



PELATIHAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI APLIKASI SIPGAR DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

Khavisa Pranata¹, Arum Fatayan², Safrul³

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

²Arum_fatayan@uhamka.ac.id

Info Artikel :

Diterima :
19 Januari 2022
Disetujui :
22 Januari 2022
Dipublikasikan :
25 Januari 2022

ABSTRAK

Pelatihan kebugaran jasmani melalui aplikasi SIPGAR (Sistem Informasi Pengukuran Kebugaran) di Sekolah SMA Kebayoran Baru Jakarta Selatan. merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa secara interdisipliner, instutisional, dan kemitraan sebagai salah satu bentuk kegiatan catur dharma perguruan tinggi Muhammadiyah. Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan, pasal 80 dan 81 upaya kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik, Latihan fisik, dan/atau olahraga sesuai kaidah kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat yang merupakan upaya dasar dalam peningkatan prestasi belajar, kerja dan olahraga. Kenyataannya hasil penelitian yang dilakukan terhadap 712 peserta didik tingkat kebugaran jasmani siswa SD, SMP dan SMA hanya sedikit siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik dan baik sekali (11,88%) sedangkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani sedang 42,27% dan siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah (tingkat kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali) sebanyak 41,89%, disekolah hanya 3 Jam pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam satu minggu. Solusinya adalah pembinaan kebugaran jasmani dengan aplikasi SIPGAR yang bisa dilakukan dimanapun, berolahraga sambil mengukur secara individu tingkat kebugaran menggunakan *tools* aplikasi android "SIPGAR" (sistem informasi pengukuran kebugaran) dimana saja, kapan saja sesuai kondisi kesehatan.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, SIPGAR, Pelatihan

ABSTRACT

Physical fitness training through the SIPGAR application (Fitness Measurement Information System) at the Kebayoran Baru High School, South Jakarta. is a form of community service carried out by lecturers and students in an interdisciplinary, institutional, and partnership manner as a form of chess dharma activity for Muhammadiyah universities. Law Number 36 Year 2009 concerning health, articles 80 and 81 sports health efforts are health efforts that utilize physical activity, physical exercise, and/or sports according to health rules to improve the health and physical fitness of the community which is a basic effort in increasing achievement study, work and sport. In fact, the results of research conducted on 712 students with physical fitness levels of elementary, junior high and high school students only had a few students who had good and very good physical fitness (11.88%) while students who had moderate physical fitness were 42.27% and students who have low physical fitness (physical fitness level is less and less) as much as 41.89%, in school only 3 hours of physical education lessons in sports and health in one week. The solution is physical fitness coaching with the SIPGAR application that can be done anywhere, exercising while individually measuring fitness levels using the "SIPGAR" android application tools (fitness measurement information system) anywhere, anytime according to health conditions.

Keywords: Physical fitness, SIPGAR, training

PENDAHULUAN

Tujuan yang disertai harapan-harapan luhur bagi terbentuknya sebuah budaya gerak khususnya aktifitas fisik sangatlah diperlukan bagi kelangsungan nilai-nilai budaya bangsa. Budaya gerak mampu menjadikan suatu generasi menjadi unggul dan produktif namun hal ini perlu terus dibina dan ditingkatkan ditengah generasi muda yang terkontaminasi oleh arus globalisasi yang semakin canggih, *high technology*, dan berimplikasi terhadap kurangnya kepedulian mereka terhadap gerak, aktifitas fisik dan kesehatan pribadinya. kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan meliputi aspek-aspek fungsi fisiologis yang menawarkan pencegahan terhadap penyakit dari akibat kurang gerak (*Sedentary*).

Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan, pasal 80 dan 81 upaya kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik, Latihan fisik, dan/atau olahraga sesuai kaidah kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat yang merupakan upaya dasar dalam peningkatan prestasi belajar, kerja dan olahraga. Kenyataannya hasil penelitian yang dilakukan terhadap 712 peserta didik tingkat kebugaran jasmani siswa SD, SMP dan SMA hanya sedikit siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik dan baik sekali (11,88%) sedangkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani sedang 42,27% dan siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah (tingkat kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali) sebanyak 41,89% (Agiawati)

Menurut WHO (*World Health Organization*), 60-85% populasi seluruh dunia tidak mendapatkan aktifitas fisik yang cukup. Hal ini menjadikan gaya hidup sedentary menjadi faktor risiko keempat terjadinya angka mortalitas penyakit secara global, meningkatkan risiko hingga dua kalinya terjadi penyakit kardiovaskular, diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, depresi dan anxietas. (Kurnia, awalbros.com). Kebugaran jasmani yang diperlukan remaja adalah kebugaran yang berhubungan dengan kemampuan *aerobic* dan kemampuan *an-aerobic*. Kemampuan *aerobic* adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan umum, sedangkan kemampuan *an-aerobic* terdiri dari kemampuan *anaerobik alaktasid* dan kemampuan *anaerobik laktasid*. Kemampuan *anaerobik laktasid* adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan *anaerobik* (*anaerobic endurance/stamina/daya tahan anaerobik*).

Sekolah Menengah Atas (SMA) Al-kautsar yang terletak di Jalan jembatan selatan nomor 6 Kebayoran baru Jakarta selatan, dari hasil wawancara dengan Kepala sekolah SMA Alkautsar menyambut baik kegiatan *workshop* kebugaran jasmani melalui aplikasi SIPGAR di Sekolah SMA Kebayoran Baru Jakarta Selatan, terutama siswa siswi SMA Alkautsar disaat masa pandemi didalam data absensi kehadiran dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar mengalami penurunan dan kemudian materi pendidikan jasmani pada saat pembelajaran kurang optimal. dikarenakan pula latar belakang pengajar yang bukan lulusan sarjana olahraga sehingga materi yang tersampaikan kurang maksimal.



Gambar 1. Wawancara dan Penandatanganan Surat Kerjasama Pengabdian Bersama kepala sekolah SMA Al Kautsar

Maka sebagai pemerhati dan latar belakang dibidang ilmu Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan serta memiliki pengetahuan serta terampil untuk mengadakan *workshop* kebugaran jasmani melalui aplikasi SIPGAR di Sekolah SMA Kebayoran Baru Jakarta Selatan.

KAJIAN PUSTAKA

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak. *Physical Fitness* selain diterjemahkan sebagai kebugaran jasmani, diterjemahkan pula dengan istilah-istilah lain misalnya, kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani dan kesempataan jasmani. dalam perkembangannya istilah kebugaran jasmani menjadi terjemahan yang paling populer bagi istilah *physical Fitness* (Griwijoyo, Sidik, 2010).

METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan kemitraan secara klasikal yang diikuti oleh 30 orang peserta melalui media Zoom Cloud Meeting. Pengabdian terdiri dari beberapa langkah-langkah sebagai berikut :

Langkah-langkah Pengabdian kepada Masyarakat

A. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi pengurusan izin dan surat menyurat dengan sekolah mitra. Kemudian dilanjutkan dengan koordinasi mengenai waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan dengan kepala sekolah. Setelah itu tim pengabdian akan menyiapkan bahan-bahan untuk pelatihan seperti modul/Materi ppt pelatihan.

B. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara daring melalui media *Zoom Clod Meeting*. Program kemitraan masyarakat yang akan dilaksanakan, terdiri dari beberapa tahapan kegiatan yaitu sebagai berikut :

1. Pretes pengetahuan tentang kebugaran jasmani
Pada tahapan ini, peserta sebanyak 30 orang diberikan beberapa soal atau kuis untuk melihat pengetahuan awal peserta tentang kebugaran jasmani dan bentuk Latihan untuk meningkatkan komponen fisik. Soal diberikan dengan menggunakan aplikasi *googleform*.
2. Paparan materi tentang kebugaran jasmani
Pada bagian ini akan dijelaskan materi kebugaran jasmani terkait:
 - a. Kebugaran jasmani dan pentingnya kebugaran jasmani
 - b. Macam-macam bentuk tes kebugaran jasmani
 - c. Memperkenalkan aplikasi SIPGAR
 - d. Praktik penggunaan aplikasi SIPGAR
3. Paparan materi tentang bentuk-bentuk aktifitas fisik ringan
Pada bagian ini akan dijelaskan bentuk-bentuk aktifitas fisik ringan antara lain adalah :
 - a. Jenis-jenis olahraga dan manfaatnya (olahraga aerobik dan an-aerobik)
 - b. Lompat tali (Skipping), manfaat dan Cara melakukannya
 - c. Jumping jack, manfaat dan Cara melakukannya

- d. Sit-Up, manfaat dan Cara melakukannya
 - e. Plank, manfaat dan Cara melakukannya
 - f. Crunch, Manfaat dan Cara melakukannya.
 - g. Tips olahraga untuk kesehatan (meningkatkan imun tubuh)
 - h. Menghitung denyut nadi maksimal (DNM)
4. Workshop Tes kebugaran jasmani menggunakan aplikasi SIPGAR
Selanjutnya peserta diminta untuk praktik dalam menggunakan aplikasi SIPGAR, mulai dari mendownload aplikasi di playstore, mengisi biodata sampai dengan mengaplikasikannya yang kemudian peserta mempraktikannya di tempat masing-masing.
 5. Postes pengetahuan tentang kebugaran jasmani
Soal postes diberikan setelah pelaksanaan *Workshop*. Berdasarkan data ini akan didapatkan perbandingan mengenai pretest dan posttest, untuk menguji adanya perbedaan yang signifikan dari kedua data tersebut dapat dilakukan uji t.

C. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap kegiatan *workshop* yang telah dilaksanakan dengan cara memberikan angket kepada peserta *workshop*. Evaluasi pelaksanaan program kemitraan masyarakat akan dilakukan dua tahap yaitu: (1) Tahap pertama dilakukan setelah kegiatan melalui pemberian angket yang akan diberikan kepada seluruh peserta yang berjumlah 30 orang dari siswa SMA Al-Kautsar. Melalui angket yang terkumpul, akan diperoleh data terkait respon, kekurangan, dan kelebihan kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan sehingga ada perbaikan untuk kegiatan pengabdian selanjutnya. (2) Tahap kedua, koordinasi antara tim pelaksana dan peserta melalui kepala sekolah atau peserta secara langsung terkait tindak lanjut yang dilakukan peserta setelah adanya pengabdian tersebut. Koordinasi ini terkait apakah peserta membutuhkan pelatihan lebih lanjut tentang tes kebugaran jasmani / bentuk-bentuk latihan fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

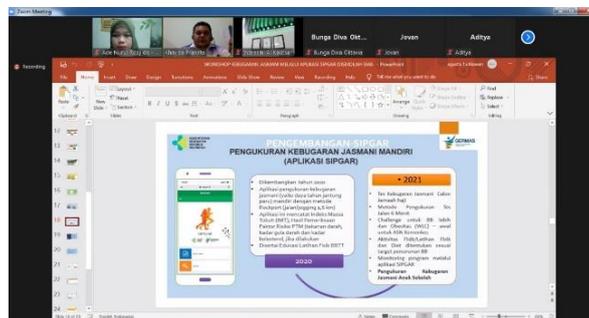
Kegiatan program kemitraan masyarakat dilaksanakan pada hari Jumat, 03 Desember 2021. Kegiatan dilakukan secara daring melalui platform Zoom. Kegiatan dimulai pada pukul 08.00 diawali dengan pembukaan oleh pembawa acara oleh ibu Ade Nurul Rosida, S.Pd beliau guru Bahasa Indonesia di SMA Alkautsar dan merupakan Alumni FKIP Uhamka dan sambutan oleh Kepala SMA Al-Kautsar, Ibu Indrasini Yuliawati, S.Si .



