

Received: 2 Februari 2022

Accepted: 22 Februari 2022

Published: 26 Februari 2022

Article DOI:

**Pendampingan dan Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak – Anak
Diwilayah Karang Taruna Marga Mulya dengan menggunakan Teknologi
Light Emitting Diode (LED) di masa Covid 19**

Faridatul Ala¹

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

faridatul@dsn.ubharajaya.ac.id

Juli Candra²

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

juli.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

Apriyanti Rahmalia³

Universitas Bung Hatta

Apriyanti_rahmalia@bunghatta.ac.id

Qorry Armen Gemael⁴

Universitas Singaperbangsa Karawang

qorry.gemael@fikes.unsika.ac.id

Abstrak .

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilakukan di Kelurahan Marga Mulya Kota Bekasi antara Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan Karang Taruna Kelurahan Marga Mulya dalam peningkatan kebugaran jasmani anak - anak. PKM dilakukan supaya anak – anak bisa semangat lagi dalam melakukan kegiatan fisik karena selama pandemi covid 19 anak – anak lebih sering bermain Handphon sehingga memberikan dampak negative terhadap tumbuh kembang anak. Kegiatan PKM dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi dan pelatihan terkait peningkatan kebugaran jasmani. Dalam mendukung kegiatan PKM dibantu oleh media LED sebagai alat bantu dalam mendukung anak – anak supaya bisa terus beraktifitas secara baik tanpa mengalami kebosanan. Kegiatan dilakukan selama delapan kali pertemuan dengan rincian pertemuan pertama dilakukan tes awal, setelah didapat hasil tes awal maka dijadikan rujukan kegiatan untuk kegiatan sosialisasi dan pelatihan dalam aktifitas kebuagran jasmani selama enam kali pertemuan, kemudian pada pertemuan ke delapan dilakukan tes akhir untuk melihat sejauhmana peningkatan kemampuan jasmani anak – anak di kelurahan marga mulya. Dari hasil tes awal yang dilakukan rata – rata hasil kebugaran yang dimiliki anak – anak adalah untuk hasil kebugaran sangat baik dengan presentasi 0, kebugaran dalam kategori baik 35%, kebugaran cukup 47%, kebugaran kurang 11%, sedang 7%. Dari hasil ini kebugaran jasmani anak – anak di marga mulya dalam kategori kurang baik maka dilakukan perlakuan dalam peningkatan kemampuan fisik selam 6 kali pertemuan, setelah itu dilakukan hasil tes kebugaran dengan lari 1,6km pada tes yang kedua dengan perolehan hasil kebugaran jasmani pada kategori baik menjadi 83% kemudian pada kategori cukup menjadi 17%. Bersasarkan hasil tes yang ke dua dapat disimpulkan bahwa

kegiatan PKM yang dilakukan dapat meningkatkan kebugaran anak – anak di kelurahan Marga Mulya Kota Bekasi.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Teknologi LED, Kelurahan Marga Mulya

Pendahuluan

Kelurahan Marga Mulya terletak di Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi yang terletak pada bagian utara Profingsi Jawa Barat, yang terdiri dari 12 RW dengan jumlah penduduk hampir 12.000 jiwa dengan luas wilayah lebih banyak dijadikan sebagai pusat perdagangan dan industry sehingga banyak dari warga marga mulya berpropesi sebagai pedagang dan buruh pabrik. Dengan kesibukan yang dimiliki oleh orang tua sebagai buruh mengakibatkan banyak anak – anak di Kelurahan Marga Mulya tidak terkontrol dalam penggunaan HP terutama banyak anak – anak yang mengalami kecanduan Game sehingga membuat mereka malas melakukan kegiatan olahraga. Karang Taruna yang ada di Kelurahan Marga Mulya selalu aktif dalam setiap kegiatan yang mengembangkan sumber daya manusia setiap anggotanya, karena didukung penuh oleh Kelurahan supaya memiliki generasi muda yang tangguh dan memiliki daya saing yang tinggi karena berada di wilayah pusat pemerintahan Kota Bekasi.



