kelebihan berat badan, dan 21% jatuh ke dalam kategori obesitas. Oleh karena itu, siswa SD Kota Kediri membutuhkan perawatan ekstra untuk menaikkan Indeks Massa Tubuh (IMT) ke tingkat IMT Normal. Hal ini dikarenakan, mengingat usianya, seorang anak dengan BMI normal diharapkan dapat mendukung pengembangan keterampilan teknik renang yang akan meningkatkan prestasi di masa depan. Kekurangan kegiatan ini termasuk ukuran sampelnya yang kecil dan perbandingannya dengan daerah yang agak mirip. Namun, ke depan, latihan ini dapat berfungsi sebagai titik referensi bagi pelatih dan atlet untuk menilai keadaan fisik mereka agar lebih mempersiapkan mereka untuk sukses di semua acara kompetisi renang. Kegiatan dapat berfungsi sebagai standar untuk mengukur tugas yang sebanding dengan subjek dan pendekatan lain di masa depan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, Kadir, N. A., Junaid, S., Nur, S., Parmitasari, R. D. A., Nurdianah, Wahyudi, J., & Wahid, M. (2022). Metodologi Pengabdian Masyarakat. In Suwendi, A. Basir, & J. Wahyudi (Eds.), *Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Kementerian Agama Republik Indonesia* (I, Vol. 4, Issue 1). Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Agafian Dhuha, A., Yogaswara, A., Seh Abu Bakar, S. F. bin, Widodo, A., Muhibbi, M., Mif, M., Prasetio, D. B., S, S., & Sumanto, D. (2023). Edukasi Kesehatan dan Olahraga Sebagai Pencegahan Obesitas dan Perilaku Sedentari Pada Siswa. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 36–39. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i3.112>
- Ahmad, Q. I., Ahmad, C. B., & Ahmad, S. M. (2010). Childhood obesity. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 14(1), 19–25.
- Allsabab, M. A. H., Putra, R. P., & Sugito. (2023). Body mass index and physical fitness level of elementary school students. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 215–229. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4\(3\).13775](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4(3).13775)
- Allsabab, M. A. H., Sugito., & Kurniawan, B. T. (2022). Level of physical activity , body mass index (BMI

-), and sleep patterns among school students. *Journal Sport Area*, 7(1), 134–147.
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).8188](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).8188)
- Azizah, S. N., & Yuliawati, R. (2022). Literature Review : Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah. *Borneo Student Research*, 3(3), 2022.
- Dewi, S. R. A. (2011). Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun. *Makara Kesehatan*, 1(1), 37–43.
https://www.academia.edu/17631598/FAKTOR_RISIKO_OBESITAS_PADA_ANAK_5-15_TAHUN
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129. <https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Heidari, K., Minasian, V., Marandi, S. M., Kelishadi, R., Khalighinejad, P., & Davari, H. (2014). Prevalence of obesity and overweight in 12-14-year-old students in Isfahan-Iran. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(2), S120–S125. <https://doi.org/10.4103/2008-7802.157671>
- Heri, M. (2021). *Obesitas Pada Anak Dalam Perspektif Orang Tua* (Tim Qiara Media. (ed.); Pertama). CV. Penerbit Qiara Media.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). Analisis Lansia di Indonesia. In *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI*.
- Maesarah, M., Djafar, L., & Adam, D. (2020). Pola Makan dan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Gorontalo. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(2), 55–58.
<https://doi.org/10.22487/ghidza.v3i2.22>
- Pulgarón, E. R. (2013). Childhood obesity: a review of increased risk for physical and psychological comorbidities. *Clinical Therapeutics*, 35(1), A18-32. <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2012.12.014>
- Rachmi, C. N., Li, M., & Alison Baur, L. (2017). Overweight and obesity in Indonesia: prevalence and risk factors-a literature review. *Public Health*, 147, 20–29. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.02.002>
- Riduwan, A. (2016). PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT OLEH PERGURUAN TINGGI. *EKUITAS (Jurnal Ekonomi Dan Keuangan)*, 3, 95.
<https://doi.org/10.24034/j25485024.y1999.v3.i2.1886>
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. Balitbang Kemenkes RI.
- Setiabudi, M. A., Candra, A. T., & Rubiono, G. (2023). *The Review of Community Service in Sport Sector Tinjauan Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Olahraga*. 1(2), 55–65.
- Suharti., Nurhasan., W. (2019). *Bugar Dengan SKJ* (Issue June 2019). Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan. <https://www.researchgate.net/publication/345504270>
- World Health Organization. (2020). *Physical activity*. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yaqin, M. K. (2014). Prevalensi Obesitas Pada Anak Usia SD Menurut IMT/U Di SD Negeri Ploso II No 173 Surabaya. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 114–118.



