

PELATIHAN PEMBUATAN MODEL AKTIFITAS FISIK UNTUK MEMELIHARA KEBUGARAN JASMANI PADA MASA PHYSICAL DISTANCING BAGI MASYARAKAT DI DESA PASIR JAMBU KECAMATAN SUKARAJA KABUPATEN BOGOR PROVINSI JAWA BARAT

Hernawan

Universitas Negeri Jakarta

hernawan@unj.ac.id

Abstract

This community service aims to train the people of Pasir Jambu Village, Sukaraja District, Bogor Regency, West Java Province to create a Physical Activity Model to Maintain Physical Fitness during the Physical Distancing Period during the Covid 19 pandemic. The research site was carried out in Desa Pasir Jambu, Sukaraja District, Bogor Regency, West Java Province. The implementation time of the activity starts April 27 to June 12, 2020. The methods used in carrying out this community service program are: information discussion, demonstrations, mentoring, training, and hands-on practice. The results of community service went well and smoothly. Programs that have been implemented include; Make videos of sports activities using simple tools that can be used at home, make videos of sports activities with various movements using household tools, share videos of sports activities on social media (Facebook, Instagram, YouTube), and share videos of sports activities on social media to the WhatsApp group. Community participation and support is quite high, where the community is actively involved in implementing the program so that the community can take full advantage of it.

Keywords: *Physical Activity, Physical Fitness, Physical Distancing, Covid 19*

Abstrak

Pengabdian Kepada masyarakat ini bertujuan untuk melatih masyarakat Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat membuat Model Aktifitas Fisik Untuk Memelihara Kebugaran Jasmani Pada Masa Physical Distancing saat pandemi Covid 19. Tempat penelitian dilaksanakan di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat. Waktu pelaksanaan kegiatan dimulai tanggal 27 April sampai dengan 12 Juni 2020. Metode yang digunakan dalam menjalankan program pengabdian masyarakat ini adalah: diskusi informasi, demonstrasi, pembimbingan, latihan, dan praktek langsung. Hasil Pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Program yang telah dilaksanakan meliputi; Membuat video kegiatan olahraga menggunakan alat sederhana yang dapat dipergunakan saat berada di rumah, membuat video kegiatan olahraga dengan berbagai gerakan menggunakan alat rumah tangga, membagikan video kegiatan olahraga di social media (facebook, instagram, youtube), dan membagikan video kegiatan olahraga yang terdapat di social media kepada group WhatsApp. Partisipasi dan dukungan masyarakat cukup tinggi, dimana masyarakat turut aktif dalam pelaksanaan program sehingga masyarakat dapat mengambil manfaatnya dengan lebih maksimal.

Kata Kunci: *Aktifitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Physical Distancing, Covid 19*

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sudah populer di kalangan masyarakat saat ini. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular di mana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat diartikan cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan

kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luangnya dan tugas-tugas mendadak lainnya.

Kebugaran jasmani yang baik memberikan seseorang kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan yang banyak. Kondisi fisik atau Kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Baik peningkatan maupun pemeliharaan komponen tersebut kondisi fisik meliputi: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan. Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik untuk melakukan tugas pekerjaan sesuai dengan bidangnya tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan mendapat pemulihan yang cepat seperti pada saat belum melakukan aktivitas.

Pada masa *Physical Distancing* Pandemi Covid 19, dimana masyarakat saat ini kegiatannya dibatasi di rumah saja, hal ini berdampak terhadap aktifitas yang dijalankan oleh masyarakat tersebut harus dijalankan di rumah dan sekitarnya. Tentunya hal tersebut berdampak pula terhadap kebugaran jasmaninya. Untuk mengatasi hal tersebut, perlu kiranya dicarikan solusi yang baik agar kebugaran jasmani dapat terpelihara dengan cara membuat model-model latihan fisik yang dapat dijalankan di rumah dan sekitarnya dengan menggunakan alat-alat sederhana dari peralatan rumah tangga.

Melihat permasalahan dan situasi seperti tersebut, LPPM Universitas Negeri Jakarta, menjawab permasalahan tersebut dengan mengadakan Kuliah Kerja Nyata Edukasi Covid-19 (KKN Edukasi Covid-19). Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah suatu kegiatan intrakurikuler yang memadukan pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi (pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat) dengan cara memberikan kepada mahasiswa pengalaman belajar dan bekerja dalam kegiatan pembangunan masyarakat sebagai wahana penerapan dan pembembangan ilmu dan teknologi yang dilaksanakan di luar kampus dalam waktu mekanisme kerja dan teknologi persyaratan tertentu.

