

Fitment Assistance and Training For Practices “Sedentary Lifestyle”

Gumilar Mulya¹, Resty Agustriyani², Anggi Setia Lengkana³, Mega Widya Putri⁴

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya, Indonesia

³PGSD Penjas Universitas Pendidikan Indonesia, Kampus Sumedang, Indonesia

⁴Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan,
Pekalongan, Indonesia

Email: gumilarmulya@unsil.ac.id¹, restyagustriyani@unsil.ac.id², asetialengkana@upi.edu³,
megawidyaputri@umpp.ac.id⁴

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i1.2382>

Abstract: *The purpose of this community service activity is to introduce and provide assistance in efforts to improve physical fitness and design a fitness program for PJOK teachers so that later they can implement it in physical education learning in schools. After analyzing the situation, several problems were identified as follows: (1) There are still PJOK teachers who are not optimal in delivering physical fitness-based physical education materials during the COVID-19 pandemic (2) There is still a lack of knowledge of PJOK teachers about how to form physical fitness programs for students. children, (3) There are still PJOK teachers who tend to focus more on giving assignments, giving monotonous material which causes students to get bored. Therefore, this workshop is a solution for PJOK teachers to try to open scientific horizons regarding physical fitness learning in physical education.*

Keyword: *Mentoring, Workshop, Physical Fitness, Sedentary Lifestyle*

Pendahuluan

Pembelajaran adalah suatu usaha manusia yang penting dan bersifat kompleks. (Pembelajaran, 2015) Peran Guru sangatlah strategis bukan hanya sekedar mengajar dan mendidik siswa agar menjadi pintar dan berkelakuan baik disekolah maupun di rumah, akan tetapi guru di masa ini, juga harus menjadi agen pembawa perubahan yang mampu menghantarkan siswa mentransfer nilai-nilai yang bermanfaat bagi kemajuan bangsa dan negara (Lengkana, Suherman, Saptani, & Nugraha, 2020). Pendidikan melalui fisikal maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisikal (aktivitas jasmani), tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa (Abduljabar, 2011). Pendidikan jasmani sebagai program pembelajaran yang memberikan perhatian terhadap kompetensi yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan melalui gerak dan juga praktek yang banyak dilakukan di lapangan dari pada di ruang kelas, namun tidak dapat dilakukan karena pandemic (Safitri et al., 2022). Melalui mata pelajaran PJOK, guru dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dapat dilakukan secara terprogram. Pengalaman belajar ini dapat diarahkan untuk membina kondisi fisik dan psikologis yang baik guna membentuk kebiasaan gaya hidup sehat serta bugar (Bahriyanto, Utomo, Sulaiman, Mustofa, & Toybah, 2021), (Lengkana, Tangkudung, & Asmawi,

2018). pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menjadi alat untuk mencapai tujuan pendidikan melalui proses kegiatan jasmani misalnya organ tubuh, otot-otot, kemampuan berpikir, sosial, budaya, emosional, dan etika. Pendidikan jasmani disebut juga pendidikan olahraga untuk mencapai prestas (Iyakrus, 2018). Salah satu kelemahan anak-anak bahkan sampai dengan masyarakat pada saat ini, apalagi di tengah situasi pandemic ialah perilaku “Gaya Hidup Sedentary”.

