

# **Penyuluhan Kebugaran Jasmani Siswa SMP IT/MTS Al Falah di Masa Pandemi Covid 19 di Desa Karyamukti Kecamatan Banyuresmi Kabupaten Garut**

KKN Universitas Garut Kelompok 4

Acep Abdul Basit, Alvin Ferdiansyah S, Rafdi Syukma M

## **Abstrak**

Tridharma Perguruan Tinggi mengatur perguruan tinggi untuk peduli memecahkan masalah di masyarakat, di antaranya melalui kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat kali ini sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran dan memberikan pemahaman kepada Peserta didik, tentang pentingnya Kebugaran Jasmani dimasa pandemi Covid 19. Salah satu masalah yang muncul dimasa Pandemi Covid 19 adalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik disebabkan karena proses pembelajaran dilakukan secara daring di rumah masing masing, sehingga tingkat kebugarannya menurun. Kegiatan pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini bertempat di desa Karyamukti Kecamatan Banyuresmi Kabupaten Garut melalui Penyuluhun, workshop dan praktek aktivitas kebugaran jasmani melalui permainan tradisional, pada peserta didik usia 13 – 15 tahun. Tujuan dan target yang ingin dicapai dari penyuluhan adalah :

1. Memberikan pemahaman tentang pentingnya olahraga dalam membina kebugaran jasmani
2. Membina kebugaran peserta didik agar mampu menghadapi kehidupan dengan produktivitas yang tinggi.
3. Memberikan pengetahuan pada peserta didik tentang kebugaran jasmani.

Dari hasil pelaksanaan penyuluhan dan praktek tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa secara emosional peserta didik menjadi lebih sehat dan secara fisik peserta didik menjadi lebih bugar. Hal tersebut ditandai dengan antusiasme peserta didik dalam mengikuti acara dan kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan gerakan yang menunjang kebugaran jasmani.

## **Abstrac**

---

Tridharma Perguruan Tinggi organize colleges to care about solving problems at community, including through community service activities. This community service activity is an effort to improve fitness and provide understanding to students about the importance of physical fitness during the Covid 19 pandemic. in their respective homes, so that their fitness level decreased. This community service implementation activity takes place in Karyamukti village, Banyuresmi district, Garut Regency through extension agents, workshops and practice of physical fitness activities through traditional games, for students aged 13-15 years. The objectives and targets to be achieved from extension are:

1. Provide an understanding of the importance of sports in fostering physical fitness
2. Fostering the fitness of participants in order to be able to face life with high productivity.
3. Providing knowledge to students about physical fitness. From the results of the implementation of counseling and practice, it can be concluded that emotionally the students become healthier and physically the students become more fit. This is marked by the enthusiasm of students in participating in events and the ability of students to carry out movement movements that support physical fitness.

## 1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi menjadikan banyak pekerjaan/aktivitas yang sedikit menggunakan otot manusia, termasuk permainan-permainan anak-anak pada masa sekarang berbeda dengan permainan anak zaman dulu yang kebanyakan menggunakan aktivitas fisik yang sangat baik untuk perkembangan motorik anak, tergeser oleh permainan yang bersifat online atau digital yang hanya menggerakkan jari-jemari, akibatnya sebagian anak/peserta didik mengalami penurunan kemampuan motoriknya dan kebugaran jasmaninya.

Suharno (2008) menjelaskan bahwa Bugar adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih tersimpan tenaga untuk hal-hal yang sifatnya darurat (emergency)". Sementara itu Syafruddin (2011) mengemukakan bahwa "sehat itu adalah tidak ada keluhan pada jasmani".

Kebugaran jasmani menurut Suratman adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh atau total fitness yang memberi kemampuan pada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stress fisik yang wajar. (Suratman, 1975)

Kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik adalah kemampuan setiap orang untuk melakukan kerja sehari-hari dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya. ( Djoko Pekik )

Pengertian kebugaran jasmani menurut Muhajir adalah kesanggupan tubuh beradaptasi dengan pekerjaan yang dilakukan tanpa rasa lelah yang berarti. ( Muhajir )

Pengertian kebugaran jasmani menurut Agus Mukhlid, M.Pd adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. (Agus Mukhlid, M.Pd 2004:3)

Pengertian kebugaran jasmani menurut Rusli Lutan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan segala macam pekerjaan fisik yang membutuhkan fleksibilitas, daya tahan dan kekuatan. ( Rusli Lutan )

Pengertian kebugaran jasmani menurut Mochamad Sajoto dan Judith Rink adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari dengan tidak mengalami kelelahan berlebihan dengan pengeluaran energi yang cukup besar untuk memenuhi kebutuhan gerak dan menikmati waktu luang dan untuk memenuhi keperluan darurat jika diperlukan sewaktu-waktu. (Mochamad Sajoto Dan Judith Rink)

Pengertian kebugaran jasmani menurut Sadoso Sumosardjuno adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya. ( Sadoso Sumarsardjuno )

Kebugaran jasmani menurut Depdikbud adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti.

