

SOSIALISASI TEKNIS PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT DESA BOJONG KONENG KABUPATEN BOGOR

Kuswahyudi, Sri Nuraini, Yasep Setiakarnawijaya
Universitas Negeri Jakarta
kuswahyudi@unj.ac.id

Abstract

This community service activity aims to provide services and information to the community in the Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor regarding the technical measurement of physical fitness in the community. This is done because there are still many people who do not understand the technique of measuring physical fitness and its follow-up because many do not get this knowledge when attending school or studying at non-sports campuses. So it is considered necessary to carry out technical socialization of physical fitness measurements in the people. This service activity was carried out on September 7-8, 2021 in Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor. The method used is the technical lecture method of measuring physical fitness which is carried out to provide information to the people of Desa Bojong Koneng. This activity is in partnership with Desa Bojong Koneng officials, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor as a form of community service by the Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. From the results of the service activities, it was found that the level of community knowledge about the technical measurement of physical fitness of the people of Desa Bojong Koneng was included in the good category. This can be seen from the results of a survey regarding the level of community knowledge about the technical fitness measurement carried out at the beginning and end of the activity.

Keywords: *Physical Fitness; Physical Fitness Measurement; Rockport Test*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelayanan dan informasi kepada masyarakat di wilayah Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor mengenai teknis pengukuran kebugaran jasmani pada masyarakat. Hal ini dilakukan karena masih banyak masyarakat yang tidak memahami mengenai teknik pengukuran kebugaran jasmani dan tindak lanjutnya karena banyak yang tidak mendapatkan ilmu ini saat sekolah atau kuliah di kampus non olahraga. Sehingga dianggap perlu melaksanakan sosialisasi teknis pengukuran kebugaran jasmani pada masyarakat. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 07-08 September 2021 di Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Madang Kabupaten Bogor. Metode yang digunakan adalah metode ceramah teknis pengukuran kebugaran jasmani yang dilaksanakan untuk memberikan informasi kepada masyarakat Desa Bojong koneng. Kegiatan ini bermitra dengan perangkat Desa Bojong Koneng, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat oleh institusi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Dari hasil kegiatan pengabdian didapatkan tingkat pengetahuan masyarakat tentang teknis pengukuran kebugaran jasmani masyarakat Desa Bojong koneng termasuk dalam kategori baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil survey mengenai tingkat pengetahuan masyarakat tentang teknis pengukuran kebugaran yang dilakukan pada awal dan akhir kegiatan.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani; Pengukuran Kebugaran Jasmani; Tes Rockport*

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Analisis Situasi

Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Dika, 2014). Tingkat kebugaran warga Desa Bojong Koneng Kabupaten Bogor saat ini masih belum diketahui berapa jumlahnya, informasi ini didapat dari kepala UPT Puskesmas yang ada di Desa Bojong koneng, karena selama ini memang belum pernah dilakukan pemeriksaan

kebugaran untuk masyarakat tersebut. Selain itu juga rendahnya perilaku serta pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan, hal inilah yang menjadi perhatian pengabdian. Untuk memiliki status kebugaran jasmani yang baik dan tubuh yang ideal merupakan harapan semua orang, karena itu, tampaknya, pelayanan kesehatan menjadi masalah yang krusial di desa tersebut. Meski Desa Bojong koneng tergolong desa modern karena letaknya yang tidak terlalu jauh dari Kota Jakarta dan Kota Bogor, masalah kesehatan ternyata masih menjadi masalah serius yang harus dibenahi.

Meski dinilai berbagai program kesehatan di wilayah Provinsi Jawa Barat sudah baik, namun keadaan di Desa Bojong koneng berbeda karena letaknya yang jauh dari ibukota Provinsi Jawa Barat, kesadaran untuk memelihara kesehatan masyarakat Desa Bojong Koneng masih perlu mendapatkan pembinaan. Padatnya penduduk Desa Bojong Koneng tidak dibarengi dengan kesadaran hidup sehat yang mumpuni masih akan menjadi pekerjaan rumah Pemerintah Daerah. Keramaian dan kepadatan di wilayah Desa Bojong Koneng menuntut warganya untuk selalu aktif dan kreatif untuk dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari. Hal ini tidak terlepas dari adanya tuntutan hidup yang terus meningkat. Sehingga semua dilakukan dengan bantuan alat-alat yang serba canggih yang menjadikan masyarakat menjadi sedikit untuk bergerak. Hal ini dapat berakibat buruk untuk kesehatannya.