Gaya hidup sedentari adalah kebiasaan-kebiasaan dalam hidup yang tidak melibatkan banyak aktivitas fisik, atau dengan kata lain tidak banyak melakukan gerak. Perkembangan teknologi dapat mengubah gaya dan pola hidup masyarakat karena membuat segala sesuatu menjadi instan. Kemajuan teknologi juga mendorong seseorang memiliki gaya hidup sedentary. Gaya hidup sedentary bisa disebut juga malas gerak (*mager*)(Dian Nur Amalina, 20018). Gaya hidup sedentari telah menjadi isu penting di Indonesia maupun seluruh dunia. Hal ini karena sedentari telah terbukti menjadi faktor penyebab meningkatnya Penyakit Tidak Menular (PTM). Dengan meningkatnya PTM secara otomatis akan menghambat masyarakat memiliki kehidupan yang lebih baik. Apalagi ditambah dengan kondisi sekarang yang mengharuskan kita tetap menjaga imunitas ditengah pandemic COVID-19 dan masa Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Meskipun tetap Belajar dari Rumah (BDR) dan *Work from Home* (WFH) kita harus tetap menjaga imunitas dengan melakukan serangkaian aktivitas fisik sebisa mungkin yang kita lakukan di rumah. Pendidikan kesehatan di masyarakat, yang dapat dilakukan melalui berbagai lembaga dan organisasi masyarakat. Jadi, pendidikan kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan didalam bidang kesehatan, maka pendidikan kesehatan dapat didefenisikan sebagai usaha atau kegiatan untuk membantu individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan kemampuan (perilakunya), untuk mencapai kesehatan secara optimal. Adapun hasil dari pendidikan kesehatan tersebut, yaitu dalam bentuk perilaku yang menguntungkan kesehatan. Baik dalam bentuk pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan, yang diikuti dengan adanya kesadaran yaitu sikap yang positif terhadap kesehatan, yang akhirnya diterapkan dalam tindakantindakan yang menguntungkan kesehatan.(Nasution, 20014)

Penerapan paradigma sehat dilakukan dengan strategi pengarusutamaan kesehatan dalam pembangunan, penguatan upaya promotif dan preventif, serta pemberdayaan masyarakat. namun di sisi lain perilaku gaya hidup masyarakat telah berubah seiring perubahan situasi dan kondisi di masa sekarang, sehingga kedepan bukan hanya tidak bugar akan tetapi mulai bermunculan beberapat bibit penyakit tidak menular lainnya (Wibowo, 2021). Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia, karena dengan tubuh yang sehat atau fungsi tubuh manusia berjalan dengan baik maka akan sangat mendukung manusia dalam menjalankan aktifitasnya sehari-hari (Sehat, n.d.). Hal ini menjadi masalah yang akan sangat serius ketika kebugaran tubuh melalui

berbagai aktivitas fisik tidak mendapat perhatian sejak dini sehingga ini akan mempengaruhi perkembangan aspek lain dalam peningkatan Kesehatan (Lengkana, 2013). Jadi sangatlah jelas bahwa kondisi fisik memang dibutuhkan, supaya dapat menunjang pada Kesehatan tubuh melalui tugas gerak atau aktivitas fisik apapun tanpa rasa takut, karena pondasi dari kondisi fisik sudah mereka bangun sejak dini. Anak berkembang dari berbagai aspek yaitu berkembang fisiknya, baik motorik kasar maupun halus, berkembang aspek kognitif, aspek sosial dan emosional. (Burhaein, 2017)

Berdasarkan hasil observasi, masih adanya guru PJOK yang cenderung lebih menitik beratkan pada penguasaan kecabangan olahraga saja, namun mereka melupakan akan esensi dari kebutuhan gerak anak itu sendiri, yakni pemenuhan gerak dasar dan pemenuhan dasar kondisi fisik sebagai pondasi melakukan aktivitas bagi anak itu sendiri. Meningkatkan imunitas tubuh siswa dapat maksimal maka dibutuhkan catatan atau media sebagai pengontrol proses pembelajaran (Ulum & Or, 2020)

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis tertarik untuk mencoba menanggulangi permasalahan dengan melakukan Pendampingan dan Pelatihan Kebugaran Bagi Pelaku “Gaya Hidup Sedenter” pada siswa sekolah dasar dan guru-guru penjas di Kabupaten Tasikmalaya. Sejatinnya pola dasar pembinaan asal muasalnya datang dari aktivitas fisik disekolah. Kebijakan ditetapkan pola dasar pembinaan olahraga di Indonesia adalah untuk memberikan pedoman dan arah dalam rangka meningkatkan gerakan olahraga nasional dengan tujuan, agar penyusunan program dan pelaksanaan operasional yang dilakukan oleh pemerintah, masyarakat dan keluarga terpadu secara menyeluruh dan berkesinambungan serta berdaya guna dan berhasil guna, sehingga secara bertahap dapat mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia, seperti yang termaksud dalam Undang-Undang Dasar 1945. Program pelatihan yang efektif untuk Pelaku Gaya Hidup Sedenter harus dapat diperhitungkan oleh seorang guru karena kekhasan psiko-fisik dari setiap rentang usia, untuk dapat fokus dan memanfaatkan tingkat kemampuan belajar motorik spesifik terkait usia pada tingkat maksimum supaya tetap terpelihara kebugaran jasmani.

