

**PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI USIA DIATAS 40 TAHUN WARGA
KELURAHAN MANGKUBUMEN BANJARSARI SURAKARTA**

**Danang Adhi Kusuma¹, Rizky Ramadhan Nur², Harjuna Dedy³, Nur Alif Hidayat⁴,
Jeremiah Chrstyan Bennetth⁵**

¹²³⁴⁵⁶Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Email: danang.kusuma@lecture.utp.ac.id

Abstract

This community service activity aims to provide services and information to residents of the Mangkubumen sub-district, Banjarsari District, Surakarta City regarding the community's level of physical fitness. This is done because there are still many people who do not understand the techniques for measuring physical fitness and its follow-up because many did not receive this knowledge while attending school or studying at non-sports campuses. So it is deemed necessary to carry out physical fitness measurements on residents of the Mangkubumen sub-district, Banjarsari District, Surakarta City. To support the productivity of daily life, people need excellent physical condition to be able to carry out every daily activity well, from undertaking light physical activity, working regularly, to carrying out additional activities such as exercising. This must of course be supported by good physical fitness, to be able to determine the level of physical fitness, one way is by carrying out a physical fitness measurement test. This service activity was carried out on June 2 2024 at Cengklik Banjarsari Field, Surakarta. The method used was a physical fitness measurement test method which was carried out several tests to meet the existing needs of the residents of Mangkubumen Surakarta. This activity is in partnership with the Mangkubumen sub-district, Banjarsari District, Surakarta City as a form of community service by the Sports Training Education Study Program institution, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta (UTP). The results of the service activities are expected to provide knowledge about the importance of regular fitness measurements, especially with physical fitness measurement tests using the Rockport method (Run/Walk 1600 meters).

Keywords : *Physical fitness, Measurement of Physical Fitness, Rockport Test*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelayanan dan informasi kepada Warga kelurahan Mangkubumen Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta mengenai tingkat kebugaran jasmani 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 pengukuran kebugaran jasmani pada Warga kelurahan Mangkubumen Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta. Dalam menunjang produktifitas kehidupan sehari-hari masyarakat membutuhkan kondisi fisik yang prima agar dapat melaksanakan setiap aktifitas sehari-hari dengan baik, mulai dari menjalani aktifitas fisik ringan, bekerja rutin, hingga melakukan aktifitas tambahan seperti berolahraga. Hal ini tentunya harus didukung dengan kebugaran jasmani yang baik, untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani salah satunya dengan melaksanakan tes pengukuran kebugaran jasmani. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 2 Juni 2024 di Lapangan Cengklik Banjarsari Surakarta. Metode yang digunakan adalah metode tes pengukuran kebugaran jasmani yang dilaksanakan beberapa kali tes untuk memenuhi kebutuhan yang ada terhadap Warga Mangkubumen Surakarta. Kegiatan ini bermitra dengan kelurahan Mangkubumen Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat oleh institusi Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP). Dari hasil kegiatan pengabdian diharapkan memberikan pengetahuan akan pentingnya pengukuran kebugaran secara berkala terutama dengan tes pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan metode Rockport (Lari/Jalan 1600 meter).

Kata kunci : kebugaran Jasmani, Pengukuran Kebugaran Jasmani, Tes Rockport

Submitted: 2024-07-01	Revised: 2024-07-08	Accepted: 2024-07-15
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan hari minggu tanggal 2 Juni 2024 bertempat di Lapangan Cengklik Banjarsari Surakarta. Peserta dalam Pengabdian ini adalah Warga kelurahan Mangkubumen Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta usia diatas 40 tahun sejumlah 35 orang.

Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi penyuluhan. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan lain sebagainya. Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani disebut olahraga (Farizati, 2002). Sedangkan Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas fisik yang membutuhkan fleksibilitas, daya tahan, dan kekuatan (Rusli Lutan, 2018). Tingkat kebugaran lansia warga Mangkubumen Kota Surakarta sampai saat ini belum diketahui pasti berapa jumlahnya, Karena selama ini memang belum pernah dilakukan pemeriksaan indeks kebugaran untuk kategori masyarakat khususnya lansia tersebut. Selain itu juga rendahnya pemahaman serta pengetahuan masyarakat mengenai kebugaran, hal inilah yang menjadi perhatian pengabdian. Untuk memiliki status kebugaran jasmani yang baik dan tubuh yang ideal merupakan harapan semua orang, tetapi tidak berbanding lurus dengan kebiasaan masyarakat tentang masalah tersebut. Meskipun secara administratif wilayah Mangkubumen letaknya yang tidak terlalu jauh dari kompleks Stadion Manahan, tetapi masalah kebugaran terutama lansia ternyata masih menjadi masalah serius yang harus dibenahi. Begitu juga banyaknya pasien lansia di wilayah tersebut, menjadi persoalan tersendiri bagi warga Mangkubumen. Ditengarai beberapa permasalahan kesehatan yang dialami warga disebabkan oleh minimnya sosialisasi tentang kebugaran dan juga kurangnya sarana prasarana untuk memfasilitasi lansia untuk berolahraga yang disediakan pemerintah, baik yang berada ditingkat kelurahan, hingga ke tingkat kota. Meski berbagai program kesehatan di wilayah Kota Surakarta sudah baik, namun kondisi kebugaran terutama lansia di kelurahan Mangkubumen masih perlu mendapatkan pembinaan.