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan kegiatan yang berhubungan dengan berbagai disiplin ilmu dan berkaitan dengan berbagai sektor pembangunan. Dengan demikian pendekatan yang digunakan adalah pendekatan interdisipliner dan lintas sektoral. Kegiatan dan pengelolaan KKN dapat menjamin diperolehnya pengalaman belajar melakukan kegiatan pembangunan masyarakat secara kongkrit yang bermanfaat bagi mahasiswa dan masyarakat dimana mereka ditempatkan. Selain itu, kegiatan dan pengelolaan KKN diarahkan untuk menjamin keterkaitan antara dunia akademik teoritik dan dunia empirik.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Permasalahan mitra dalam hal ini adalah masyarakat Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat adalah:

- a. Kurangnya pembinaan di lingkungan masyarakat terkait pentingnya pemeliharaan kebugaran jasmani.
- b. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang materi-materi yang berhubungan dengan pemeliharaan kebugaran jasmani.

- c. Belum pernah diadakan pelatihan atau penataran tentang Pelatihan Pembuatan Model Aktifitas Fisik Untuk Memelihara Kebugaran Jasmani Pada Masa *Physical Distancing* pandemi covid 19, bagi Masyarakat
- d. Perlunya ditingkatkan penguasaan Pembuatan Model Aktifitas Fisik Untuk Memelihara Kebugaran Jasmani Pada Masa *Physical Distancing* pandemi covid 19, bagi Masyarakat
- e. Kontribusi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dalam meningkatkan Sumber Daya Manusia yaitu masyarakat Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat.

Solusi dari kegiatan Kuliah Kerja Nyata Edukasi Covid-19 (KKN Edukasi Covid-19) adalah Setelah mengikuti materi ini, masyarakat di desa pasir jambu, kecamatan sukaraja, kabupaten bogor diharapkan mampu untuk:

- a. Meningkatkan kebugaran jasmani saat berada di rumah saja.
- b. Melakukan kegiatan sesuai dengan video yang mahasiswa berikan kepada masyarakat secara rutin untuk meningkatkan imunitas tubuh.
- c. Mendiskusikan kesadaran dan pemahaman penggunaan alat olahraga yang ada dirumah.
- d. Mengidentifikasi pengetahuan dan keterampilan olahraga sangat mudah dilakukan.
- e. Menggunakan pengetahuan yang dibutuhkan untuk mengembangkan dan menerapkan program latihan dengan mandiri.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pengabdian Kepada masyarakat ini bertujuan untuk melatih masyarakat Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat membuat Model Aktifitas Fisik Untuk Memelihara Kebugaran Jasmani Pada Masa *Physical Distancing* saat pandemi Covid 19.

Tempat penelitian dilaksanakan di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat. Waktu pelaksanaan kegiatan dimulai tanggal 27 April sampai dengan 12 Juni 2020.

Metode yang digunakan dalam menjalankan program pengabdian masyarakat ini adalah: diskusi informasi, demonstrasi, pembimbingan, latihan, dan praktek langsung.

Program yang akan dilaksanakan meliputi; Membuat video kegiatan olahraga menggunakan alat sederhana yang dapat dipergunakan saat berada dirumah, membuat video kegiatan olahraga dengan berbagai gerakan menggunakan alat rumah tangga, membagikan video kegiatan olahraga di social media (facebook, instagram, youtube), dan membagikan video kegiatan olahraga yang terdapat di social media kepada group WhatsApp.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata Edukasi Covid-19 (KKN Edukasi Covid-19) Universitas Negeri Jakarta yang berlokasi di Desa Pasir Jambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat, mencakup beberapa kegiatan yang telah direncanakan. Setelah mengadakan sosialisasi kepada masyarakat dan pihak-pihak yang berkaitan dengan program KKN, kelompok KKN melaksanakan program-program dan

melaporkan hasil pelaksanaan program tersebut. Adapun pelaksanaan program kerja yang telah tim laksanakan meliputi:

1. Membuat video kegiatan olahraga menggunakan alat sederhana yang dapat dipergunakan saat berada di rumah.
2. Membuat video kegiatan olahraga dengan berbagai gerakan menggunakan alat rumah tangga.
3. Membagikan video kegiatan olahraga di social media (facebook, instagram, youtube) kepada teman,kerabat keluarga.

