

# IMPLEMENTASI PRODUK TAMAN BUGAR DESA MELALUI PELATIHAN, PEMBINAAN, DAN PELAYANAN INSTRUKTUR KEBUGARAN DESA

## *PRODUCT IMPLEMENTATION GARDEN FIT VILLAGE THROUGH TRAINING, COACHING, FITNESS INSTRUCTORS AND SERVICE VILLAGE*

**Boyke Mulyana<sup>1</sup>, Komarudin<sup>2</sup>, & Sandey Tantra Paramitha<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Departemen PKO/ FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>3</sup> Departemen PKR/ FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia  
boyke.mulyana@yahoo.com

### ABSTRAK

Keadaan zaman yang berubah dengan cepat membuat kesehatan masyarakat menjadi sangat rentan terkena penyakit, baik fisik maupun mental. Keberadaan taman bugar merupakan upaya untuk menjauhkan masyarakat dari ancaman penyakit baik fisik maupun mental, konsep yang dibuat dari taman bugar merupakan upaya untuk mendorong masyarakat untuk senantiasa membiasakan pola hidup sehat. Selain itu, taman bugar tidak hanya berisikan alat-alat olahraga tetapi memiliki instruktur senam yang ada didalamnya, hal ini membuat masyarakat lebih paham akan pentingnya hidup bugar. Metode pengabdian yang digunakan dalam program pengabdian pada masyarakat ini yaitu metode kaji tindak partisipatif. Hasil yang diperoleh menggambarkan: 1) meningkatnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai pemanfaatan alat kebugaran; 2) terciptanya kesadaran dalam diri masyarakat untuk berolahraga yang bertujuan untuk hidup bugar; 3) instruktur kebugaran desa yang menjadi harapan dari masyarakat ialah yang paham secara pengetahuan maupun secara keterampilan untuk mengajak masyarakat berolahraga; dan 4) masyarakat menganggap bahwa implementasi produk taman bugar desa sudah tepat sasaran.

**Kata Kunci :** Taman Bugar, Masyarakat Desa, Instruktur Kebugaran

### ABSTRACT

*Situation of rapidly changing times make public health to be very susceptible to illness, both physical and mental. The existence of a fit park is an effort to keep the public from the threat of physical and mental illness, a concept created from a garden in shape is an effort to encourage people to always familiarize healthy lifestyle. In addition, not only contains a fit park sporting equipment, but it has a gymnastics instructor in it, it makes people more aware of the importance of living a fit. Devotion methods used in the program's service to the community is a participatory action research methods. The results illustrate: 1) increasing the knowledge and skills of the public regarding the use of fitness equipment, 2) creation of awareness within the community to exercise that aims to live fit, 3) fitness instructor village the expectations of the public is savvy in knowledge or in skills to urge people to exercise, and 4) the public thinks that the implementation of garden products fit villages have been targeted.*

**Keywords :** *Wildlife Fit, Villager, Instructor Fitness*

### PENDAHULUAN

Aktivitas masyarakat yang cenderung enggan melakukan aktivitas yang bertujuan untuk kebugaran tubuh semakin kuat yang terjadi di masyarakat, kehidupan masyarakat yang lebih memilih hidup untuk menghabiskan

waktunya untuk kegiatan yang tidak banyak mengeluarkan tenaga, membuat rentannya masyarakat memiliki penyakit fisik maupun mental. Penyakit fisik dapat berakibat kurang berfungsi dengan baik organ-organ tubuh sehingga dalam aktivitas sehari-hari

akan terganggu, sedangkan penyakit mental merujuk pada kegelisahan, ketidaktenangan hati dalam melakukan aktivitas sehari-hari, penyakit mental ini akan berpengaruh pada produktivitas seseorang dalam bekerja.