Gambar 1. Pembekalan karang Taruna Marga Mulya
(sumber; karang taruna marga Mulya)

Berdasarkan hasil obserfasi yang kami lakukan, Karang Taruna marga Mulya terus berproses dengan peningkatan setiap generasi muda dalam pengembangan setiap sumbar daya manusia baik dalam pendidikan, ekonomi , olahraga, sentra kreatifitas yang sesuai dengan potensi wilayah yang menjadi pengembangan potensi sebagai pusat pemerintahan dan perdagangan di Kota Bekasi. Secara perlahan kegiatan karang taruna di Kelurahan Marga Mulya mulai mengeliat dalam berbagai kegiatan sesuai dengan potensi dan bidang masing – masing anggota karang taruna dan tidak terlepas juga pembinaan terhadap para anak – anak dalam bidang seni budaya, pendidikan dengan aktifnya beberapa sanggar dan club olahraga di Kelurahan Marga Mulya Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi.



Gambar 2. Anak - anak marga Mulya
(sumber; karang taruna marga mulya)

Program kerja karang taruna Kelurahan Marga Mulya khususnya pada bidang olahraga membawa hasil dengan berprestasinya anak - anak dalam kejuaraan sepak bola pada berbagai event turnamen yang di ikuti, sehingga himper setiap sore sebelum terjadinya covid 19 anak - anak di Kelurahan Marga Mulya selalu melatih kemampuan fisik dengan melakukan Latihan olahraga sepak bola secara rutin walaupun belum dibantu oleh tenaga pelatih yang mempunyai dalam olahraga sepak bola. kemudian juga ada dalam pengembangan seni budaya yang ada di Kelurahan Marga Mulya yang terbentuk dalam sebuah sanggar sehingga anak -anak juga terlibat aktif dalam mengembangkan seni budaya tradisional yang ada di Kelurahan Marga Mulya. Sebelum terjadinya covid 19 dan PPKM semua unit kegiatan anak - anak dibawah naungan karang taruna berjalan dengan baik untuk mewadahi setiap potensi yang ada di masyarakat serta memberikan dampak positif terhadap perkembangan anak - anak yang ada di setiap RW di Kelurahan Marga Mulya Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi.



Gambar 3. Aktifitas Kesenian Karang Marga Mulya
(sumber; karang taruna Marga Mulya)

Dua tahun lebih proses belajar dirumah masih tetap dilakukan, hal tersebut sangat berdampak sekali terhadap hasil pembelajaran yang dilakukan oleh siswa khususnya pada pembelajaran

Pendidikan Jasmani di sekolah sehingga berdampak terhadap kebiasaan, aktifitas serta kebugaran jasmani yang dialami oleh anak - anak Kelurahan Marga Mulya. Anak adalah tunas harapan orang tua dan juga merupakan generasi penerus suatu bangsa, maka tak berlebihan kiranya bila dinyatakan bahwa suatu bangsa akan kokoh dan tangguh apabila anak-anak sebagai generasi penerusnya memiliki kepribadian dan mentalitas yang positif dan kuat serta berperilaku sesuai dengan yang diharapkan oleh orang tua mereka (Santoso & Siti Asiah, 2018). Sejalan dengan hal tersebut, pemerintah tengah gencar melaksanakan berbagai program pembangunan sumber daya manusia, khususnya terkait dengan proses peningkatan kualitas generasi penerus bangsa namun dengan situasi dalam penyebaran covid 19 tim PKM Ubharajaya dan Karang Taruna Marga Mulya melakukan obserfasi terkait penyelesaian situasi dan kondisi yang terjadi pada anak - anak selama kegiatan pembelajaran dirumah dan pemberhentian sementara waktu aktifitas olahraga banyak memberikan dampak negatif terhadap anak - anak diwilayah Karang taruna Marga Mulya. Permasalahan yang terjadi pada anak – anak di Kelurahan Marga Mulya saat ini karena aktifitas pembelajaran dilakukan secara daring sehingga anak – anak tidak terkontrol dalam penggunaan handphon, pada saat ini anak – anak lebih banyak mengabdikan waktu dirumah untuk bermain Game Onlain sepanjang hari bahkan dilakukan sampai larit malam sehingga terkadang banyak yang tidak melakukan kegiatan sekolah secara daring. Kemudian yang menjadi masalah banyak anak – anak yang terpengaruh oleh permainan judi onlain yang menggunakan chip sehingga beberapa informasi yang kami dapatkan dilapangan sudah melakukan hal – hal negative yang menjerumus kedalam kenakalan. Kemudian setelah dibukanya sarana olahraga di Kelurahan Marga Mulya sangat sedikit sekali anak - anak yang melakukan aktifitas olahraga seperti bermain bola dan voli yang menjadi olahraga yang digemari di kelurahan marga Mulya, menurut Karang taruna keadaan ini sangat berbanding terbalik sebelum covid 19, hampir setiap sore anak - anak berinteraksi dilapangan untuk bermain bola bersama sambil membantu orang tua mengembala hewan ternak masing – masing.