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/19207>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19207>

Pelatihan Penerapan Model Pendidikan Gerak Pada Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kabupaten Polewali Mandar

Hasmyati^{1*}, Nur Indah Atifah Anwar¹, Alimin Hamzah¹, Muhammad Sadzali¹, Muh. Ilham Aksir¹

¹Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2024-05-08

Revised 2024-05-28

Accepted 2024-05-29

Available 2024-05-31

Keywords :

Movement, Teachers, Educational Models, Training

Bahasa :

Gerak, Guru, Model Pendidikan, Pelatihan

Abstract

One aspect that shows the pedagogical abilities of PJOK teachers is the application of a unique learning model in PJOK. In this case, the movement education model is known as a learning model that is dominant in the psychomotor aspect, where the educational process is through movement. The phenomenon we found was that some PJOK teachers still did not properly understand the essence of the movement education model. Even though learning movement is fundamental and important for more complex movement skills. Students are expected to have established movement skills, so that at the next level, in this case mastery of certain sports, which of course have more complex movement patterns, they can do them well and correctly. Therefore, we carried out this training and the results of the training show that PJOK teachers were greatly helped to improve their pedagogical abilities through this training.

Salah satu aspek yang menunjukkan kemampuan pedagogis guru PJOK adalah penerapan model pembelajaran yang khas dalam PJOK. Dalam hal ini, ialah model pendidikan gerak yang dikenal sebagai model pembelajaran yang dominan kepada aspek psikomotorik yang mana proses pendidikan melalui gerak. Fenomena yang kami temukan bahwa Sebagian guru-guru PJOK masih belum memahami dengan baik esensi dari model pendidikan gerak tersebut. Padahal belajar gerak merupakan hal yang mendasar dan penting terhadap keterampilan gerak yang lebih kompleks. Peserta didik diharapkan memiliki keterampilan gerak yang mapan, sehingga di jenjang selanjutnya, dalam hal ini penguasaan cabang olahraga tertentu yang tentunya pola gerak yang lebih kompleks, mereka bisa melakukan dengan baik dan benar. Oleh sebab itu, kami menggunakan metode mensosialisasikan terlebih dulu terkait pentingnya penerapan model pendidikan gerak pada mata Pelajaran PJOK. Kemudian, melakukan pelatihan terhadap mitra pengabdian agar mampu menerapkan model pendidikan gerak di kelasnya masing-masing. Melalui pengabdian ini kami hasil pelatihan menunjukkan bahwa guru-guru PJOK sangat terbantu untuk meningkatkan kemampuan pedagogisnya melalui pelatihan ini, sebab selama ini belum ada pelatihan khusus model pendidikan kebugaran kepada guru-guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar.

✉ Correspondence Address : Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14

