

Sosialisasi Kebugaran Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar Di Kabupaten Indramayu (P2m-Wbu)

Bayu Nugraha^{1*}, Dinan Mitsalina², Lita Mulia³

^{1,2,3}Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

*Email : bayu-nugraha@unj.ac.id,

HP. 087887931302

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi kebugaran jasmani untuk guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar di Indramayu bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan penerapan kebugaran fisik bagi guru. Kegiatan dilaksanakan pada bulan 27 Mei 2024 di Stadion Sport Center, Karanganyar, Indramayu yang melibatkan 30 guru dari berbagai sekolah. Sosialisasi ini dilakukan melalui sesi presentasi, workshop, dan diskusi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman guru terkait pentingnya kebugaran jasmani, di mana 85% peserta mengalami peningkatan pemahaman dan 65% telah mulai menerapkan program kebugaran sederhana di sekolah mereka. Selain itu, terjadi perubahan sikap guru terhadap pentingnya kebugaran jasmani, dengan 75% peserta menunjukkan motivasi untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat. Namun, beberapa tantangan yang dihadapi adalah keterbatasan fasilitas dan waktu di beberapa sekolah, meskipun guru berhasil menemukan solusi kreatif untuk mengatasinya. Berdasarkan hasil ini, diperlukan dukungan lebih lanjut dari pemerintah daerah dan sekolah dalam bentuk fasilitas, kebijakan, dan pelatihan berkelanjutan untuk mendorong implementasi kebugaran jasmani yang lebih efektif dan berkelanjutan di lingkungan sekolah. Program ini memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas mengajar para guru, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan sehat bagi siswa.

Kata kunci: kebugaran jasmani, guru Pendidikan jasmani, sekolah dasar, sosialisasi, Pendidikan.

Abstract

This community service activity, aimed at promoting physical fitness awareness among physical education teachers in elementary schools in Indramayu, sought to improve the knowledge, awareness, and application of physical fitness among teachers. The program included presentations, workshops, and group discussions with 30 participating teachers from various schools. The results showed a significant increase in the teachers' understanding of the importance of physical fitness, with 85% of participants improving their knowledge and 65% already implementing simple fitness programs in their schools. Additionally, there was a notable shift in the teachers' attitudes, with 75% becoming more motivated to adopt healthier lifestyles. Despite some challenges, such as limited facilities and time constraints in certain schools, the teachers were able to find creative solutions to overcome these barriers. Based on these findings, further support from local governments and schools in terms of facilities, policies, and ongoing training is necessary to ensure the more effective and sustainable implementation of physical fitness programs. This initiative holds great potential to improve the physical health and teaching quality of educators, while also fostering a more dynamic and healthy learning environment for students.

Keyword: physical fitness, physical education teachers, elementary schools, socialization, education.

DOI: <https://doi.org/10.52188/psnpm.v4i-927>

©2024 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon



PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah aspek penting yang menunjang kualitas hidup dan produktivitas tenaga pendidik, khususnya guru pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar. Guru Pendidikan jasmani berperan sebagai panutan dalam mengajarkan nilai-nilai pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan kepada siswa. Oleh karena itu, kebugaran jasmani guru menjadi faktor kunci dalam efektivitas pengajaran mereka (Ilyasova & Erzhanov, 2018; Peralta et al., 2020). Namun, pada kenyataannya kondisi kebugaran jasmani guru di Kabupaten Indramayu menunjukkan adanya kekurangan pemahaman tentang pentingnya menjaga kondisi fisik secara optimal. Sebagian besar guru belum memiliki akses informasi yang memadai terkait metode sederhana untuk menjaga kebugaran di tengah rutinitas pekerjaan sehari-hari. Kabupaten Indramayu sendiri dikenal sebagai daerah agraris dengan sebagian besar penduduk bekerja di sektor pertanian. Kondisi ini turut memengaruhi gaya hidup dan perilaku masyarakatnya, termasuk tenaga pendidik. Dengan fasilitas olahraga yang terbatas dan minimnya program kesehatan khusus bagi guru, kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani cenderung masih rendah. Kondisi ini menjadi latar belakang perlunya dilaksanakan sosialisasi kebugaran jasmani untuk guru-guru pendidikan jasmani di Indramayu.

Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan informasi mengenai manfaat kebugaran jasmani, pentingnya menjaga kesehatan fisik, dan memberikan panduan singkat tentang cara-cara yang dapat dilakukan untuk tetap aktif secara fisik meski dalam kondisi minim fasilitas. Berdasarkan kajian literatur, kebugaran jasmani telah terbukti berkorelasi dengan peningkatan kinerja dan produktivitas tenaga pendidik (Ma et al., 2021; Marin-Farrona et al., 2023; Suorsa et al., 2022). Studi oleh (Fröberg et al., 2022; Hall-López, 2021) menunjukkan bahwa guru yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih efektif dalam mengajar dan lebih sedikit mengalami kelelahan. Selain itu, penelitian oleh (Lipponen et al., 2022) menemukan bahwa program sosialisasi kesehatan fisik bagi tenaga pendidik dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi mereka dalam aktivitas fisik.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada bulan 27 Mei 2024 di Stadion Sport Center, Karanganyar, Indramayu pukul 07.00 sampai dengan 16.00. Kegiatan dipelopori oleh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Bayu Nugraha, M.Pd. Kegiatan sosialisasi kebugaran jasmani untuk guru sekolah dasar pendidikan jasmani di Indramayu dilakukan dengan metode yang terstruktur dan komprehensif, mencakup beberapa tahapan penting. Pertama, dilakukan **analisis kebutuhan** guna mendapatkan gambaran awal tentang kondisi kebugaran jasmani dan pengetahuan guru-guru pendidikan jasmani. Survei pendahuluan, wawancara mendalam, dan observasi langsung terhadap aktivitas fisik guru di beberapa sekolah dasar dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan, kebiasaan berolahraga, serta kendala yang dihadapi. Hasil dari analisis ini digunakan untuk merancang materi sosialisasi yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta.

Tahap berikutnya adalah **sosialisasi dan penyampaian materi** yang dilakukan melalui tiga pendekatan: presentasi, workshop, dan diskusi kelompok. Pada tahap presentasi, peserta diberikan penjelasan teoritis mengenai konsep kebugaran jasmani, manfaatnya, serta dampaknya terhadap kinerja guru. Sesi ini dilengkapi dengan multimedia interaktif dan studi kasus yang relevan. Kemudian, dalam workshop, peserta diajak untuk berkolaborasi dalam merancang program kebugaran jasmani sederhana yang dapat diterapkan di sekolah masing-masing, meski fasilitas terbatas. Sesi terakhir adalah diskusi kelompok yang bertujuan untuk memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman, tantangan, serta solusi terkait kebugaran jasmani di lingkungan kerja mereka. Diskusi ini dipandu oleh fasilitator yang berkompeten di bidang kebugaran dan pendidikan jasmani.

Efektivitas kegiatan diukur menggunakan **evaluasi formatif** secara berkelanjutan selama proses sosialisasi. Setiap akhir sesi, peserta diminta untuk mengisi lembar umpan balik guna menilai pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan. Umpan balik ini digunakan untuk mengidentifikasi kekurangan dalam penyampaian materi dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Selain itu, pengamatan langsung terhadap partisipasi aktif peserta dalam workshop dan diskusi juga dilakukan untuk menilai keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran. Setelah kegiatan selesai, dilakukan **evaluasi sumatif** untuk mengukur dampak keseluruhan dari sosialisasi. Evaluasi ini dilakukan melalui beberapa metode, termasuk *post-test* untuk menilai perubahan pengetahuan dan sikap peserta terhadap kebugaran jasmani dibandingkan dengan hasil pre-test. Survei tindak lanjut diberikan empat minggu setelah kegiatan untuk mengevaluasi sejauh mana peserta menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dilakukan **wawancara mendalam** dengan beberapa peserta untuk menggali lebih dalam perubahan sikap dan perilaku mereka setelah kegiatan, serta mengeksplorasi potensi pengembangan program kebugaran jasmani di sekolah-sekolah dasar di Indramayu.