Waktu yang padat digunakan untuk bekerjapun dirasa kurang sehingga untuk melakukan pengukuran kebugaran jasmani juga sedikit terhambat dengan alasan tidak ada waktu. Padahal hal ini sangat penting bagi kelangsungan hidupnya. Dengan berjalan kaki selama beberapa waktu juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan tidak memerlukan tenaga dan waktu yang banyak (Muhammad Rizka, 2018). Ruang lingkup pelayanan kesehatan masyarakat menyangkut kepentingan masyarakat banyak, maka peranan Pemerintah dalam pelayanan kesehatan masyarakat mempunyai bagian atau porsi yang besar. Namun karena keterbatasan sumber daya Pemerintah, maka potensi masyarakat perlu digali atau diikutsertakan dalam upaya pelayanan kesehatan masyarakat tersebut.

Warga Desa Bojong Koneng yang begitu sibuk dengan berbagai aktivitas akan memungkinkan mereka lupa untuk memeriksakan kebugarannya. Dengan adanya sosialisasi teknis pengukuran kebugaran bagi warga Desa Bojong Koneng ini diharapkan memberikan pengetahuan akan pentingnya pengukuran kebugaran secara berkala.

Permasalahan Mitra

Permasalahan yang terjadi saat ini adalah masih banyaknya masyarakat yang kurang peduli dengan masalah kebugaran jasmaninya. Banyak yang mengabaikan bahwa kebugaran sangatlah penting untuk menunjang aktivitasnya sehari-hari. Kebugaran jasmani tidak berbeda jauh dengan kondisi fisik karena sama-sama melibatkan fisik atau jasmani (Tsawri Afandy, 2016). Jika kebugaran jasmaninya bagus maka aktivitas pun dapat berjalan dengan baik. Kurangnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya pengukuran kebugaran secara berkala yang membuat masyarakat menjadi kurang peduli dengan masalah kebugaran jasmaninya. Oleh karena itu maka dianggap sangatlah perlu

melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi teknis pengukuran kebugaran masyarakat Desa Bojong Koneng Kabupaten Bogor.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Berdasarkan fungsi khusus kebugaran jasmani dibedakan menjadi tiga golongan yaitu: golongan berdasarkan pekerjaan, golongan berdasarkan keadaan, dan golongan berdasarkan umur (Agus, 2014). Kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan untuk melakukan aktifitas agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga secara teratur (Alamsyah, 2017). Solusi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengadakan sosialisasi teknis pengukuran kebugaran jasmani. Pengukuran kebugaran jasmani dapat dilakukan di lapangan dengan menggunakan tes lapangan 1,6 km metode Rockport, karena dengan pertimbangan tes tersebut mudah, murah, masal dan efisien. Tes ini dilakukan dengan cara berlari/ jalan semampunya di lapangan yang memiliki jarak 1,6 Km (Iwan Budiman, 2017).
- b. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya pengukuran kebugaran jasmani. Pengukuran jasmani adalah salah satu cara untuk mendeskripsikan kemampuan dan ketahanan seseorang dalam melakukan aktifitas fisik dalam jangka waktu yang panjang (Susilawati, 2018).

Adapun target luaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- a. Masyarakat dapat melakukan pengukuran kebugaran jasmani secara berkala
- b. Masyarakat mengetahui bagaimana cara pengukuran kebugaran jasmani.
- c. Masyarakat menyadari pentingnya pengukuran kebugaran jasmani secara berkala.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan sosialisasi teknis pengukuran kebugaran jasmani kepada masyarakat di sekitar Desa Bojong Koneng Kabupaten Bogor. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap dengan beberapa item tes diantaranya pengukuran tinggi badan, berat badan, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan pra partisipasi, dan tes Rockport (Lari/Jalan 1600 meter). Materi sosialisasi kegiatan pemeriksaan kebugaran jasmani yang diberikan meliputi:

1. Pengukuran tinggi badan (TB) dan berat badan (BB)
2. Pemeriksaan tekanan darah
3. Pemeriksaan Pra Partisipasi
4. Tes Rockport

