

---

## PELATIHAN KEBUGARAN JASMANI SISWA DI KABUPATEN SUMENEP PADA MASA PANDEMI COVID 19

Abdul Azis<sup>1\*</sup>, Dian Helaprahara<sup>2</sup>, Andi Fepriyanto<sup>3</sup>, Nugroho Agung Supriyanto<sup>4</sup>

<sup>1\*,2,3,4</sup>Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Sumenep

Jl. Trunojoyo Gedung, Kabupaten Sumenep, Jawa Timur

<sup>1\*</sup>[azisyamhari@stkipppgrisumenep.ac.id](mailto:azisyamhari@stkipppgrisumenep.ac.id)

<sup>2</sup>[dianhelaprahara@stkipppgrisumenep.ac.id](mailto:dianhelaprahara@stkipppgrisumenep.ac.id)

<sup>3</sup>[andifepriyanto@stkipppgrisumenep.ac.id](mailto:andifepriyanto@stkipppgrisumenep.ac.id)

<sup>4</sup>[agungnugroho@stkipppgrisumenep.ac.id](mailto:agungnugroho@stkipppgrisumenep.ac.id)

### Abstrak

Kegiatan pengabdian dengan thema pelatihan kebugaran jasmani siswa di kabupaten sumenep pada masa pandemi covid 19 bertujuan untuk memberikan pemahaman dan kesadaran kepada siswa akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani agar virus tidak mudah menyerang tubuh. Kegiatan ini menggunakan pendekatan seminar berbasis web (Webinar) dengan menggunakan aplikasi zoom dan kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari dengan dua sesi yaitu sesi teori dan sesi praktik. Hasil dari kegiatan ini terlihat dari banyaknya peserta dan tingginya antusiasme peserta dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan, selain itu ada peningkatan pengetahuan dan kemampuan melakukan push up yang benar sesuai dengan prosedur, selain itu juga antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan ini cukup tinggi hal ini terlihat dari tingkat kepuasan peserta dalam mengikuti kegiatan ini mencapai 61% dari 79 peserta.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani siswa, pandemi covid 19.

### Abstract

*Community service activities with the theme of physical fitness training for students in Sumenep during the Covid 19 pandemic season aim to provide understanding and awareness to students of the importance of maintaining physical fitness so that viruses do not easily attack the body. This activity uses a web-based training approach using the zoom application and this activity is carried out for one day with two sessions, namely a theory session and a practical session. The results of this activity can be seen from the large number of participants and the high enthusiasm of the participants with the many questions asked, besides that there is an increase in knowledge and ability to do push ups correctly according to the procedure, Besides that, the enthusiasm of students in participating in this activity is quite high, it's can be seen from the level of satisfaction of participants in participating this activity reaching 61% of 79 participants.*

**Keyword:** student physical fitness, covid 19 pandemic

## I. PENDAHULUAN

Pademi virus corona (Covid 19) melanda seluruh negara didunia ini sehingga focus perhatian semua negara dalam upaya menangani musibah ini termasuk Indonesia. Beberapa kebijakan dibuat untuk menanggulangi musibah ini yang tertuang dalam PP Nomer 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) serta himbauan untuk tetap berada dirumah dan menjalankan protokol kesehatan dengan mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak.

Corona covid-19 merupakan virus yang pertama kali muncul di kota Wuhan China. Virus ini diduga ditularkan dari hewan kepada manusia dan penyebaran virus sangat maasif diseluruh dunia dan virus ini menyerang system pernafasan hingga berujung pada kematian. Indikasi seseorang tertular virus corona adalah meningkatnya suhu tubuh diatas 38°C yang di ikuti dengan batuk, sesak dan susah bernafas.

Kebijakan pemerintah tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar berdampak pada semua sektor kehidupan diataranya guru mengajar dari rumah dan siswa juga belajar dari rumah. Dengan kebijakan belajar dari rumah banyak siswa yang menggunakan waktu kosong setelah belajar dengan berbagai aktifitas lainnya yaitu bermain game baik online maupun offline, tidur, bahkan hanya berbaring di kasur sambil bersosial media atau nonton televisi. Aktifitas-aktifitas ini dapat berakibat pada menurunnya kebugaran

jasmani siswa karena kurangnya aktifitas fisik atau aktifitas olah raga sehingga berakibat pada menurunnya daya tahan tubuh.

