



Volume 1, Nomor 2, Juni 2021

## JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: -2774-3055

### PELATIHAN DAN SOSIALISASI TES KEBUGARAN JASMANI PADA KOMUNITAS *RUNNERS* KOTA LANGSA SEBAGAI LANGKAH Mendukung GERMAS (GERAKAN MASYARAKAT HIDUP) SEHAT DI RUANG TERBUKA KOTA

Andi Nova<sup>1</sup>, Ruhama Desy M<sup>2</sup>, Andrew Rinaldi Sinulingga<sup>3</sup>

Universitas Samudra<sup>1</sup>, Universitas Samudra<sup>2</sup>, Universitas Riau<sup>3</sup>

Email: andinova@unsam.ac.id

#### ABSTRAK

Aktivitas kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang perlu dipenuhi untuk menjaga daya tahan tubuh tetap prima. Banyak aktivitas kebugaran yang dapat dilakukan sebagai pengisi waktu luang sekaligus rekreasi. Tempat yang menjadi tujuan utama masyarakat melakukan aktivitas kebugaran di perkotaan adalah ruang terbuka kota. Aktivitas kebugaran jasmani diperkotaan banyak diminati oleh semua kalangan seperti komunitas *Runners* Langsa yang aktif melakukan kegiatan setiap minggu yang terjadwal pagi dan sore hari. Aktivitas kebugaran yang dilakukan tanpa memahami norma dari kebugaran itu sendiri akan berakibat fatal karena akan menyebabkan *over training* (latihan berlebihan) yang berujung pada serangan jantung serta kematian mendadak. Oleh karena itu perlu di sosialisasikan implementasi bagaimana pelaksanaan kebugaran jasmani sehingga dapat memahami dan mengerti tata cara melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang baik dan benar. Langkah ini merupakan bagian dari mendukung program pemerintah yang mengkampanyekan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan merupakan anjuran dari badan kesehatan dunia (WHO). Dengan adanya pelatihan tes kebugaran diruang terbuka kota langsa akan meningkatkan kesadaran menjaga kesehatan dan melakukan aktivitas olahraga sesuai norma kebugaran jasmani.

**Kata Kunci:** Pelatihan, Kebugaran jasmani, *Runners* Langsa

#### ABSTRACT

Physical fitness activity is a obligation that to be meet, to keep the body stay healthy and fit. A wide range of physical activity that can be carried out to occupy leisure time, recreation, etc. The place that is the main purpose for people to do fitness activities in urban areas is outdoor place. There is a high enthusiasm from urban society by all groups who love doing physical fitness such as the Langsa *Runners* community, which is active in weekly activities scheduled in the morning and evening. Fitness activities that are carried out by lack of understanding the norms of fitness itself would be fatal because it will cause over training (excessive exercise) which leads to heart attacks and sudden death. Therefore, it is necessary to socialize the implementation of how to carry out physical fitness so that they have a knowledge regarding procedure and are able to do appropriate procedures and physical fitness activities. This is a part of supporting government programs that campaign for the Healthy Living Community as known as (GERMAS) and recommendation from the world health organization (WHO). By introducing fitness tests and coaching for physical activity at Langsa City, it would be improving and developing awareness of preserving health and carrying out sports activities according to physical fitness norms.

**Keywords:** Coaching, Physical fitness, *Runners* Langsa

## **PENDAHULUAN**

Kebugaran merupakan bagian penting untuk menjaga imunitas tubuh untuk tetap bugar, banyak metode latihan yang dapat dilakukan untuk tetap menjaga kebugaran. Banyak olahraga yang dilakukan oleh masyarakat umum dan komunitas dengan motif yang berbeda-beda, sebagian sebagai silaturahmi, berolahraga diselingi rekreasi dan sebagian komunitas untuk menjaga silaturahmi dengan aktivitas jasmani. Banyak jenis aktivitas kebugaran jasmani diperkotaan seperti bersepeda yang dapat meningkatkan kapasitas daya tahan jantung dan paru serta kekuatan otot kaki (Mardiah, Fatmawati, and Sumekar 2013).

