



Sosialisasi Manfaat Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid 19 Pada Masyarakat Pesisir Desa Tanete Kabupaten Tanah Bumbu

Edwin Wahyu Dirgantoro*, dan Lazuardy Akbar Fauzan

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

edwin.dirgantoro@ulm.ac.id

Abstrak: Kebugaran jasmani menjadi salah satu hal penting dalam upaya menjaga status kesehatan tubuh seseorang. Seseorang dikatakan memiliki tubuh yang bugar apabila tubuh sanggup dan dapat melaksanakan penyesuaian aktivitas fisik yang dilakukan oleh tubuh tanpa berakibat kelelahan berlebihan. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah (1) memberikan pemahaman terhadap masyarakat pesisir Desa Tanete tentang manfaat kebugaran jasmani terutama pada masa Covid 19, (2) meningkatkan kesadaran masyarakat pesisir Desa Tanete tentang cara meningkatkan kebugaran jasmani, dan (3) memotivasi masyarakat mitra agar menerapkan latihan kebugaran jasmani. Metode yang digunakan yaitu (1) Observasi dan survey lapangan, (2) Tes awal terhadap mitra, (3) Pelaksanaan pengabdian yang berupa penyuluhan tentang kebugaran jasmani, (4) Tes akhir terhadap mitra, dan (5) Analisis data dan penarikan hasil evaluasi. Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat pesisir pantai Desa Tanete Kabupaten Tanah Bumbu. Data yang dianalisis berasal dari hasil tes awal dan tes akhir dengan menggunakan lembar kuesioner berisi daftar pertanyaan seputar kebugaran jasmani. Respon masyarakat sangat baik pada kegiatan ini. Berdasarkan 35 peserta kegiatan, sebanyak 94% menyatakan sangat antusias terhadap terlaksananya kegiatan ini, 83% memahami dengan baik materi kebugaran jasmani, 80% masyarakat mitra memahami dengan baik jenis latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dan 91% menyatakan termotivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas olahraga setelah mengikuti kegiatan ini.

Kata Kunci : Covid 19; Kebugaran Jasmani; Pesisir

Abstract: Physical fitness is one of the important things to maintain the health status of a person's body. A person is said to have a fit body if the body can adjust to the physical activities carried out without causing excessive fatigue. The higher the degree of physical fitness a person has, the higher his physical workability. The purpose of this community service is (1) to provide understanding to the coastal community of Tanete Village about the benefits of physical fitness, especially during the Covid 19 period, (2) to increase awareness of the coastal community of Tanete Village on how to improve physical fitness, and (3) to motivate partner communities to implement physical fitness training. The methods used are (1) Observation and field survey, (2) Initial test of partners, (3) Implementation of service in the form of counselling on physical fitness, (4) Final test of partners, and (5) Data analysis and withdrawal of evaluation results. . The target in this community service is the coastal community of Tanete Village, Tanah Bumbu Regency. The data analyzed came from the results of the initial and final tests using a questionnaire sheet containing a list of questions about physical fitness. The community response was very good for this activity. Based on 35 activity participants, 94% stated that they were very enthusiastic about the implementation of this activity, 83% understood well the physical fitness material, 80% of the partner communities understood well the types of exercise to



improve physical fitness, and 91% stated that they were motivated to improve physical fitness through activities—exercise after participating in this activity.

Keywords: Coastal; Covid 19; Physical Fitness

© 2021 Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Received : 26 Oktober 2020 Accepted : 31 Agustus 2021 Published : 31 Agustus 2021
DOI : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v3i3.2478>

How to cite: Dirgantoro, E. W., & Fauzan, L. A. (2021). Sosialisasi manfaat kebugaran jasmani pada masa pandemi covid 19 pada masyarakat pesisir desa tanete kabupaten tanah bumbu. *Bubungan Tinggi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 211-218.

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani merupakan aspek kesegaran tubuh secara total yang memberikan kemampuan kepada seseorang supaya dapat melakukan hidup produktif dan tubuh dapat melakukan penyesuaian diri terhadap pembebanan fisik yang diberikan (Sutarman, 2011). Kesegaran jasmani memiliki komponen-komponen di dalamnya. Komponen kesegaran dibagi menjadi dua hal, yang meliputi: (a) komponen kesegaran yang terkait dengan kesehatan, meliputi kapasitas aerobik (daya tahan kardiovaskuler), kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh, dan daya tahan otot, dan (b) komponen yang berkaitan dengan performa tubuh meliputi koordinasi, kecepatan, power, agilitas, keseimbangan, dan waktu reaksi (Suharjana, 2012).

