

## **Physical Fitness Guidance using Electric Vertical Jump and Child-Friendly Socialization in the Taruna Center of Sepeng Jaya Village, Bekasi City**

**Juli Candra<sup>1</sup>, Suharjuddin<sup>2</sup>, Ahcmad Fauzan<sup>3</sup>, Desy Tya Maya Ningrum<sup>4</sup>, Arbayna Balqislamy<sup>5</sup>, Dear Sagala<sup>6</sup>**

1,2,3,4,5,6 Universitas Bhayangkara Jaya, Indonesia

Email: [juli.candra@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:juli.candra@dsn.ubharajaya.ac.id)<sup>1</sup>



<https://doi.org/10.36526/gandrun.v7i1.7196>

**Abstract:** This community service (PKM) activity aims to increase awareness and practice of physical fitness among the Karang Taruna (Youth Organization) in Sepanjang Jaya Village, Bekasi City, through innovative mentoring and socialization of the importance of sports and a child-friendly environment. The identified problems were the lack of knowledge and motivation of Karang Taruna in maintaining fitness, as well as a minimal understanding of the importance of creating child-friendly public spaces. Physical fitness mentoring was carried out using an electric vertical jump tool, a simple but effective innovation for objectively measuring leg muscle explosive power. Then, a Child-Friendly socialization was held to raise awareness that Karang Taruna has a vital role in creating a safe environment. The PKM implementation method uses a socialization, monitoring, and evaluation approach where Karang Taruna members are actively involved in each session. Based on the evaluation results, this PKM activity has had a very positive impact. In terms of physical fitness, there has been a significant increase in the Sepanjang Jaya Village community, with an average "good" category reaching 70%. In addition, community understanding regarding the implementation of child-friendly values has also increased rapidly, with the achievement result being "very good" in the category of 82.5%.

**Keyword:** Karang Taruna; Physical Fitness; Child Friendly

### **Pendahuluan**

Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) merupakan salah satu pilar utama dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk berkontribusi langsung pada peningkatan kualitas hidup masyarakat (Candra et al., 2023). Karang Taruna Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi, merupakan sebuah organisasi pemuda yang berperan aktif dalam pengembangan potensi diri anggotanya dan masyarakat sekitar. Dalam konteks ini, kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dengan judul "Pendampingan Kebugaran Jasmani Menggunakan Vertikal Jam Elektrik dan Sosialisasi Ramah Anak" diinisiasi sebagai respons terhadap kebutuhan nyata akan peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan fisik dan lingkungan sosial yang supportif bagi anak-anak (Candra et al., 2025). Kebugaran jasmani menjadi pilar utama untuk produktivitas (Candra et al., 2021), sementara nilai-nilai ramah anak adalah kunci untuk membentuk generasi penerus yang berkarakter (Candra & Wijaya, 2022).

Kegiatan PkM ini telah berjalan sesuai rencana yang ditetapkan, dengan serangkaian acara yang terstruktur dan partisipasi aktif dari masyarakat. Berikut adalah rincian pelaksanaan kegiatan hingga saat ini:

1. 25 Juli 2025: Kegiatan dimulai dengan sosialisasi awal. Tim pengabdi memperkenalkan konsep kebugaran jasmani dan pentingnya nilai-nilai ramah anak. Pada kesempatan ini, vertikal jam elektrik diperkenalkan sebagai media inovatif untuk membantu pengukuran hasil tes olahraga secara akurat.
2. 2 Agustus 2025: Fokus kegiatan bergeser pada implementasi nilai-nilai ramah anak. Untuk memperkuat ikatan komunitas dan semangat sportivitas, diselenggarakan pertandingan sepak bola antar-RW yang diikuti oleh 13 RW di Kelurahan Sepanjang Jaya. Acara ini berhasil menciptakan suasana kebersamaan yang positif.
3. 30 Agustus 2025: Dalam upaya meningkatkan kebugaran massal, dilaksanakan kegiatan jalan sehat dan senam bersama. Acara ini melibatkan seluruh lapisan masyarakat dan Karang Taruna, memperkuat semangat hidup sehat secara kolektif.
4. 5 September 2025: Tahap evaluasi dan pengukuran dilakukan. Peserta melakukan tes pengukuran olahraga menggunakan media vertikal jam elektrik untuk melihat sejauh mana peningkatan kebugaran jasmani. Kegiatan ditutup dengan bermain futsal bersama sebagai bentuk rekreasi dan apresiasi atas partisipasi.

Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan PkM ini memberikan dampak yang sangat positif. Dalam aspek kebugaran jasmani, terdapat peningkatan signifikan pada masyarakat Kelurahan Sepanjang Jaya, dengan rata-rata kategori "baik" mencapai 70%. Selain itu, pemahaman masyarakat terkait implementasi nilai-nilai ramah anak juga meningkat pesat, dengan hasil capaian "baik sekali" pada kategori 82,5%. Kesuksesan ini menunjukkan bahwa kegiatan PkM telah memberikan kontribusi nyata terhadap kesehatan dan penerapan nilai-nilai ramah anak di Karang Taruna dan masyarakat Kelurahan Sepanjang Jaya. Laporan ini akan menyajikan data dan analisis lebih mendalam mengenai keberhasilan dan keberlanjutan dari seluruh rangkaian kegiatan.

## Metode

### 1. Strategi Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam PKM ini adalah metode kualitatif deskriptif yang berfokus pada pendekatan partisipatif (Candra et al., 2022). Ini berarti pelaksanaan kegiatan ini tidak hanya sekadar memberikan materi atau alat, tetapi juga melibatkan partisipasi aktif dari Karang Taruna Kelurahan

Sepanjang Jaya. Pendekatan ini bertujuan untuk memastikan kegiatan berjalan efektif, terstruktur, dan berkelanjutan (Wangsalegawa et al., 2024).

Secara spesifik, metodenya mencakup:

- a. Sosialisasi: Memberikan pemahaman awal mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan konsep ruang ramah anak.
- b. Edukasi dan Pelatihan: Memberikan pengetahuan dan keterampilan secara langsung kepada peserta mengenai cara peningkatan kebugaran jasmani menggunakan VJE dan mengaplikasikan prinsip ramah anak.
- c. Pertandingan : melakukan pertandingan olahraga sepak bola dalam upaya meningkatkan semangat masyarakat dan karang taruna di kelurahan sepanjang jaya kota bekasi.
- d. Pendampingan: Memberikan bimbingan langsung dan melakukan olahraga secara bersama dan memastikan peserta dapat mengukur kemajuan kebugaran mereka dengan benar.
- e. Evaluasi dan Monitoring: Mengukur keberhasilan program melalui observasi dan umpan balik dari peserta untuk perbaikan di masa depan (Anggraini & Julianur, 2023).

## 2. Lima Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

### Tahap 1: Persiapan dan Perencanaan

Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan studi pendahuluan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan potensi di Karang Taruna Kelurahan Sepanjang Jaya. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi:

- a) Survei awal: Mengumpulkan data mengenai tingkat kebugaran anggota Karang Taruna dan pemahaman mereka tentang hak anak.
- b) Koordinasi: Berkoordinasi dengan pengurus Karang Taruna dan tokoh masyarakat setempat untuk mendapatkan persetujuan dan dukungan.
- c) Penyusunan modul: Membuat modul pelatihan yang mencakup materi tentang kebugaran jasmani dan sosialisasi ruang ramah anak, serta panduan penggunaan alat vertical jump elektrik.
- d) Penyiapan alat: Menyiapkan dan memastikan vertical jump elektrik siap digunakan, termasuk kalibrasi dan uji coba (Suharuddin, et al., 2023).

### Tahap 2: Sosialisasi dan Orientasi Program

Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan program kepada seluruh anggota Karang Taruna dan masyarakat sekitar. Kegiatan yang dilakukan adalah:

- a) Pemaparan program: Memberikan presentasi mendalam mengenai tujuan, manfaat, dan tahapan pelaksanaan PKM.
- b) Sosialisasi kebugaran: Menjelaskan pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi produktivitas dan

Kesehatan (Martinus & Kesumawati, 2020).

- c) Sosialisasi ruang ramah anak: Memberikan pemahaman dasar mengenai pentingnya menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan mendukung tumbuh kembang anak.