Pengertian kebugaran jasmani menurut Kockey adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tak terduga. (Kockey Dalam Sumarjo 2002:43)

Secara umum kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas dalam keadaan yang sehat baik mental maupun fisik.

Ada beberapa cara aktivitas jasmani yang bisa dilakukan, tergantung pada tujuan dan situasinya, misalnya jogging, bersepeda dan sebagainya. Pada kesempatan ini akan di

sajikan salah satu jenis aktivitas jasmani ringan dan murah namun hasilnya dapat membuat jasmani menjadi bugar dan ini sangat cocok untuk peserta didik yang sudah Mager ( males gerak ) akibat kecanduan game on line dsb. Yaitu dengan memberi permainan yang bersifat fisik tetapi membuat mereka enjoy senang seperti permainan tradisional dan modifikasi permainan.

Inti gerakan pada aktifitas jasmani ini adalah bagaimana memungsikan semua persendian dan otot dengan sempurna (maksimal), sehingga bisa menarik otot-otot tubuh menjadi lentur/fleksibel dan terhindar dari ketegangan atau kejang otot. Apabila otot-otot lentur, maka pembuluh-pembuluh darah (arteri) yang ada sekitarnya tidak terjepit dan peredaran darah (arteri) menjadi lancar. Arteri ini berfungsi mengirim oksigen (O<sub>2</sub>) yang di gunakan untuk pembakaran (oksidasi) di sel-sel tubuh untuk menghasilkan energi dan panas. Energi digunakan untuk aktivitas dan selanjutnya sisa pembakaran berupa carbondioksida (CO<sub>2</sub>) diangkut melauai pembuluh balik (Vena) kembali ke jantung dan diteruskan ke paru-paru untuk di bersihkan (CO<sub>2</sub> dibuang melalui hembusan napas). Apabila proses itu lancar diharapkan peserta didik dalam keadaan sehat, bugar yang dirasakan setiap saat, Husdarta (2010).

### **Metode**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 27 Juli – 27 Agustus 2020 di Kp. Ranjeng Rt.01 Rw. 02 Desa Karyamukti Kecamatan Banyuresmi Kabupaten Garut. Upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan sejumlah materi yang relevan dengan masalah pandemic Covid 19 dimana salah satu upaya pencegahan dengan meningkatkan kebugaran maka metode pendekatan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah dengan metode :

1. Metode Ceramah: Metode ini digunakan untuk memberikan pemahaman yang lengkap kepada para peserta didik tentang pentingnya kebugaran jasmani untuk pencegahan covid 19. Dalam ceramah diuraikan kerangka materi secara lengkap, jelas, mudah dipahami, dan aplikatif. Metode ceramah dalam workshop ini di gambarkan melalui power point dan diusahakan untuk menghindari pembahasan teoritis yang berlarut-larut dan lebih menekankan pada praktek.

2. Metode tanya jawab atau diskusi yang dilakukan untuk membahas terkait berbagai hambatan atau masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dalam mewujudkan kondisi fisik yang bugar dimasa covid 19 dimana sebagian waktu peserta didik lebih banyak di habiskan di dalam rumah di depan layar Laptop atau Gadget. Diskusi dipilih untuk lebih memberikan kesempatan kepada para peserta:

membahas, mempertanyakan, menggaris bawahi, memberikan masukan, dan memperdalam materi yang disampaikan.

3. Selanjutnya metode yang digunakan yaitu metode pelatihan. Arti dari metode pelatihan ini adalah memberikan peragaan atau praktek secara langsung bagaimana melakukan gerakan – gerakan yang menunjang terciptanya kebugaran jasmani peserta didik :

Kekuatan (*Strength*) Latihan squat jump, untuk memperkuat otot tungkai dan perut.

Daya Tahan (*Endurance*) Berlari kecil di tempat secara teratur.