Melihat hasil obserfasi banyak anak – anak di Marga Mulya yang mengalami Obesitas, penurunan kondisi fisik karena selalu bergadang untuk bermain game onlain. Melihat situasi dan kondisi saat ini berdasarkan hasil diskusi dengan Karang Taruna Marga Mulya kita perlu melakukan sebuah terobosan dalam mengembalikan semangat anak - anak untuk Kembali aktif dalam kegiatan yang sudah dirancang oleh Karang taruna Marga Mulya terutama dalam kegiatan olahraga supaya anak - anak memiliki kemampuan kebugaran jasmani yang lebih baik sehingga aktifitas olahraga yang sebelum covid 19 dan dapat berjalan dengan normal Kembali. Tim PKM Ubharaja Bersama – sama dengan Karang taruna akan melakukan aktifitas yang dapat meningkatkan minat anak – anak untuk kembali bersemangat dalam melakukan aktifitas olahraga sehingga nanti akan berdampak terhadap kebugaran jasmani masing – masing individu dan dapat menghindarkan anak – anak ketergantungan menggunakan handphone sehingga tidak disibukkan lagi dengan bermain game onlain dan bisa menjauhi judi onlain. Kegiatan ini akan dilakukan secara terencana dan berkelanjutan dengan menggunakan sebuah media yang menunjang aktifitas kegiatan olahraga yang dibuat dengan teknologi LED.

Media Latihan Olahraga dengan LED merupakan hasil penelitian pada awal covid 19 yang dilakukan oleh tim peneliti untuk tetap mendukung anak – anak, remaja dan orang dewasa untuk tetap melakukan kegiatan olahraga dirumah dan menjaga kebugaran jasmani supaya imunitasnya tetap terjadi dan terhindar dari penyebaran virus covid 19. Dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kami melibatkan 3 orang mahasiswa yang nantinya akan berkonferensi kedalam program Mardeka Belajar Kampus Mardeka dengan mendukung

program IKU yaitu kepada 8 indikator Kerja Utama untuk program perguruan tinggi yaitu : **IKU kedua** mahasiswa mendapat pengalaman diluar kampus.

Dalam kegiatan PKM Bersama karang taruna, mahasiswa akan berinteraksi dan melakukan aktifitas bersama dalam membantu permasalahan yang terjadi pada anak – anak, hal ini akan memberikan pengalaman kepada mahasiswa bagaimana menyelesaikan persoalan dimasyarakat dan ikut menajadi bagian pelaksana dari kegiatan PKM. Mahasiswa lebih kurang 6 bulan akan mendapatkan pembelajaran langsung dimasyarakat terkait kehidupan dan bagaimana mengimplementasikan ilmu yang sudah diperoleh selama 5 semester belajar di program studi. Kegiatan nantinya yang akan dilakukan mahasiswa adalah berperan aktif dalam meningkatkan kebugaran jasmani remaja dengan memberika program Latihan fisik secara terencana dan sistematis dengan menggunakan media Gece. Mahasiswa belajar langsung mempraktekkan ilmu pengetahuan yang didapat dikelas dalam bidang kepelatihan olahraga sehingga pengalaman praktek olahraga secara langsung memberikan pengetahuan tersendiri bagaimana pengaplikasian ilmu pengetahuan dimasyarakat.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah dengan memberikan sosialisasi dan pelatihan langsung kepada Anak - anak yang ada di Kelurahan Marga Mulya di Kecamatan Bekasi Utara terkait peningkatan kemampuan kebugaran jasmani. Goldstsein dan Gressner (1988) dalam Trianto (2007, hlm. 6) mendefinisikan pelatihan sebagai usaha sistematis untuk menguasai keterampilan, peraturan, konsep, ataupun cara berperilaku yang berdampak pada peningkatan kinerja. Selanjutnya menurut Dearden (1984) dalam R Nuryani (2005, hlm.7) yang menyatakan bahwa pelatihan pada dasarnya meliputi proses belajar mengajar dan latihan bertujuan untuk mencapai tingkatan kompetensi tertentu atau efisiensi kerja. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan peningkatan kebugaran jasmani harus dilakukan dalam bentuk pelatihan yang terstruktur dan sistematis supaya tujuan dalam mencapai kebugaran jasmani dapat terwujud dengan baik. Kemudian dari definisi diatas dapat kita liat bahwa metode pelatihan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat merupakan sebuah usaha peningkatan keterampilan dalam pelaksanaan peningkatan kebugaran jasmani oleh remaja didesa sindangsari sehingga kualitas kemampuan komdisi fisik yang dihasilkan setiap remaja dapat memberikan kontribusi terhadap tumbuh kembang dalam penguasaan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor.

