

EDUKASI SISWA SISWI SMAN 1 WONOAYU SIDOARJO DALAM MENJAGA KEBUGARAN JASMANI

Ika Jayadi¹, Hari Setijono², Rini Ismalasari³, Oce Wiriawan⁴,
Shery Iris Zalillah⁵, Ilo Raditio Wiriawan⁶

¹²³⁴⁵⁶Univeritas Negeri Surabaya

¹ikajayadi@unesa.ac.id; ²harisetijono@unesa.ac.id; ³riniismalasari@unesa.ac.id;
⁴ocewiriawan@unesa.ac.id; ⁵sheryzalillah@unesa.ac.id; ⁶24061485012@mhs.unesa.ac.id

Abstract

The implementation of this Community Service activity, male students of State Senior High School 1 Wonoayu participated in learning about general physical fitness and its benefits for the human body. After the learning process, learning was continued through audio visuals with assistance as well. Furthermore, with practical assistance during physical fitness. In the next stage, a test model will be delivered that will be implemented, until male students understand about student physical fitness and its implementation. Based on the results of the Nusantara Student Fitness Test, it can be seen that the results of the physical fitness test of 4 students (8%) are in the good category, while for the sufficient category 14 students (30%), and the most, 32 students (62%) are low. With the results of the physical fitness test of male students for the age of 16, the results are low. With this community service activity, it is hoped that male students of senior high school can maintain their physical fitness by actively exercising and ending every 3 months to see the results of physical fitness. With low fitness test results, students will be active in exercising wherever they are and the time they have to actively exercise, so that physical fitness is maintained. While male students who get sufficient results to survive or improve to good. For those whose test results are good, they should be maintained by remaining active in sports both inside and outside of school by joining extracurricular activities or sports clubs according to the skills of male students.

Keywords: education, students, physical fitness

Abstrak

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wonoayu putra mengikuti pembelajaran tentang kebugaran jasmani secara umum dan manfaatnya untuk tubuh manusia. Setelah proses pembelajaran dilanjutkan pembelajaran lewat audio visual dengan pendampingan juga. Selanjutnya dengan pendampingan praktik saat kebugaran jasmani. Pada tahap berikutnya akan disampaikan model tes yang akan dilaksanakan, sampai peserta didik putra paham tentang kebugaran jasmani pelajar dan pelaksanaannya. Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dapat diketahui hasil tes kebugaran jasmani 4 siswa (8%) kategori baik, sedangkan untuk kategori cukup 14 siswa (30%), dan yang paling banyak sebesar 32 siswa (62%) adalah rendah. Dengan hasil tes kebugaran jasmani peserta didik putra untuk usia 16 tahun hasilnya rendah. Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan para peserta didik putra sekolah menengah atas dapat menjaga kebugaran jasmani dengan aktif berolahraga dan diakhiri setiap 3 bulan untuk melihat hasil kebugaran jasmani. Dengan hasil tes kebugaran yang rendah akan membuat peserta didik untuk aktif berolahraga dimanapun tempatnya dan waktu yang ada untuk aktif berolahraga, agar kebugaran jasmani tetap terjaga. Sedangkan peserta didik putra yang mendapatkan hasil yang cukup untuk tetap bertahan atau memperbaiki ke baik. Untuk yang hasil tesnya baik dipertahankan, dengan tetap aktif berolahraga didalam sekolah maupun di luar sekolah dengan mengikuti ekstrakurikuler atau klub-klub olahraga sesuai keterampilan peserta didik putra.