### **Tahap 3: Pelaksanaan Pelatihan dan Pendampingan**

Ini adalah inti dari kegiatan PKM, di mana pelatihan dan pendampingan dilakukan secara intensif. Tahapan ini meliputi:

- a) Pelatihan teori: Memberikan materi mengenai teknik pengukuran lompat vertikal yang benar dan biomechanics terkait, serta konsep dasar hak-hak anak.
- b) Pelatihan praktik: Melatih peserta secara langsung untuk menggunakan alat vertical jump elektrik dengan benar. Peserta diajarkan cara mengukur lompatan mereka dan menganalisis hasilnya.
- c) Sesi coaching: Memberikan sesi bimbingan individual atau kelompok untuk memastikan peserta menguasai teknik dan memahami manfaatnya.
- d) Diskusi interaktif: Membuka sesi tanya jawab untuk mendalami materi tentang ruang ramah anak dan cara penerapannya di lingkungan Karang Taruna.

### **Tahap 4: Monitoring dan Evaluasi**

Setelah pelatihan, tim PKM melakukan pemantauan untuk melihat sejauh mana program ini memberikan dampak. Kegiatan yang dilakukan antara lain:

- a) Pengukuran berkala: Mengukur kembali vertical jump peserta secara berkala untuk melihat peningkatan kebugaran jasmani.
- b) Observasi: Mengamati implementasi konsep ruang ramah anak dalam kegiatan sehari-hari Karang Taruna.
- c) Survei kepuasan: Mengumpulkan umpan balik dari peserta mengenai manfaat dan kekurangan program.

### **Tahap 5: Laporan dan Keberlanjutan**

Tahap terakhir adalah dokumentasi dan perencanaan keberlanjutan.

- a) Penyusunan laporan: Menyusun laporan akhir yang berisi hasil evaluasi, dokumentasi kegiatan, dan rekomendasi untuk keberlanjutan.
- b) Serah terima alat: Menyerahkan alat vertical jump elektrik kepada Karang Taruna sebagai aset untuk keberlanjutan program secara mandiri.
- c) Exit strategy: Memberikan rekomendasi mengenai cara Karang Taruna dapat melanjutkan program ini tanpa pendampingan dari tim pelaksana, seperti membuat jadwal rutin latihan atau mengadakan

kegiatan yang melibatkan anak-anak.

Melalui kelima tahapan ini, diharapkan program PKM tidak hanya memberikan manfaat sesaat tetapi juga menciptakan dampak positif dan berkelanjutan bagi anggota Karang Taruna Kelurahan Sepanjang Jaya.

## Hasil dan Diskusi

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan praktik kebugaran jasmani di kalangan anggota Karang Taruna, sekaligus menyebarluaskan konsep lingkungan ramah anak. Kegiatan dilaksanakan mulai dari bulan juli sampai September 2025 di Sekretariat Karang Taruna Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Peserta kegiatan seluruh anggota karang taruna kelurahan sepanjang jaya berjumlah 48 orang. kegiatan ini terdiri dari beberapa mekanisme pelaksanaan yaitu :

### a) Sosialisasi Kebugaran Jasmani dan ramah anak

Program pendampingan ini diawali pada tanggal 25 Juli 2025 dengan kegiatan sosialisasi ramah anak dan kebugaran jasmani. Dalam sesi ini, tim memberikan edukasi mendalam kepada anggota Karang Taruna tentang pentingnya menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi anak-anak. Selain itu, mereka juga diajarkan dasar-dasar untuk menjaga kebugaran fisik.

- 1) Penyampaian Materi kebugaran jasmani : Tim pelaksana memberikan materi dasar tentang pentingnya kebugaran jasmani, komponen-komponennya, dan metode latihan yang efektif. Peserta sangat antusias dan mengajukan pertanyaan interaktif.
- 2) Penggunaan Vertikal Jump Elektrik: Sesi praktik menggunakan alat Vertikal Jump Elektrik menjadi daya tarik utama. Peserta diajarkan cara menggunakan alat untuk mengukur kemampuan lompatan vertikal mereka. Dari hasil pengukuran awal, sebagian besar peserta memiliki skor di bawah rata-rata. Namun, setelah diberikan contoh latihan sederhana seperti squat jump dan calves raise, terjadi peningkatan kecil pada sesi pengukuran kedua.
- 3) Hasil dan Kendala: Selama sesi, peserta menunjukkan motivasi tinggi. Kendala yang dihadapi adalah keterbatasan waktu sehingga tidak semua peserta bisa mencoba alat secara maksimal.
- 4) Penyampaian Materi tentang "Sosialisasi Lingkungan Ramah Anak" disampaikan dengan pendekatan diskusi kelompok. Topik yang dibahas mencakup hak-hak anak, peran pemuda dalam menciptakan ruang bermain aman, dan cara berkomunikasi yang efektif dengan anak-anak.
- 5) Respons Peserta: Anggota Karang Taruna menunjukkan pemahaman yang baik mengenai peran mereka sebagai agen perubahan di lingkungan. Mereka sepakat untuk menjadikan area sekretariat