Berdasarkan analisis situasi diatas, solusi yang ditawarkan untuk menanggulangi permasalahan tersebut ialah dengan merancang suatu program pembinaan dan pelatihan bagi guru PJOK yang berada di wilayah Kecamatan Tawang, Kabupaten Tasikmalaya sebanyak 30 orang. Hal ini dikarenakan masih ada beberapa guru penjas yang belum memahami dalam merancang model pembinaan kebugaran jasmani bagi siswa yang disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga dampaknya pun terkesan pembelajaran penjas asal bergerak.

Metode

Dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah program pelatihan dalam bentuk

workshop dan pendampingan implementasi latihan kebugaran secara keseluruhan, dilakukan secara blended learning, dikarenakan situasi pandemic COVID19 memaksa setiap kegiatan tidak dilakukan secara berkerumun.

Proses pelaksanaan pengabdian ini akan ditempuh dengan beberapa tahapan:

1. Membuat pedoman pelaksanaan pengabdian gaya hidup aktif bagi pelaku sedenter.
2. Menginventarisir pola-pola aktivitas fisik secara daring.

Memberikan pelatihan dalam mempersiapkan bahan ajar secara daring pada guru-guru.

Hasil dan Diskusi

Ketika pertemuan dilakukan secara luring dibatasi hanya 20 orang dan didampingi oleh guru olahraga sebanyak 3 orang. Program ini dilaksanakan selama 1,5 bulan dengan kuantitas pertemuan dalam satu kali tatap muka. Durasi setiap sesinya selama 120 menit, dengan komposisi materi, penyampaian konsep materi untuk setiap sesi selama 60 menit dan pelaksanaan pembuatan program kebugaran tersebut selama 60 menit. Adapun jadwal lengkap mengenai agenda pelatihan sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Program Pendampingan dan Pelatihan Kebugaran Bagi Pelaku “Gaya Hidup Sedenter”

Minggu	Kegiatan	Vol/Intensitas
1 Dan 2	<i>Seperti Moving Little Boxes</i> <i>Wall Pass</i> <i>Lying On The Swiss Ball</i>	Tiga Set Untuk Setiap Tangan, 15 Repetisi Di Setiap Set
3	Berdirilah Dengan Satu Kaki Di Tanah, Sementara Kaki Lainnya Beristirahat Di Atas Bangku Di Depan Kaki Lainnya. Ini Adalah Keterampilan Utama Dalam Bekerja Menuju Keseimbangan Dengan Satu Kaki. Jika Ini Terlalu Mudah, Ganti Dengan Bola Yang Harus Diduduki Anak. Kemudian, Maju Menjadi Hanya Berdiri Dengan Satu Kaki. Untuk Membuatnya Lebih Menantang, Main Game (Seperti Menangkap, Zoom Bola, Atau Tenis, Balon) Sambil Menyeimbangkan.	

Berdiri Di Atas Bola Bosu. Bola Bosu Adalah Bola Latihan Yang Dipotong Setengahnya Dengan Permukaan Plastik Rata Di Bagian Bawah. Jika Anak Anda Benar-Benar Pandai

Berdiri Di Atas Bola Bosu, Putar Terbalik Sehingga Bola Berada Di Bawah Dan Dia Berdiri Di Sisi Yang Rata. Setelah Ini dikuasai, Mainkan Tangkapan Sambil Berdiri Di Atas Bola Bosu.