E-mail : hasmyati@unm.ac.id

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

A. PENDAHULUAN

Faktor dominan yang menentukan efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah profesionalisme guru. Guru yang profesional, mampu mengelola dan membimbing murid dengan baik, dengan menghadirkan pembelajaran yang tidak monoton. Upaya agar pembelajaran bervariasi seorang guru harus menguasai beragam model pembelajaran. Hal ini disebabkan karena setiap siswa mempunyai karakteristik yang unik dan pendekatan pembelajaran yang berbeda-beda berdasarkan perkembangan individu dan pengalaman pendidikan masa lalunya. Akibatnya, berbagai model pembelajaran telah dikembangkan untuk memenuhi perbedaan individu ini. Model-model tersebut dapat dipilih atau digabungkan untuk dimanfaatkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Model pembelajaran harus mencakup fasilitasi perolehan informasi, ide, keterampilan, nilai, proses kognitif, dan komunikasi efektif siswa dalam konteks pembelajaran (Mesra, 2023). Sederhananya, guru harus memiliki kemampuan untuk memfasilitasi pembelajaran siswa. Salah satu model pembelajaran yang sangat khas dalam PJOK adalah model pendidikan gerak, yang mana dalam PJOK aspek psikomotorik lebih dominan dibanding kognitif dan afektif. Oleh sebab itu, model pendidikan gerak ini menjadi sangat penting untuk dikuasai oleh guru PJOK agar tujuan pembelajaran bisa tercapai.

Berdasarkan observasi awal kami menemukan bahwa guru-guru PJOK di Kabupaten Polewali Mandar Jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) masih belum menguasai dengan baik model pendidikan gerak. Padahal sebagaimana diketahui bersama, model pendidikan gerak ini merupakan model pembelajaran yang khas dalam PJOK. Konsep pendidikan gerak juga menyarankan suatu kurikulum terpadu yang menginstruksikan siswa tentang korelasi antara gerak yang diperoleh dalam berbagai aktivitas pendidikan jasmani (Suherman, 2018). Kurikulum pendidikan gerak menggabungkan dan memperluas keseluruhan konsep, berfungsi sebagai sarana bagi anak-anak untuk menyelidiki kemampuan kognitif mereka melalui gerak (Irianto, 2019). Pelatihan ini memungkinkan anak berpikir kritis dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah yang difasilitasi oleh guru dalam konteks pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dengan diterapkannya model pendidikan gerak ini maka minat siswa terhadap pendidikan jasmani akan meningkat sehingga akan meningkatkan pencapaian tujuan pembelajaran pada mata pelajaran tersebut (Yani, 2021). Oleh sebab itu, kami melakukan pendampingan dan pembimbingan kepada guru-guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar agar memahami dan mampu mengimplementasikan model pendidikan gerak.

Adapun solusi yang direncanakan kepada mitra yang menjadi target dan luaran dalam kegiatan ini ialah guru PJOK di Kabupaten Polewali Mandar memahami model pendidikan gerak yang tepat diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa. Kemudian Guru PJOK di Kabupaten Polewali Mandar memahami manfaat model pendidikan gerak bagi perkembangan keterampilan psikomotorik, kognitif dan afektif siswa. Program yang kami lakukan berupa pelatihan penerapan model pendidikan gerak pada mata Pelajaran PJOK di jenjang SMP. Tujuan dari program ini, agar guru-guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar mampu menghadirkan pembelajaran PJOK yang tidak monoton dengan ragam model pembelajaran.

Pemateri yang mendampingi pelatihan ini ialah pakar pendidikan jasmani dan olahraga yang berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, dalam hal ini berasal dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Untuk peserta dalam kegiatan ini adalah guru-guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar jenjang SMP. Inti dari kegiatan ini ialah berupaya agar guru-guru PJOK di

kabupaten Polewali Mandar semakin berkualitas sehingga citi-cita bersama menjadi guru professional bisa tercapai.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan ini menggunakan dua metode yakni training dan pendidikan berkelanjutan. Dalam hal ini kami mengajarkan model pendidikan gerak sampai mereka paham dan mampu menerapkan model pendidikan gerak di kelas. Kemudian dilanjutkan dengan pendidikan berkelanjutan dengan cara kami membentuk komunitas belajar kepada guru-guru PJOK yang mengikuti program ini. Sehingga mereka bisa berinteraksi satu sama lain. Pendampingan dan kolaborasi ini menumbuhkan sinergi yang bermanfaat antara perguruan tinggi dan guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemahiran dalam membuat desain awal model pembelajaran dengan menggunakan pendekatan pendidikan gerak (*movement education*). Anggota tim memiliki tanggung jawab dan peran khusus yang berhubungan langsung dengan materi pelatihan, dan dosen selalu siap memberikan dukungan dan bimbingan. Kegiatan pelatihan ini berfungsi sebagai penyedia sumber daya, pemandu, dan sistem pendukung dalam memberikan bantuan teknis pengembangan model pembelajaran pendidikan gerak bagi guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar.