Kata Kunci: edukasi, pelajar, kebugaran jasmani

Submitted: 2024-10-24

Revised: 2024-11-06

Accepted: 2024-11-21

Pendahuluan

Meningkatkan aktivitas fisik merupakan cara terbaik dalam mempertahankan dan menjaga kesehatan dengan salah satu indikator peningkatan sistem imun. Terbatasnya ruang gerak manusia tidak seharusnya membatasi mereka dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dirumah yang dikerjakan dengan mudah, sederhana dan menarik akan memberikan dampak positif

pada peningkatan kebugaran yang nantinya akan mempertahankan sistem imun tubuh. Contoh latihan seperti latihan peregangan, latihan kekuatan, jalan ditempat, meditasi hingga beberapa *game online* yang membuat bergerak sangat penting dilakukan oleh anak-anak hingga manula agar tidak terjadi penurunan kebugaran. Hal tersebut direalisasikan dalam pendampingan kebugaran jasmani, model Latihan kebugaran jasmani dan hasil dari tes kebugaran jasmani dalam memberikan tutorial olahraga di sekolah kepada masyarakat agar tetap melaksanakan aktivitas fisik. Pada awal Pandemi, banyak sekolah yang terpaksa meliburkan siswa dan siswinya sementara waktu sampai kondisi benar-benar normal, namun karena situasi tidak kunjung normal, maka libur sekolah diperpanjang lagi. Lama-kelamaan ada kekhawatiran dari sekolah dan orang tua siswa dan sisiwi tentang pendidikan siswa. jika libur terus bagaimana dengan masa depan dan kebugaran jasmani anak-anak. Kekhawatiran ini akhirnya membuat sekolah membuat strategi pembelajaran darurat. Salah satu strategi yang dilakukan sekolah untuk menyikapi kondisi tersebut adalah dengan memberlakukan *masuk sekolah 100%*. Siswa dan siswi saat belajar dari sekolah perlu pendampingan secara Offline dan strategi ini dianggap sebagai solusi terbaik pada saat ini. Permasalahan ternyata tidak tuntas sampai di situ saja, jika di sekolah guru bisa membimbing siswanya secara langsung, namun dengan belajar dari sekolah ini guru belum bisa secara maksimal untuk melakukan bimbingan siswa dan siswi secara langsung karena pengetahuan guru kurang paham. Dengan demikian mau tidak mau perlu ada pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan Kesehatan dengan cara pendampingan secara langsung kepada siswa dan siswi. Selain itu, belajar di rumah tentu saja memiliki keterbatasan dan tidak bisa disamakan dengan di sekolah. Kalau di sekolah ada fasilitas belajar, ada guru yang mengajar, dan ada lingkungan belajar yang memungkinkan potensi siswa tumbuh. Namun di rumah, tidak setiap siswa mendapatkan fasilitas tersebut. Rumah pada umumnya tidak didesain untuk proses belajar mengajar serta tidak ada buku-buku pelajaran dan referensi yang memadai, dan tidak semua orang tua mengerti cara mendampingi belajar anak sebagaimana yang dilakukan guru. Minimnya fasilitas dan kurangnya pendampingan guru dan orang tua membuat siswa kesulitan memahami materi pelajaran dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah. hal ini akhirnya membuat siswa jenuh belajar dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain. Tugas- tugas sekolah pun hanya dikerjakan sebatas menggugurkan kewajiban saja. akhirnya banyak siswa yang prestasi belajarnya menurun.