Gambar 2. Kata Sambutan dari Kepala Sekolah SMA Alkautsar

Selanjutnya acara dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber dengan rincian sebagai berikut :

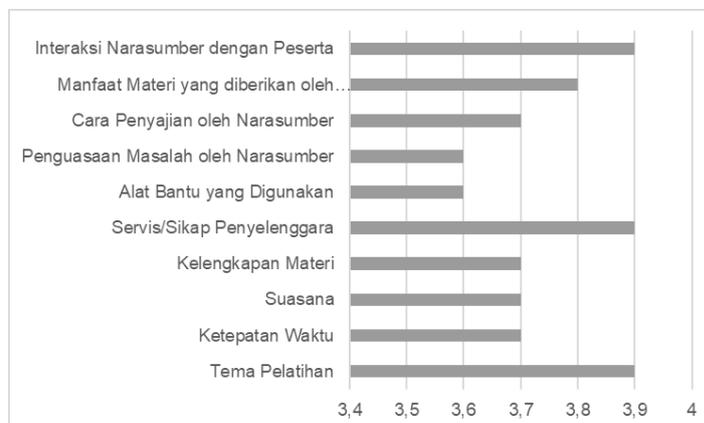
1. Pemaparan Materi Kebugaran Jasmani dan Bentuk Tes Kebugaran Jasmani
Materi tentang Kebugaran Jasmani dan Bentuk Tes kebugaran jasmani dipaparkan oleh Bapak Khavisa Pranata, M.Pd dan Dr. Arum Fatayan, M.Pd, Narasumber menjelaskan tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi remaja, bagaimana menjaga kebugaran jasmani, bentuk-bentuk Tes kebugaran jasmani, bentuk latihan kebugaran jasmani dimasa pandemi covid 19.
2. *Workshop* Aplikasi SIPGAR secara daring
Materi yang kedua yaitu *workshop* terkait penggunaan aplikasi SIPGAR disampaikan oleh narasumber Bapak Khavisa Pranata, M. Pd dan Dr. Arum Fatayan, M.Pd. Narasumber menjelaskan dan mengoreksi aktifitas gerak/ tehnik yang dilakukan peserta.



Gambar 3 Kegiatan PKM dilakukan secara daring

Pelatihan ini memberikan dampak yang cukup baik bagi mitra, berdasarkan hasil wawancara sebelum kegiatan dilaksanakan diketahui bahwa untuk *workshop* kebugaran jasmani baru kali ini dilaksanakan dan tingkat pengetahuan siswa mengenai bentuk-bentuk tes kebugaran jasmani masih rendah. Setelah diadakan *workshop*, hampir semua siswa sudah mengetahui dan mampu mempraktikkan tes kebugaran jasmani melalui aplikasi SIPGAR.

Selanjutnya, dilakukan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk *workshop* kebugaran jasmani melalui aplikasi SIPGAR di sekolah SMA Alkautsar Kebayoran Baru Jakarta Selatan. Rekapitulasi hasil angket dapat dilihat dalam grafik di bawah ini:



Gambar 4. Rekapitulasi Hasil Angket Peserta

Selanjutnya kategori hasil angket peserta dapat dilihat pada Tabel di bawah in :

Tabel 1.
Kategori Hasil Angket Peserta

Pelaksana Pelatihan	Rata-Rata Nilai	Kategori
Tema Pelatihan	3,9	Bagus
Ketepatan Waktu	3,7	Bagus
Suasana	3,7	Bagus
Kelengkapan Materi	3,7	Bagus
Servis/Sikap Penyelenggara	3,9	Bagus
Alat Bantu yang Digunakan	3,6	Bagus
Penguasaan Masalah oleh Narasumber	3,6	Bagus
Cara Penyajian oleh Narasumber	3,7	Bagus
Manfaat Materi yang diberikan oleh Narasumber	3,8	Bagus
Interaksi Narasumber dengan Peserta	3,9	Bagus