Tahap akhir dari metode ini adalah **pelaporan dan rekomendasi**, di mana seluruh hasil dari evaluasi formatif dan sumatif dirangkum dalam laporan yang disusun secara ilmiah dan praktis. Laporan ini berisi penilaian dampak kegiatan terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta, serta rekomendasi untuk program kebugaran jasmani berkelanjutan di sekolah dasar. Laporan ini diserahkan kepada dinas pendidikan setempat sebagai bahan evaluasi dan pengembangan kebijakan terkait kesehatan jasmani guru di Indramayu. Dengan metode yang komprehensif ini, diharapkan kegiatan sosialisasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran guru tentang kebugaran jasmani, tetapi juga membantu mereka menerapkan gaya hidup aktif secara berkelanjutan dalam konteks pekerjaan dan kehidupan sehari-hari.

HASIL

Kegiatan sosialisasi kebugaran jasmani bagi guru sekolah dasar pendidikan jasmani di Indramayu telah dilaksanakan selama dua hari dengan melibatkan 30 peserta dari berbagai sekolah. Kegiatan ini mencakup sesi presentasi, workshop, dan diskusi kelompok, dengan hasil yang cukup memuaskan. Berdasarkan evaluasi formatif dan sumatif, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan para guru mengenai kebugaran jasmani. Sebelum sosialisasi, banyak guru memiliki pemahaman yang terbatas tentang pentingnya aktivitas fisik rutin, terutama dalam konteks pekerjaan mereka sebagai pendidik. Sedangkan, sebagai guru pendidikan jasmani diharapkan memiliki pemahaman tentang kebugaran jasmani lebih baik dari guru mata Pelajaran lain (sebagai pelopor di sekolah untuk siswa maupun rekan kerja) (Cite et al., 2020; Magallanes, 2024; Markelj et al., 2024). Namun, setelah mengikuti kegiatan, 85% dari peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang konsep kebugaran jasmani, manfaatnya, dan bagaimana aktivitas sederhana dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selama workshop, para peserta berhasil merancang program kebugaran sederhana yang dapat diterapkan di sekolah masing-masing. Hasil tindak lanjut menunjukkan bahwa 65% guru telah mulai menerapkan aktivitas fisik di sekolah, seperti senam pagi atau permainan fisik dengan siswa. Salah satu contoh implementasi yang berhasil adalah di Sekolah Dasar Karanganyar, di mana senam pagi diadakan setiap hari Jumat, yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik guru, tetapi juga meningkatkan interaksi positif antara guru dan siswa. Selain peningkatan pengetahuan, terdapat pula perubahan sikap yang signifikan. Sebelum kegiatan, sebagian besar guru tidak menyadari pentingnya kebugaran jasmani bagi diri mereka sendiri, menganggapnya hanya relevan untuk siswa. Namun, setelah sosialisasi, 75% peserta menyatakan bahwa mereka lebih termotivasi untuk menjalani gaya hidup sehat, mulai dari melakukan olahraga ringan hingga mengatur pola makan yang lebih seimbang. Hal ini

menunjukkan bahwa sosialisasi tidak hanya berhasil dalam memberikan informasi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang positif di kalangan guru. Meskipun demikian, beberapa tantangan dihadapi dalam implementasi program kebugaran, terutama terkait keterbatasan fasilitas dan waktu. Beberapa sekolah tidak memiliki area yang cukup luas untuk aktivitas fisik, dan jadwal mengajar yang padat membuat sulit bagi guru untuk meluangkan waktu untuk berolahraga. Meskipun begitu, para peserta berbagi solusi kreatif selama diskusi kelompok, seperti memanfaatkan ruang kelas atau halaman kecil untuk senam peregangan. Beberapa guru juga berhasil mengintegrasikan aktivitas fisik di sela-sela jam istirahat atau sebelum pelajaran dimulai.