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode pelatihan langsung ada beberapa tahap yang harus diperhatikan Berikut langkah pengelolaan pelatihan menurut Sudjana (2012, hlm.17)

- a. Rekrutmen peserta pelatihan, Rekrutmen peserta dapat menjadi kunci yang bisa menentukan keberhasilan langkah selanjutnya dalam pelatihan. Dalam melakukan rekrutmen peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat kami mengajak setiap remaja yang ada di sekitar marga Mulya supaya dapat mengikuti kegiatan peningkatan kebugaran jasmani. Untuk penguatan supaya anak –anak dapat bergabung kami melakukan Kerjasama dengan berbagai pihak pemerintah dan orang tua yang memiliki anak supaya dapat diarahkan untuk bisa mengikuti kegiatan peningkatan kebugaran jasmani secara baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.
- b. Identifikasi kebutuhan dalam proses kegiatan abdimas, kami akan mengidentifikasi apa saja yang dibutuhkan dalam proses kegiatan abdimas terkait pelatihan peningkatan kemampuan kebugaran jasmani diantaranya membuat rancangan pelatihan, menentukan tempat dan waktu dalam proses kegiatan serta sarana dan prasarana apa saja yang dibutuhkan dalam

proses penunjang kegiatan pelatihan peningkatan kemampuan kebugaran jasmani. Tim PKM Ubharajaya berbagi tugas dengan karang taruna Marga Mulya untuk menentukan kebutuhan yang diperoleh dalam menunjang proses kegiatan. Ketika sarana penunjang belum dapat dipenuhi secara baik maka akan berdampak terhadap hasil dari kegiatan PKM yang dilakukan yang menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada anak – anak Marga Mulya.

