

# SOSIALISASI PENTINGNYA MENJAGA KEBUGARAN JASMANI PADA PEMUDA DI NEGERI ALLANG

**Julio Chrisyan Sohilait<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Penjasokesrek, FKIP Universitas Pattimura

\* Email korespondensi: [juliosohilait@gmail.com](mailto:juliosohilait@gmail.com)

## **Abstrak**

*Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah. Kebugaran jasmani tidak terlepas dari pengaruh aktivitas fisik, dan pola hidup. Kurangnya aktivitas fisik dan pola hidup yang tidak teratur berdampak pada peningkatan lemak tubuh yang berujung dengan overweight sehingga menurunkan fungsi pada salah satu komponen kebugaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perbandingan daya tahan kardiorespirasi terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa dengan indeks massa tubuh normal dan overweight di Universitas Dhyana Pura. Metode penelitian yang digunakan adalah comparative study. Sampel kemudian diukur nilai IMT, daya tahan kardiorespirasi (VO2Max) menggunakan six minutes walking test, dan kebugaran jasmani dengan tes lari 2,4 km. Selanjutnya dari hasil penelitian dilakukan analisis deskriptif dengan uji normalitas menggunakan shapiro-wilk didapatkan hasil variabel berdistribusi normal dengan nilai signifikan  $p>0,05$ . Kemudian dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui perbandingan kedua variabel menggunakan mann whitney test didapatkan perbandingan dengan nilai signifikan 0,000 yang menunjukkan bahwa adanya perbandingan signifikan antara kelompok IMT normal dan overweight. Disimpulkan bahwa terdapat perbandingan daya tahan kardiorespirasi terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa dengan indeks massa tubuh normal dan overweight di Universitas Dhyana Pura.*

**Kata kunci:** indeks massa tubuh, daya tahan kardiorespirasi, kebugaran jasmani

## **Abstract**

*Physical fitness is a person's ability to perform daily activities easily without feeling tired. Physical fitness is inseparable from the influence of physical activity, and lifestyle. Lack of physical activity and an unhealthy lifestyle have an impact on increasing body fat which leads to overweight, thus reducing function in one of the components of physical fitness, namely cardiorespiratory endurance. The purpose of this study was to determine how cardiorespiratory endurance compares to physical fitness in students with normal body mass index and overweight at Dhyana Pura University. The research method used was comparative study. The sample then measured the value of BMI, cardiorespiratory endurance (VO2Max) using the six minutes walking test, and physical fitness with a 2.4 km running test. Furthermore, from the results of the study, descriptive analysis was carried out with a normality test using shapiro-wilk, the results of the variables were normally distributed with a significant value of  $p>0.05$ . Then hypothesis testing was carried out to determine the comparison of the two variables using the mann whitney test obtained a comparison with a significant value of 0.000 which showed that there was a significant comparison between the normal and overweight BMI groups. It concluded that there is a comparison of cardiorespiratory endurance to physical fitness in students with normal and overweight body mass index at Dhyana Pura University.*

**Keywords:** body maass index, cardiorespiratory endurance, physical fitness

## **1. PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktifitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktifitas jasmani secara teratur, dan terprogram. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Pengertian kebugaran jasmani menurut Depdikbud adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berat.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Salah satu cara untuk

meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat.

## 2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 17 November 2024, dengan sasaran program yaitu sosialisasi kebugaran jasmani di negeri allang. Materi yang disampaikan melalui sosialisasi kepada sejumlah remaja di negeri Allang. pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada pemuda dilakukan dengan metode ceramah yaitu memberikan metode latihan untuk menjaga kebugaran jasmani. Kegiatan ini difokuskan kepada pemuda di negeri Allang tersebut. Hal ini dilakukan agar pemuda khususnya dapat mengerti akan metode latihan yang sebaiknya dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dilakukan dengan memberikan pengetahuan mengenai metode latihan untuk menjaga kebugaran jasmani mulai dari definisi sampai dengan jenis metode latihannya.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini yaitu didapatkan masih banyak masyarakat yang belum mengetahui bagaimana menjaga kebugaran jasmani. Masih banyak yang malas untuk bergerak terutama melakukan aktivitas olahraga dengan alasan sarana dan prasarana yang terbatas, tidak ada teman untuk berolahraga dan pembatasan sosial. Sehingga diperlukan adanya sosialisasi untuk mengatasi masalah tersebut.

Kegiatan sosialisasi kepada pemuda diadakan untuk mencari solusi dari permasalahan tersebut. Diharapkan dengan adanya sosialisasi ini dapat membantu pemuda di negeri Allang mengetahui bagaimana cara menjaga kebugaran jasmani yang baik dengan berolahraga yang tepat sesuai dengan kondisi Kesehatan masing-masing.

Beriku ini adalah gambar kegiatan sosialisasi tersebut.



Gambar 1. saat kegiatan sosialisai



Gambar 2. saat kegiatan berlangsung



**Gambar 3.** foto bersama pemuda-pemuda negeri Allang

#### 4. KESIMPULAN

Olahraga dan sosialisasi tidak dapat dipisahkan didalam kehidupan manusia, karena semua manusia membutuhkan olahraga untuk kesehatan dan kebugaran tubuh sedangkan sosialisasi sangat diperlukan karena manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan bantuan sesamanya, terutama para pemuda-pemuda sekarang yang membutuhkan banyak arahan untuk berolahraga dan bersosialisasi. Maka dari itu diperlukan suatu solusi untuk bersosialisasi yaitu salah satunya adalah dengan olahraga yang dapat menambah relasi dan juga menambah wawasan bagi para pemuda.

#### DAFTAR PUSTAKA

Departemen Pendidikan Nasional – Pusat Kebugran Jasmani dan Rekeasi (1999): Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Indonesia. Penulis H.Y.S. Santosa Giriwijoyo, Prof. Emeritus, Drs. Physiol., Drs. Med., Dokter, Ahli Ilmu Faa

Giriwijoyo, Y.S.S. (1992) : Ilmu Faal Olahraga, Buku perkuliahan Mahasiswa FPOK-IKIP Bandung.

===== (2000) : Olahraga Kesehatan, Bahan perkuliahan Mahasiswa FPOK-UPI.

===== (2000) : Makalah : Pelatihan “Tenaga Dalam” melalui Senam Pagi Indonesia, Pengaruhnya terhadap berbagai kemampuan Statis, Dinamis Anaerobik dan Dinamis Aerobik. Disajikan dalam Kongres dan Seminar Nasional Ikatan Ahli Ilmu Faal Indonesia, Denpasar, 13-17 Oktober 2002.

Karpovich, P.V. and Sinning, W.E.: Physiology of Muscular Activity, Chapter Sventeen: Health, Physical Fitness and Age, pg. 266-280; Chapter Eighteen: Tests of Physical Fitness, pg 281-294. W.B.Saunders Co. Philadelphia-London-Toronto, 1971.