Padatnya penduduk di wilayah tersebut tidak dibarengi dengan kesadaran hidup sehat dan bugar masih akan menjadi pekerjaan rumah Pemerintah. Keramaian dan kepadatan di wilayah Mangkubumen menuntut warganya untuk selalu aktif dan bugar untuk dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari. Hal ini tidak terlepas dari adanya perkembangan zaman dan 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 kesehatan dan kebugarannya.

Faktor kesibukan dalam bekerja yang tidak sempat melakukan olahraga, terutama untuk lansia dimana keluarga yang kurang mendukung, tidak ada yang mengantar, mengajak maupun memberikan motivasi untuk berolahraga terutama yang sudah hidup sendiri karena anak dan cucunya tinggal di tempat lain atau luar kota juga banyak mempengaruhi kondisi kesehatan dan kebugaran masyarakat sedikit terhambat dengan alasan tidak ada waktu. Padahal hal ini sangat penting bagi kelangsungan aktivitas dan hidupnya. Padahal hanya dengan berjalan kaki berjalan kaki selama beberapa waktu juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan tidak memerlukan tenaga dan waktu yang banyak (Muhammad Rizka, 2018). Melihat kondisi tersebut, maka peran pemerintah dalam memberikan edukasi kesehatan masyarakat mempunyai bagian atau porsi yang

besar. Namun karena keterbatasan sumber daya pemerintah, maka potensi masyarakat perlu digali atau diikutsertakan dalam upaya pelayanan kebugaran masyarakat tersebut.

Warga Mangkubumen Kota Surakarta yang begitu sibuk dengan berbagai aktivitas dan memungkinkan lupa untuk memeriksakan bahkan melatih kebugarannya dengan adanya pengukuran kebugaran bagi warga Mangkubumen secara gratis ini diharapkan memberikan pengetahuan akan pentingnya pengukuran kebugaran secara berkala maupun melatih kebugarannya

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan pengukuran kebugaran jasmani secara gratis kepada masyarakat warga Mangkubumen Kota Surakarta. Pemeriksaan ini dilakukan secara berkala dengan beberapa item tes diantaranya pengukuran tinggi badan, berat badan, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan pra partisipasi, dan tes Rockport (Lari/Jalan 1600 meter). Pemeriksaan ini dilakukan secara bertahap untuk

mengetahui perubahan yang ada. Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kebugaran jasmani 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 1, didapatkan nilai VO₂Max dari waktu tempuh 15'30" adalah: 27 ml/kg/menit. Berdasarkan tabel 2, tingkat kebugaran jasmani Tn. A dengan nilai VO₂Max 27 ml/kg/menit pada usia 40 tahun adalah: cukup.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh tim selama kegiatan pengabdian, peserta pada kegiatan tersebut menunjukkan antusiasme yang sangat tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan. Antusiasme peserta ditunjukkan dengan tingginya keterlibatan seluruh peserta dalam aktivitas tes kesegaran jasmani diatas 40 tahun. Pada tanggal 10 Juli 2024, kami tim pengabdian masyarakat dari kolaborasi antara mahasiswa dengan dosen Pendidikan kepelatihan olahraga fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta telah melaksanakan kegiatan pengukuran kebugaran jasmani bagi

warga usia di atas 40 tahun di Kelurahan Mangkubumen, Banjarsari, Surakarta. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani, terutama bagi para warga yang telah memasuki usia lanjut.

