



***Coaching Clinic* Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VI SD Nabawi Islamic School Rawamangun Jakarta Timur**

Rahmat Gunawan¹, Muh. Ali Akbar², Aidil Putra³

^{1,2,3}*Universitas Pamulang*

E-mail : dosen02847@unpam.ac.id, dosen02843@unpam.ac.id, dosen02846@unpam.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman ataupun pengetahuan serta mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Nabawi Islamic School Rawamangun Jakarta Timur. Selain itu diakhir kegiatan ini juga dilakukan pengukuran kebugaran jasmani siswa, sehingga memberikan gambaran berupa data kebugaran jasmani siswa yang dapat digunakan sebagai indikator bagi guru PJOK untuk menyusun dan melaksanakan program kegiatan olahraga di sekolah kedepannya. Metode yang digunakan adalah pemberian materi dan pendampingan, yaitu; memberikan pengetahuan/pemahaman tentang konsep kebugaran jasmani, tujuan dan manfaat kebugaran jasmani bagi siswa, Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Kesehatan, pemberian motifasi untuk melakukan aktifitas fisik dan praktik langsung, serta penilaian kebugaran jasmani siswa berdasarkan pedoman Tes Kebugaran siswa Indonesia (TKSI KEMDIKBUD). Hasil yang dicapai oleh peserta ialah meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebugaran fisik dan kesehatan pada siswa, para siswa mendapat pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya aktifitas fisik dalam menjaga kesehatan. Siswa juga menjadi lebih aktif dalam bergerak dan mengikuti kegiatan olahraga. Mereka mulai memperlihatkan minat yang lebih besar terhadap berbagai jenis olahraga yang diajarkan dan meningkatkan partisipasi dalam kegiatan kebugaran. Selain itu peserta menunjukkan sikap yang sangat responsif dan aktif dalam mengikuti kegiatan dengan aktif bertanya, mendemonstrasikan, melaksanakan semua tes dan pengukuran kebugaran jasmani untuk usia sekolah dasar dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh tim pengabdian.

Kata Kunci : *Coaching Clinic*; Pendidikan Jasmani; Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

The aim of this activity is to provide understanding and knowledge, as well as to enhance the physical fitness of sixth-grade students at SD Nabawi Islamic School in Rawamangun, East Jakarta. Additionally, at the end of this activity, physical fitness measurements of the students are conducted, providing data on their physical fitness that can be used as an indicator for Physical Education teachers to plan and implement future sports activities at the school. The method used involves providing materials and guidance, including: providing knowledge/understanding about the concept of physical fitness, the objectives and benefits

of physical fitness for students, the importance of physical activity for health, providing motivation to engage in physical activities and direct practice, as well as assessing the physical fitness of students based on the guidelines of the Indonesian Student Fitness Test (TKSI KEMDIKBUD). The outcomes achieved by the participants include raising awareness about the importance of physical fitness and health among students, students gaining a better understanding of the importance of physical activity in maintaining health. Students also become more active in moving and participating in sports activities. They begin to show greater interest in various types of sports taught and increase participation in fitness activities. Furthermore, participants demonstrate a highly responsive and active attitude in participating in the activities by actively asking questions, demonstrating, performing all tests and physical fitness measurements suitable for elementary school age, and completing tasks assigned by the service team.

Keywords: Coaching Clinic; Physical Education; Physical Fitness.

PENDAHULUAN

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Muhajir & Raushanfikri, 2022). Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan

peserta didik terampil dalam bergerak (memiliki banyak kosa gerak) untuk beraktivitas jasmani sepanjang hayat.

Langkah-langkah pemerintah dalam mewujudkan kesejahteraan kesehatan masyarakat adalah dengan memberikan fokus yang besar pada aktivitas fisik, mengingat pentingnya peran olahraga dalam pembangunan individu untuk memperbaiki kondisi kesehatan fisiknya. Fokus utama dari upaya ini adalah melalui pendidikan dan pembiasaan gaya hidup sehat kepada masyarakat, menciptakan lingkungan yang mendorong setiap individu untuk menghargai pentingnya kesehatan fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik melalui program-program

aktivitas fisik yang terarah, sesuai, dan terencana sebaiknya dimulai sejak usia dini. Perbaikan kualitas individu Indonesia seharusnya terjadi melalui upaya pendidikan dan penanaman nilai serta kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat dan aktif bagi setiap individu, yang kemudian menjadi kebiasaan dan kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. (Widiastuti, 2011) menyatakan bahwa Kesegaran jasmani (physical fitness) dikenal pula dengan istilah kebugaran jasmani, kesanggupan jasmani, atau kesemampuan jasmani. Kebugaran jasmani dititik beratkan pada physiological fitness, yang diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan/atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.

(Giriwijoyo & Dikdik zafar Sidik, 2010) menjelaskan bahwa kesegaran atau kebugaran jasmani adalah merupakan keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih

sempurna sebelum dating tugas yang sama.

Dari pengertian yang telah dijelaskan mengenai kesegaran jasmani, dapat dipahami bahwa kesegaran jasmani adalah tingkat kebugaran dinamis seseorang yang menjadi landasan untuk menyelesaikan tugas dengan efektif tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Kondisi kebugaran jasmani ini berkaitan dengan aktivitas fisik manusia dalam menjalankan tugas serta bergerak.