dan ruang terbuka lain sebagai zona bebas kekerasan dan ramah bagi anak-anak di kelurahan.

- 6) Hasil dan Kendala: Peserta menyambut baik materi ini, namun beberapa anggota merasa perlu adanya materi lanjutan mengenai penanganan kasus kekerasan anak dan pelatihan P3K.



Gambar 1. Sosialisasi Kebugaran Jasmani dan ramah anak bersama karang Taruna Sepanjang Jaya

**b) Pertandingan Sepak Bola dan Sosialisasi ramah anak**

Pada tanggal 2 Agustus 2025, tim PKM mengadakan pertandingan sepak bola antar-RW se-Kelurahan Sepanjang Jaya yang di ikuti sebanyak 10 Rw dari masing-masing unit karang taruna yang ada di kelurahan sepanjang jaya. Kegiatan pertandingan sepak bola berlangsung selama satu hari penuh dengan sistem setengah kompetisi yaitu dengan mempertemukan setiap tim dengan jumlah pertandingan sebanyak 4 kali pertandingan dan sistem pertandingan dibuat dalam bentuk poin sehingga kegiatan pertandingan sepak bola sangat antusias dijalankan oleh masyarakat dan karang taruna yang ada di kelurahan sepanjang jaya. Kegiatan ini menimbulkan semangat bagi masyarakat untuk mengikuti kegiatan olahraga karena dapat memupuk nilai-nilai kebersamaan, sifat-sifat, kerjasama antar warga dan yang tidak kalah penting bagaimana meningkatkan kebugaran jasmani masing-masing individu. Dalam sela pertandingan sepak bola juga dilakukan sosialisasi ramah anak terhadap masyarakat di kelurahan sepanjang jaya yang dilakukan oleh TIM PKM berkerjasama dengan Komisi perlindungan anak Kota Bekasi, Komisi 4 DPRD Kota Bekasi, Camat Kecamatan rawalumbu dan lurah kelurahan sepanjang jaya. Kegiatan sosialisasi ramah anak juga memberikan imbauan kepada masyarakat untuk melakukan kegiatan ramah anak dan bersama-sama memahami bagaimana ramah anak dapat dilakukan dan kekerasan terhadap anak tidak terjadi di Kelurahan Sepanjang Jaya Kota Bekasi. Acara ini menjadi wadah untuk mengimplementasikan nilai-nilai ramah anak, seperti sportivitas, kerjasama, dan menghargai lawan, yang dipraktikkan langsung di lapangan (Suharjuddin, et al., 2023).



Gambar 2. Sosialisasi ramah anak dan pertandingan sepak bola bersama Lurah Sepanjang Jaya, Camat rawalumbu, KPAD Kota Bekasi dan DPRD kota bekasi komisi 4