Berikut Tata pelaksanaan KKN Edukasi Covid-19 :

1. Minggu 1, mahasiswa membuat video kegiatan olahraga untuk mengecilkan perut menggunakan alat rumah tangga.
2. Minggu 2, mahasiswa membuat video kegiatan olahraga untuk mengecilkan lengan menggunakan alat rumah tangga.
3. Minggu 3, mahasiswa membuat video kegiatan olahraga untuk mengecilkan paha menggunakan alat rumah tangga.
4. Minggu 4, mahasiswa membuat video kegiatan olahraga untuk membentuk otot dada.
5. Minggu 5, mahasiswa membuat video kegiatan olahraga untuk membentuk otot bokong.

Pelaksanaan berlangsung meriah karena mereka banyak berdiskusi dengan nara sumber serta dengan teman-teman lainnya, baik itu berkaitan dengan materi teori maupun praktek di lapangan. Berikut disajikan foto-foto kegiatan tersebut:





5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

a. Kesimpulan

Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata Edukasi Covid-19 (KKN Edukasi Covid-19) Universitas Negeri Jakarta di Desa PasirJambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor Tahun 2020 berjalan dengan baik dan lancar. Program yang telah dilaksanakan meliputi kegiatan olahraga secara virtual dengan memanfaatkan alat- alat rumah tangga agar tetap menjaga imunitas tubuh warga sesuai dengan tujuan. Partisipasi dan dukungan masyarakat cukup tinggi, dimana masyarakat turut aktif dalam pelaksanaan program sehingga masyarakat dapat mengambil manfaatnya dengan lebih maksimal.

Walaupun Program Kuliah Kerja Nyata Edukasi Covid-19 (KKN Edukasi Covid-19) Universitas Negeri Jakarta berjalan secara lancar, namun ada beberapa kendala dan hambatan dalam pelaksanaan program, seperti susahnya mengumpulkan masyarakat ketika kegiatan online, ketidaksiapan warga dalam berolahraga, waktu yang tidak banyak dalam melakukan olahraga.

Berbagai program kerja dalam KKN ini semoga dapat memberikan banyak manfaat bagi mahasiswa KKN dan warga Desa PasirJambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor terutama dalam menjaga imunitas tubuhnya dimasa pandemi covis 19.

b. Saran

1. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata Edukasi Covid-19 (KKN Edukasi Covid-19) Universitas Negeri Jakarta di Desa PasirJambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor Tahun 2020,

tidak hanya sebatas tentang itu tapi ditindak lanjuti dengan pelatihan-pelatihan lain yang melibatkan masyarakat luas agar mereka menjadi sumber daya yang produktif dan dapat mengembangkan sumber daya yang ada pada saat pandemi covid 19 ini.

2. Tidak dibatasi hanya terbatas masyarakat Desa PasirJambu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor saja, disarankan melibatkan banyak masyarakat yang terlibat. Masyarakat hendaknya mengerti bahwa kegiatan KKN bukan hanya untuk kepentingan mahasiswa saja tetapi kepentingan masyarakat desa setempat, dimana mahasiswa hanya sebagai motivator yang membantu memecahkan masalah sehingga diharapkan partisipasi masyarakat dalam setiap program kerja KKN dapat lebih tinggi.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Abdulkadir Ateng. *Azas-Azas Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan, 1998.
- Ahmad Sanoesi. *Hubungan Antara Kegiatan Olahraga Rekreasi dengan Kinerja Guru*. Jakarta: FPOK IKIP Jakarta, 1990.
- Beamish Rob dan Ritchie Ian. *Fastest, Highest, strongest A critique of high performance sport*. London: Routledge Falmer, 2006.
- Brightbill Charles K. *Recreation, a Guide to Its Organization*. Arizona: Me Draw-Hill International, 1994.
- Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, *Rekreasi Terarah Untuk Pemuda*. Jakarta:
- Higham James and Hinch Tom. *Sport and Tourism: Globalization, Mobility and Identity*. Burlington: Elseiver, 2009.
- Karjono. *Rekreasi Terarah untuk Pemuda*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1992.
- Mallen Cheryl and Adams Lorne J.. *Sport, Recreation and Tourism Event Management*,
- Ramsay Hayden. *Reclaiming Leisure; art, Sport, and Phylosophy*. New York: Macmillan, 2005.
- Suharsono. *Arti dan Nilai-nilai Rekreasi* Wacana Setra No. 2 tahun ke VI, Bulletin STO Yogyakarta 2 Maret tahun 1975.
- Tillman Albert. *Rekreasi dalam Kehidupan Sosial*. Jakarta: Bulletin PLSOR Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, No. 7 Oktober.
- Yusuf Adisasmita. *Rekreasi Pendidikan*. Jakarta: FPO