Produk taman desa bugar bertujuan untuk menghindari terjangkitnya penyakit dan memperlambat kematian pada masyarakat desa. Hasil dari kebugaran jasmani bertujuan untuk menghilangkan tumbuhnya berbagai penyakit dalam diri, sehingga kehidupan sehari-hari tidak akan terganggu, selain itu kebugaran jasmani juga akan berpengaruh pada tingkat efektivitas dan efisiensi seseorang dalam melakukan aktivitas kehidupannya.

Upaya yang dilakukan untuk menghindari berbagai dampak negatif dari kurangnya kesadaran masyarakat yaitu dengan adanya produk taman bugar di desa melalui pelatihan, pembinaan dan pelayanan oleh infrastruktur dalam melakukan aktivitas yang berkaitan dengan kebugaran jasmani. Adanya infrastruktur kebugaran akan memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai cara-cara yang efektif dan efisien dalam meningkatkan kebugaran, pentingnya kebugaran dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Selain itu, infrastruktur kebugaran di desa akan memberikan keterampilan dalam menggunakan alat-alat kebugaran sebagaimana mestinya, sehingga hasil yang didapat dari penggunaan alat kebugaran tersebut dalam terasa dengan optimal. Instruktur kebugaran senantiasa mengajarkan berbagai cara-cara yang dapat diterapkan bagi masyarakat, baik masih pemula maupun sudah terbiasa dalam melakukan aktivitas yang berkaitan dengan kebugaran.

Dalam pemilihan tempat taman kebugaran untuk aktivitas masyarakat desa merupakan cara yang efektif, hal ini dikarenakan sumber daya masyarakat menjadi faktor penentu dalam tumbuh dan berkembangnya negara, selain itu pemerintahan desa yang saat ini mempunyai anggaran yang besar dari pemerintah pusat membuat desa menjadi tempat yang strategis untuk pemilihan lokasi taman bugar tersebut,

serta adanya taman bugar tersebut akan membuat intensitas komunikasi masyarakat akan semakin baik.

## METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat berbasis hasil penelitian yaitu dengan menggunakan metode kajitindak partisipatif dengan tahapan bentuk kegiatan meliputi: 1) studi identifikasi masalah mitra dampingan serta pemetaannya; 2) membuat rancangan kegiatan tindakan pendampingan bersama antara tim pengusul dengan mitra berdasarkan analisis kebutuhan belajar masyarakat; 3) Sosialisasi, diseminasi rancangan program kegiatan; 4) pelatihan kompetensi dalam pengoptimalan produk taman bugar desa melalui pelatihan, pembinaan, dan pelayanan instruktur desa; 5) evaluasi bersama antara tim pengusul dan masyarakat mitra dampingan perihal kegiatan yang telah dan sedang berlangsung; 6) implementasi model yang telah direvisi bermasama-sama masyarakat mitra dampingan; 7) monitoring pelaksanaan program pemberdayaan masyarakat mitra dampingan; 8) perluasan kerjasama dengan para stakeholders dan instansi terkait; serta 9) pembuatan laporan akhir pelaksanaan program kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Masyarakat Desa dalam Memanfaatkan Fasilitas Taman Bugar

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan hasil bahwa dengan adanya instruktur kebugaran desa membuat taman bugar dikunjungi banyak masyarakat, hal tersebut dikarenakan masyarakat dapat mengetahui secara benar mengenai pemakaian alat-alat kebugaran tersebut.

Dalam aspek pengetahuan, bukan hanya bersifat bagaimana menggunakan alat kebugaran, akan tetapi lebih pada dampak yang akan dihasilkan dari penggunaan alat kebugaran tersebut. Sehingga dengan cara ini masyarakat lebih tertantang dan memiliki rasa keingintahuan untuk meningkatkan

pengetahuannya mengenai kebugaran. Peningkatan pengetahuan ini bermakna luas, jadi tidak hanya sebatas pada bagaimana cara menggunakan alat kebugaran, akan tetapi pada bagaimana cara untuk hidup yang sehat dan membiasakan hidup bugar.