**c) Jalan sehat dan senam bersama**

Puncak kebersamaan terjadi pada tanggal 30 Agustus 2025 dengan pelaksanaan jalan sehat dan senam bersama yang diikuti oleh seluruh warga Kelurahan Sepanjang Jaya. Kegiatan ini tidak hanya mempromosikan gaya hidup sehat, tetapi juga berhasil mempererat tali silaturahmi antarwarga. Kegiatan jalan sehat dan senam di mulai pukul 07.00 di halaman kelurahan sepanjang jaya kota bekasi. Kegiatan ini di ikuti oleh semua lapisan masyarakat yang diprakarsai oleh TIM PKM, karang taruna dan pemerintahan kelurahan sepanjang jaya, kegiatan ini sekaligus sebagai bentuk memeriahkan HUT RI ke 80. Kegiatan jalan sehat dan senam bersama juga meningkatkan partisipasi masyarakat untuk ikut dalam pelaksnaaan kegiatan olahraga serta peningkatan kebugaran jasmani yang terlihat dari peserta yang memenuhi halaman kelurahan sepanjang jaya. Kegiatan ini juga menimbulkan interaksi positif sehingga terciptanya suasana yang akrab dan gembira dari semua warga yang ada di 13 rw di kelurahan sepanjang jaya. Kegiatan senam ini juga diberikan edukasi terkait pentingnya menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani dengan memberikan arahan untuk aktifitas olahraga apa yang tepat bagi masyarakat sehingga semangat menjaga kesehatan melalui olahraga tetap terjaga dengan baik (Primadha et al., 2024). Kemudian juga di berikan pemahaman terkait ramah anak mulai dari lingkungan keluarga sampai kepada lingkungan masyarakat yang aman, nyaman dan tenram bagi setiap anak. Kegiatan ini juga di selenggarakan dengan pemberian berbagai doprais kepada masyarakat yang beruntung sehingga kegiatan ini menjadi lebih menarik dan penuh dengan kegembiraan (Ayu & Suharuddin, 2024).

**d) Kegiatan Tes Vertikal Jump Elektrik dan olahraga bersama**

Program ditutup dengan kegiatan utama yaitu tes pengukuran kebugaran menggunakan alat Vertical Jump Elektrik dan bermain futsal bersama. Alat canggih ini digunakan untuk mengukur daya ledak otot kaki peserta, memberikan data akurat tentang kondisi fisik mereka. Secara keseluruhan, hasil tes vertical jump anggota Karang Taruna Sepanjang Jaya menunjukkan performa yang sangat

memuaskan. Rata-rata lompatan berada di kategori "Baik", yang mengindikasikan bahwa para anggota memiliki kondisi fisik yang prima, terutama pada kekuatan otot tungkai. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga dan aktivitas fisik di Karang Taruna telah berjalan dengan baik. Hasil tes vertical jump karang taruna sepanjang jaya berikut ini.

Tabel 1. Hasil tes vertical jump karang taruna sepanjang jaya

Jumlah	Prosentase	Ketuntasan	Keterangan
9	19%	Baik Sekali	
33	70%	Baik	
5	11%	Sedang	

Berdasarkan data diatas , yaitu 19% kategori sangat baik sejumlah 9 orang anggota karang taruna, 70% kategori baik dengan rincian 33 angota karang taruna sepanjang jaya, dan 11% kategori sedang yaitu sebanyak 5 orang. Berdasarkan daya diatas dapat diketahui bahwa hasil vertical jump sebanyak 33 orang atau 70% angota karang taruna sepanjang jaya sudah memiliki kebugaran jasmani dalam kategori baik dan hasil kegiatan PKM memberikan dampak positif terhadap angota karang taruna sepanjang jaya kota bekasi.

## 1. Penyelesaian Setiap Aspek Kegiatan Yang Ditangani

### a) Peningkatan Kebugaran Jasmani:

1) Penyelesaian: Tim PKM memberikan panduan latihan mandiri dan melakukan kegiatan bersama dalam aktifitas olahraga. Panduan ini berisi video singkat tentang cara menggunakan alat vertical jump serta variasi latihan yang dapat dilakukan tanpa alat. Hasil dalam kegiatan PKM peningkatan kebugaran jasmani, Mayoritas dalam Kondisi Prima: Angka 70% di kategori "baik" menunjukkan bahwa sebagian besar karang taruna sepanjang jaya setelah melakukan kegiatan penigkatan kebugaran jasmani dengan hasil tingkat kebugaran fisik dalam kategori baik, khususnya dalam hal daya ledak otot tungkai. Hasil ini sangat positif dan mencerminkan bahwa mereka aktif bergerak dan menjaga kondisi fisik dengan baik. Performa Unggul yang Menjanjikan, Persentase 19% dalam kategori "sangat baik" mengindikasikan adanya individu-individu dengan potensi atletik yang luar biasa. Kelompok ini bisa menjadi aset berharga dalam kegiatan olahraga atau kompetisi. Mereka bisa menjadi pemimpin atau contoh dalam latihan fisik terutama dalam pengembangan kebugaran jasmani. Hanya Sedikit yang Perlu Peningkatan Serius, Dengan hanya 11% di kategori "sedang", ini berarti sangat sedikit peserta yang memerlukan perhatian khusus. Angka ini juga menunjukkan bahwa program latihan dasar sudah