Aktivitas jasmani dan olahraga yang dijalankan di lingkungan sekolah tidak semata-mata menekankan pada penguasaan cabang olahraga atau permainan tertentu bagi peserta didik, melainkan lebih menitikberatkan pada proses perkembangan gerak peserta didik dari waktu ke waktu. Dalam aktivitasnya, suasana yang riang membawa peserta didik untuk bereksplorasi dan menemukan hal-hal baru secara tidak langsung. Untuk mewujudkan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan semacam ini, peserta didik perlu ditempatkan sebagai subjek yang aktif dalam proses belajar (Sudarsinah, 2021).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari

pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani akan membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang siswa butuhkan secara jasmani dalam kehidupan sehari-hari (Herdiyana et al., 2016).

Kebugaran jasmani yang diperlukan oleh remaja dalam hal ini siswa SD kelas VI adalah kebugaran yang berhubungan dengan kemampuan aerobic dan kemampuan an-aerobic. Kemampuan aerobic adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan umum, sedangkan kemampuan an-aerobic terdiri dari kemampuan anaerobik alaktasid dan kemampuan anaerobik laktasid (Pranata et al., 2022). Kemampuan anaerobik alaktasid adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ledak (gerak explosive) maximal maupun sub-maximal,

kemampuan anaerobik laktasid adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan anaerobik (anaerobic endurance/stamina/daya tahan anaerobik).

Sekolah Dasar (SD) Nabawi Islamic School yang terletak di Jalan Sawo No. 24, Rawamangun Jakarta Timur DKI Jakarta, dari hasil wawancara dengan Kepala sekolah SD menyambut baik kegiatan coaching clinic tentang peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa kelas VI Nabawi Islamic School melalui bentuk-bentuk latihan fisik dalam menjaga imunitas tubuh dan kesehatan pribadi, terutama untuk mengukur kebugaran jasmani siswa mengingat dalam penerapan kurikulum atau pengajaran Pendidikan jasmani di sekolah tersebut sangat terbatas baik dari sisi fasilitas, dan pembelajaran penjas selama ini hanya dilaksanakan 2 pekan sekali dikarenakan fokus kurikulum yang digunakan lebih banyak berorientasi pada pembelajaran Al-Qur'an. Sehingga menjadi penting bagi siswa-siswinya mendapatkan informasi yang optimal terkait bagaimana cara menjaga kebugaran jasmani untuk dapat membantu proses kegiatan sehari-hari dan terhindar dari penyakit kurang gerak. Berdasarkan analisis situasi permasalahan diatas, maka

rumusan masalah pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu :

- 1) Bagaimana kemampuan awal meliputi pengetahuan dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Nabawi Islamic School?
- 2) Bagaimana kemampuan akhir meliputi pengetahuan dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Nabawi Islamic School?
- 3) Bagaimana manfaat yang dapat dirasakan oleh siswa kelas VI SD Nabawi Islamic School?

Berdasarkan analisis situasi permasalahan di atas, maka tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu :

- 1) Untuk mendeskripsikan kemampuan awal meliputi pengetahuan dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Nabawi Islamic School.
- 2) Untuk mendeskripsikan kemampuan akhir meliputi pengetahuan dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Nabawi Islamic School.
- 3) Untuk mendeskripsikan manfaat yang dapat dirasakan oleh siswa kelas VI SD Nabawi Islamic School.

Pengabdian kepada Masyarakat ini memberikan pengetahuan dan mening-

katkan kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Nabawi Islamic School Rawamangun Jakarta Timur.



Gambar 1. Spanduk Kegiatan PKM

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah; metode ceramah, tanya jawab, pemberian contoh, demonstrasi, dan pemberian tugas serta metode pelatihan/pendampingan yang dilakukan secara praktik langsung di lapangan.



Gambar 2. Proses Pemberian materi kepada peserta pelatihan

Pengabdian ini dilaksanakan dalam satu hari pemberian materi dan pendampingan. Sesudah acara pembukaan PKM, dilanjutkan dengan kegiatan penyajian materi yang terdiri dari; Konsep kebugaran jasmani, tujuan dan manfaat

kebugaran jasmani bagi siswa, Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Kesehatan, pemberian motivasi untuk melakukan aktifitas fisik dan praktik langsung, serta penilaian kebugaran jasmani siswa berdasarkan pedoman Tes Kebugaran siswa Indonesia (TKSI KEMDIKBUD).