- c. Menentukan dan merumuskan tujuan pelatihan, Tujuan pelatihan secara umum berisi hal-hal yang harus dicapai oleh pelatihan. Tujuan umum itu dijabarkan menjadi tujuan-tujuan yang lebih spesifik. Untuk memudahkan penyelenggara, perumusan tujuan harus dirumuskan secara konkret dan jelas tentang apa yang harus dicapai dengan pelatihan tersebut. Tujuan pelatihan adalah dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan meminimalisir ketergantungan penggunaan HP yang dapat membawa dampak negative terhadap para remaja. Dalam menentukan tujuan dilakukan secara Bersama – sama antara tim PKM dan mitra supaya semua dapat berjalan sesuai dengan keinginan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi.
- d. Menyusun Urutan Kegiatan Pelatihan Pada tahap ini penyelenggara pelatihan menentukan bahan belajar, memilih dan menentukan metode dan teknik pembelajaran, serta menentukan media yang akan digunakan. Dalam proses kegiatan PKM dirancang dengan program yang terstruktur supaya tujuan dengan kegiatan dapat tercapai dengan baik. Program – program yang akan diberikan dengan media LED sudah tersusun rapi dalam buku panduan penggunaan media LED dalam aktifitas olahraga tinggal memberikan arahan dan motivasi kepada Anak – anak marga mulya supaya melakukan kegiatan dengan penuh semangat dan semaksimal mungkin. Kami dari tim abdimas selama delapan bulan pelaksanaan kegiatan abdimas akan merancang pelaksanaan kegiatan selama 8 kali pertemuan dengan rentang waktu 4 bulan.
- e. Melaksanakan evaluasi awal bagi peserta Evaluasi awal yang biasanya dilakukan dengan pretest dapat dilakukan secara lisan maupun tulisan. Dalam tahap evaluasi awal kami akan melakukan tes kebugaran jasmani dengan lari 1,6km kepada anak – anak marga mulya, kemudian dari hasil tes akan menjadi rujukan dalam penyusunan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kemudian setelah 4 kali pertemuan kita akan melakukan tes yang kedua sejauh mana pencapaian yang dimiliki oleh setiap individu dalam kegiatan kebugaran jasmani. Dari hasil tes kedua akan menjadi bahan pertimbangan untuk program berikutnya sampai pada 4 kali pertemuan dengan dilakukan tes yang ke 3. Dari hasil tes yang ke 3 diharapkan semua kemampuan yang dimiliki dalam kondisi baik pada norma tes 1,6Km untuk kemampuan kondisi fisik.
- f. Mengimplementasikan pelatihan Tahap ini merupakan kegiatan inti dari pelatihan yaitu proses interaksi edukatif antara sumber belajar dengan peserta dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam proses pelaksanaan setiap remaja wajib mengikuti setiap arahan dan bimbingan yang diberikan terhadap peningkatan kemampuan . remaja melakukan kegiatan latihan menggunakan media LED yang sudah dirancang dengan program pelaksanaan 8 kali pertemuan.
- g. Evaluasi akhir Tahap ini dilakukan untuk mengetahui keberhasilan belajar. Dengan kegiatan ini diharapkan diketahui daya serap dan penerimaan peserta pelatihan terhadap berbagai materi yang telah disampaikan. Dengan begitu penyelenggara dapat menentukan langkah tindak lanjut yang harus dilakukan. Pada evaluasi tahap akhir nanti tim PKM akan melihat sejauh mana kemampuan kebugaran jasmani yang dimiliki oleh remaja desa Sindangsari sehingga hasilnya benar – benar bisa dirasakan dalam mewujudkan remaja yang sehat, bugar dan memiliki daya saing yang tinggi dalam persaingan global. Kemudian hasil dari evaluasi

kegiatan nantik menjadi rujukan remaja untuk terus lebih baik melakukan kegiatan olahraga supaya bisa berprestasi dalam kejuaraan yang dihadapi.

Hasil dan Pembahasan

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat antara Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan Karang Taruna Kelurahan Marga Mulya dilakukan di RW 09 karena diwilayah tersebut terdapat fasilitas lapangan yang cukup luas, jauh dari kendaraan yang berlalu Lalang serta adanya aula untuk berteduh sewaktu – waktu terjadi hujan. Dalam pelaksanaan kegiatan pada tahap awal Tim PKM melakukan sosialisasi terkait kebugaran jasmani terhadap anak – anak kepada pemuka masyarakat, warga dan pejabat kelurahan serta memperkenalkan bagaimana penggunaan media pembelajaran LED yang dapat membantu anak – anak dalam beraktifitas sehingga kebugaran jasmani dapat tercapai secara baik.



Gambar 4. Sosialisasi Media LED kepada Karang Taruna

Dalam acara sesualisasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan media LED juga di dukung oleh pihak Kelurahan Marga Mulya, lurah berharap antara Universitas Bhayangkara dengan karang Taruna tetap terjalin Kerjasama dalam membantu mengembangkan sumberdaya manusia yang ada di setiap Rw serta juga membantu bagaimana mengatasi masalah Kesehatan dan dampak negative dalam penggunaan HP secara berlebihan terhadap anak – anak diwilayah kelurahan Marga Mulya sehingga kedepanya bisa lahir generasi yang kuat serta memiliki kepribadian yang baik dan memiliki daya saing terhadap perkembangan dimasa yang akan datang.



