




IMPLEMENTASI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI PULAU-PULAU KECIL PERBATASAN KECAMATAN ARU SELATAN UTARA

Ztella Rumawatine¹, Petra P. Ritiauw²

Universitas Pattimura^{1,2}

Email Korespondensi: zrumawatine@gmail.com 

Info Artikel

Histori Artikel:

Masuk:

28 November 2023

Diterima:

30 Desember 2023

Diterbitkan:

31 Desember 2023

Kata Kunci:

Peningkatan;
Kebugaran Jasmani;
Tingkat Kesegaran;
Siswa Sekolah Dasar.

ABSTRAK

Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan. Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani secara teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari gaya hidup yang berkembang akibat proses pendidikan dan akulturasi. Oleh karena itu, pentingnya upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat Indonesia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan seluruh masyarakat Indonesia. Melalui proses pendidikan dan budidaya diharapkan akan muncul sikap dan kesadaran dari setiap individu untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmaninya, yang kemudian menjadi suatu kebiasaan dan kebutuhan hidup. Salah satu strategi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui menjalani hidup aktif dan sehat. Dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan ini digunakan metode deskriptif kualitatif. Untuk mencapai tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini digunakan beberapa langkah yaitu Metode Praktik yang dilakukan dengan memberikan tes kebugaran jasmani praktik kepada siswa dan meningkatkan kebugaran siswa SD Kristen Rebi agar menjadi sehat di pulau-pulau kecil perbatasan. Dari implementasi tingkat kesegaran jasmani pada siswa SD di Pulau-Pulau Kecil Perbatasan Kecamatan Aru Selatan Utara, dapat disimpulkan bahwa upaya ini memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan fisik para siswa. Dengan melibatkan siswa SD dalam kegiatan yang menitikberatkan pada peningkatan tingkat kebugaran jasmani, terlihat bahwa program ini berhasil meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktifitas fisik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Pendidikan jasmani berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat. Kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Lutan, 2002). Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat memberi pelajaran berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga serta nilai-nilai sportivitas, kejujuran, kerja sama dan pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoretis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial. Melalui pendidikan jasmani siswa diharapkan dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak tujuan pendidikan jasmani adalah pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani untuk mencapai keadaan sehat. Pembinaan kondisi fisik menjadi bagian integral

dari proses perawatan kebugaran jasmani. Kondisi fisik memainkan peran kunci dalam pengembangan prestasi olahraga secara keseluruhan. Oleh karena itu, pengetahuan yang mendalam tentang pembinaan dan latihan kondisi fisik menjadi suatu kebutuhan esensial. Konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin dianggap memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang. (Dewi, 2016; Nuryadi et al., 2018).

Pulau-Pulau Kecil Perbatasan Kecamatan Aru Selatan Utara mencerminkan konteks geografis yang khusus, dengan keberadaannya yang terpencil dan terbatasnya aksesibilitas. Situasi ini menciptakan tantangan tambahan dalam hal kesejahteraan dan kesehatan masyarakat, terutama siswa SD. Dengan keterbatasan infrastruktur dan sumber daya, implementasi tingkat kesegaran jasmani menjadi urgensi yang mendasar untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan generasi muda di wilayah tersebut.

Keterpencilan geografis pulau-pulau kecil menciptakan situasi di mana akses terhadap fasilitas olahraga dan kegiatan fisik dapat terbatas. Siswa di SD di Pulau-Pulau Kecil Perbatasan Kecamatan Aru Selatan Utara mungkin menghadapi kendala dalam mencapai standar tingkat kesegaran jasmani yang diinginkan. Ini dapat berdampak pada kesehatan jantung, daya tahan fisik, dan kesejahteraan umum mereka. Oleh karena itu, implementasi program tingkat kesegaran jasmani menjadi penting untuk mengatasi hambatan tersebut dan memastikan bahwa siswa memiliki akses yang memadai untuk aktivitas fisik.

Siswa SD di Pulau-Pulau Kecil Perbatasan Kecamatan Aru Selatan Utara mungkin berisiko mengalami masalah kesehatan yang berkaitan dengan kekurangan aktivitas fisik. Kondisi ini dapat mencakup peningkatan risiko obesitas, penyakit jantung, dan gangguan kesehatan lainnya. Implementasi tingkat kesegaran jasmani dapat berperan dalam mengurangi risiko-risiko tersebut dan membantu menciptakan pola hidup sehat yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Kesehatan dan kesejahteraan fisik siswa tidak hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga memainkan peran krusial dalam peningkatan kualitas pembelajaran. Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik, daya tahan mental yang lebih tinggi, dan kemampuan belajar yang lebih optimal. Oleh karena itu, melalui implementasi tingkat kesegaran jasmani, dapat diharapkan akan terjadi peningkatan signifikan dalam prestasi belajar dan partisipasi aktif dalam kegiatan pendidikan.