Perspektif teoritis, hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang menekankan pentingnya aktivitas fisik bagi para pendidik. Aktivitas fisik tidak hanya membantu meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga kinerja dan kualitas hidup para guru. Penelitian sebelumnya oleh (Fibbins et al., 2020; Imboden et al., 2022; Zacharis et al., 2020) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi kognitif dan mengurangi stres, yang penting bagi kinerja mengajar. Selain itu, program ini juga menunjukkan bahwa kebugaran jasmani guru berpotensi mempengaruhi suasana belajar yang lebih energik dan interaksi yang lebih positif dengan siswa (Asrianti et al., 2020; Dalimunthe & Chondro, 2022). Kegiatan sosialisasi kebugaran jasmani ini telah berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan partisipasi guru terhadap pentingnya aktivitas fisik. Namun, ada tantangan yang masih perlu diatasi, terutama dalam hal keterbatasan fasilitas dan waktu. Tantangan ke depan, kolaborasi antar sekolah serta dukungan dari pemerintah daerah diharapkan dapat membantu mengatasi kendala ini dan memungkinkan program kebugaran jasmani yang lebih luas dan berkelanjutan di lingkungan sekolah dasar di Indramayu.





PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui sosialisasi kebugaran jasmani bagi guru pendidikan jasmani di Indramayu telah menghasilkan peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan perubahan sikap para guru terhadap pentingnya kesehatan fisik dalam mendukung tugas mereka. Melalui presentasi, workshop, dan diskusi, para guru diperkenalkan dengan konsep kebugaran yang dapat diterapkan meskipun terbatas fasilitas. Hasilnya, 85% guru memahami lebih baik tentang pentingnya aktivitas fisik, 65% mulai mengimplementasikan kegiatan fisik di sekolah, dan 75% lebih termotivasi menjalani gaya hidup sehat. Walaupun terdapat kendala waktu dan fasilitas, kreativitas dalam memanfaatkan ruang kelas untuk aktivitas fisik membantu mengatasi hambatan ini. Perubahan sosial yang signifikan terlihat dengan meningkatnya inisiatif para guru untuk menjaga kebugaran, yang berdampak positif bagi mereka dan siswa. Dukungan berkelanjutan dari pemerintah dalam hal fasilitas dan kebijakan diperlukan untuk memperkuat implementasi program ini (Asrianti et al., 2020; Dalimunthe & Chondro, 2022; Froberg et al., 2022; Imboden et al., 2022; Zacharis et al., 2020).