Gambar 5. Dokumentasi kegiatan Lurah Marga Mulya, Karang Taruna dan Tim PKM UBJ

Setelah melakukan kegiatan sosialisasi terkait manfaat dari kebugaran jasmani dan penggunaan media LED Tim PKM Ubharajaya dan Karang Taruna Melakukan tes awal terkait dengan kebugaran jasmani dengan melakukan tes 1,6km. yaitu setiap peserta melakukan lari secepat mungkin sejauh 1,6km, dari waktu yang diperoleh maka dapat ditentukan seberapa baik tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh anak – anak di Kelurahan Marga Mulya. Dari hasil tes awal 1,6km dapat kita lihat rata – rata kebugaran anak – anak pada tabel berikut ini :

Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang	Sedang
0	35%	47%	11%	7%

Tabel 1. Hasil tes awal kebugaran jasmani

Dari data diatas dapat kita lihat bahwa hasil rata – rata kebugaran jasmani yang dimiliki oleh anak – anak Marga Mulya dengan presentase 35% dalam kategori baik, 47% dalam kategori cukup, 11% dalam kategori kurang dan 7% dalam kategori sedang. Jadi dalam data diatas secara umum hasil kebugaran jasmani anak – anak di Marga Mulya dalam kategori rendah sehingga perlu dilakukan perlakuan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dalam melakukan kegiatan fisik dengan menggunakan media LED terhadap anak – anak di Marga Mulya. Tim PKM Ubharajaya dan Karang Taruna Marga Mulya melakukan kegiatan peningkatan kebugaran jasmani terhadap anak – anak di Marga Mulya dengan menggunakan media LED. Dalam pelaksanaan kegiatan media LED membuat anak – anak lebih senang dan semangat dalam melakukan kegiatan yang sudah dibuat program kegiatan selama enam kali pertemuan. Program kegiatan yang dibuat lebih menekankan kepada kemampuan fisik anak – anak supaya selama enam kali kegiatan dapat meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani. Dalam pelaksanaan kegiatan sesuai dengan program yang telah dibuat anak – anak di Kelurahan Marga Mulya di gembeng dalam melakukan kegiatan fisik yang dapat melatih kemampuan gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif sehingga ketika kemampuan gerak dasar dilatih secara kontiniu dengan pembebanan terus meningkat maka nantinya akan meningkatkan kemampuan jasmani masing – masing individu. Dalam kegiatan peningkatan kebugara jasmani menggunakan media LED lebih menekankan kepada aktifitas permainan yang membuat anak – anak tetap senang tetapi dapat melakukan kegiatan dengan sepenuh hati dalam untuk mencapai tujuan peningkatan kemampuan kebugaran jasmani.

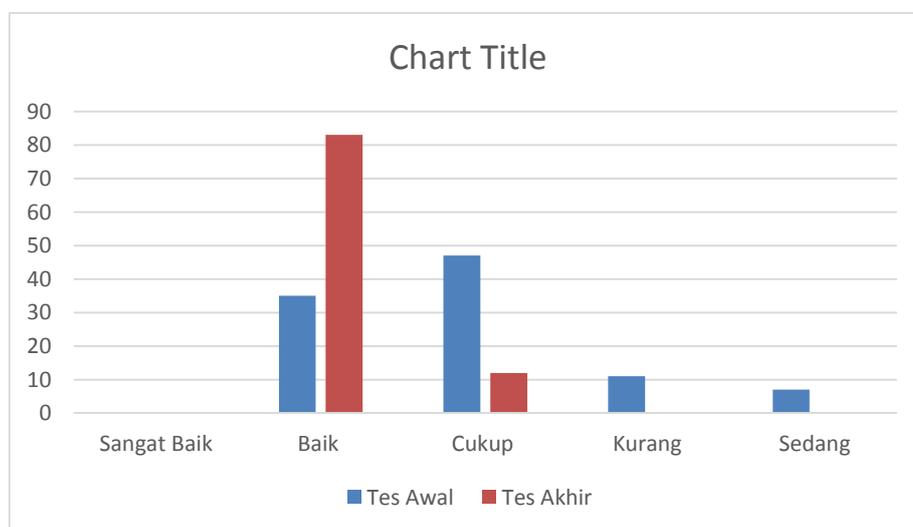


Gambar 6. Kegiatan PKM
Peningkatan Kebugaran jasmani dengan media LED

Setelah kegiatan pendampingan peningkatan kebugaran jasmani selama enam kali pertemuan dilakukan maka kami melakukan tes yang ke 2 untuk melihat sejauh mana peningkatan kebugaran jasmani yang dimiliki oleh setiap anak – anak dikelurahan marga mulya yang dipusatkan RW 09. Berikut hasil dari tes kebugaran jasmani dengan lari 1,6km yang diikuti oleh 43 orang anak dengan rata – rata penilaian sebagai berikut.

