

PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT DESA KARANG TENGAH KABUPATEN BOGOR

¹Kuswahyudi, ²Yuliasih

^{1,2}Universitas Negeri Jakarta

kuswahyudi@unj.ac.id

Abstract

This community service aims to provide services and information to the community in area Desa Karang Tengah, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor regarding the level of physical fitness community. This activity did because there are still many people who don't understand the techniques of physical fitness measuring and their follow up because many do not get this knowledge while attending school or studying at non-sport campuses. So, it is considered necessary to carry out physical fitness measurements in the community of Desa Karang Tengah, Kabupaten Bogor. In supporting the productivity of daily life, people need excellent physical conditions, so that they can carry out everyday activities properly, starting from doing light physical activities, working regularly, to do additional activities such as exercise. This of course must be supported by good physical fitness, to be able to find out the level of physical fitness, one of which is by carrying out a physical fitness measurement test. This service activity was carried out on 29-30 September 2020 in Desa Karang Tengah, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor. This activity is in partnership with Desa Karang Tengah officials, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor as a form of community service by the Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Jakarta. From the results of the community service activities, it was found that the physical fitness level of the people of Desa Karang Tengah was in the moderate category. This can be seen from the results measurement of physical fitness using the Rockport method (Run / Walk 1600 meters).

Keywords : Physical Fitness, Physical Fitness Measurement, Rockport Test

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelayanan dan informasi kepada masyarakat di wilayah Desa Karang Tengah, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor mengenai tingkat kebugaran jasmani masyarakat. Hal ini dilakukan karena masih banyak masyarakat yang tidak memahami mengenai teknik pengukuran kebugaran jasmani dan tindak lanjutnya karena banyak yang tidak mendapatkan ilmu ini saat sekolah atau kuliah di kampus non olahraga. Sehingga dianggap perlu melaksanakan pengukuran kebugaran jasmani pada masyarakat Desa Karang Tengah, Kabupaten Bogor. Dalam menunjang produktifitas kehidupan sehari-hari masyarakat membutuhkan kondisi fisik yang prima agar dapat melaksanakan setiap aktifitas sehari-hari dengan baik, mulai dari menjalani aktifitas fisik ringan, bekerja rutin, hingga melakukan aktifitas tambahan seperti berolahraga. Hal ini tentunya harus didukung dengan kebugaran jasmani yang baik, untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani salah satunya dengan melaksanakan tes pengukuran kebugaran jasmani. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 29-30 September 2020 di Desa Karang Tengah, Kecamatan Babakan Madang Kabupaten Bogor. Metode yang digunakan adalah metode tes pengukuran kebugaran jasmani yang dilaksanakan beberapa kali tes untuk memenuhi kebutuhan yang ada terhadap masyarakat Desa Karang Tengah. Kegiatan ini bermitra dengan perangkat Desa Karang Tengah, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat oleh institusi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Dari hasil kegiatan pengabdian didapatkan tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Karang Tengah termasuk dalam kategori cukup. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan metode Rockport (Lari/Jalan 1600 meter).

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Pengukuran Kebugaran Jasmani, Tes Rockport

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Analisis Situasi

Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Dika, 2014). Tingkat kebugaran warga Desa Karang Tengah Kabupaten Bogor saat ini masih belum diketahui berapa jumlahnya, informasi ini didapat dari kepala UPT Puskesmas yang ada di Desa Karang Tengah, Karena selama ini memang belum pernah dilakukan pemeriksaan kebugaran untuk masyarakat tersebut. Selain itu juga rendahnya perilaku serta pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan, hal inilah yang menjadi perhatian pengabdian. Untuk memiliki status kebugaran jasmani yang baik dan tubuh yang ideal merupakan harapan semua orang, karena itu, tampaknya, pelayanan kesehatan menjadi masalah yang krusial di desa tersebut. Meski Desa Karang Tengah tergolong desa modern karena letaknya yang tidak terlalu jauh dari Kota Jakarta dan Kota Bekasi, masalah kesehatan ternyata masih menjadi masalah serius yang harus dibenahi.

Begitu juga belum tuntasnya pasien gizi buruk di beberapa wilayah kota, menjadi persoalan tersendiri bagi pelayanan kesehatan di Ibukota. Ditengarai beberapa permasalahan kesehatan yang dialami warga Jakarta disebabkan oleh minimnya sarana dan prasarana kesehatan yang disediakan pemerintah, baik yang berada di tingkat kelurahan/desa, hingga ke tingkat kecamatan.

Meski dinilai berbagai program kesehatan di wilayah Provinsi Jawa Barat sudah baik, namun keadaan di Desa Karang Tengah berbeda karena letaknya yang jauh dari ibukota Provinsi Jawa Barat, kesadaran untuk memelihara kesehatan masyarakat Desa Karang Tengah masih perlu mendapatkan pembinaan. Padatnya penduduk Desa Karang Tengah tidak dibarengi dengan kesadaran hidup sehat yang mumpuni masih akan menjadi pekerjaan rumah Pemerintah Daerah. Keramaian dan kepadatan di wilayah Desa Karang Tengah menuntut warganya untuk selalu aktif dan kreatif untuk dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari. Hal ini tidak terlepas dari adanya tuntutan hidup yang terus meningkat. Sehingga semua dilakukan dengan bantuan alat-alat yang serba canggih yang menjadikan masyarakat menjadi sedikit untuk bergerak. Hal ini dapat berakibat buruk untuk kesehatannya.