Kegiatan diawali dengan pendaftaran para peserta di balai kelurahan, yang diikuti oleh pengukuran parameter kebugaran seperti body mass index (BMI), tekanan darah, detak jantung, serta tes kelentukan dan daya tahan fisik. Setelah mendapatkan hasil pengukuran, kami melaksanakan sesi konsultasi dan penyuluhan kesehatan untuk menjelaskan arti hasil pengukuran serta memberikan saran-saran terkait perbaikan gaya hidup dan pola makan yang sehat. Selanjutnya pada taraf tes kebugaran jasmani inilah pokok utama dalam penyelesaian seberapa besar Tingkat kesegaran jasmaninya sehingga alur tersebut kami uraikan sebagai berikut dengan cara pelaksanaan tes kebugaran jasmani untuk warga usia di atas 40 tahun:

1. Pengukuran tinggi badan (TB) dan berat badan (BB) Tim medis yang terlatih akan melakukan pengukuran tinggi badan (TB) dengan menggunakan alat pengukur tinggi badan yang akurat. Setelah itu, berat badan (BB) akan diukur dengan timbangan yang tepat. Hasil pengukuran TB dan BB ini akan digunakan untuk menghitung Body Mass Index (BMI) peserta.
2. Pemeriksaan tekanan darah Peserta akan duduk rileks selama beberapa menit sebelum pemeriksaan dimulai. Tim medis akan menggunakan alat sphygmomanometer untuk mengukur tekanan darah peserta. Setelah hasil pengukuran didapatkan, tim akan memberikan penjelasan mengenai hasil tekanan darah dan memberikan saran-saran jika ditemukan hasil di luar batas normal.
3. Pemeriksaan Pra Partisipasi Sebelum melakukan tes fisik, peserta akan menjalani pemeriksaan pra partisipasi untuk mengecek kondisi kesehatan umum. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa peserta dalam kondisi yang layak untuk melakukan tes fisik lebih lanjut.
4. Tes Rockport Peserta akan menjalani tes Rockport, yang melibatkan pengukuran denyut nadi sebelum dan setelah melakukan jalan cepat selama waktu yang telah ditentukan. Hasil tes ini akan digunakan untuk memperkirakan tingkat kebugaran kardiovaskular peserta.
5. Alur Pengukuran Kebugaran Jasmani Setelah semua pengukuran dilakukan, hasilnya akan dicatat secara terperinci ke dalam lembaran evaluasi individu. Data tersebut akan dianalisis untuk mengevaluasi kebugaran jasmani peserta dan memberikan informasi yang lebih terperinci mengenai kondisi fisik mereka.
6. Konsultasi hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Peserta akan diberikan waktu untuk berkonsultasi secara personal dengan anggota tim medis. Mereka akan diberikan

penjelasan mengenai hasil pengukuran kebugaran jasmani mereka, termasuk penekanan pada area-area yang perlu perhatian lebih lanjut. Tim akan memberikan saran-saran secara individual untuk perbaikan kebugaran jasmani berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan.

Dengan adanya prosedur ini, diharapkan peserta dapat memperoleh informasi yang komprehensif mengenai kebugaran jasmani mereka dan dapat diarahkan untuk meningkatkan pola hidup yang lebih sehat. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar warga usia di atas 40 tahun di Kelurahan Mangkubumen memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Meskipun demikian, terdapat juga sejumlah peserta yang memiliki hasil pengukuran di luar batas normal, menandakan perlunya perhatian ekstra terhadap kesehatan dan kebugaran mereka.

Melalui kegiatan ini, diharapkan para peserta dapat terdorong untuk menjaga kebugaran jasmani dengan lebih baik serta meningkatkan gaya hidup sehat dalam kesehariannya. Tim pengabdian masyarakat berencana untuk terus mendukung para warga dengan menyelenggarakan kegiatan serupa secara rutin dan memberikan informasi-informasi kesehatan yang relevan.

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

Tingkat kebugaran jasmani usia diatas 40 tahun warga kelurahan mangkubumen banjarsari surakarta sudah baik, dan antusiasme warga dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar.

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.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Bugar dan Sehat Dengan Olahraga. Yogyakarta : Andi Offset
- Dwicahya, N. and F. A. (2017). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya. Medikora.
- Farizati. 2002. Olahraga Sumber Kesehatan. Bandung: IPH (Indonesia Publishing House).
- 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.
- Rusli Lutan, (2018) Pengertian kebugaran jasmani. diambil melalui <https://salmadian.com.pengertian-kebugaran-jasmani>. Diakses tanggal 12-03-2024 jam 22.10

Sulistiono, A. A. (2014). Di Jawa Barat Basic and Secondary Education Students Physical Fitness. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20 no 2, 223–233.

Susilawati, Dewi. 2018. *Tes dan Pengukuran*. Jawa Barat:UPI Sumedang Press

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*.

World Health Organization. Definisi Sehat WHO: WHO; 1947 [cited 2024 20 February]. Available from: www.who.int.