

Received: 2 April 2022	Accepted: 29 April 2022	Published: 4 Mei 2022
Article DOI:		

Sosialisasi Kebugaran Jasmani Di Smp Lab. Shool Stkip Muhammadiyah Arar Kabupaten Sorong

Risnawati

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

risnaalim8@gmail.com

Abstrak

Sorong adalah sebuah kota yang berada di Provinsi Papua Barat. Kota ini dikenal dengan sebutan kota minyak, di mana *Nederlands Nieuw-Guinea Petroleum Maatschappij* (NNGPM) melakukan aktivitas pengeboran minyak bumi di Sorong sejak tahun 1935. Kota Sorong sangatlah strategis karena merupakan pintu keluar masuk dan transit ke Provinsi Papua Barat. Kota Sorong juga merupakan kota industri, perdagangan dan jasa, karena kota Sorong dikelilingi oleh beberapa kabupaten lain yang mempunyai sumber daya alam yang sangat potensial sehingga membuka peluang bagi investor dalam maupun luar negeri untuk menanamkan modalnya. Dimana daerah ini terdiri dari beberapa pulau disekitarnya salah satunya adalah kepulauan Arar yang berada di Kabupaten Sorong Barat. Kepulauan Arar adalah salah satu daerah yang sangat indah dan terdapat beberapa masyarakat yang bertempat tinggal karena pulau ini dilengkapi beberapa mata pencaharian masyarakat salah satunya adalah nelayan dan lain sebagainya. Pulau ini terdapat beberapa sekolah di dalamnya baik tingkat SD, SMP dan SMA hanya saja kurangnya perhatian bagi peserta didik untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa terutama di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sehingga melalui sosialisasi kebugaran jasmani yang dilaksanakan di sekolah tersebut siswa sudah mampu menerapkan dan mengembangkan pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari karena dapat mendukung aktivitas kesehariannya baik dalam proses belajar maupun dengan aktivitas diluar sekolah.

Kata Kunci: Sosialisasi Kebugaran Jasmani

Pendahuluan

Arar adalah salah satu wilayah atau perkampungan yang letaknya berada disalah satu pulau yang ada di Kabupaten Sorong Barat yang disebut dengan pulau Arar dan letaknya tidak jauh dari kampus Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong (UNIMUDA Sorong). Daerah kepulauan Arar ini terdapat beberapa sekolah didalamnya baik sekolah SD, SMP dan SMA. Sehingga yang menarik didalamnya adalah di sekolah SMP karena melihat kemampuan kebugaran siswa yang berkaitan dengan pembelajaran penjas ini sudah sangat digemari oleh siswa tersebut tetapi belum bisa mengetahui betapa pentingnya kebugaran jasmani ini dengan baik bagi kehidupan sehari-hari oleh karena itu perlu adanya sosialisasi mengenai kebugaran jasmani ini

disekolah SMP Lab. School STKIP Muhammadiyah Arar Kabupaten Sorong. Seperti yang kita ketahui bahwa Kebugaran adalah kemampuan tubuh dalam menyesuaikan beban fisik yang diterima karena melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran merupakan suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami gangguan kesehatan dan kelelahan yang berlebihan. Dari uraian di atas menunjukkan bahwa ada masalah yang sangat penting yang harus segera ditindak lanjuti berkaitan dengan Kebugaran Jasmani. Tindak lanjut terhadap permasalahan di atas selayaknya disikapi secara arif dan bijaksana. Artinya, perlu dirancang cara meningkatkan kebugaran jasmaninya bagi siswa yang sesuai dengan kemampuan siswa dikalangan Sekolah Menengah Pertama (SMP) untuk mengetahui kebugaran jasmani ini. Karena kebugaran jasmani sangat penting dimasa menempuh pendidikan di sekolah menengah pertama karena ada beberapa jenis yang termasuk kebugaran jasmani dan inilah yang perlu diberikan kepada siswa SMP Lab. School STKIP Muhammadiyah Arar di Kabupaten Sorong melalui sosialisasi Kebugaran Jasmani. Sekaligus membantuh guru Pendidikan Jasmani untuk mencapai program pembelajarannya yang dapat membantu siswa dalam aktivitas kesehariannya. Oleh karena itu berdasarkan analisis situasi maka dapat di identifikasikan beberapa permasalahan yang muncul antara lain: Guru hanya mampu memberikan pembelajaran permainan, Guru penjas tidak pernah memberikan penguatan dan makna dari pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa. Dan salah tujuan kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk:

1. Memberikan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan pembelajaran bagi guru Pendidikan Jasmani di Kabupaten Sorong terutama guru penjas yang ada di pulau Arar
2. Membantu guru-guru untuk meningkatkan keterampilan mengajar yang kreatif dan inovatif untuk meningkatkan profesionalitas guru didalam mengajar sehingga kinerja guru dapat tercapai dengan maksimal.
3. Dapat melihat kemampuan kebugaran jasmani siswa

Metode

Metode penelitian dasarnya adalah ilmu tentang metode atau cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Metode diartikan sebagai studi mengenai asas-asas dasar arti penyelidikan yang seringkali melibatkan masalah-masalah tentang logika, penggolongan, dan asumsi-asumsi dasar. Metode kualitatif bersifat dinamis, artinya selalu terbuka untuk adanya perubahan, penambahan, dan penggantian selama proses analisisnya (Srivastava, A. & Thomso, S.B., 2009). Metode kualitatif merupakan metode yang fokus pada pengamatan yang mendalam. Oleh karenanya, penggunaan metode kualitatif dalam penelitian dapat menghasilkan kajian atas sesuatu fenomena yang lebih komprehensif. Dalam penelitian yang berjudul “Sosialisasi Kebugaran Jasmani Di Smp Lab. Shool Stkip Muhammadiyah Arar Kabupaten Sorong” ini menggunakan metode kualitatif.