4 *Balance Obstacle Parcour*

Throw & Catch

Jumping With One Legs

5 Berdiri Di Papan Keseimbangan. Papan Keseimbangan Adalah Permukaan Datar Yang Terbuat Dari Kayu Atau Plastik Keras Yang Memiliki Bagian Bawah Bulat Atau Melengkung. Ini Bisa Menjadi Kegiatan Yang Sangat Menantang

Tiga Set Untuk Setiap Tangan, 15 Repetisi Di Setiap Set. 2 Set, 1 Repetisi

Hanya Untuk Tetap Tegak!

Cukup Berdiri Dengan Satu Kaki. Buat Ini Menjadi Kontes Dengan Seluruh Orang Dan Lihat Siapa Yang Bisa Mempertahankan Keseimbangan Mereka Paling Lama

Letakkan Dua Garis Pita Di Tanah Dan Berlatih Berjalan Di

Atas Balok Keseimbangan. Ruang Antara Dua Potongan Pita Bisa Mulai Besar (6 Inchi) Dan Berkembang Menjadi 4 Inchi Terpisah. Jika Anak Anda Keluar Dari Batasan, Ia Harus Memulai Lagi. Dengan Menggunakan Balok Keseimbangan Yang Rata Dengan Tanah, Ini Akan Mengurangi Kemungkinan Takut Jatuh. Setelah Ini Menjadi Lebih Mudah, Gunakan Balok Keseimbangan Nyata Untuk Malakukan Pada Keterampilan Keseimbangan Yang Lebih Menantang.

6	Duduk Di Bola Latihan Saat Bermain Permainan Papan Di Meja. Jangan Biarkan Anak Menginjak Tanah Saat Bermain Kecuali Mereka Perlu Memastikan Mereka Tidak Jatuh. Mainkan Hopscotch Hanya Sambil Melompat Dengan Satu Kaki. Tidak Ada Kaki Pengalih Yang Diizinkan! Ini Membuat Permainan Sedikit Lebih Menantang. Duduk, Berlutut, Atau Berdiri Di Ayunan Platform Datar. Setelah Anak Dapat Dengan Mudah Menyeimbangkan, Memainkan Tangkapan, Zoomball, Atau Balon Sambil Duduk, Berlutut, Atau Berdiri.	2 Set, 1 Repetisi
7	Berdiri Di Atas Trampolin Hanya Dengan Satu Kaki Di Permukaan. Untuk Membuat Ini Lebih Menantang, Undang Orang Lain Untuk Berjalan Di Atas Trampolin (Atau Melompat) Sambil Mencoba Menjaga Keseimbangan. Cobalah Salah Satu Aktivitas Di Atas Dengan Mata Tertutup. Menyeimbangkan Dengan Mata Tertutup Jauh Lebih Sulit Daripada Membuka Mata. Karena Itu, Jika Anak Anda Telah Menguasai Semua Kegiatan Di Atas, Buat Satu Langkah Lebih Sulit Untuk Membuat Mereka Tertantang.	2 Set, 1 Repetisi
8	Ladder Bridge Pillow Path The “Thinker” Pyramid	Tiga Set Untuk Setiap Tangan, 15 Repetisi Di Setiap Set
9	Hopscotch Balance Juggling Tissue Dance	
10	Surfs Up Box Baance Game	

-
- Rabbit Hole
- 11 Walking The Hose
Bonus Balance Combo Challenge
- 12 Big Cut-Outs Of Numbers (1-12), To Make A Clock Face:
Sebelum Kegiatan Ini, Mintalah Anak Anda Berlatih
Menceritakan Waktu Dengan Jam Yang Sebenarnya.
Tempatkan Nomor Cut-Out Di Lantai Untuk Membuat
Tampilan Jam. Anda Dan Anak Anda Adalah Waktunya
Dan
Jarum Menit.
Turun Ke Posisi Duduk. Sekarang, Bergeraklah Untuk
Mengarang Waktu Yang Berbeda.
-

Berikut ini adalah dokumentasi "Sedenter", dengan dihadiri oleh 30 guru kegiatan Pendampingan dan Pelatihan penjas yang mewakili 26 Kecamatan di Kebugaran Bagi Pelaku "Gaya Hidup Kabupaten Tasikmalaya.