berjalan dengan efektif untuk sebagian besar peserta dalam pengembangan kebugaran jasmani. Secara keseluruhan, hasil ini adalah sangat positif. Ini menunjukkan bahwa karangtaruna sepanjang jaya yang mengikuti tes ini memiliki tingkat kebugaran fisik yang tinggi secara kolektif dalam kategori baik terhadap kebugaran jasmani.

2) Tindak Lanjut: Tim akan melakukan survei berkala via grup media sosial untuk memantau konsistensi kegiatan berkala dalam aktifitas olahraga yang dilakukan secara berkelanjutan terhadap karang taruna sepanjang jaya. Memberikan motifasi melalui grup media social supaya tetap menjaga kebugaran jasmani dan menerapkan pola hidup sehat serta memberikan peluang untuk anggota karang taruna ikut berpartisipasi dalam pertandingan olahraga untuk menjaga semangat dan eksistensi dalam aktifitas olahraga.

b) Penciptaan Lingkungan Ramah Anak:

- 1) Penyelesaian: Anggota Karang Taruna menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang konsep hak dan perlindungan anak kemudian dalam pelaksanaan sosialisasi ramah anak terjadi diskusi yang hidup dan interaktif selama sesi tanya jawab serta anggota Karang Taruna menunjukkan komitmen untuk mengimplementasikan materi yang didapat. Melalui sesi pre-test dan post-test sederhana, terjadi peningkatan rata-rata pemahaman peserta sebesar 45%. Ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan berhasil diserap dengan baik oleh peserta.
- 2) Tindak Lanjut: Tim pelaksana PKM menawarkan untuk memfasilitasi pertemuan lanjutan dengan perwakilan Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kota Bekasi untuk pelatihan yang lebih mendalam. Karang Taruna Kelurahan Sepanjang Jaya menyatakan komitmen mereka untuk membentuk Tim Khusus Perlindungan Anak yang bertugas mengawasi kegiatan di lingkungan mereka. Beberapa program yang direncanakan sebagai hasil dari sosialisasi ini antara lain:
  - a) "Sabtu Ceria": Program mingguan yang melibatkan anak-anak dalam kegiatan kreatif seperti membaca, menggambar, dan permainan edukatif.
  - b) Sosialisasi Anti-Bullying: Rencana untuk menyelenggarakan sosialisasi serupa ke anak-anak sekolah dasar dan orang tua di lingkungan mereka.
  - c) Pembuatan Pojok Baca: Karang Taruna akan memanfaatkan balai kelurahan untuk membuat pojok baca yang dilengkapi buku-buku cerita anak.

Sosialisasi ramah anak ini berhasil memicu kesadaran dan inisiatif nyata dari Karang Taruna Kelurahan Sepanjang Jaya. Dampaknya tidak hanya terbatas pada peningkatan pengetahuan, tetapi

juga mendorong terbentuknya rencana aksi yang konkret. Untuk memastikan keberlanjutan program, disarankan untuk melakukan pendampingan dan monitoring secara berkala terhadap implementasi program-program yang telah dicanangkan oleh Karang Taruna. Kolaborasi dengan pihak terkait, seperti Puskesmas atau Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, juga perlu dijalin untuk mendukung kegiatan yang lebih komprehensif (Novrian et al., 2022).

## Kesimpulan

Kegiatan pendampingan kebugaran jasmani dengan Vertical Jump Elektrik dan sosialisasi Ramah Anak di Karang Taruna Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi, telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Para anggota Karang Taruna menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti setiap sesi, terutama saat mencoba alat Vertical Jump Elektrik. Kegiatan ini tidak hanya memperkenalkan cara baru dan modern untuk mengukur kebugaran jasmani, tetapi juga meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan fisik. Selain itu, sosialisasi Ramah Anak berhasil memberikan pemahaman kepada para peserta tentang pentingnya menciptakan lingkungan yang aman, suportif, dan ramah bagi anak-anak di lingkungan mereka. Ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki dampak ganda, yaitu pada aspek fisik dan sosial. Kegiatan ini didanai oleh Direktorat jendral Pendidikan Tinggi, Riset dan Teknologi (DIKTI), Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan teknologi dalam skema Pemberdayaan berbasis masyarakat Batch 1 Nomor DIPA- 139.04.1.693320/2025. Dengan Kontrak Turunan NOMOR: 1037/LL3/DT.06.01/2025, PK/03/VI/LPPM\_UBJ/ABDIMAS-DIKTI/2025. Jumlah dana Penelitian 44.982.000 (Tahun Ke 1)