Menjaga kebugaran jasmani merupakan langkah awal guna menangkal masuknya virus corona kedalam tubuh, sedangkan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak factor antara lain sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi, istirahat yang cukup, aktifitas gerak/olahraga, lingkungan tempat tinggal, umur dan lain sebagainya. Kebugaran jasmani anak-anak mengalami peningkatan hingga usia 25-30 tahun, kemudian akan selanjutnya akan mengalami penurunan hingga 0,81 persen pertahun, akan tetapi penurunan tersebut dapat dikurangi hingga separuhnya dengan rajin berolahraga (Raffly Henjilito, 2019:42)

Kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui kegiatan olahraga masih tergolong rendah hal ini terlihat dari beberapa penelitian antarlain penelitian yang dilakukan oleh Desi Natalia Dkk (2016:41) bahwa tingkat partisipasi masyarakat dalam Kabupaten Wonogiri berada pada kisaran 0,237 yang berarti bahwa partisipasi masyarakat Wonogiri dalam melakukan aktifitas olahraga terbilang rendah. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani masrakat Wonogiri berada pada kisaran 0,315 hal ini menunjukkn bahwa indeks kebugaran jasmani masrakat Kabupaten Wonogiri rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Soegiyanto KS (2013) menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat di Kecamatan Banyumanik, Semarang selatan dan

Kecamatan Tembelang Kota Semarang dalam melakukan aktifitas olahraga rendah. Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Adhiyuda Permana dan Putra Sastaman B (2015: 9) dengan hasil penelitian bahwa berdasarkan Sport Development Index menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat kota Pontianak terhadap olahraga berada pada level 0,455 yang artinya bahwa partisipasi masyarakat kota Pontianak rendah.

Laporan Kemenpora terkait dengan angka partisipasi masyarakat dalam berolahraga hanya 35,7 persen, padahal jumlah penduduk Indonesia sekitar 260 juta jiwa, sensus ini dilakukan terhadap warga negara Indonesia umur 5 tahun keatas ([www.Kompas.com](http://www.Kompas.com)). Oleh sebab itu, memiliki pemahaman dan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani perlu untuk ditanamkan sejak dini.

Berdasarkan masalah tersebut, maka perlu untuk melakukan pelatihan kebugaran jasmani dan sosialisasi pentingnya menjaga imun tubuh melalui kegiatan olahraga di rumah bagi siswa karena siswa merupakan salah satu anggota masyarakat yang mudah di organisir. Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar siswa dapat memahami dan menghayati kesulitan yang dihadapi dalam melakukan kegiatan olahraga di masa pandemi..

Tujuan dari kegiatan pelatihan kebugaran jasmani siswa di Kabupaten Sumenep pada masa pademi covid 19 yaitu:

- a. Memberikan pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya berolahraga di era new normal bagi para siswa.
- b. Memberikan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya mematuhi protokol kesehatan bagi siswa yang ingin melakukan olahraga di dalam atau di luar rumah.
- c. Melatih siswa dalam melakukan latihan push up yang benar sesuai dengan prosedur.
- d. Pentingnya menggunakan masker bagi siswa dan masyarakat untuk mencegah penularan virus covid 19
- e. Untuk menggambarkan daya tahan siswa. Memberikan gambaran olahraga apa saja yang dapat dilakukan di dalam rumah.

Manfaat dari kegiatan pelatihan kebugaran jasmani dalam upaya menjaga imun di masa new normal yaitu siswa yang ada di Kabupaten Sumenep memiliki pemahaman terhadap pentingnya menjaga kebugaran jasmani utamanya di masa pademi covid 19 sehingga dengan pemahaman itu itu siswa memiliki kesadaran dan selalu berupaya menjaga kebugaran jasmani.

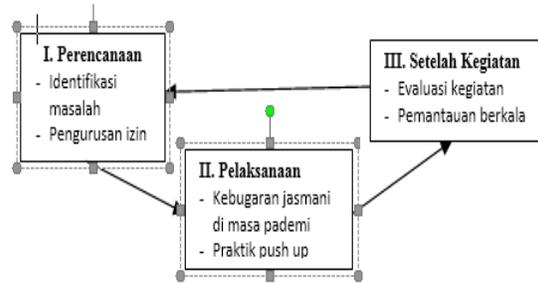
Target Luaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu Siswa memahami seluk beluk kebugaran jasmani dan Siswa dapat melakukan latihan push up dengan benar sesuai prosedur.

## II. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini dibagi menjadi tiga tahap yaitu sebelum pelaksanaan, pada saat pelaksanaan dan setelah pelaksanaan. Sebelum pelaksanaan kegiatan dimulai, terlebih dahulu dilakukan observasi kesekolah-sekolah untuk mengidentifikasi masalah yang ada di sekolah dan setelah masalah ditemukan maka tahap selanjutnya dilakukan sosialisasi kegiatan kepada sekolah-sekolah di kabupaten Sumenep sekaligus mengurus perizinan.