Kebugaran jasmani menjadi salah satu unsur penting dalam hal peningkatan prestasi (Fauzan & Edwin, 2020). Seseorang dapat berprestasi apabila memiliki kualitas tubuh dan kualitas hidup yang baik. Kualitas hidup yang baik menjadikan seseorang memiliki kualitas tubuh yang segar dapat menikmati hidup dan kehidupannya, baik secara fisik, mental, emosional dan sosial (*total fitness*). Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang dapat ditingkatkan melalui aktivitas olahraga. Olahraga merupakan suatu program untuk meningkatkan kebugaran jasmani

(Fikri, 2017). Olahraga yang dilakukan haruslah teratur dan dilaksanakan dengan prinsip yang sesuai.

Seseorang dikatakan memiliki tubuh yang bugar apabila tubuh sanggup dan mampu melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap aktivitas fisik yang diberikan kepadanya tanpa menghasilkan kelelahan yang berlebihan. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang maka derajat kemampuan kerja fisiknya semakin tinggi pula. Secara umum pengertian dari kesegaran adalah kebugaran fisik yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2010).

Pada kenyataannya masih banyak masyarakat yang belum sadar akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Hal ini berdasarkan temuan tim pengabdian selama melakukan observasi dan wawancara yang dilakukan pada masyarakat pesisir Desa Tanete. Salah satu warga yang menjadi narasumber tim pengabdian merupakan pamong desa, menyatakan bahwa masyarakat pesisir Desa Tanete belum aktif melaksanakan kegiatan olahraga dan pembinaan kebugaran jasmani. Hal ini dapat diamati dari sedikitnya partisipasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan olahraga yang difasilitasi oleh desa. Selain itu, sarana dan prasarana olahraga yang ada di desa

tersebut belum termanfaatkan dengan baik. Pendapat tersebut dikuatkan dari hasil analisis data tes awal tim pengabdian. Hasil analisis tersebut menyatakan bahwa partisipasi dan kesadaran masyarakat dalam menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas olahraga masih kurang.

Berdasarkan temuan yang diperoleh, maka dilakukan pengabdian masyarakat tentang manfaat kebugaran jasmani pada masa pandemi covid 19 pada masyarakat pesisir Desa Tanete Kabupaten Tanah Bumbu. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah (1) memberikan pemahaman terhadap masyarakat pesisir Desa Tanete tentang manfaat kebugaran jasmani terutama pada masa Covid 19, (2) meningkatkan kesadaran masyarakat pesisir Desa Tanete tentang cara meningkatkan kebugaran jasmani, dan (3) memotivasi masyarakat mitra agar menerapkan latihan kebugaran jasmani.

METODE

Sasaran dalam Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah masyarakat pesisir pantai Desa Tanete Kabupaten Tanah Bumbu. Waktu pelaksanaan kegiatan ini pada tanggal 9-10 September 2020 bertempat di Balai Desa Tanete Kabupaten Tanah Bumbu. Pada PkM ini, materi yang disampaikan disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat pesisir Desa Tanete Kabupaten Tanah Bumbu. Tahapan kegiatan yang dilaksanakan dalam kegiatan PkM ini meliputi:

- a. Observasi awal dilakukan oleh tim PkM dengan melakukan proses pengamatan secara langsung ke lapangan serta melakukan wawancara dengan Kepala Desa untuk mengetahui dan melihat kondisi masyarakat Desa Tanete Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu.
- b. Memohon izin pada Kepala Desa Tanete Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu dengan

memberikan surat permohonan izin melaksanakan kegiatan.

- c. Mengundang masyarakat Desa Tanete Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan dibantu oleh perangkat desa.
- d. Tes awal dengan membagikan lembar kuesioner berisi daftar pertanyaan seputar kebugaran jasmani.
- e. Penyampaian materi kebugaran jasmani.
Metode yang digunakan yaitu dengan presentasi dan diskusi. 1) Metode presentasi digunakan untuk menyampaikan materi secara rinci tentang manfaat memiliki tubuh yang bugar, olahraga yang efektif dan dapat dilakukan oleh masyarakat pesisir 2) Metode diskusi digunakan untuk memberikan kesempatan kepada mitra untuk bertukar wawasan dan pertanyaan tentang topik pada materi yang telah disampaikan dan memperoleh respon atau timbal balik dari materi yang telah disampaikan.
- f. Diskusi dan tanya jawab materi kebugaran jasmani
- g. Tes akhir dengan membagikan lembar kuesioner berisi daftar pertanyaan seputar kebugaran jasmani.
- h. Evaluasi program PkM melalui pengisian angket yang diberikan kepada seluruh peserta.
- i. Analisis data dengan membandingkan nilai tes awal dan tes akhir.
- j. Evaluasi tim pengabdian.
Setelah mengevaluasi hasil PkM, tim menyusun laporan akhir dan artikel PkM yang akan dipublikasikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM memperoleh sambutan yang sangat baik dari mitra kegiatan yaitu masyarakat pesisir pantai Desa Tanete Kabupaten Tanah Bumbu. Kegiatan pengabdian ini secara resmi dibuka oleh Kepala Desa Tanete. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa Tanete yang dihadiri oleh 35 orang masyarakat mitra.