Berdasarkan hasil angket yang terkumpul didapat keterangan bahwa tema *workshop*, ketepatan waktu, suasana, kelengkapan materi, servis atau sikap penyelenggara serta penggunaan alat bantu yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini sudah bagus. Kemudian dari sisi narasumber dan materi yang disajikan juga mendapat respon positif dari peserta. Menurut peserta, penguasaan masalah, cara penyajian, manfaat materi serta interaksi narasumber dengan peserta sudah bagus. Selain itu, peserta sangat antusias dan tertarik karena diberi kesempatan untuk bertanya dan ikut serta dalam mempraktikkan materi yang sudah dijelaskan.

Selanjutnya dari komentar yang dituliskan peserta dalam angket diperoleh bahwa 98% peserta merasa senang dengan pelatihan *Workshop* kebugaran jasmani melalui aplikasi SIPGAR di sekolah SMA Alkautsar Kebayoran Baru Jakarta Selatan . Karena menambah ilmu dan dirasa sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari hari. Akan tetapi terdapat beberapa kendala dalam pelatihan ini seperti kendala jaringan atau internet yang kurang stabil saat pemaparan materi. Selanjutnya, berdasarkan saran-saran dari peserta sebaiknya lebih sering diadakan kegiatan *workshop*/pelatihan seperti ini agar para siswa dapat mengembangkan keterampilan fisik dan mental. Peserta juga mengharapkn ada kegiatan sejenis. Saran dan perbaikan dari peserta dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelaksana untuk kegiatan pengabdian berikutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa Pelatihan kebugaran jasmani melalui aplikasi SIPGAR di sekolah SMA Alkautsar Kebayoran Baru Jakarta Selatan di ikuti oleh 30 peserta remaja yaitu siswa SMA Alkautsar keb.baru, Materi yang disampaikan meliputi Pentingnya kebugaran jasmani dan Bentuk bentuk Latihan Kebugaran, Tingkat ketercapaian target kegiatan di lapangan dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, sikap cukup baik , Kegiatan pelatihan dapat mengatasi permasalahan mitra yaitu dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan mengukur kebugaran jasmani melalui aplikasi SIPGAR, Tema pelatihan, ketepatan waktu, suasana,

kelengkapan materi, sikap penyelenggara dan alat bantu yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini sudah bagus dan memuaskan. Narasumber dan materi yang disajikan juga mendapat respon positif., Kendala yang dihadapi adalah adanya gangguan jaringan saat pemaparan materi

DAFTAR PUSTAKA

- Agiawati, (2021) *Kebugaran Jasmani Remaja*. Jakarta
- Griwijoyo, Sidik,(2010) *Konsep dan cara penilaian kebugaran jasmani menurut sudut pandang ilmu faal olahraga*. Jurnal Kepeleatihan Olahraga.
- Karpovich,P.V. and Sinning, W.E (1971). *Physiology of Muscular Activity, Chapter Seventeen: Helath Physical Fitnes*. Philadelphia-London-Toronto
- Kurnia, *Menjaga Kebugaran Jasmani*. <http://awalbros.com/umum/menjaga-kebugaran-jasmani/>
- Parmo (2014) *Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa sma negeri 1 ujan mas kecamatan ujan mas kabupaten kepahiang*. <http://repository.unib.ac.id/9063/2/I%2CII%2CIII%2CII-14-par.FK.pdf>
- Tysara, Liputan 6 (2021), *sepuluh macam kebugaran jasmani*. <https://hot.liputan6.com/read/4447727/10-macam-macam-kebugaran-jasmani-ketahui-bentuk-latihan-dan-manfaatnya>
- Wahjoedi (2000), *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta:PT.Raja