Waktu yang padat digunakan untuk bekerjapun dirasa kurang sehingga untuk melakukan pengukuran kebugaran jasmani juga sedikit terhambat dengan alasan tidak ada waktu. Padahal hal ini sangat penting bagi kelangsungan hidupnya. Dengan berjalan kaki selama beberapa waktu juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan tidak memerlukan tenaga dan waktu yang banyak (Muhammad Rizka, 2018). Ruang lingkup pelayanan kesehatan masyarakat menyangkut kepentingan masyarakat banyak, maka peranan pemerintah dalam pelayanan kesehatan masyarakat mempunyai bagian atau porsi yang besar. Namun karena keterbatasan sumber daya pemerintah, maka potensi masyarakat perlu digali atau diikutsertakan dalam upaya pelayanan kesehatan masyarakat tersebut.

Warga Desa Karang Tengah yang begitu sibuk dengan berbagai aktivitas akan memungkinkan mereka lupa untuk memeriksakan kebugarannya. Dengan adanya pengukuran kebugaran bagi warga Desa Karang Tengah secara gratis ini diharapkan memberikan pengetahuan akan pentingnya pengukuran kebugaran secara berkala.

Permasalahan Mitra

Permasalahan yang terjadi saat ini adalah masih banyaknya masyarakat yang kurang peduli dengan masalah kebugaran jasmaninya. Banyak yang mengabaikan bahwa kebugaran sangatlah penting untuk menunjang aktivitasnya sehari-hari. Kebugaran jasmani tidak berbeda

jauh dengan kondisi fisik karena sama-sama melibatkan fisik atau jasmani (Tsawri Afandy, 2016). Jika kebugaran jasmaninya bagus maka aktivitas pun dapat berjalan dengan baik. Kurangnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya pengukuran kebugaran secara berkala yang membuat masyarakat menjadi kurang peduli dengan masalah kebugaran jasmaninya. Oleh karena itu maka dianggap sangatlah perlu melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pengukuran kebugaran masyarakat Desa Karang Tengah Kabupaten Bogor.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Berdasarkan fungsi khusus kebugaran jasmani dibedakan menjadi tiga golongan yaitu: golongan berdasarkan pekerjaan, golongan berdasarkan keadaan, dan golongan berdasarkan umur (Agus, 2014). Kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan untuk melakukan aktifitas agar mendapatkan hasil yang maksimal. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan melakukan olahraga secara teratur (Alamsyah, 2017). Solusi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Mengadakan pengukuran jasmani secara berkala. Pengukuran kebugaran jasmani dapat dilakukan di lapangan dengan menggunakan tes lapangan 1,6 km metode Rockport, karena dengan pertimbangan tes tersebut mudah, murah, masal dan efisien.1 Tes ini dilakukan dengan cara berlari/ jalan semampunya di lapangan yang memiliki jarak 1,6 Km (Iwan Budiman, 2017).
2. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya pengukuran kebugaran jasmani. Pengukuran jasmani adalah salah satu cara untuk mendeskripsikan kemampuan dan ketahanan seseorang dalam melakukan aktifitas fisik dalam jangka waktu yang panjang (Susilawati, 2018).
3. Memberikan pelayanan pengukuran kebugaran jasmani secara gratis.

Adapun target luaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Masyarakat dapat melakukan pengukuran kebugaran jasmani secara berkala
2. Masyarakat mengetahui bagaimana cara pengukuran kebugaran jasmani.
3. Masyarakat mendapatkan pengukuran kebugaran jasmani secara gratis.
4. Masyarakat menyadari pentingnya pengukuran kebugaran jasmani secara berkala.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengadakan pengukuran kebugaran jasmani secara gratis kepada masyarakat di sekitar Desa Karang Tengah Kabupaten Bogor. Pemeriksaan ini dilakukan secara berkala dengan beberapa item tes

diantaranya pengukuran tinggi badan, berat badan, pengukuran tekanan darah, pemeriksaan pra partisipasi, dan tes Rockport (Lari/Jalan 1600 meter). Pemeriksaan ini dilakukan secara bertahap untuk mengetahui perubahan yang ada. Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kebugaran jasmani meliputi:

1. Pengukuran tinggi badan (TB) dan berat badan (BB)
2. Pemeriksaan tekanan darah
3. Pemeriksaan Pra Partisipasi
4. Tes Rockport
5. Alur Pengukuran Kebugaran Jasmani
6. Konsultasi hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani

Dalam proses tes pengukuran tentunya akan didapatkan hasil dalam menjalani tes tersebut. Berkaitan dengan hal tersebut maka kita bisa menginterpretasikan hasil yang didapat kedalam tabel yang sudah dibuat. Sebagai contoh dalam tes *rockport* peserta tes "Tn. A" umur 40 tahun, dengan waktu tempuh 15 menit 30 detik (= 15,5 menit). Dengan menggunakan tabel 1, didapatkan nilai VO_2Max dari

waktu tempuh 15'30" adalah: 27 ml/kg/menit. Berdasarkan tabel 2, tingkat kebugaran jasmani Tn. A dengan nilai VO_2Max 27 ml/kg/menit pada usia 40 tahun adalah: **cukup**.