Kegiatan dilaksanakan menggunakan media Zoom dan dilaksanakan dalam 1 hari dengan dua sesi. Sebelum materi tentang kebugaran jasmani diberikan, terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk melihat dan mengukur tingkat pengetahuan peserta dengan mengisi angket sederhana melalui *google form*. Kemudian selanjutnya pemaparan teori dan konsep tentang kebugaran jasmani dalam rangka menjaga imun tubuh dimasa pademi covid 19 serta menyusun program latihan dirumah, pendekatan yang digunakan adalah *discovery learning* dan *braimstorming*. sedangkan pada sesi kedua dilakukan praktik latihan-latihan yang dapat dilakukan dirumah dengan instruksi dari pemateri serta video tutorial. Pada akhir kegiatan, dilakukan post test untuk melihat peningkatan pengetahuan dan kemampuan melakukan *pushup* dengan benar sesuai dengan prosedur. Dan setelah pelaksanaan kegiatan pelatihan dilakukan

pemantauan berkala terhadap pola latihan dirumah guna menjaga imun tubuh.



Gambar 1. Alur metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan kebugaran jasmani siswa di Kabupaten Sumenep pada masa pademi covid 19 diikuti oleh 79 orang peserta dengan rincian 30 perempuan dan 49 laki-laki. Kegiatan ini dilaksanakan pada Tanggal 22 Agustus 2020 dengan kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan	Metode pelaksanaan	Waktu
Registrasi Peserta	Online	07.00 s/d 07.30 WIB
Opening ceremony	Online	07.30 s/d 08.00 WIB
Materi kebugaran jasmani pada masa pademi covid 19	<i>Discovery Learning Dan Braimstorming</i>	08.00 s/d 09.30 WIB
Istirahat	-	09.30 s/d 10.00 WIB
Praktik push-up	Rubrik penilaian	10.00 s/d 11.30.WIB

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan kebugaran jasmani siswa di Kabupaten Sumenep pada masa pademi covid 19 dilaksanakan secara daring dengan menggunakan aplikasi zoom. Pada sesi pertama materi yang

diberikan meliputi faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani dan cara menjaga kebugaran jasmani di masa pademi Covid 19.



Gambar 2. Penyampaian surat izin kegiatan



Gambar 3. Siswa peserta pelatihan melakukan praktik dirumah masing-masing menggunakan media zoom sebelum diberikan materi (*pretest*)



Gambar 4. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat secara daring dengan menggunakan media Zoom



Gambar 5. Siswa peserta pelatihan melakukan praktik dirumah masing-masing menggunakan media zoom setelah diberikan materi (*posttest*)

Setelah materi kebugaran jasmani diberikan pada sesi pertama, maka pada sesi kedua setiap peserta diminta untuk melakukan praktik push up dengan prosedur sebagai berikut:

Kedua telapak tangan harus bertumpu di lantai dengan posisi di samping dada dan jari-jari tangan ke depan.

Kedua telapak kaki harus berdekatan sementara jari-jari telapak kaki bertumpu di lantai.

Saat sikap telungkup, hanya dada yang menyentuh lantai, sedangkan kepala, perut dan tungkai bagian bawah terangkat.

Dan sikap telungkup, angkat badan dengan meluruskan kedua lengan, setelah itu turunkan lagi badan dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada menyentuh lantai.

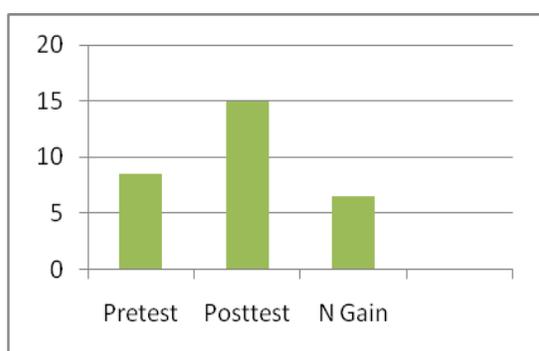
Setiap kali mengangkat dan menurunkan badan, kepala, punggung, serta tungkai tetap lurus. Setiap kali badan terangkat, dihitung sekali.

Pelaksanaan telungkup dan angkat badan dilakukan sebanyak mungkin selama 30 detik.

Pelaksanaan dinyatakan benar apabila badan terangkat sempurna, kedua lengan lurus, kepala, punggung, dan tungkai lurus.