Platform internet Zoom dimanfaatkan untuk melakukan upaya sosialisasi yang bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran *movement education* bagi guru Pendidikan Jasmani (PJOK). Setelah pemberian pelatihan, guru diinstruksikan untuk menerapkan hasil pelatihan untuk meningkatkan kemahiran mereka dalam kegiatan teknis melalui pemanfaatan model pembelajaran pendidikan gerak. Penyiapan materi pelatihan meliputi pembuatan makalah dan modul kegiatan pelatihan model pembelajaran pendidikan gerak. Sesi pelatihan ini bertujuan untuk memberikan petunjuk rinci tentang bagaimana memotivasi guru olahraga untuk menciptakan model pembelajaran yang efektif. Pertemuan kedua akan fokus pada keterampilan yang diperlukan untuk melakukan kegiatan seperti mengidentifikasi dan merumuskan suatu topik. Pada pertemuan ketiga, peserta akan mempelajari cara mengembangkan kerangka model pembelajaran berbasis pendidikan gerak, serta cara mengumpulkan, menyusun, dan membuat konsep bahan ajar.

Metode ceramah dipilih untuk memotivasi guru olahraga untuk mengembangkan model pembelajaran dengan pendekatan pendidikan gerak. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk menekankan pentingnya memberikan pengetahuan teknis tentang penerapan model pendidikan gerak untuk meningkatkan penguasaan peserta didik. Metode tanya jawab sangat penting bagi peserta pelatihan, baik dalam memperoleh penjelasan dalam mengkonstruksi model pembelajaran pendidikan gerak maupun dalam mempraktekannya. Pendekatan ini memungkinkan guru PJOK mendapatkan pengetahuan luas tentang pengembangan model pembelajaran pendidikan gerak dan memperoleh pengalaman praktis melalui penerapan langsung. Metode Simulasi juga dipilih karena peranannya yang signifikan terhadap peserta pelatihan, khususnya dalam memberikan mereka kesempatan untuk berlatih dan menerapkan informasi pelatihan yang telah mereka peroleh. Tujuannya agar peserta pelatihan memahami secara utuh dan menguasai konten pelatihan yang diterimanya. Mereka harus memiliki pemahaman yang jelas tentang kemampuan teknis mereka dalam menerapkan kegiatan pelatihan pengembangan model pembelajaran berbasis pendidikan gerak.

Pendampingan serta kerjasama antara perguruan tinggi dan guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar merupakan sinergi yang strategis dan positif. Kerja sama ini melibatkan tenaga kependidikan terlatih secara

profesional dari perguruan tinggi yang memberikan pelatihan kepada guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar untuk meningkatkan kompetensinya. Hal ini juga berfungsi sebagai sarana yang efektif untuk menyebarkan pengetahuan pendidikan kepada khalayak sasaran yang lebih luas, khususnya guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar.

Dosen dan mahasiswa dari tim pengabdian masyarakat mempunyai peran penting dalam berbagai kegiatan, antara lain kegiatan penyuluhan, penataran, dan sosialisasi. Setiap anggota tim menjalankan tugas dan tanggung jawab yang berhubungan langsung dengan materi pelatihan, dan dosen selalu hadir untuk memberikan dukungan. Setelah dilaksanakannya kegiatan sosialisasi pelatihan pembelajaran model pendidikan gerak bagi guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar, tahap selanjutnya adalah melakukan evaluasi. Evaluasi adalah pendekatan sistematis untuk menilai beberapa bidang pelatihan, termasuk evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses melibatkan pencapaian tujuan pelatihan melalui penggunaan kuesioner tanya jawab dan observasi. Di sisi lain, evaluasi pelaksanaan pelatihan melibatkan pemberian angket untuk mengidentifikasi indikator keberhasilan pelaksanaan pengembangan model pembelajaran pendidikan gerak. Evaluasi ini berlangsung pada saat proses pelatihan dan juga setelah pelatihan.