Metode

Metode yang pada tahapan solusi Siswa dan Siswi SMAN 1 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo. untuk itu tahapan solusi yang dilakukan adalah sebagai berikut: 1. Memberikan pelatihan tentang Kesehatan Olahraga, 2. Memberikan pelatihan tentang Kebugaran Jasmani, 3. Membuat jadwal Pelatihan Kebugaran Jasmani pada siswa dan siswi SMAN 1 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo sehingga aktivitas belajar dapat dipantau dan dikendalikan, 4. Menyediakan pendamping gerak selama kegiatan berlangsung, 5. Menyediakan sarana belajar dan gerak yang meliputi papan tulis, komputer, LCD, saluran listrik dan jaringan internet, 6. Menyediakan buku-buku dan referensi sesuai kebutuhan, 7. Membuat blangko tes untuk tes kebugaran siswa dan siswi. Sedangkan pada saat pelaksanaan kegiatan kebugaran Jasmani dan Kesehatan olahraga, metode yang digunakan adalah sebagai berikut: 1. Menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literature, dan langsung dipraktekkan saat itu diberikan pendampingan dan dijelaskan penggunaannya dan fungsinya, 2. Melihat video cara melakukan gerakan yang betul setelah itu ada pendampingan dan dilaksanakan dengan gerakan dan praktek, 3. Permainan Untuk membuat suasana belajar dan gerak menjadi menyenangkan, dalam setiap aktivitas belajar dan gerak disisipkan suatu permainan atau game yang sejalan dengan tema kegiatan. Game ini berfungsi untuk menghadirkan suasana ceria dan menyenangkan dalam belajar sehingga aktivitas belajar bisa optimal. Pada bagian metode, penulis menguraikan dengan jelas dan padat metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Bagian ini harus memuat khalayak sasaran, lokasi

kegiatan, metode yang digunakan, evaluasi kegiatan, materi kegiatan. Bagian ini juga berisi informasi yang lengkap bagi pembaca bila ingin melakukan hal yang sama. Bahan yang digunakan harus dijelaskan asalnya dan kuantitasnya. Cara kerja dan analisa data harus ditulis secara jelas dan ringkas. Hasil pengabdian itu harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif. Jelaskan cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan sikap, sosial budaya, dan ekonomi masyarakat sasaran.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini peserta didik putra mengikuti pembelajaran tentang kebugaran jasmani secara umum dan manfaatnya untuk tubuh manusia. Setelah proses pembelajaran dilanjutkan pembelajaran lewat audio visual dengan pendampingan juga. Selanjutnya dengan pendampingan praktik saat kebugaran jasmani. Pada tahap berikutnya akan disampaikan model tes yang akan dilaksanakan, sampai peserta didik putri paham tentang kebugaran jasmani pelajar dan pelaksanaannya.

Pada bagian 1 Pelatihan ini, para peserta didik putra menyimak dan berdiskusi dengan narasumber yang memberikan materi kebugaran jasmani secara umum dan manfaatnya baik cara melakukannya. Bisa dilakukan saat didalam ruangan atau di luar ruangan. Sehingga peserta didik putri bisa melakukan sendiri untuk menjaga kebugaran jasmani. Setelah itu langsung dilanjutkan dengan berdiskusi.

Untuk bagian 2 Pendampingan ini, peserta didik putra menyimak sebuah peragaan yang dilakukan oleh narasumber dan video yang di tampilkan oleh narasumber. Setelah itu peserta didik mempraktikkan gerakan yang diberikan oleh narasumber dan video yang ditampilkan. Narasumber melakukan pendampingan selama praktik dilakukan. Pendampingan dilakukan sampai peserta didika bisa melakukan praktik kebugaran jasmani secara mandiri. Setelah praktik akan dilakukan diskusi untuk lebih memaksimalkan kondisi dilapangan, agar peserta didik putra bisa mandiri.

Sedangkan Pada bagian 3 Tes ini, peserta didik mempersiapkan diri untuk melakukan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan salah satu model tes kebugaran jasmani dengan pacer tes. Tes berlangsung dengan 5 sesi, setiap kelompoknya berisi 10 orang. Peserta didik putra melakukan tes dengan maksimal.