Berikut dokumentasi sambutan dari Kepala Desa Tanete tertera pada Gambar 1.



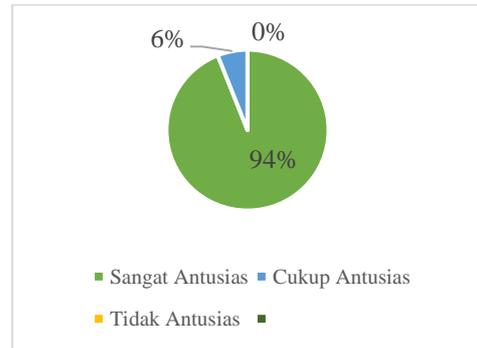
Gambar 1 Sambutan dari Kepala Desa Tanete

Kegiatan ini mendapatkan respon yang sangat baik. Kegiatan tersebut menjadi program yang sangat bermanfaat dalam rangka membekali masyarakat tentang cara menjaga kebugaran jasmani pada masa covid 19. Berikut dokumentasi pemaparan materi tertera pada Gambar 2.



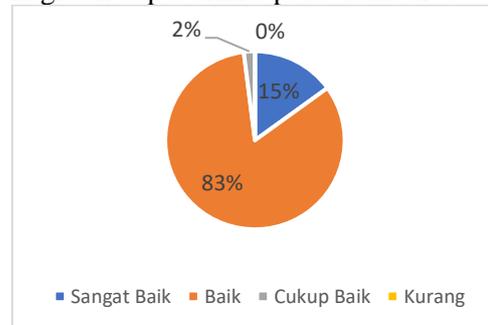
Gambar 2 Pemaparan Materi Jenis Latihan Kebugaran Jasmani

Materi yang disampaikan meliputi manfaat kebugaran jasmani, jenis-jenis latihan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Latihan yang dilakukan sangat mudah dipraktikkan karena termasuk jenis gerakan tubuh yang umum dilakukan. Mitra pengabdian sangat berantusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Kegiatan tersebut merupakan kegiatan inti dari program pengabdian. Hasil dari pengabdian masyarakat ini, dapat diamati pada Gambar 3.



Gambar 3 Respon Peserta Kegiatan

Pada Gambar 3 diperoleh bahwa tingginya respon peserta terhadap terlaksananya kegiatan karena kegiatan ini memberikan wawasan kepada seluruh masyarakat mitra tentang pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani pada masa Covid 19. Peserta mendapatkan bekal untuk dapat mengetahui cara memperoleh derajat kebugaran jasmani yang baik melalui latihan olahraga yang dapat dilakukan di lingkungan masyarakat. Materi tersebut diperoleh dari hasil pemaparan oleh tim dan diskusi kepada peserta. Adanya kesempatan diskusi yang diberikan kepada masyarakat mitra diharapkan mampu menambah respon masyarakat mitra untuk bertukar pemahaman terhadap materi atau pengalaman yang sudah diperoleh oleh masyarakat mitra sebelum mengikuti kegiatan ini. Berikut hasil pemahaman terhadap materi kegiatan dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4 Pemahaman Peserta terhadap Materi

Berdasarkan Gambar 4 diketahui bahwa pemahaman peserta terhadap materi yang

disampaikan pada kegiatan secara umum memiliki kategori baik.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan membentuk sistem tubuh yang baik dengan meningkatnya derajat kebugaran jasmani seseorang. Melalui aktivitas fisik, system metabolisme tubuh dapat berjalan dengan baik melalui keluarnya zat-zat bersifat racun dari dalam tubuh. Dengan melakukan aktivitas fisik, imunitas tubuh atau daya tahan seseorang akan terbentuk dan dapat mencegah virus atau penyakit masuk ke dalam tubuh seseorang, salah satunya yaitu covid 19. Sistem imun adalah kemampuan tubuh untuk melawan infeksi, meniadakan kerja toksin dan faktor virulen lainnya yang memiliki sifat imunogenik serta antigenik (Siswanto, 2013). System imun memegang peran penting dalam pencegahan masuknya bibit penyakit dalam tubuh manusia. Tingginya sistem daya tahan atau imunitas pada tubuh pada seseorang, maka tubuh akan membentengi diri untuk mencegah datangnya bibit penyakit dan resiko untuk terpapar virus covid 19 (Candra, 2020). Sebaliknya, apabila sistem imunitas tubuh melemah atau belum terbentuk dengan baik, maka kemampuan tubuh untuk melindungi diri akan berkurang sehingga resiko masuknya bibit penyakit terutama virus covid 19 dapat menyerang tubuh.