Gambar 1. Pemberian Materi Pelatihan



Gambar 2. Photo Bersama di Akhir Kegiatan

Gaya hidup sehat merupakan sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga atau melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh, gaya hidup sehat memang merupakan hal yang sangat penting untuk dapat meningkatkan kesejahteraan hidup manusia (Sufa, 2017). sehingga

berdampak baik bagi kesehatan. Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk menerapkan pola hidup sehat adalah menjaga asupan makanan sehat dengan diet dan nutrisi, berolahraga, melakukan kegiatan positif untuk menghindari stres, dan masih banyak lagi.

Kondisi saat ini masih belum dapat memberikan hasil yang baik dalam menjaga pola hidup sehat, karena pada kenyataannya di masa pandemi COVID-19 semua orang sulit menjaga gaya hidup sehat sebagaimana mestinya. Oleh karena itu perlu adanya beberapa pelatihan dan sajian pola pembinaan kebugaran bagi masyarakat, sebelum dinyatakan sebagai pelaku hidup sedenter.

Berdasarkan penjelasan diatas, berikut adalah respon dari para peserta selama mengikuti pelatihan dan keberlanjutan program penggunaan media pembelajaran berbasis digital setelah mengikuti pelatihan tersebut:

Tabel 2. Respon Peserta Kegiatan

No	Indikator	Responden
1	Meningkatkan Pengetahuan	30
2	Meningkatkan Keterampilan	30
3	Penting ! Lanjutkan !	26
4	Membosankan	4
5	Menarik	29

Sumber: Data Primer Diolah (2021)

Berdasarkan hasil tabel respon peserta pada pelaksanaan Pelatihan kebugaran sebanyak 30 peserta merasa pengetahuan meningkat terutama dalam hal pola latihan dan program latihan, serta 30 peserta merasakan peningkatan dalam penggunaan program. Sebanyak 26 peserta merasa kegiatan tersebut sangat penting dan perlu untuk dilanjutkan dikemudian hari. Terdapat 4 peserta yang merasa kegiatan tersebut sangat membosankan. Sebanyak 29 peserta lain merasa kegiatan tersebut sangat menarik perhatian peserta. Sesuai dengan respon tersebut, maka pendampingan dan pelatihan kebugaran bagi pelaku “gaya hidup sedenter” pada guru penjas dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam pembelajaran untuk meningkatkan kompetensi guru dan mengoptimalkan proram kegiatan pembelajaran kebugaran bagi siswa nantinya.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan dilapangan tentang aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19. Guru dituntut berinovasi, kreatifitas guru mulai dikembangkan di masa pandemi Covid-19 dalam pemberian materi dan tugas ke peserta didik. Guru dituntut mampu melakukan pembelajaran menggunakan

berbagai metode, terutama berbasis hasil penelitian, agar lebih inovatif dan kreatif sebagai bahan merancang program kebugaran kedepannya.

Daftar Referensi

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 36, 1991.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58.
- Dian Nur Amalina. (20018). *No Title*. 6–31.
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Nasution, S. K. (20014). *Meningkatkan status kesehatan melalui pendidikan kesehatan dan penerapan pola hidup sehat*.
- Pembelajaran, P. (2015). *Peran guru dalam pengembangan pembelajaran*. 274–285.
- Safitri, E., Usra, M., & Yusfi, H. (2022). *Peran Guru Penjaskes Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran PJOK*. 7(1), 27–34.
- Sehat, P. P. (n.d.). *Indonesia Menuju Pelayanan Kesehatan Yang Kuat Atau Sebaliknya?*
- Sufa, S. A. (2017). Tren gaya hidup sehat dan saluran komunikasi pelaku pola makan food combining. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 1(7), 105–120.
- Ulum, B., & Or, S. (2020). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Guna Menjaga Imunitas Tubuh Siswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Bunga Rampai*, 17.