Sangat baik		Baik		Cukup		Kurang		Sedang	
Tes awal	Tes akhir	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir	Tes awal	Tes Akhir
0	0	35%	83%	47%	17%	11%	0	7%	0

Tabel 2 Hasil Tes Akhir
Kebugaran Jasmani anak – anak Kecamatan Marga Mulya



Gambar.7 Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kebugaran jasmani

Dari hasil tes yang kedua setelah dilakukan kegiatan PKM maka terdapat peningkatan hasil kebugaran jasmani yaitu untuk kategori baik pada tes awal rata – rata hasil yang diperoleh 35% pada tes yang ke dua hasilnya 83% jadi untuk kategori baik terjadi peningkatan 48% dari hasil kemampuan kebugaran jasmani yang dicapai oleh anak – anak di kelurahan Marga Mulya. Kemudian untuk kategori cukup pada tes awal diperoleh 47%, kemudian pada tes akhir 17%. Kemudian pada kategori kurang pada tes awal 11% dan pada tes akhir 0 dan pada kategori sedang tes awal 7% dan tes akhir 0. Berdasarkan hasil data diatas kegiatan pengabdian kepada masyarakat antara dosen Pendidikan Kepeleatihan olahraga Universitas Bhayangkara Jakarta Raya terdapat peningkatan dalam hasil kebugaran jasmani setiap anak – anak di Kelurahan Marga Mulya.

Simpulan dan rekomendasi

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Dosen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Bhayangkara dengan karang Taruna Marga Mulya dalam peningkatan kebugaran jasmani anak – anak pada masa covid 19 sudah dilakukan selama 3 bulan pelaksanaan dengan melakukan delapan kali perlakuan dengan kegiatan tes awal dengan hasil kebugaran jasmani pada tes 1,6km yaitu kategori sangat baik 0%, kategori baik 35%, kategori cukup 47%, kategori kurang 11% dan sedang 7%. Meliha hasil tersebut dilakukan kegiatan selama 6 kali pertemuan dengan menggunakan media LED untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Setelah kegiatan selesai dilakukan tes yang ke 2 dengan hasil peningkatan yaitu pada kategori baik 83% kemudian pada kategori cukup 17%. Maka dari data yang diperoleh dari hasil tes Akhir kegiatan Pengabdian masyarakat diwilayah kelurahan marga mulya dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak – anak dengan media LED.

Daftar Pustaka

For references please use Font Size 12, Times New Roman. APA 6th Style Format.

Santoso, M. B., & Siti Asiah, D. H. (2018). Pelatihan Ibu Pembelajar : Upaya Peningkatan Kapasitas Ibu Dalam Mengasuh Anak Di Desa Pantai Bahagia Kecamatan Muara Gembong Kabupaten Bekasi Jawa Barat. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 416. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i3.18621>

Candra, J., Prasetyo, E. T., Pratama, G. A., Kustanto, P., & Tri, E. (2021). Peningkatan Kemampuan Gross Motor Skill Terhadap Anak-Anak di Kecamatan Muara Gembong Kabupaten Bekasi Dengan Menggunakan Media GECE (Gerak Cepat). *Jurnal Kajian Ilmiah*, 21(4), 413–420. <https://doi.org/10.31599/jki.v21i4.927>

Trianto. 2007. *Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Prestasi Pustaka.

Sudjana, D. (2012). *metode dan teknik pembelajaran partisipasif*. Bandung: Nusantara Pres

Siti Aisyah dkk. 2007. *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Universitas Terbuka

Lubis. Johansyah. (2003) *Pencak Silat. Panduan Praktis*, Jakarta : Raja Ghafindo Persada