Sedangkan, dalam aspek keterampilan masyarakat dengan mudah dapat menggunakan alat-alat kebugaran dengan benar dan efisien, sehingga tenaga yang dikeluarkan tidak banyak, namun sangat efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam proses bimbingan instruktur kepada masyarakat dilakukan secara berkesinambungan dan berkelanjutan, sehingga hasil yang didapat dari latihan sesuai dengan kondisi tubuh dan hasilnya akan lebih optimal.

Dalam meningkatkan kebugaran, bukan hanya dilakukan melalui latihan kebugaran akan tetapi juga didukung oleh asupan makanan yang baik. Ada berbagai macam cara yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan kebugaran jasmani, antara lain mengatur pola makan yaitu dengan memilih makanan-makanan yang mengandung banyak nutrisi, kemudian istirahat secukupnya apabila seseorang kurang istirahat mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisiknya, dan rutin melakukan aktivitas olahraga dengan melakukan olahraga secara teratur akan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh semua itu dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Prakoso dan Hartoto, 2015: 10).

Peningkatan pengetahuan yang paling penting dalam meningkatkan kebugaran ialah asupan gizi yang baik dan benar. Rafsanjani dan Nurhayati (2014: 30) status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dalam bentuk variabel tertentu yang dapat diukur dengan metode-metode tertentu. Status gizi yang rendah atau tidak normal akan memberikan dampak pada tingkat kebugaran 4 jasmani. Selain status gizi, adanya kebiasaan berolahraga yang teratur juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Kebiasaan berolahraga yang teratur

dan tidak berlebihan akan menghasilkan kebugaran di atas rata-rata, dan dengan melakukan latihan aktivitas olahraga akan menghasilkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi. Sehingga pengaruh terhadap kebugaran jasmani memiliki persentase yang lebih besar.

## **2. Kesadaran Masyarakat untuk Membiasakan Hidup Bugar**

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh menunjukkan hasil, bahwa masyarakat dengan adanya pelatihan, pembinaan dan pelayanan dari instruktur bugar desa membuat masyarakat desa senantiasa melakukan kebiasaan hidup bugar, seperti pada pagi hari, masyarakat melakukan olahraga lagi. Data penelitian tersebut menandakan bahwa masyarakat mudah untuk diajak untuk hidup bugar, karena adanya pembinaan kepada masyarakat, sehingga infrastruktur mempunyai tanggung jawab untuk senantiasa membiasakan hidup bugar.

Berkaitan dengan kesadaran masyarakat untuk hidup bugar, maka perlu mengetahui dua komponen yang berkaitan dengan tingkat kebugaran, agar seseorang dapat mengukur tingkat kebugarannya sendiri. Nurhasan, dkk (dalam Prakoso dan Hartoto, 2015: 10) bahwa ada 2 komponen yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani meliputi : kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu setiap orang perlu memiliki komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan kesehatannya dan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan tenaga yang dibutuhkan. Komponen-komponen tersebut meliputi : kekuatan (*strength*), Kelentukan (*flexibility*), Komposisi tubuh (*body composition*), Daya tahan (*endurance*). Kemudian komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, khususnya dalam aktifitas olahraga, beberapa komponennya meliputi: kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*),

koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction speed*).

Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh mempunyai cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan dalam Erwanto dan Nasution, 2015: 299).

Kesadaran masyarakat yang senantiasa membudayakan hidup bugar dapat mempunyai cadangan untuk mengatasi beban kerja, karena kondisi jasmani yang kuat akan membuat pekerjaan akan dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien.

### **3. Pandangan Masyarakat Mengenai Instruktur yang Ideal dalam Pelatihan, Pembinaan dan Pelayanan di Taman Bugar**

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukan hasil bahwa instruktur yang ideal ialah instruktur yang mempunyai pengetahuan yang luas mengenai kesehatan, terutama yang berkaitan dengan kesehatan jasmani, selain itu masyarakat juga memilih instruktur yang mudah berkomunikasi, sehingga suasana dalam pelatihan tidak kaku, akan tetapi berjalan dengan suasana yang nyaman. Selain itu, masyarakat juga memilih instruktur yang mempunyai badan yang bagus, karena ini menjadi bukti bahwa instruktur tersebut dapat menerapkan cara berolahraga yang baik dan benar dalam dirinya sendiri.