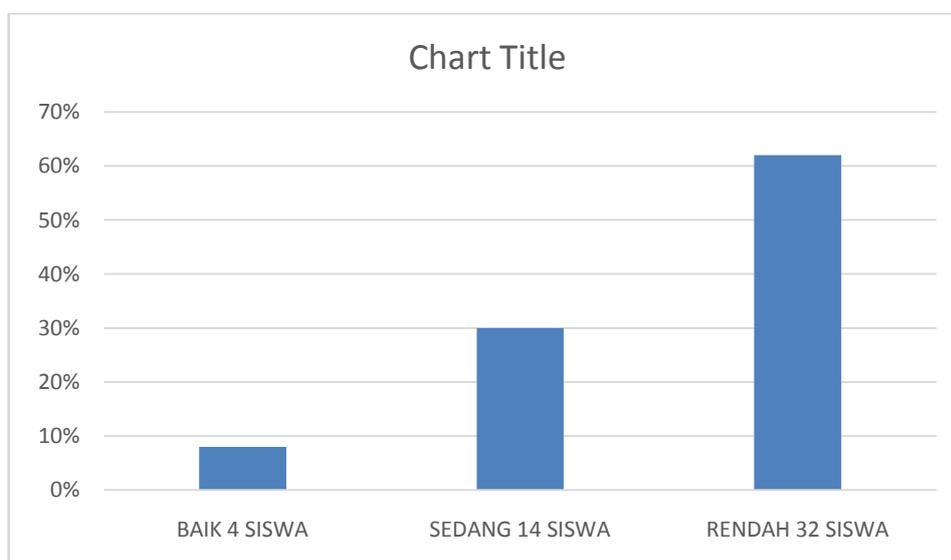
Tabel 1.1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani

NO.	NAMA	NILAI	KATEGORI
1.	SGS	25	RENDAH
2.	RPS	27	RENDAH
3.	BAFP	24	RENDAH
4.	CDJ	26	RENDAH
5.	PYA	30	RENDAH
7.	AFH	25	RENDAH
8.	FY	30	RENDAH
9.	GSAP	33	CUKUP
10.	DL	25	RENDAH
11.	SCA	24	RENDAH
12.	GAN	25	RENDAH
13.	AAP	35	CUKUP
14.	KDN	30	RENDAH
15.	FRC	32	RENDAH
16.	DEK	33	CUKUP
17.	MH	30	RENDAH
18.	SNF	27	RENDAH

19.	BPKST	28	RENDAH
20.	NJHZ	30	RENDAH
21.	ADL	25	RENDAH
22.	NSW	24	RENDAH
23.	SA	24	RENDAH
24.	ZNY	27	RENDAH
25.	SK	26	RENDAH
26.	OSM	30	RENDAH
28.	MPNV	30	RENDAH
29.	SRA	28	RENDAH
30.	RSA	26	RENDAH
31.	IR	40	CUKUP
32.	BSS	39	CUKUP
33.	BCL	30	RENDAH
34.	SW	42	BAIK
35.	SK	35	CUKUP
36.	YL	35	CUKUP
37.	WCA	40	CUKUP
38.	YS	35	CUKUP
39.	RI	31	CUKUP
40.	IJ	42	BAIK
41.	FJ	33	CUKUP
42.	SW	43	BAIK
43.	EN	32	RENDAH
44.	ESW	33	CUKUP
45.	DP	31	RENDAH
46.	SS	30	RENDAH
47.	BK	40	CUKUP
48.	RP	30	RENDAH
49.	KL	40	CUKUP
50.	PDG	42	BAIK

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dapat diketahui hasil tes kebugaran jasmani 4 siswa (8%) kategori baik, sedangkan untuk kategori cukup 14 siswa (30%), dan yang paling banyak sebesar 32 siswa (62%) adalah rendah. Dengan hasil tes kebugaran jasmani peserta didik putra untuk usia 14 tahun hasilnya rendah.