Evaluasi keterlibatan dan kemampuan peserta di setiap tingkat pelaksanaan pelatihan. Tahap akhir pelaksanaan kegiatan teknis pelatihan pembelajaran model pendidikan gerak. Kegiatan tersebut meliputi: (1) mengidentifikasi, memilih, dan merumuskan topik dan judul bahan pembelajaran, (2) menyiapkan perangkat pembelajaran seperti Silabus dan RPP, (3) mengumpulkan bahan ajar, mengorganisasikannya, dan membuat konsep bahan pembelajaran, dan (4) penyajian bahan ajar menggunakan model pembelajaran pendidikan gerak.

Dalam proses pelatihan diperhatikan indikator keberhasilan seperti : (1) teknis pengembangan model pembelajaran pendidikan gerak yang meliputi identifikasi, pemilihan, dan perumusan topik dan judul materi pembelajaran, penyusunan silabus dan RPP, pengumpulan bahan ajar, pengorganisasian dan pembuatan konsep. bahan pembelajaran, dan menyajikan bahan ajar. (2) Kompetensi guru PJOK dalam penerapan model pendidikan gerak : mengidentifikasi, memilih, dan merumuskan topik dan judul buku teks, menyusun bahan ajar (outline), mengumpulkan bahan ajar, mengorganisasikan dan mengonsep materi pembelajaran, dan menyajikan bahan ajar. (3) Banyaknya pendidik yang mampu melaksanakan tugas teknis secara efektif dalam proses pelatihan. (4) Keberhasilan pelatihan dapat diukur dengan indikator sebagai berikut: Jika lebih dari 90% peserta/guru olahraga memahami kegiatan pelaksanaan pelatihan pembelajaran model pendidikan gerak; Apabila lebih dari 75% peserta olahraga/guru mampu memanfaatkan pembelajaran model pendidikan gerak; Jika lebih dari 50% peserta/guru pendidikan jasmani berminat untuk mendiseminasikan keterampilan mengembangkan pembelajaran berbasis model pendidikan gerak.

Dalam kegiatan pelatihan pembelajaran model pendidikan gerak ini, diharapkan guru-guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar berperan aktif demi tercapainya tujuan kegiatan ini. Adapun partisipasi mitra yang diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Menyiapkan alat tulis dan laptop selama mengikuti proses pelatihan.
2. Aktif dalam memberikan umpan balik saat mengikuti setiap proses dalam pelatihan.
3. Melaksanakan setiap kegiatan pelatihan dengan sungguh-sungguh

4. Melaksanakan setiap penugasan dalam setiap proses pelatihan ini.
5. Membantu tim pengabdian dalam menyiapkan sarana dan prasarana demi kelancaran kegiatan pelatihan

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pelatihan model pendidikan gerak ini dilaksanakan oleh tim terdiri dari lima orang yang merupakan ahli di bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Pada program ini, kami bekerja sama dengan komunitas belajar guru PJOK jenjang SMP kabupaten Polewali Mandar. Tujuan program ini tidak lain untuk meningkatkan kompetensi pedagogis guru-guru PJOK khususnya dalam penerapan model pendidikan gerak. Dalam komunitas belajar tersebut, terdapat 10 guru PJOK yang bersedia mengikuti pelatihan ini. Dimulai dari jenis kelamin terdiri dari 7 orang guru laki-laki dan 3 orang guru Perempuan. Usia peserta juga beragam, terlihat pada table usia termuda berumur 28 tahun dan tertua berumur 50 tahun. Untuk latar belakang juga berbeda-beda, 2 orang lulusan strata dua dan 8 orang lulusan strata satu. Untuk lama pengalaman mengajar juga beragam, ada yang selama 2 tahun sampai 23 tahun. Hal ini menunjukkan keberagaman dari komunitas belajar guru-guru PJOK di kabupaten Polewali Mandar.