Bentuk kegiatan berupa Sosialisasi Kebugaran jasmani di sekolah SMP Lab. School STKIP Muhammadiyah Arar Kabupaten Sorong. Sebelum pelaksanaan Sosialisasi Kebugaran Jasmani bagi siswa SMP Arar ini maka diadakan beberapa koordinasi dengan beberapa pihak terkait, antara lain dari Prodi Pendidikan Jasmani

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, LP3M Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong dan Kepala sekolah dan siswa Sekolah SMP Lab. School STKIP Muhammadiyah Arar Kabupaten Sorong. Koordinasi tersebut berupa waktu pelaksanaan kegiatan, sarana dan prasarana yang mendukung jalannya suatu kegiatan dan sebagainya. Dan pengabdian ini diwakilkan dari perwakilan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong dan kerja sama dengan kepala sekolah dan siswa SMP Lab. School STKIP Muhammadiyah Arar Kabupaten Sorong. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 5-8 Desember 2020 bertempat di SMP Lab. School STKIP Muhammadiyah Arar Kabupaten Sorong.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Sosialisasi Kebugaran Jasmani bagi siswa SMP Lab. STKIP Muhammadiyah Arar kabupaten Sorong ini telah dilaksanakan selama kurang lebih 1 minggu dengan durasi pertemuan selama 3 kali, yaitu dilaksanakan 3 hari di bulan Desember 2020. Dengan mensosialisasikan kegiatan dengan pihak terkait kegiatan sosialisasi kebugaran jasmani bagi siswa. Pembelajaran penjas merupakan kerja sama antara Tim Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Peserta sosialisasi adalah siswa SMP Lab. STKIP Muhammadiyah Arar Kabupaten Sorong. Jumlah peserta kegiatan Sosialisasi Kebugaran Jasmani adalah seluruh Siswa SMP Lab. STKIP Muhammadiyah Arar Kabupaten Sorong yang sangat antusias mengikuti sosialisasi tersebut. adapun susunan materi kegiatan sebagai berikut :

No	Materi	Jumlah Jam
1	Lari cepat 50 meter	2
2	Gantung angkat tubuh 60 detik	2
3	Baring duduk 60 detik	2
4	Loncat tegak	2
5	Lari jarak Menengah 1000 meter	2
Jumlah		10 Jam

Simpulan dan rekomendasi

Kegiatan Sosialisasi Kebugaran Jasmani bagi siswa SMP Lab. STKIP Muhammadiyah Arar kabupaten Sorong dapat terlaksana dengan baik sesuai rencana yang telah disepakati. Kebugaran jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu sehingga pelaksanaan kegiatan ini berdurasi 3 hari dengan pertemuan sebanyak 3 kali pelaksanaan. Dengan jumlah peserta seluruh siswa SMP Lab. STKIP Muhammadiyah Arar kabupaten Sorong Hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini sangat dirasakan oleh Tim Pengabdian maupun peserta pelatihan sangat memuaskan. Dengan indikator kedatangan peserta dalam setiap pertemuan dan antusias peserta. Hasil praktek yang dilakukan berhasil baik atau maksimal.

Peserta sosialisasi diharapkan mampu merealisasikan dan mengembangkan hasil sosialisasi kebuguran jasmani sehingga dapat berkembang bagi siswa, begitupun dengan masyarakat setempat. Pembuatan karya tulis ilmiah ini menjadi kewajiban

seorang dosen dalam meningkatkan profesionalismenya yang sekaligus akan meningkatkan wawasannya sebagai pendidik. Para dosen sebagai pendidikan di Kabupaten Sorong maupun kota sorong memotivasi para dosen supaya berkeinginan menulis karya tulis ilmiah untuk kemajuan para dosen dan peserta didiknya serta nama baik daerah dan instansi universitas.

Daftar Pustaka

Dikdik Zafar Sidik, H.Y.S. Santosa Giriwijoyo. 2010. Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Volume 2, No. 1, Juni 2010. Halaman 1-9.

Fatkhur Rozi 1, Setiorini Rahma Safitri1, Amanda Syukriadi2. 2021. Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani Iain Salatiga. : Jurnal Pendidikan dan Pelatihan Vol. 5, No. 1, Juli 2021. Halaman 1-9.

https://id.wikipedia.org/wiki/Kota_Sorong

<https://mediaindonesia.com/humaniora/367057/internet-lancar-sampaipulau-arar>

https://www.google.com/search?q=kebugaran+jasmani+adalah&rlz=1C1CHZL_idID743ID743&oq=kebugaran+jasmani+&aqs=chrome.1.69i57j0i433i512j0i512l8.7652j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8