Tabel 1.2. Hasil Prosentase Tes Kebugaran Jasmani



Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan para peserta didik putra SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo dapat menjaga kebugaran jasmani dengan aktif berolahraga dan diakhiri setiap 3 bulan untuk melihat hasil kebugaran jasmani. Dengan hasil tes kebugaran yang rendah akan membuat peserta didik untuk aktif berolahraga dimanapun tempatnya dan waktu yang ada untuk aktif berolahraga, agar kebugaran jasmani tetap terjaga. Sedangkan peserta didik putra yang mendapatkan hasil yang cukup untuk tetap bertahan atau memperbaiki ke baik. Untuk yang hasil tesnya baik dipertahankan, dengan tetap aktif berolahraga didalam sekolah maupun di luar sekolah dengan mengikuti ekstrakurikuler atau klub-klub olahraga sesuai keterampilan peserta didik putra.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan dan perlu adanya edukasi menjaga Kebugaran Jasmani dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dan menunjukkan model cara melakukan Latihan kebugaran jasmani agar tetap terjaga pada peserta didik putra SMA Negeri 1 Wonoayu Sidoarjo Jawa Timur. Edukasi ini merupakan proses pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan kemampuan menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literature, video dan langsung dipraktekkan cara melakukan gerakan yang betul dalam menyimak, membaca, dan menguasai. Dan setelah itu ada Pendampingan merupakan proses memberi dukungan, bantuan dan bimbingan dan dilakukan dengan gerakan praktek peserta didik putra, agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat mengatasi tantangan yang diberikan. Peserta didik putra didampingi untuk memahami bentuk- bentuk tes kebugaran pelajar nusantara. Metode selanjutnya adalah tes. Tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani khusus pelajar. Yang mana tes kebugaran jasmani sudah digolongkan jenis perbedaan putra dan putri termasuk usia pelajar tersebut.

Daftar Pustaka

- Anugrahana, A. (2020). Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 282–289. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289>
- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Lase, D., Ndraha, A., & Harefa, G. G. (2020). Persepsi Orangtua Siswa Sekolah Dasar di Kota Gunungsitoli Terhadap Kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi Covid-19. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan*, 13(2), 85–98. <https://doi.org/10.36588/sundermann.v13i2.46>
- Lilawati, A. (2020). Peran Orang Tua dalam Mendukung Kegiatan Pembelajaran di Rumah pada Masa Pandemi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 549. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.630>
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>
- Mendias, C. L., Schwartz, A. J., Grekin, J. A., Gumucio, J. P., & Sugg, K. B. (2017). Changes in muscle fiber contractility and extracellular matrix production during skeletal muscle hypertrophy. *Journal of Applied Physiology*, 122(3). <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00719.2016>
- Medrano-Ureña, M. D. R., Ortega-Ruiz, R., & Benítez-Sillero, J. de D. (2020). Physical fitness, exercise self-efficacy, and quality of life in adulthood: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17176343>

- Mubarizi, A. F., Pangestuti, H., Selviana, M., & Saputri, A. (2020). *Dampak Covid-19 Terhadap Kesejahteraan Psikologis (Psycal-Well-Being) Selama pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar Kabupaten Batang*. 1–8.
- Prashant, P., & Rohilla, R. (2019). Study of Cardiovascular Endurance in Newly Admitted Medical Students. *International Journal of Advanced Research*, 6, 205–210. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/8132>
- Putri, A. P., Rahhayu, R. S., Meidawati, S., & Ningsih, P. A. R. (2021). Strategi Pembelajaran Melalui Daring Dan Luring Selama. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 1–8.
- Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. de, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Esteban-Cornejo, I., Migueles, J. H., Mora-Gonzalez, J., Henriksson, P., Martín-Matillas, M., Mena-Molina, A., Molina-García, P., Estévez-López, F., Enriquez, G. M., Perales, J. C., Ruiz, J. R., Catena, A., & Ortega, F. B. (2018). Physical fitness and psychological health in overweight/obese children: A cross-sectional study from the ActiveBrains project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(2). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.019>
- Sandstedt, E., Fasth, A., Eek, M. N., & Beckung, E. (2013). Muscle strength, physical fitness and well- being in children and adolescents with juvenile idiopathic arthritis and the effect of an exercise programme: A randomized controlled trial. *Pediatric Rheumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1546-0096-11-7>