5. Alur Pengukuran Kebugaran Jasmani
6. Konsultasi hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani

Dalam proses tes pengukuran tentunya akan didapatkan hasil dalam menjalani tes tersebut. Berkaitan dengan hal tersebut maka kita bisa menginterpretasikan hasil yang didapat kedalam tabel yang sudah dibuat. Sebagai contoh dalam tes *rockport* peserta tes "Tn. A" umur 40 tahun, dengan waktu tempuh 15 menit 30 detik (15,5 menit). Dengan menggunakan tabel $VO_2\text{Max}$ dari waktu tempuh 15'30" didapatkan nilai: 27 ml/kg/menit. Berdasarkan tabel tingkat kebugaran jasmani Tn. A dengan nilai $VO_2\text{Max}$ 27 ml/kg/menit pada usia 40 tahun adalah: **cukup**.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Kegiatan pengabdian ini dibuka oleh perangkat desa yang diwakili oleh Sekretaris Desa Bojong Koneng, dan perwakilan dari kampus yaitu koordinator program studi Ilmu Keolahragaan FIK UNJ.



Gambar 1. Pembukaan oleh perangkat Desa Bojong koneng

Dalam kegiatan pengabdian ini diberikan beberapa materi mengenai kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, manfaat kebugaran jasmani, instrumen pengukuran kebugaran jasmani, pemeriksaan praparticipasi, dan alur pengukuran kebugaran jasmani.



Gambar 2. Pemberian Materi Sosialisasi



Gambar 3. Foto Bersama

Dari beberapa materi yang telah diberikan oleh pengabdian, setelah mendapatkan hasil pretest dan posttest mengenai pengetahuan teknis pengukuran kebugaran jasmani, Berdasarkan data yang telah didapat dari penyebaran kuesioner, kemudian diolah dan dianalisis dengan skala guttman maka didapat para warga awalnya hanya 37 % yang mengetahui tentang teknis kebugaran jasmani, namun setelah diberikan materi sosialisasi, pengetahuan para warga tentang kebugaran jasmani dan teknis pengukurannya meningkat menjadi 72 %, data ini akan dijadikan acuan sebagai proses meningkatkan kebugaran jasmani sesuai anjuran yang

diberikan pengabdian untuk mendapatkan kebugaran dan kesehatan untuk jangka waktu yang panjang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Tingkat pengetahuan teknis pengukuran kebugaran jasmani masyarakat Desa Bojong koneng termasuk dalam kategori baik.
- b. Antusias warga masyarakat yang sangat tinggi
- c. Setelah mengetahui tentang teknis pengukuran kebugaran jasmani, maka warga Desa Bojong koneng semakin gemar melakukan aktivitas dan latihan fisik sehingga derajat kesehatan dan kebugarannya meningkat.

Adapun saran yang dapat kami berikan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Sebaiknya kegiatan ini dilakukan secara berkala dan menyasar kepada desa-desa yang lain terutama yang berada di sekitar Desa Bojong koneng, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor.
- b. Kegiatan dilanjutkan dengan perangkat desa sebagai motor penggerak kegiatan tersebut.
- c. Pemerintah lebih memperhatikan sarana dan prasarana lingkungan warganya agar para masyarakat semakin gemar berolahraga sehingga dapat menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas dan latihan fisik secara rutin.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, I., Aprijana, I., & Iskandar, D. (2017). *PENGGUNAAN TES LAPANGAN 1, 6 KM METODA ROCKPORT UNTUK TREADMILL METODA BRUCE Pendahuluan Percobaan Hasil dan Pembahasan. II(2)*, 38–41.
- Dika, Aprilia Soma (2014) Profil Kebugaran Jasmani Peserta Rehabilitasi Penyalahguna Napza Di Rumah Palma Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Dwicahya, N. and F. A. (2017). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya. *Medikora : Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, XVI, 111–112.
- Ganong, William F. *Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC, 2002.
- Giriwijoyo, Santosa. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2013.
- Guyton, Hall. *Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC, 2008
- Ismaryati. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2011
- Jasmani, K., Remaja, P., & Kelas, S. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Muhammad Rizka, A. A. (2018). Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. *JURNALSTAMINAE-ISSN 2655-2515P-ISSN 2655-1802*, Volume 1, Nomor 1. SNPPM2021SH-109

- Susilawati, Dewi. 2018. Tes dan Pengukuran. Jawa Barat:UPI Sumedang Press
- Sulistiono, A. A. (2014). Di Jawa Barat Basic and Secondary Education Students Physical Fitness. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20 no 2, 223–233.
- Tsawri Afandy, O. A. (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Arema Football Academy Kota Malang. *JOURNAL SPORT SCIENCE*.