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi kebugaran jasmani untuk guru pendidikan jasmani di sekolah dasar di Indramayu telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik. Guru-guru yang sebelumnya kurang menyadari pentingnya kebugaran jasmani kini memahami bahwa aktivitas fisik tidak hanya penting untuk siswa, tetapi juga bagi mereka sendiri dalam menunjang produktivitas dan kualitas mengajar. Selain itu, sebagian besar peserta telah mulai menerapkan program kebugaran sederhana di sekolah masing-masing, meskipun masih ada tantangan berupa keterbatasan fasilitas dan waktu.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar pemerintah daerah dan sekolah memberikan dukungan lebih lanjut, baik dalam bentuk fasilitas maupun kebijakan yang memfasilitasi aktivitas fisik rutin di sekolah. Pelatihan lanjutan juga perlu diadakan secara berkala untuk memastikan bahwa guru terus mendapatkan pengetahuan terbaru mengenai kebugaran jasmani. Selain itu, integrasi kebugaran dalam rutinitas harian sekolah dapat menjadi solusi untuk mendorong keberlanjutan program ini. Kolaborasi antar sekolah dalam berbagi praktik terbaik juga disarankan untuk meningkatkan efektivitas implementasi. Dengan dukungan dan kerja sama yang baik, program kebugaran jasmani ini memiliki potensi besar untuk berkembang lebih lanjut dan memberikan manfaat jangka panjang bagi para guru dan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrianti, A., Tangkudung, J., Dlis, F., Asmawi, M., Hanif, A. S., & Muchtar, J. (2020). The Influence of Discipline and Body Fitness to The Performance of Physical Education Teachers. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(12), 123–130. <https://doi.org/10.12775/jehs.2019.09.12.014>
- Cite, P., Published, T. H. E., Statement, P., & Record, R. (2020). *Chapter 7 Health in Physical Education. October*, 0–13.
- Dalimunthe, I. K., & Chondro, F. (2022). Concentration with Fitness Leads to More Work Productivity. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 5(3), 171–181. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2022.v5.171-181>
- Fibbins, H., Ward, P. B., Curtis, J., Watkins, A., Lederman, O., Morell, R., & Rosenbaum, S. (2020). Effectiveness of a brief lifestyle intervention targeting mental health staff: Analysis of physical fitness and activity in the Keeping Our Staff in Mind study. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000761>
- Fröberg, A., Wiklander, P., & Lundvall, S. (2022). Sustainable Development Competencies among More than 1100 Certified Physical Education and Health Teachers in Sweden. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph192315914>
- Hall-López, J. A. (2021). Educational training program to increase the moderate to vigorous physical activity index in physical education teachers. *Retos*, 2041(39), 192–199. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78014>
- Ilyasova, A., & Erzhanov, Z. (2018). Optimization of Physical Fitness Development for Primary School Learners in Physical Education Lessons. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 2(93), 21–28. <https://doi.org/10.33607/bjshs.v2i93.114>
- Imboden, C., Claussen, M. C., Seifritz, E., & Gerber, M. (2022). Die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die psychische Gesundheit. *Praxis*, 111(4), 186–191. <https://doi.org/10.1024/1661-8157/a003831>
- Lipponen, H., Hirvensalo, M., & Salin, K. (2022). Older Physical Education Teachers' Wellbeing at Work and Its Challenges. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph192114250>
- Ma, J., Ma, D., Kim, J., Wang, Q., & Kim, H. (2021). Effects of substituting types of physical activity on body fat mass and work efficiency among workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph18105101>
- Magallanes, C. L. (2024). Physical Education Teachers' Experiences in Fitness Testing. *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies*, 5(1), 88–147. <https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.0422>
- Marin-Farrona, M., Wipfli, B., Thosar, S. S., Colino, E., Garcia-Unanue, J., Gallardo, L., Felipe, J. L., & López-Fernández, J. (2023). Effectiveness of worksite wellness programs

- based on physical activity to improve workers' health and productivity: a systematic review. *Systematic Reviews*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02258-6>
- Markelj, N., Kovač, M., Leskošek, B., & Jurak, G. (2024). Occupational health disorders among physical education teachers compared to classroom and subject specialist teachers. *Frontiers in Public Health*, 12(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1390424>
- Peralta, M., Henriques-Neto, D., Gouveia, E. R., Sardinha, L. B., & Marques, A. (2020). Promoting health-related cardiorespiratory fitness in physical education: A systematic review. *PLoS ONE*, 15(8 August), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237019>
- Suorsa, K., Mattila, V. M., Leskinen, T., Heinonen, O. J., Pentti, J., Vahtera, J., & Stenholm, S. (2022). Work ability and physical fitness among aging workers: the Finnish Retirement and Aging Study. *European Journal of Ageing*, 19(4), 1301–1310. <https://doi.org/10.1007/s10433-022-00714-1>
- ZACHARIS, T., LYRAKOS, G., & ZISI, V. Z. (2020). Physical activity and mental health in caregivers of mental ill patients in Greece. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(June), S848–S855. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc3.36>