Gambar 3. Tampak Pengabdian mendampingi Peserta mendemonstrasi



Gambar 4. Peserta pelatihan Melakukan Test baring duduk selama 30 detik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, hasil pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah cukup baik dan responsif, artinya terdapat pemahaman oleh siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani siswa. Hasil kegiatan PKM ini dapat

dijabarkan dalam pembahasan sebagai berikut:

1. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebugaran fisik dan kesehatan pada siswa kelas VI. Melalui pendekatan coaching clinic, para siswa mendapat pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya aktifitas fisik dalam menjaga kesehatan.
2. Siswa menjadi lebih aktif dalam bergerak dan mengikuti kegiatan olahraga. Mereka mulai memperlihatkan minat yang lebih besar terhadap berbagai jenis olahraga yang diajarkan dan meningkatkan partisipasi dalam kegiatan kebugaran.
3. Selama pengabdian ini berlangsung, juga terjadi peningkatan keterampilan fisik pada siswa. Mereka menunjukkan peningkatan kemampuan dalam berbagai latihan fisik yang diajarkan dan akan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.
4. Hasil observasi selama kegiatan berlangsung menunjukkan respon yang positif dari peserta. Para peserta bersikap responsif dan aktif dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan. Jika diamati setiap peserta sangat

ingin tahu dan ingin menerapkan kegiatan pengukuran tes kebugaran jasmani yang disampaikan.

5. Peserta terlihat sangat antusias dalam memperhatikan penjelasan yang disampaikan oleh tim pengabdian dengan respon positif dan tidak malu bertanya apabila ada ketidakpahaman dalam penjelasan tim pengabdian.
6. Peserta dalam mendemonstrasikan materi, semuanya melakukan dengan baik yang di dampingi oleh Pengabdian, begitu pula dalam pengukuran setiap jenis tes peserta saling membantu.



Gambar 5. Foto Bersama Peserta coaching clinic

KESIMPULAN

Selama mitra mengikuti kegiatan pelatihan pada tiap rangkaian kegiatan, para peserta menunjukkan sikap yang sangat responsif dan aktif dalam mengikuti kegiatan dengan aktif dalam bertanya jawab, mendemonstrasikan semua

rangkaian gerakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada usia sekolah dasar serta menyelesaikan tugas yang diberikan tim pengabdian berupa tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa sesuai tingkat umurnya. Selain itu pada kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan tentang pentingnya gaya hidup sehat sejak dini dapat membantu membentuk kebiasaan yang sehat untuk masa yang akan datang. Dengan mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga & memperkenalkan nutrisi yang tepat, kegiatan ini membantu membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Selain itu peran guru dan instruktur olahraga sangat berpengaruh dalam mendorong partisipasi siswa dalam kegiatan fisik. Sebuah model peran yang positif dan mendukung dari dosen atau instruktur dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa dalam berolahraga.

Diharapkan juga semoga data yang didapatkan pada kegiatan PKM ini juga akan membantu guru PJOK maupun pihak sekolah dalam merancang aktivitas yang cocok selama proses pembelajaran untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan di SD Nabawi Islamic School, Rawamangun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami bersyukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat, dan karunia-Nya yang telah memudahkan kami menyelesaikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Coaching Clinic Kebugaran Jasmani bagi Siswa Kelas VI di SD Nabawi Islamic School, Rawamangun, Jakarta Timur." Kegiatan ini dilaksanakan di Lapangan serbaguna SD Nabawi Islamic School, Rawamangun, Jakarta Timur, sebagai bagian dari Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VI di sekolah tersebut. Kami bersyukur meskipun terdapat berbagai keterbatasan, namun kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil dilaksanakan dengan tertib, aman, dan lancar sesuai dengan rencana yang telah disusun. Kami ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ketua Yayasan Sasmita Jaya
2. Rektor Universitas Pamulang
3. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.
4. Kepala Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat.

5. Aliamrin, S.Pd dan Syamsuriadi, S. Pd, selaku Kepala sekolah di SD Nabawi Islamic School.
6. Seluruh siswa SD Nabawi Islamic School yang terlibat pada PKM ini sebagai Mitra pada kegiatan PKM.

Demikian juga kepada semua pihak terkait yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu, kami mengucapkan terima kasih. Selanjutnya, kami berharap mudah-mudahan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bermanfaat bagi para siswa SD Nabawi Islamic School. Penulis menyadari bahwa selama masa pengabdian dan penyusunan laporan ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu penulis memohon saran dan kritik dari berbagai pihak yang bersifat membangun sebagai bahan perbaikan di masa yang akan datang. Semoga laporan ini bermanfaat bagi semua pihak.

REFERENSI

- Giriwijoyo, S., & Dikdik zafar Sidik. (2010). Konsep dan cara penilaian kebugaran jasmani menurut sudut pandang ilmu faal olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 1–9.

<https://doi.org/10.17509/jko-upi.v2i1>

- Herdiana, A., Pito, G., & Prakoso, W. (2016). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Mengacu Pada Pembiasaan Sikap Fair Play Dan Kepercayaan Pada Peserta Didik. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1). <https://doi.org/Doi:10.21831/Jorpres.V12i1.9498>
- Muhajir, M., & Raushanfikri, Z. (2022). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI (Pertama)*. Pusat Perbukuan Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Pranata, K., Fatayan, A., & Safrul. (2022). Pelatihan Kebugaran Jasmani Melalui Aplikasi Sipgar Di Sekolah Menengah Atas. *RUANG CENDEKIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Sudarsinah, S. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elementa*, 3, 1–10. <https://doi.org/DOI:10.33654/pgsd>
- Widiastuti, W. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.