Unsur yang paling penting dalam kebugaran jasmani ialah kemampuan *cardiorespirasi*. Untuk mengetahuinya maka diperlukan tes $VO_2 max$. Tingkat $VO_2 max$ dijadikan sebagai indikator tingkat kebugaran fisik yang dimiliki oleh seseorang. Menurut Suidiana dalam Fauzan (2021) faktor fisiologis sangat mempengaruhi kemampuan daya tahan *cardiorespirasi*. Faktor fisiologis tersebut antara lain:

1. Keturunan

Kemampuan $VO_2 max$ sebesar 93,4% ditentukan oleh faktor genetik. Orang yang memiliki genetik $VO_2 max$ yang tinggi

berpotensi dalam mencapai tingkat $VO_2 max$ yang maksimal

2. Usia

Syarif (2012) menyatakan bahwa usia mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang karena semakin bertambahnya usia seseorang maka dia akan mengurangi aktivitas olahraga dan lebih banyak waktu untuk bekerja, sehingga kebugaran jasmani memiliki tingkat hubungan yang sangat kuat dengan faktor usia. Usia puncak dalam pencapaian kebugaran jasmani rata-rata di usia 25-30 tahun.

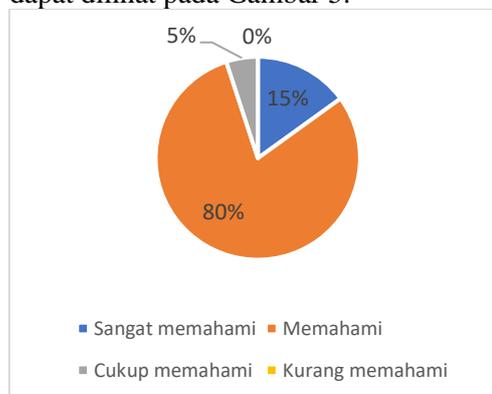
3. Jenis kelamin

Selama masa remaja, tidak ada perbedaan yang dimiliki antara $VO_2 max$ anak laki-laki dan perempuan. Setelah melewati masa remaja, $VO_2 max$ perempuan mengalami penurunan. Tingkat $VO_2 max$ perempuan hanya 70-75% dari laki-laki.

4. Aktivitas fisik

Laju pemakaian O_2 meningkat sejalan dengan meningkatnya intensitas kerja. Semakin tinggi aktivitas fisik maka penggunaan oksigen dapat mencapai tingkat maksimal.

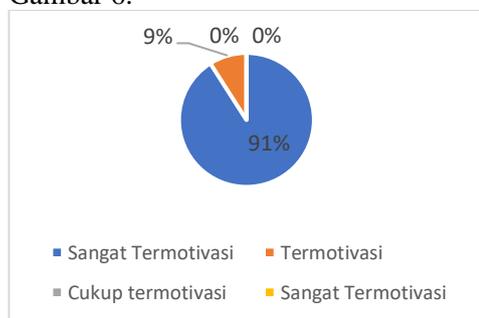
Berikut hasil kesadaran masyarakat mitra dalam meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5 Kesadaran Masyarakat Mitra dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan Gambar 5 tersebut dapat diamati bahwa kesadaran peserta dalam meningkatkan kebugaran jasmani yaitu sebanyak 15% menyatakan sangat memahami, 80% menyatakan memahami dan 5% menyatakan cukup memahami.

Olahraga yang cocok dilakukan oleh masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan olahraga aerobik. Olahraga aerobik adalah aktivitas olahraga secara sistematis yang dilakukan dengan meningkatkan beban secara terus-menerus dan bertahap dengan menggunakan energi dari pembakaran oksigen, dan membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan (Palar, Wongkar, & Ticoalu, 2015). Berikut hasil motivasi peserta untuk mengikuti kegiatan dapat dilihat pada Gambar 6.