Selain berolahraga dengan bersepeda untuk menjaga kebugaran yang sangat mudah dan tidak memerlukan biaya banyak adalah dengan melakukan jalan dengan intensitas 30 menit, Jogging ringan setiap harinya, langkah ini merupakan bagian dari gerakan masyarakat sehat (GERMAS) yang direkomendasikan oleh WHO karena dapat menurunkan gula darah (Isrofah, Nurhayati, and Angkasa 2017). Model latihan kebugaran lain yang dapat dilakukan di ruang terbuka kota yaitu dengan latihan body weight training, latihan dengan berat badan tubuh ini selain efektif untuk kebugaran juga sangat efektif membentuk sistem otot tubuh dan mengontrol berat badan menjadi ideal (Ballor et al. 2018). Beberapa hasil riset menyebutkan Latihan body weight training seperti Push-Up, Sit-Up, Full-Up, Back-Up, Jum-Up dan latihan kebugaran lainnya sangat efektif mengontrol kesehatan emosional dan menjaga bentuk tubuh yang ideal.

Tujuan utama dari aktivitas kebugaran untuk dapat menjaga kebugaran dan menangkal berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, osteoporosis, diabetes tipe 2, obesitas, stroke dan cedera (Prasetyo 2015). Dengan rutinitas berolahraga dapat mengurangi depresi, stress, kecemasan, meningkatkan percaya diri, kualitas istirahat, dan kemampuan berkonsentrasi. Pada masa pandemic saat ini disarankan untuk tetap melakukan aktivitas ditempat umum dengan *Pyhsical distancing* (Adi et al. 2021). Permasalahan yang timbul pada umumnya saat ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat dikalangan masyarakat, Gerakan masyarakat hidup sehat program pemerintah dapat menjadi panduan untuk tetap menjaga kesehatan (Suryani et al. 2019).

Menjaga kebugaran jasmani dengan berolahraga tidak harus dilakukan di tempat khusus kebugaran tetapi juga dapat dilakukan di ruang terbuka kota dengan melakukan modifikasi latihan. Olahraga untuk kebugaran jasmani dapat membentuk karakter seseorang sehingga memiliki komitmen semangat bermain melalui aktivitas olahraga (Butko, Katelson, and Oltu 2019).

Rutinitas yang selalu dilakukan oleh komunitas Runners Langsa rutin dilakukan setiap hari dengan jadwal pagi pukul 07.00 Wib dan Sore Pukul 16.30 Wib Komunitas Runners Langsa terdiri dari semua kategori umur mulai dari anak-anak, remaja dan orang dewasa yang melakukan aktivitas kebugaran. Namun tidak semua memahami bagaimana norma efektif dari kebugaran jasmani tersebut agar tidak terjadi *over training* (latihan berlebih) yang sangat fatal dapat menyebabkan gangguan pernapasan dan serangan jantung bila melakukannya secara tidak terukur dan sesuai kondisi kebugaran masing-masing kategori kelompok umur. Sosialisasi Informasi sebuah norma kebugaran jasmani sangatlah penting sehingga masyarakat dapat menyesuaikan tingkat kecocokan dan keefektifan jenis olahraga kebugaran yang dilakukan oleh kelompok umur, durasi, beban dan repetisinya sehingga tercipta aktivitas kebugaran jasmani yang terukur dan tidak membahayakan.

Dengan adanya pelatihan dan sosialisasi dapat memberikan informasi norma kebugaran jasmani dari jenis identifikasi olahraga yang selalu dilakukan oleh komunitas Runners Langsa seperti body weigh training, berjalan, jogging ringan, bersepeda dan aktivitas olahraga lainnya (Nova et al. 2020). Dengan demikian akan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjaga kebugaran dan menghindari komunitas Runners Langsa melakukan *over training* (latihan berlebih) yang berakibat fatal. Langkah ini tidak hanya untuk komunitas Runners Langsa untuk melakukan aktivitas kebugaran tetapi juga mengedukasi serta mendukung pemerintah dalam menjalankan program GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat) yang dicanangkan pemerintah dan badan kesehatan dunia WHO (Suryani et al. 2019). Gerakan masyarakat sehat merupakan program pemerintah untuk membudidayakan budaya olahraga yang juga tertuang pada UU Kesehatan Nasional dan Renstra Kemenpora untuk menuju Indonesia sehat melalui Budaya olahraga dengan slogan “semua orang harus berolahraga” yang dikampanyekan pemerintah Indonesia.

