



## Pelatihan Kebugaran Jasmani Siswa Di Kabupaten Sumenep Pada Masa Pademi Covid 19

**Abdul Azis<sup>1</sup>, Dian Helaprahara<sup>2</sup>, Andi Fepriyanto<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
STKIP PGRI Sumenep, Jl. Trunojoyo, Sumenep, Indonesia  
Email: [azisyamhari@stkipgrisumenep.ac.id](mailto:azisyamhari@stkipgrisumenep.ac.id)

### Abstrak

Kegiatan pengabdian dengan thema pelatihan kebugaran jasmani siswa di kabupaten sumenep pada masa pademi 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.

Kata Kunci: kebugaran kasmani siswa, pademi covid 19

## 1. 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.

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 hingg 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 menunjukakn 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 menunjukan 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). 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.

### 1.1. Tujuan Kegiatan

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.

### 1.2. Manfaat Kegiatan

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.

### 1.3. Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat

Target Luaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu:

- a. Siswa memahami seluk beluk kebugaran jasmani
- b. Siswa dapat melakukan latihan push up dengan benar sesuai prosedur.

## 2. Realisasi Kegiatan

### 2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

#### a. Metode Pelaksanaan Kegiatan

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. Sesi pertama diisi dengan memberikan teori dan konsep tentang kebugaran jasmani dalam rangka menjaga imun tubuh dimasa pademi covid 19 serta menyusun program latihan dirumah, sedangkan pada sesi kedua dilakukan praktik latihan-latihan yang dapat dilakukan dirumah. Dan setelah pelaksanaan kegiatan pelatihan dilakukan pemantauan berkala terhadap pola latihan dirumah guna menjaga imun tubuh.

#### b. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan kebugaran jasmani siswa di Kabupaten Sumenep pada masa pademi covid 19 dilaksanakan pada Tanggal 22 Agustus 2020 dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

**Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan**

No	Kegiatan	Metode pelaksanaan	Waktu
1	Registrasi Peserta	Online	07.00 s/d 07.30 WIB
2	Opening ceremony	Online	07.30 s/d 08.00 WIB
3	Materi kebugaran jasmani di masa pademi covid 19	Ceramah dan diskusi	08.00 s/d 09.30 WIB
4	Istirahat	-	09.30 s/d 10.00 WIB
5	Praktik push-up	Tes dan Pengukuran	10.00 s/d 11.30.WIB

**c. Tempt Kegiatan**

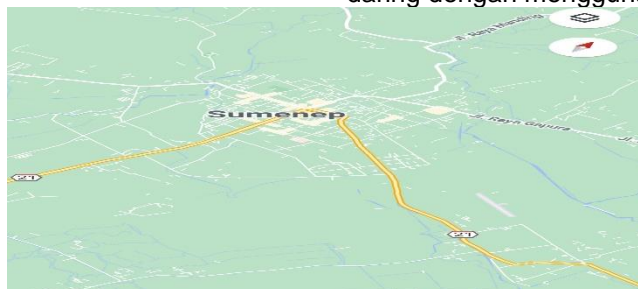
Kegiatan pelatihan kebugaran jasmani siswa di Kabupaten Sumenep pada masa pademi covid 19 dilaksanakan secara daring dengan menggunakan aplikasi zoom.



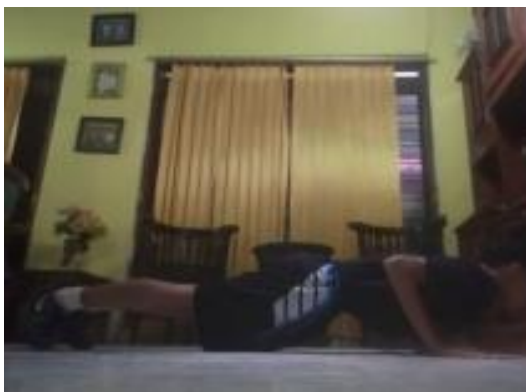
Gambar 1. Penyampaian surat izin pengabdian



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada msyarakat secara daring dengan menggunakan media Zoom



Gambar 3. Map lokasi kegiatan



Gambar 4. Siswa peserta pelatihan melakukan praktik dirumah masing-masing menggunakan media zoom

## 2.2. Materi

### 1) **Kebugaran Jasmani**

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 factor antara lain adalah umur, jenis kelamin, genetic, ras, aktifitas fisik, dan kadar hemoglobin.