## Daftar Referensi

- Anggraini, N., & Julianur, J. (2023). Survei Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jepen: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 60–66.
- Ayu, I. G., & Suharuddin, S. (2024). Program Sekolah Ramah Anak Pada Pembentukan Karakter Disiplin Siswa di SDN Teluk Pucung VI. *Jurnal Pgsd Uniga*, 3(2), 32–40.
- Candra, J., Ala, F., & Ningrum, D. T. M. (2022). Assistance and Improvement of Locomotor, Non-Locomotor and Manipulative Movement Skills for Elementary School Students in the Karang Taruna Region, Muara Gembong District By Using Rapid Motion Media (GeCe) during the Covid 19. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 510–523.  
<https://doi.org/10.36526/gandrung.v3i2.2045>
- Candra, J., Indrayana, B., Sagala, R. S., & Daulay, D. E. (2025). Making an Electric Vertical Jump Limb

Muscle Explosiveness Test Tool Using IoT Technology in Physical Education Activities. *Journal Coaching Education Sports*, 6(1), 60–69.

Candra, J., Prawira, A. Y., & Denatara, E. T. (2021). Metode Part Method dan Whole Method dengan Aplikasi Kinovea dalam Meningkatkan Pembelajaran Atletik Dasar. *Jendela Olahraga*, 6(1), 78–88. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6883>

Candra, J., Wangsalegawa, T., Iskandara, O., Ningrum, D. T. M., Nursal, M. F., Ramadona, E., & Hakim, L. (2023). Sport Science Development And Sport Assistance Entrepreneurship Using The Easy Sport V1.0.1 Application Android Based On Village Volly Ball Club Sekarwangi, Cibadak District. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1271–1281. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i2.2864>

Candra, J., & Wijaya, R. (2022). PENDAMPINGAN DAN PENINGKATAN GERAK LOKOMOTOR DENGAN MENGGUNAKAN TEKNOLOGI LIGHT EMITTING DIODA (LED) PADA SISWA SEKOLAH DASAR. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.

Martinus, M., & Kesumawati, S. A. (2020). PELAKSANAAN PERMAINAN GERAK DASAR MANIPULATIF PADA ANAK TUNAGRAHITA DI SDLB C KOTA PALEMBANG. *KINESTETIK*, 4(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10574>

Novrian, N., Sovianti, R., & Suharjuddin, S. (2022). Komunikasi Kesehatan Berbasis Virtual pada Komunitas Ketofastosis Dalam Membangun Pemahaman Kesehatan. *Jurnal Keamanan Nasional*, 7(2), 192–217. <https://doi.org/10.31599/jkn.v7i2.497>

Primadha, S. F., Indahwati, N., & ... (2024). ... KEBUGARAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA SISWA .... ... *Peminat Olahraga*.

Suharjuddin, 'Ala, F., & Yulianti. (2023). Analisis Proses Pembelajaran Ramah Anak dalam Penerapan Pembelajaran Daring. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 6(1), 16–25. <https://doi.org/10.30605/cjpe.612023.2479>

Suharjuddin, Yulianti, & Saripah, W. (2023). Analisis Proses Pembelajaran Ramah Anak Selama Pembelajaran Online Di Kota Bekasi. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 4231–4248. <https://doi.org/10.23969/jp.v8i1.7514>

Wangsalegawa, T., Candra, J., Suharjuddin, Ningrum, D. T. M., & Ali, M. Z. (2024). Physical Fitness Assistance and Economic Strengthening Using Light Emitting Diode Technology for Youth Forum RT 04/02 (Format) Marga Mulya Subdistrict Bekasi City. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1460–1469. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3521>