Gambar 1. Pelatihan Model Pendidikan Gerak

PEMBAHASAN

Selama proses pendampingan dan pelatihan kami juga mengarahkan mahasiswa untuk memonitoring progres peserta dalam pelatihan ini. Pelatihan ini kami lakukan secara daring dan luring mengingat lokasi pelatihan yang cukup jauh. Peserta banyak yang merasakan manfaat dari program pelatihan ini, karena berdampak langsung pada proses pembelajaran di kelas khususnya pada mata Pelajaran PJOK yang selama ini stereotip yang berkembang tidak menganggap penting mata Pelajaran PJOK. Padahal PJOK dalam kurikulum sekolah memainkan peran penting dengan menawarkan siswa kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam beragam pengalaman belajar melalui kegiatan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dipilih dengan cermat dan dilakukan secara terstruktur (Mustafa & Dwiyo, 2020). Pemberian kesempatan pendidikan berfungsi sebagai sarana untuk mendorong perkembangan fisik, pematangan psikologis, perolehan keterampilan motorik, pengetahuan dan pemikiran logis, penanaman nilai-nilai (termasuk aspek sikap, mental, emosional,

sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembentukan kebiasaan sehat yang mendorong pertumbuhan dan kesejahteraan fisik dan psikologis. Tujuan yang ingin dicapai mencakup pertumbuhan pribadi holistik. Oleh karena itu, pembinaan tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga dimensi mental dan spiritual (Rahadian et al., 2021). Lebih tepatnya, tujuan mencakup dimensi fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Model pembelajaran adalah lembaga pendidikan yang memfasilitasi interaksi siswa dan perolehan keterampilan belajar (Lestari & Kurnia, 2023).

Hal ini disebabkan karena setiap siswa mempunyai karakteristik yang unik dan pendekatan pembelajaran yang berbeda-beda berdasarkan perkembangan individu dan pengalaman pendidikan masa lalunya. Akibatnya, berbagai model pembelajaran telah dikembangkan untuk memenuhi perbedaan individu ini. Model-model tersebut dapat dipilih atau digabungkan untuk dimanfaatkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Model pembelajaran harus mencakup fasilitasi perolehan informasi, ide, keterampilan, nilai, proses kognitif, dan komunikasi efektif siswa dalam konteks pembelajaran (Mesra, 2023). Sederhananya, guru harus memiliki kemampuan untuk memfasilitasi pembelajaran siswa.

Program Pendidikan Jasmani biasanya memprioritaskan perolehan keterampilan dan pencapaian hasil belajar, daripada berfokus pada bagaimana siswa mengembangkan penguasaan kemampuan dan penampilan gerak tersebut sepanjang proses pembelajaran pendidikan jasmani (Muhtar & Lengkana, 2021). Terjadinya masalah pendidikan jasmani secara inheren terkait dengan manajemen pedagogis yang digunakan oleh guru untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Para peneliti telah mengamati bahwa siswa, khususnya di di tingkatan Sekolah Menengah Pertama, menunjukkan kecenderungan yang kuat untuk melakukan aktivitas fisik selama pelajaran Pendidikan Jasmani. Namun demikian, suasana di kelas pendidikan jasmani dipengaruhi oleh guru, yang dapat menghambat siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara penuh karena banyaknya persyaratan yang diuraikan dalam program pendidikan. Program pendidikan jasmani yang ada saat ini dirasa kurang memadai dalam menumbuhkan landasan yang komprehensif, sehingga mengakibatkan anak-anak hanya memiliki sedikit kapasitas untuk meningkatkan kapasitas kognitifnya dalam berbagai bentuk pembelajaran gerak, yang mungkin memberikan tantangan di masa depan (Adi, 2019).

Permasalahan yang sering ditemui dalam pengelolaan pembelajaran adalah kurang praktisnya penerapan model pembelajaran oleh guru pendidikan jasmani (Nurpratama & Pujiyanto, 2022). Meskipun mereka memiliki pengetahuan tentang berbagai model pembelajaran secara umum, mereka kesulitan untuk menggunakan model tersebut secara efektif dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani. Selanjutnya kurikulum merdeka belajar diterapkan untuk menyempurnakan proses pembelajaran dengan mengadopsi pendekatan saintifik (Wyandha et al., 2023). Pendekatan ini bertujuan untuk menumbuhkan kemampuan siswa dalam mengamati, menanya, mengumpulkan data, menalar, dan berkomunikasi. Namun, aspek krusial dari pembelajaran sains terletak pada cara siswa memperoleh pengetahuan, kemampuan, dan sikap (Ariq & Fitrihidajati, 2021). Pembelajaran ilmiah mengakui bahwa proses pembelajaran sama pentingnya dengan konsekuensi akhir.