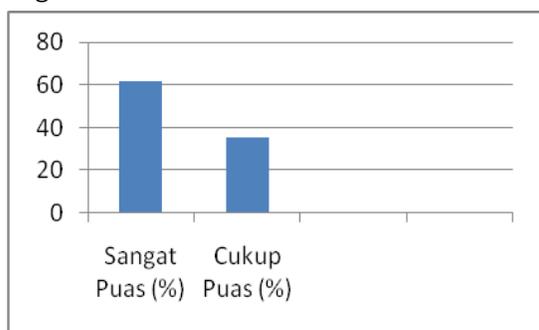
Tabel 2. Pelaksanaan praktek Push up yang dilakukan di rumah

Skor	Push – up	Kriteria
5	38	Sempurna
4	29 – 37	Baik sekali
3	20 – 28	Baik
2	12 – 19	Cukup
1	4 – 11	kurang



Gambar 4. Grafik Kemampuan Melakukan Push up

Setelah semua rangkaian kegiatan dilaksanakan, maka selanjutnya dilakukan evaluasi untuk melihat sejauh mana tujuan dari kegiatan ini tercapai serta untuk melihat hambatan-hambatan yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan ini. Hasil evaluasi peserta kegiatan ini dapat dilihat dari prosentase kepuasan peserta kegiatan.



Gambar 5. Prosentase Kepuasan Peserta Pelatihan

Kebugaran jasmani dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas setiap hari dengan penuh kesiapan dan penuh tenaga tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energy yang cukup. Komponen kebugaran jasmani antara lain daya tahan kardiovaskuler, daya tahan dan kekuatan otot, keseimbangan pertumbuhan tubuh, dan kelentukan. Sedangkan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain adalah umur, jenis kelamin, genetic, ras, aktifitas fisik, dan kadar hemoglobin.

Rendahnya tingkat partisipasi masyarakat dalam aktifitas olahraga disebabkan oleh banyak faktor, salah satu faktor adalah minimnya ketersediaan fasilitas olah raga serta banyaknya masyarakat yang tidak memiliki alat-alat olah raga dirumah, padahal banyak aktifitas olah raga yang dapat dilakukan tanpa alat atau fasilitas khusus.

Push up merupakan salah satu jenis olahraga yang mudah dilakukan dan dapat dilakukan di mana saja tanpa memerlukan peralatan khusus. Latihan Push up secara rutin setidaknya memiliki delapan manfaat yaitu meningkatkan kekuatan fungsional melalui aktivasi seluruh tubuh, merengangkan otot untuk kekuatan vitalitas, meningkatkan sistem kardiovaskuler, meningkatkan otot seluruh tubuh, dapat melindungi bahu dari cedera, dapat memperbaiki postur tubuh, dapat mencegah cedera punggung bagian bawah. Meningkatkan testoteron dan mengurangi perkembangan osteoporosis.

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian dengan tema pelatihan kebugaran jasmani siswa di masa pandemi covid 19 maka dapat di peroleh gambaran bahwa aktifitas fisik atau latihan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa perlu menghawatirkan ketersediaan fasilitas penunjang karena banyak aktifitas fisik ataupun olahraga yang dapat dilakukan di rumah, salah satunya adalah push up.

#### IV. PENUTUP

Hasil dari kegiatan pengabdian dengan tema pelatihan kebugaran jasmani siswa di masa pandemi covid 19 menunjukkan tingkat antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan ini cukup tinggi hal ini terlihat dari tingkat kepuasan peserta dalam mengikuti kegiatan ini mencapai 61%. Selain itu juga kemampuan peserta dalam melakukan Push up juga meningkat dibandingkan sebelum mengikuti kegiatan ini.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada dinas pendidikan Provinsi Jawa Timur cabang Sumenep, Kepala LPPM STKIP PGRI Sumenep, serta Ketua STKIP PGRI Sumenep.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Henjilito, R. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas II Di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 42-49.
- Natalia, D., Sugiyanto, S., & Kiyatno, K. (2016). Partisipasi Masyarakat dan

Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(2), 41-46..

- Permana, A. (2016). Tingkat Partisipasi Olahraga dan Ketersediaan SDM Keolahragaan Kota Pontianak Provinsi Kalimantan Barat Ditinjau Dari Sport Development Index (SDI). *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(1), 9-19.
- Soegiyanto, K. S. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1).

#### RIWAYAT HIDUP PENULIS

Abdul Azis, M.Pd.



Lahir di Sumenep, 08 Desember 1985. Staf pengajar di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Sumenep. Studi S1 Al-Ahwal Al-syakhsyiyah STAIN Pamekasan lulus tahun 2008; S2 Manajemen Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, lulus tahun 2011;