Gambar 6 Hasil Motivasi Peserta untuk Meningkatkan Kebugaran

Berdasarkan Gambar 6 diperoleh bahwa 91% peserta sangat termotivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Masyarakat Desa Tanete sangat terbuka pengetahuannya terutama tentang kebugaran jasmani yang baik dapat menjaga tubuh dari serangan penyakit hal ini terbukti dari hasil diskusi bahwa sebanyak 25 orang rutin melakukan kegiatan olahraga merasakan tubuhnya sangat sehat dan bugar dan tidak pernah terserang penyakit. Sebelum adanya kegiatan ini, beberapa warga masyarakat melakukan kegiatan olahraga tidak teratur, bahkan ada yang tidak tertarik dengan kegiatan olahraga.

Berikut dokumentasi diskusi tim pengabdian dan mitra dapat dilihat pada Gambar 7.



Gambar 7 Diskusi Masyarakat Mitra

Diskusi yang dilakukan meliputi bertukar pengalaman olahraga dan pembinaan kebugaran yang dialami oleh masyarakat mitra dan tanya jawab seputar manfaat yang diperoleh setelah berolahraga. Olahraga yang dapat dilakukan oleh masyarakat pesisir untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu olahraga dengan jenis aerobik. olahraga aerobik adalah aktivitas olahraga secara sistematis melalui proses peningkatan beban secara terus-menerus dan bertahap dengan menggunakan konsumsi energi yang berasal dari pembakaran dengan menggunakan oksigen, dan membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan (Palar et al., 2015). Latihan olahraga aerobik merupakan aktivitas olahraga yang bergantung terhadap ketersediaan oksigen yang digunakan untuk membantu proses pembakaran sumber energi (Côté, Young, North, & Duffy, 2007). Contoh latihan olahraga aerobik adalah jalan, jogging, lari, bersepeda, senam dan renang. Sebelum merencanakan untuk melakukan latihan olahraga aerobik, harus memperhatikan kriteria-kriteria yang berkaitan dengan takaran latihan, yaitu frekuensi latihan dilakukan sebanyak tiga hari sampai lima hari dalam satu minggu, intensitas latihan dengan pembebanan 60% sampai dengan 80% dari denyut jantung maksimal, dan durasi latihan 20 - 60 menit.

Berikut dokumentasi penyerahan materi kegiatan kepada Kepala Desa Tanete dapat dilihat pada Gambar 8.



Gambar 8 Penyerahan materi kegiatan kepada Kepala Desa Tanete

Materi tersebut dalam bentuk modul yang berisi seluruh materi yang disampaikan dan tutorial video-video latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada masa covid 19.

Jenis olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu olahraga yang menyenangkan dan dilakukan bersama-sama merupakan prinsip olahraga pemasalan yang dapat diterapkan pada masyarakat. Selain itu, olahraga yang dilakukan harus murah dan mudah dan menarik. Aktivitas yang dilakukan dengan prinsip tersebut menjadikan olahraga yang telah dilakukan tidak mengakibatkan kelelahan yang berarti sehingga masyarakat akan merasa puas dan ingin mengikuti kegiatan olahraga lagi. Contoh latihan olahraga aerobik antara lain jalan, jogging, lari, bersepeda, dan renang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian maka simpulan pengabdian ini adalah sebagai berikut (1) sebanyak 83% masyarakat mitra menyatakan memahami materi pesisir Desa Tanete Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu memahami manfaat kebugaran jasmani terutama pada masa Covid 19, (2) sebanyak 80% masyarakat mitra meningkatkan kesadaran masyarakat pesisir Desa Tanete tentang cara meningkatkan kebugaran jasmani, (3)

sebanyak 91% masyarakat mitra pesisir Desa Tanete Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu termotivasi untuk melakukan latihan kebugaran jasmani.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKIP ULM sehingga pengabdian masyarakat ini memperoleh bantuan dana yang bersumber dari dana PNPB FKIP ULM tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, A. (2020). Socialization of increased physical fitness in the covid pandemic 19 era. *Gandrung: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).
- Côté, J., Young, B. W., North, J., & Duffy, P. (2007). Towards a definition of excellence in sport coaching. *International Journal of Coaching Science*, 1, 3–18.
- Fauzan, L. A., & Edwin. (2020). Profil kebugaran jasmani atlet pencak silat PPLP Kalimantan Selatan. *Jurnal Riyadhoh Pendidikan Olahraga*, 3(2).
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1).
- Irianto, D. P. (2010). *Panduan Latihan Kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Lutan, R. (2002). *Menuju sehat dan bugar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1).
- Siswanto. (2013). Peran beberapa zat gizi mikro dalam sistem imunitas. *Gizi Indonesia*, 36(1), 57–64.
- Suharjana. (2012). Kebiasaan

berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter, *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2(2).

Sutarman. (2011). *Pengertian kesegaran jasmani dan tes kardiorespirasi*. Jakarta: KONI.