Model Pendidikan Gerak (Movement Education) memfokuskan kurikulumnya pada pencapaian penguasaan konsep gerak (Utamayasa, 2021). Struktur programnya meliputi pengertian kesadaran tubuh (pemahaman tindakan tubuh), usaha (pola gerak), ruang (lokasi gerak), dan keterhubungan (interaksi antar

unsur). Masing-masing gagasan ini berfungsi sebagai kerangka kerja yang digunakan ketika anak harus melakukan aktivitas fisik, memastikan bahwa gerakan anak selaras dengan konsep keseluruhan. Model pendidikan gerak ini mencakup seluruh aspek gerak, termasuk tujuan dan kegiatan pembelajaran (Parwata, 2021). Ini menggunakan teknik pemecahan masalah, penemuan terpandu, dan berbasis proyek. Berjalannya program ini dengan baik, kami telah mencapai target yang sudah diharapkan dari awal.

D. PENUTUP

Pelatihan ini berkontribusi pada peningkatan kemampuan pedagogis guru-guru PJOK kabupaten Polewali Mandar khususnya dalam aspek penguasaan model pembelajaran yang khas dalam PJOK. Hal tersebut tentunya berdampak pada kualitas hasil belajar murid, karena proses pembelajaran tidak monoton dan model pembelajaran yang digunakan sesuai dengan tujuan PJOK yang mana domain psikomotorik menjadi dominan dibanding domain kognitif dan afektif. Peserta didik diharapkan memiliki keterampilan gerak yang mapan, sehingga di jenjang selanjutnya, dalam hal ini penguasaan cabang olahraga tertentu yang tentunya pola gerak yang lebih kompleks, mereka bisa melakukan dengan baik dan benar. Oleh sebab itu, pelatihan ini kami lakukan dan hasil pelatihan menunjukkan bahwa guru-guru PJOK sangat terbantu untuk meningkatkan kemampuan pedagogisnya melalui pelatihan ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2019). *Landasan pengembangan sekolah olahraga*.
- Ariq, M. I., & Fitrihidajati, H. (2021). Validitas e-lkpd “ekosistem” berbasis saintifik untuk melatih keterampilan berpikir kritis siswa kelas x SMA. *Berkala Ilmiah Pendidikan Biologi (BioEdu)*, 10(3), 562–571.
- Irianto, T. (2019). Implementasi Kurikulum 2013 dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 13(1).
- Lestari, D. I., & Kurnia, H. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Inovatif Untuk Meningkatkan Kompetensi Profesional Guru Di Era Digital. *JPG: Jurnal Pendidikan Guru*, 4(3), 205–222.
- Mesra, R. (2023). *Strategi Pembelajaran Abad 21*.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2021). *Kesehatan Dalam Pendidikan Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438.
- Nurpratama, I. B., & Pujiyanto, A. (2022). Analisis Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Materi Beladiri di SMA se-Kecamatan Mranggen. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 584–590.
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani dari perspektif merdeka belajar. *Indonesian Journal of Educational Development (IJED)*, 2(2), 219–228.
- Rahadian, A., Taufik, M. S., & Si, S. (2021). *Spirit Olympism Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Penerbit Adab.
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum pembelajaran penjas*. UPI Sumedang Press.
- Utamayasa, I. G. D. (2021). *Model-model pembelajaran pendidikan jasmani*. Jakad Media Publishing.
- Wyandha, B., Purnama, E. D., Primaridha, M. R., & Damariswara, R. (2023). Analisis Pembelajaran

Kurikulum Merdeka di SDN Plosokidul. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 14(01), 53–66.

Yani, A. (2021). *Model Project Based Learning untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani*. Ahlimedia Book.



JPM

JURNAL PENGABDIAN OLAHRAGA MASYARAKAT