Implementasi tingkat kesegaran jasmani pada siswa SD di Pulau-Pulau Kecil Perbatasan Kecamatan Aru Selatan Utara juga memiliki urgensi dalam membentuk gaya hidup sehat sejak dini. Dengan membiasakan siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur, diharapkan mereka akan membawa pola hidup sehat ini ke masa dewasa. Oleh karena itu, program ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga berpotensi menciptakan dampak positif yang berkelanjutan pada kesehatan dan kesejahteraan masyarakat di Pulau-Pulau Kecil tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM Implementasi Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar di Pulau-Pulau Kecil Perbatasan Kecamatan Aru Selatan Utara dilaksanakan melalui berbagai tahapan kegiatan, yaitu sebagai berikut.

1. Persiapan dan Koordinasi

Tahap awal melibatkan persiapan dan koordinasi dengan pihak terkait, yaitu kepala sekolah dan guru-guru SD Kristen Rebi. Koordinasi ini mencakup penyusunan rencana pelaksanaan, penentuan jadwal kegiatan, serta identifikasi sumber daya dan fasilitas yang dibutuhkan.

2. **Pengidentifikasian Kondisi Fisik dan Kesehatan Siswa**
Pada tahap ini dilakukan pengidentifikasian kondisi fisik dan kesehatan siswa di SD Kristen Rebi. Survei awal atau pemeriksaan kesehatan dapat dilakukan untuk memahami tingkat kebugaran jasmani siswa dan menentukan fokus program yang akan diimplementasikan.
3. **Perancangan Program dan Aktivitas**
Berdasarkan hasil identifikasi, perancangan program praktik dilakukan. Ini mencakup pemilihan jenis olahraga atau aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi siswa dan lingkungan. Rancangan program juga melibatkan pemilihan metode pelatihan dan pengukuran tingkat kebugaran yang relevan.
4. **Pelaksanaan Sesi Latihan dan Kegiatan Fisik**
Tahap ini melibatkan pelaksanaan sesi latihan dan kegiatan fisik sesuai dengan rencana yang telah disusun. Sesi latihan dapat mencakup berbagai bentuk olahraga, permainan, atau kegiatan fisik yang dirancang untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Guru atau instruktur kebugaran dapat terlibat dalam membimbing siswa selama kegiatan ini.
5. **Monitoring dan Evaluasi**
Pada tahap terakhir ini dilakukan pemantauan secara berkala terhadap perkembangan fisik dan kesehatan siswa selama pelaksanaan program. Evaluasi juga dilakukan untuk menilai efektivitas program dan menentukan apakah ada penyesuaian yang perlu dilakukan. Data yang dikumpulkan selama tahap ini dapat memberikan informasi untuk perbaikan dan pengembangan program pengabdian di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM yang dilaksanakan melalui cara tatap muka dan praktik langsung berjalan dengan lancar. Fokus perhatian dalam kegiatan PKM ini, yaitu pada implementasi senam. Senam memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kelenturan tubuh, yang menjadi kunci penting untuk kelangsungan hidup manusia. Masa usia dini, pada khususnya, menandai periode perkembangan anak yang singkat, namun kritis bagi kehidupannya. Pada masa ini, anak-anak mengalami perkembangan psikomotorik yang signifikan, termasuk peningkatan rasa percaya diri dalam melakukan tugas, kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, dan pembentukan dasar-dasar kepribadian. Oleh karena itu, penting untuk memanfaatkan kegiatan senam pada masa ini guna merangsang dan mendukung perkembangan optimal serta potensi anak-anak.

Pentingnya senam pada usia dini mencuatkan perlunya dorongan yang tepat terhadap seluruh potensi yang dimiliki anak. Melalui senam, anak-anak dapat mendorong perkembangan fisik dan psikologis mereka. Aktivitas senam tidak hanya membantu meningkatkan kelenturan tubuh, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, melibatkan anak-anak dalam kegiatan senam pada usia dini adalah investasi yang penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Dengan memahami pentingnya senam pada masa usia dini, PKM ini bertujuan untuk memberikan kontribusi positif terhadap pembentukan karakter dan kesehatan anak-anak. Melalui metode tatap muka dan praktik langsung, kegiatan ini dirancang untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, memotivasi, dan menginspirasi anak-anak untuk aktif berpartisipasi dalam senam.