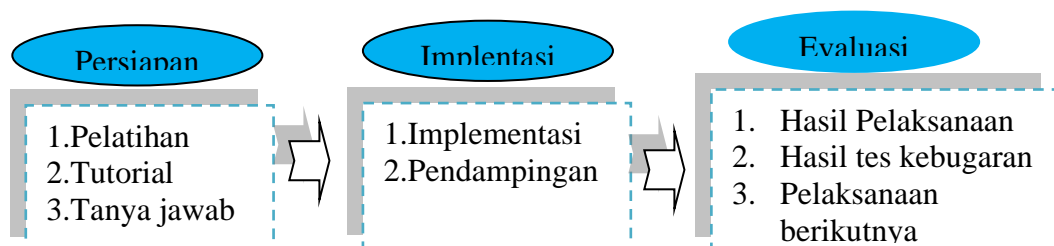
## **METODE**

Pelaksanaan Pelatihan tes kebugaran jasmani yang dilakukan dengan penerapan tabel kebugaran jasmani di ruang terbuka kota dengan tujuan dapat mencapai target sebagai pembudayaan berolahraga di masyarakat, pemanfaatan sarana-prasana olahraga diruang terbuka kota, memberikan informasi kebugaran jasmani dan prosedur pelaksanaannya dan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani pada masa pandemic kepada komunitas Runners kota Langsa.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup Pelatihan, tutorial, tanya jawab, metode pendampingan dan simulasi pelaksanaan kebugaraan jasmani.

Tabel 1. Kegiatan dan Tahapan Kegiatan

<b>No</b>	<b>Metode</b>	<b>Pelaksanaan</b>
1	Metode Pelatihan	dilakukan dengan memberikan informasi kepada Komunitas Runners Langsa yang berhubungan dengan kebugarann jasmani. Peserta yang hadir diruang terbuka kota akan diberikan pemahaman bagaimana cara melakukan aktivitas kebugaran yang sesuai pedoman norma kebugaran jasmani.
2	Metode tutorial	dilakukan dengan melakukan tutorial teknis pelaksanaan kebugaran jasmani dan tutorial hitung hasil tes kebugaran jasmani untuk mengetahui seberapa baik kondisi kebugaran jasmani peserta yang hadir diruang terbuka kota.
3	Metode Tanya jawab	dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya permasalahan yang dihadapi dan masalah lain dari kebugaran jasmani.
4	Metode pendampingan	dilakukan dengan mendampingi peserta tata cara melakukan dan mengukur tingkat kebugaran sesuai norma informasi kebugaran.
5	Simulasi	Simulasi kebugaran jasmani kepada peserta dilakukan secara sukarela untuk melakukan tes kebugaran sudah disiapkan, sehingga setelah selesai kegiatan kedepanya peserta sudah bisa melakukan secara mandiri sesuai kaidah dan panduan.



### Gambar 3. 1: Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan tahapan seperti yang sudah dijelaskan diatas, selanjutnya setelah peserta diberikan pelatihan dengan tutorial, pendampingan akan dilakukan tes kebugaan jasmani. Peserta diberikan keleluasaan untuk mengikuti tes sehingga tidak memberatkan peserta. Dari kegiatan yang sudah dilakukan semua peserta bersedia melakukan tes kebugaran dengan dipandu oleh petugas yang membantu melibatkan mahasiswa Pendidikan olahraga FKIP UNSAM. Pelaksanaan dilakukan selama 2 hari yaitu pada hari sabtu dan minggu diruang terbuka kota langsa yang terletak di Jalan Ahmad Yani Komplek Dinas KantoR Walikota Langsa.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pengabdian Pelatihan tes kebugaran jasmani pada komunitas Runners Langsa dilakukan dengan tatap muka dengan menerapkan protocol kesehatan. Kegiatan pengabdian diikuti 27 orang komunitas anggota tetap Runners Langsa. Tahapan kegiatan dimulai dengan diawali pelatihan, tutorial dilakukan oleh model, sesi Tanya jawab pelaksanaan tes dan norma kebugaran, implementasi tes, simulasi tes dilakukan oleh para peserta dan diakhiri dengan evaluasi kegiatan.