Berikut ini adalah tabel yang bisa kita lihat untuk menginterpretasikan hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan metode tes *rockport*.



Gambar 1. Pembukaan oleh perangkat Desa Karang Tengah



Gambar 2. Acara Pembukaan dan Pemberian Materi Teori



Gambar 3. Cuci Tangan Sebelum Kegiatan



Gambar 4. Pengukuran Tekanan Darah



Gambar 5. Pengukuran Tinggi dan Berat Badan



Gambar 6. Pemanasan Sebelum Tes Rockport



Gambar 7. Pemberangkatan Tes Rockport Laki-laki



Gambar 8. Pemberangkatan Tes Rockport Perempuan



Gambar 9. Pelaksanaan Pengukuran Kebugaran dengan Tes Rockport

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

Dari beberapa pemeriksaan yang telah dilakukan oleh tim penguji, didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Pengukuran tinggi badan (TB) dan berat badan (BB)
Dari hasil pemeriksaan maka didapat hampir 50% warga masuk kategori ideal artinya warga sekitar Desa Karang Tengah masih dalam kondisi aman.
2. Pemeriksaan tekanan darah
Pada pelaksanaannya di lokasi masih terdapat beberapa peserta yang mengalami tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor genetik dari keluarga, faktor gaya hidup dan pola makan serta kurangnya aktifitas fisik yang memadai. Hal ini disebabkan karena mereka cenderung malas karena padatnya aktifitas pekerjaan sehari-hari. Olahraga hanya dilakukan ketika waktu libur itupun jika tidak malas ataupun ada acara keluarga.
3. Tes Rockport
Berdasarkan hasil tes, dan mengikuti norma yang telah dijelaskan, didapatkan tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Karang Tengah termasuk dalam kategori cukup.
4. Konsultasi hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani
Setelah berkonsultasi mengenai tingkatan kebugaran jasmani, para warga telah mengetahui tingkatan kebugaran jasmani masing-masing individu, dan itu akan dijadikan acuan sebagai proses meningkatkan kebugaran jasmani sesuai anjuran yang diberikan konsultan untuk mendapatkan kebugaran dan kesehatan untuk jangka waktu yang panjang.

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

Kesimpulan

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Karang Tengah termasuk dalam kategori cukup. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan metode Rockport (Lari/Jalan 1600 meter).
- b. Antusias warga masyarakat yang sangat tinggi
- c. Setelah mengetahui tentang tingkat kebugaran jasmaninya maka warga Desa Karang Tengah semakin gemar melakukan aktivitas dan latihan fisik sehingga derajat kesehatan dan kebugarannya meningkat.

Saran

Adapun saran yang dapat kami berikan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Sebaiknya kegiatan ini dilakukan secara berkala dan menyasar kepada desa-desa yang lain terutama yang berada di sekitar Desa Karang Tengah, Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor.
- b. Kegiatan dilanjutkan dengan perangkat desa sebagai motor penggerak kegiatan tersebut.
- c. Pemerintah lebih memperhatikan sarana dan prasarana lingkungan warganya agar para masyarakat semakin gemar berolahraga sehingga dapat menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas dan latihan fisik secara rutin.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Dika, Aprilia Soma (2014) Profil Kebugaran Jasmani Peserta Rehabilitasi Penyalahguna Napza Di Rumah Palma Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat. S1 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Dwicahya, N. and F. A. (2017). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya. *Medikora : Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, XVI, 111–112.
- Ganong, William F. *Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC, 2002.
- Giriwijoyo, Santosa. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2013.
- Guyton, Hall. *Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC, 2008
- Ismaryati. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2011
- Muhammad Rizka, A. A. (2018). Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. *JURNALSTAMINAE-ISSN 2655-2515P-ISSN 2655-1802*, Volume 1, Nomor 1.
- Tsawri Afandy, O. A. (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Arema Football Academy Kota Malang. *JOURNAL SPORT SCIENCE*.
- Budiman, I., Aprijana, I., & Iskandar, D. (2017). *PENGGUNAAN TES LAPANGAN 1, 6 KM METODA ROCKPORT UNTUK TREADMILL METODA BRUCE Pendahuluan Percobaan Hasil dan Pembahasan*. II(2), 38–41.
- Susilawati, Dewi. 2018. Tes dan Pengukuran. Jawa Barat:UPISumedangPress
- Sulistiono, A. A. (2014). Di Jawa Barat Basic and Secondary Education Students Physical Fitness. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20 no 2, 223–233.
- Jasmani, K., Remaja, P., & Kelas, S. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.