### 2) **Praktik Push Up**

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 testosterone dan mengurangi perkembangan osteoporosis.

Prosedur pelaksanaan latihan push-up:

- Kedua telapak tangan bertumpu di lantai di samping dada dan jari-jari tangan ke depan.
- Kedua telapak kaki berdekatan. Untuk jari-jari telapak kaki bertumpu di lantai.
- Saat sikap telungkup, hanya dada yang menyentuh lantai, sedangkan kepala, perut dan tungkai bawah terangkat.
- Dan sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada menyentuh lantai.
- Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung, dan tungkai tetap lurus. Setiap kali tubuh terangkat, dihitung sekali.
- Pelaksanaan telungkup angkat tubuh dilakukan sebanyak mungkin selama 30 detik.
- Pelaksanaan dinyatakan betul bila saat tubuh terangkat, kedua lengan lurus, kepala, punggung, dan tungkai lurus.

**Tabel 2.** Pelaksanaan praktek Push up yang di lakukan 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

## 2.3. Masyarakat Sasaran

Masyarakat sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah siswa di Kabupaten Sumenep. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pelatihan online sebanyak 79 orang yang terdiri dari 38% perempuan dan 62% laki-laki.

## 3. Tinjauan Hasil Yang Dicapai

Kegiatan pengabdian ini mengangkat tema pelatihan kebugaran jasmani siswa di kabupaten Sumenep pada masa pademi covid 19. Hal ini didasari pada kenyataan bahwa semua negara di dunia sedang dilanda pademi covid 19 dan salah satu upaya untuk mencegah penularannya adalah dengan tetap beraktifitas dari rumah dan tetap menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Sasaran

kegiatan ini adalah siswa dikabupaten sumenep dan dilaksanakan secara daring menggunakan aplikasi zoom sehingga peserta dapat mengikuti kegiatan ini dari rumah masing-masing. Antusiasme peserta kegian ini cukup tinggi, hal ini terlihat dari banyaknya peserta yang memberikan respon pada pelaksanaan kegiatan serta semua peserta melakukan praktik push up dengan baik dan benar sesuai dengan instruksi dan prosedur yang ada.

Table 3. Sampel praktek push up yang di lakukan peserta webinar

No	Nama Peserta	hasil push up	Keterangan
1	Haerul Rahman	10	Kurang
2	Rizky Septya Ananda	8	Kurang
3	Ach. Lutfi	10	Kurang
4	Askur Rachman	20	Cukup
5	Ricky Ade Setiawan	8	Kurang
6	Syauvicky Khoir	20	Baik
7	Ahmad Faiz	14	Cukup
8	Muh. Fhathor Rhosy	19	Cukup
9	Moh. Khoiron Zauqi	15	Cukup
10	Andi Wahyudi	10	Cukup

Dalam pelaksanaan kegiatan ini terdapat beberapa hambatan yang dihadapi antara lain yaitu tidak semua siswa dapat mengikuti kegiatan ini disebabkan oleh tidak adanya akses internet atau tidak memiliki handphone berbasis android. Hambatan selanjutnya adalah siswa sebagai peserta masih belum terbiasa dengan kegiatan seminar maupun sosialisasi yang dilakukan secara daring namun hambatan kedua dapat teratasi dengan komunikasi yang dibangun melalui group whatsapp.

Beberapa kepala sekolah berharap kedepan ada kegiatan serupa dan melibatkan banyak siswa dan juga melibatkan guru-guru baik dilaksanakan secara dari maupun dilaksanakan secara tatap muka.

#### 4. Daftar Pustaka

- Raffly Hanjilito (2019) hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora* Vol. 6 No 1 April 2019.
- Desi Natalia Dkk. (2016). Partisipasi Masyarakat dan Tingkat kebugarn jasmani Bagian dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol. 6, No. 2. Desember 2016.
- Adhiyuda Permana, Putra Sastaman B (2015) Tingkat Partisipasi Olahraga dan Ketersediaan SDM Keolahragaan Kota Pontianak Provinsi Kalimantan Barat ditinjau dari Sport Development Index. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol.4 No.1. Juni 2015.
- Soegiyanto (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol. 3 No. 1 Juli 2013.