Masyarakat lebih memilih instruktur yang mengerti kebutuhan masyarakat, baik dari segi umur maupun jenis kelamin. Tentu harus dibedakan perlakuan antara pelatihan kebugaran kepada anak-anak dan orang dewasa, begitupun juga pelatihan antara laki-laki dan perempuan harus dibedakan, hal-hal ini lah yang menjadi dasar bagi masyarakat memiliki pandangan mengenai instruktur yang ideal.

Pandangan masyarakat tentang instruktur yang ideal juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, sebagaimana pendapat Nurhasan, dkk (dalam Prakoso dan Hartoto, 2015: 10) kebugaran jasmani pada

umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud dengan faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya faktor genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.

Kedua faktor ini seyogyanya dimiliki oleh instruktur, karena menjadi bekal awal dalam membuat masyarakat mempunyai rasa percaya kepada instruktur yang akan mengajarnya. Pada dasarnya manusia sebelum melihat apa yang diucapkan, terlebih dahulu masyarakat melihat biasa yang berucap, hal ini menandakan bahwa instruktur perlu memnunjukkan dirinya sendiri sebelum mengajarkan orang lain.

### **4. Persepsi Masyarakat Tentang Implementasi Produk Taman Bugar Desa**

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukan hasil bahwa persepsi masyarakat dengan adanya taman bugar ini sangat disambut dengan baik, selain sebagai sarana untuk 6 membuat badan sehat juga merupakan bagian dari hiburan dan refreshing. Selain itu, tidak ada pungutan untuk mengikuti dan menggunakan alat-alat kebugaran membuat masyarakat merasa bahwa hidup sehat merupakan suatu keharusan.

Persepsi masyarakat dengan adanya implemmentasi produk taman bugar ini, terutama dengan adanya intruktur yang mempunyai tugas untuk pelatihan, pembinaan dan pelayanan membuat masyarakat merasa terayomi dan semakin giat untuk melakukan hidup sehat, karena tanpa adanya instruktur kebugaran, masyarakat akan kesulitan dalam menggunakan alat kebugaran tersebut.

Persepsi masyarakat mengenai adanya taman bugar ini dirasakan sebagai cara untuk mempersatukan masyarakat, karena dengan adanya taman kebugaran ini masyarakat lebih mudah untuk berinteraksi satu dengan yang lainnya dan aspek yang paling penting yaitu masyarakat dalam desa tersebut sehat dan jauh dari penyakit fisik dan mental.

## **PENUTUP**

Adanya instruktur kebugaran desa membuat taman bugar dikunjungi banyak masyarakat, hal tersebut dikarenakan masyarakat dapat mengetahui secara benar mengenai pemakaian alat-alat kebugaran tersebut. Masyarakat dengan adanya pelatihan, pembinaan dan pelayanan dari instruktur bugar desa membuat masyarakat desa senantiasa melakukan kebiasaan hidup bugar, seperti pada pagi hari, masyarakat melakukan olahraga lagi. Instruktur yang ideal ialah instruktur yang mempunyai pengetahuan yang luas mengenai kesehatan, terutama yang berkaitan dengan kesehatan jasmani. Persepsi masyarakat dengan adanya taman bugar ini sangat disambut dengan baik, selain sebagai sarana untuk membuat badan sehat juga merupakan bagian dari hiburan dan refreshing.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Erwanto, B.Y dan Nasution, J.D.H. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Program Ipa Dan Siswa Program Ips Kelas Xii Di Sma Negeri 1 Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), hlm. 298 – 302.
- Prakos, D.P dan Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), hlm. 9 – 13.
- Rafsanjani, R dan Nurhayati, F. (2014). Hubungan Antara Status Gizi Dan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 4 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), hlm. 30 – 33.