Gambar 1. Tim PKM sedang melakukan kegiatan Senam Bersama Siswa

Komponen-komponen kebugaran jasmani menjadi faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Salah satu komponen yang penting adalah kekuatan, yang menggambarkan kemampuan fisik seseorang, terutama dalam penggunaan otot. Beberapa latihan fisik yang melibatkan kekuatan otot antara lain *sit up*, *push up*, dan *squat jump*. Sementara itu, daya otot adalah unsur kebugaran jasmani yang terkait dengan kemampuan otot mendukung aktivitas sehari-hari. Latihan seperti *side jump*, *vertikal jump*, dan *front jump* dapat membantu melatih daya otot.

Daya tahan yang berkaitan erat dengan stamina untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu lama, memerlukan latihan yang kompleks. *Jogging* atau lari minimal selama 30 menit sehari dapat meningkatkan kinerja paru-paru, jantung, sistem peredaran darah, dan kekuatan otot. Sementara itu, daya lentur mencerminkan tingkat penyesuaian seseorang dalam berbagai jenis aktivitas kerja secara efektif dan efisien melalui penguluran tubuh yang baik. Kelenturan yang baik dapat membantu menghindari risiko cedera.

Dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani mencerminkan harmoni, semangat, dan kreativitas seseorang. Orang yang bugar memiliki kemampuan untuk meningkatkan karya mereka, memiliki pandangan yang sehat, dan sikap cerah terhadap kehidupan, baik untuk saat ini maupun masa depan. Kebugaran jasmani bukan hanya sebagai ciri awal, tetapi juga sebagai pendorong dan sumber kekuatan untuk mendorong perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dalam kehidupan dapat dicapai dengan penuh harapan.



Gambar 2. Tim PKM sedang Melakukan Praktik Kebugaran jasmani Kekuatan Otot Perut Bersama Siswa

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki sasaran utama pada siswa, khususnya para siswa SD Kristen Rebi. Para siswa tersebut menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti tes kebugaran jasmani. Partisipasi yang aktif ini menjadi relevan karena sangat penting bagi mereka untuk menyadari kebermaknaan kebugaran jasmani, terutama di wilayah pesisir pulau-pulau kecil perbatasan. Kondisi fisik yang baik pada siswa tidak hanya memengaruhi kesehatan mereka, tetapi juga berpotensi meningkatkan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Siswa yang sehat memiliki tubuh yang bugar, dan ini memberikan dampak positif pada tingkat semangat mereka dalam menghadapi berbagai kegiatan belajar.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa, terutama pada usia dini, merupakan suatu aspek yang perlu ditekankan. Menanamkan pemahaman mengenai manfaat kebugaran jasmani sejak dini akan memberikan dasar yang kuat untuk membangun gaya hidup sehat di masa depan. Oleh karena itu, melalui kegiatan ini, upaya diterapkan untuk menunjukkan bahwa kebugaran jasmani bukan hanya menjadi faktor pendukung kesehatan, tetapi juga menjadi katalisator bagi semangat dan keberhasilan siswa dalam berbagai aspek pembelajaran dan perkembangan mereka.

PENUTUP

Dari implementasi tingkat kesegaran jasmani pada siswa SD Kristen Rebi di Pulau-Pulau Kecil Perbatasan Kecamatan Aru Selatan Utara, dapat disimpulkan bahwa upaya ini memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan fisik para siswa. Dengan melibatkan siswa SD dalam kegiatan yang menitikberatkan pada peningkatan tingkat kebugaran jasmani, terlihat bahwa program ini berhasil meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktifitas fisik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Selain itu, implementasi ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran, tetapi juga menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung gaya hidup sehat. Oleh karena itu, dapat diharapkan bahwa kegiatan ini dapat menjadi landasan untuk pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini, mengarah pada generasi yang lebih sehat dan berenergi di Pulau-Pulau Kecil Perbatasan Kecamatan Aru Selatan Utara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa terima kasih, penulis ingin mengenang semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Sekolah Dasar Kristen Rebi. Kegiatan ini merupakan bagian dari Tridharma Perguruan Tinggi, dan berhasil terlaksana dengan baik berkat kerjasama dari berbagai elemen. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan penghargaan khusus kepada para pihak yang turut berperan dalam kesuksesan kegiatan ini, antara lain Pengelola PSDKU Universitas Pattimura yang telah menyediakan pendanaan, staf PSDKU yang membantu dalam pengurusan surat izin pelaksanaan pengabdian di Desa Rebi, dan kepala Sekolah SD Kristen Rebi yang telah bersedia menerima kami untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di sekolahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, U. (2016). Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 175–183.
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta
- Nuryadi, N., Negara, J. D. K., Juliantine, T., Slamet, S., & Gumilar, A. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 122–128. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12578>