Daya Otot (*Muscular Power*) Vertical jump, untuk melatih daya otot tungkai Front jump, untuk melatih daya otot betis dan tungkai Side jump, untuk melatih daya otot paha dan tungkai. Kecepatan (*Speed*) di latih dengan Lari sprint

Daya lentur (*Flexibility*) Hip Flexor/ Quad Stretch (untuk melenturkan otot pinggul, quads, dan hamstrings), Bridge with Leg Reach (untuk melenturkan otot dada, perut, pinggul, glutes, dan kaki), Seated Trunk Twist (untuk melenturkan otot punggung, perut, dan oblique), Foldover Stretch (untuk melenturkan otot leher, punggung, glutes, hamstring, dan betis), Butterfly Stretch (untuk melenturkan otot leher, punggung, glutes, hamstrings, paha), Lower Back dan glutes (untuk melenturkan otot punggung atas, bawah, dan

glutes) Swan Stretch (untuk melenturkan otot bahu, punggung, dada, abs, oblique, hip flexor).

Kelincahan (*Agility*) Latihan berlari zig-zag, Latihan melompat dengan cepat.  
Koordinasi (*Coordination*) Jalan Santai Cepat yang memadukan koordinasi kaki dan tangan.  
Keseimbangan (*Balance*) Berdiri dengan satu kaki,

### **Hasil Dan Pembahasan**

Peserta Didik di wilayah desa karyamukti memahami pentingnya kebugaran jasmani serta bisa mengaplikasikan komponen kebugaran jasmani sehingga kondisi kebugaran peserta didik meningkat, hasil dari kegiatan dari penyuluhan ini secara keseluruhan sangat baik hal itu ditandai dengan partisipasi dan antusiasme peserta didik yang mengikuti kegiatan tersebut. Pelaksanaan sosialisasi ini mendapat dukungan penuh dari pihak mitra, menghadirkan peserta dalam pelaksanaan sosialisasi sebanyak 15 peserta dengan protocol kesehatan, Pada tahap kedua peserta kegiatan yang ada di sekolah mitra juga di ajarkan tahap – tahap dalam pelaksanaan praktik *stretching* dinamis. *Stretching* adalah peregangan yang dilakukan dengan bergerak melalui berbagai tantangan, tetapi nyaman untuk digerakkan berulang kali, biasanya hingga 10-12 kali. Meskipun dinamis, peregangan ini memerlukan koordinasi yang lebih tinggi dibandingkan peregangan statis. Peregangan ini sangat digemari oleh atlet, pelatih, instruktur Sosialisasi pentingnya *stretching* sebelum melakukan olahraga ini adalah untuk memberikan gambaran serta pengetahuan bagi siswa sekolah dasar sebelum olahraga. dan terapis fisik karena manfaatnya dalam meningkatkan rentang fungsional gerak dan mobilitas dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari.

### **Simpulan**

Tingkat kebugaran Jasmani peserta didik di SMP/MTS Al Falah selama masa covid 19 mengalami penurunan oleh karena itu penyuluhan pemahaman serta praktek untuk meningkatkan kebugaran jasmani sangatlah penting dilaksanakan. Kebugaran Jasmani adalah salah satu pencegahan Covid 19, Virus corona tidak berakibat fatal terhadap orang yang memiliki tingkat kebugaran yang baik.

### **Saran**

Kembalikan permainan anak/peserta didik dengan permainan tradisional yang menggunakan aktivitas fisik yang memberikan pengalaman gerak yang banyak bagi anak sehingga perkembangan motoriknya, kebugaran jasmaninya, berkembang dengan baik.

Ucapan Terimakasih kami sampaikan kepada Bapak kepala Sekolah SMP/MTS Al Falah yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk mengadakan penyuluhan di lembaganya, kepada Bapak Guru Mapel Penjas Bpk. Salam S.Pd yang telah memberikan jadwal waktu mengajar nya diisi dengan kegiatan penyuluhan kebugaran Jasmani.

### **Daftar Pustaka**

<https://www.zonareferensi.com/pengertian-kebugaran-jasmani>

Adliyani, Zaraz Obella Nur. 2015. Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat.

Medical Journal Of

Lampung University, Vol.4, No.7.

Emilia, Esi. 2009. Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Gizi Pada Remaja Dan Implikasinya Pada Sosialisasi

Perilaku Hidup Sehat. Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner, Vol.1, No.1.

Husdarta. (2010). Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta

Suharno. (2009). Latihan Jasmani dalam Pencegahan Penyakit Jantung Koroner. Jakarta: Salemba Media

Syafruddin. (2011). Ilmu Melatih Dasar. Padang: UNP Press.