Kegiatan pengabdian diharapkan dapat memberikan edukasi dan pemahaman kepada komunitas Runners langsa tentang bagaimana pelaksanaan aktivitas kebugaran jasmani yang benar, sesuai norma dan tidak over training sehingga aktivitas kebugaran yang tujuannya utamanya adalah mendapatkan hirarki kesehatan tidak menimbulkan efek yang merugikan para komunitas. Selanjutnya Tim pengabdian memberikan informasi agar pemahaman ini dapat disebar luarkan kepada komunitas lain ataupun masyarakat umum lainnya sehingga program GERMAS (Gerakan Masyaakat Hidup Sehat) yang dikampanyekan pemerintah dapat termplementasikan seabagi langkah pembudayaan olahraga. Selain tujuan yang sudah disebutkan tujuan lain adalah bagaimana juga para peserta tetap menjaga kebugaran untuk menaikkan imun tubuh selama pandemic dengan kegiatan yang positif dengan berolahraga memanfaatkan ruang terbuka kota sebagai tempat bertemu, berkumpul dan beraktivitas bersama.

Evaluasi dari kegiatan pengabdian memberikan saran-saran kepada peserta agar tetap melakukan aktivitas kebugaran secara rutin dan sesuai kaidah norma kebugaran sehingga menjadi kegiatan yang otomatisasi dilakukan setiap harinya.

*Pelatihan Dan Sosialisasi Tes Kebugaran Jasmani Pada Komunitas Runners Kota Langsa Sebagai Langkah Mendukung Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) di Ruang Terbuka Kota  
Andi Nova<sup>1</sup>, Ruhama Desy M<sup>2</sup>, Andrew Rinaldi Sinulingga<sup>3</sup>*



**Gambar 1. Peserta Kegiatan**



**Gambar 2. Peserta Kegiatan**





**Gambar 3. Pelaksanaan Tes Kebugaran**

## **KESIMPULAN**

Pelatihan dan sosialisasi Tes kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi peserta pengabdian yang berasal dari Komunitas Runners Langsa, pada tahap pelaksanaan para peserta memberikan antusias yang baik bahwa kegiatan sangat bermanfaat bagi mereka karena menambah wawasan dan pengetahuan yang selama ini belum banyak diketahui tentang norma kebugaran jasmani yang apabila dilakukan secara tidak benar akan menimbulkan dampak yang berbahaya serta menyebabkan kematian. TIM pengabdian mengharapkan peserta yang bergabung dapat menyebar luaskan pengetahuan ini sebagai tindak lanjut dari GERMAS yang dicanangkan pemerintah dan dapat memberikan kegiatan yang positif dimasa pandemic yang terjadi saat ini.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Para Peserta dari Komunitas Runners Langsa dan pihak yang membantu kerjasama yang baik selama kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama dua hari diruang terbuka kota Langsa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adi, S et al. 2021. "Virtual Multimedia Communication for Physical Distancing in Physical Education." *Journal of Physics: Conference Series* 1779(1): 12016. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1779/1/012016>.
- Ballor, D. L., V. L. Katch, M. D. Becque, and C. R. Marks. 2018. "Resistance Weight Training during Caloric Restriction Enhances Lean Body Weight Maintenance." *American Journal of Clinical Nutrition* 47(1): 19–25.
- Butko, G. A., T. A. Katelson, and S. P. Oltu. 2019. "Development of an Early Comprehensive Care System for Children with Disabilities in Educational and Healthcare Institutions." *Vestnik of Minin University* 7(4): 5.
- Isrofah, Isrofah, Nurhayati Nurhayati, and Projo Angkasa. 2017. "Efektifitas Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Nilai Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Desa Karang Sari Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan." *Journal of Holistic Nursing Science* 4(1): 16–24.
- Mardiah, Tiara, Fatmawati, and Ganda Sumekar. 2013. "Efektifitas Mengayuh Sepeda Untuk Meningkatkan Kemampuan Otot Kaki Dalam Berjalan Pada Anak Tunagrahita Sedang." 1(September): 311–18.
- Nova, Andi, Soegiyanto, Bambang Budi, and Irwan Budiono. 2020. "Peran Orang Tua Dalam Menjaga Kebugaran Anak Pasca Pandemic Covid -19." In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, Semarang: Pascasarjana UNNES, 576–81. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/sn pasca/article/view/635>.
- Prasetyo, Yudik. 2015. "Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional." *Medikora* 11(2): 219–28.
- Suryani, Dyah, Eka Putri Nurdjanah, Yogatama Yogatama, and Muhamad Jumadil. 2019. "Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Dusun Mendang Iii, Jambu Dan Jrasah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul." *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(1): 65.