



## Pengenalan *Physical Fitness* di Luar Jam Sekolah Sebagai Upaya Penurunan Kasus Obesitas

Afrizal S<sup>\*)1</sup>, Eddy Marheni<sup>2</sup>, M. Ridwan<sup>3</sup>, Vega Soniawan<sup>4</sup>, Eko Purnomo<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

<sup>\*</sup>Corresponding author, ✉ [afrizals@fik.unp.ac.id](mailto:afrizals@fik.unp.ac.id)

### Artikel Histori:

Diterima 15/07/2020;

Revisi 10/08/2020;

Publish 19/09/2020

**Kata kunci:** *Physical Fitness*, Obesitas, Luar sekolah

### Abstrak

Salah satu kesehatan yang masih menjadi tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini adalah obesitas. Sumatera Barat berada pada kelompok dengan obesitas tinggi. Oleh karena itu dengan *physical fitness* di luar pembelajaran, nantinya dapat menurunkan obesitas siswa dan tentunya dapat diterapkan oleh semua guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di SMA. Hasil menunjukkan bahwa, *Physical Fitness* belum banyak dilaksanakan di Indonesia, khususnya Sumatera Barat. Pendidikan yang dilakukan hanya sebatas jam belajar yang ada di sekolah, belum masuk pada kegiatan siswa diluar sekolah. Oleh karena itu, guru diajarkan membua tprogram diluar sekolah dengan memperhatikan porsi dan waktunya. Proses pengabdian berjalan dengan sangat baik, para guru juga sangat antusias mengikuti acara.

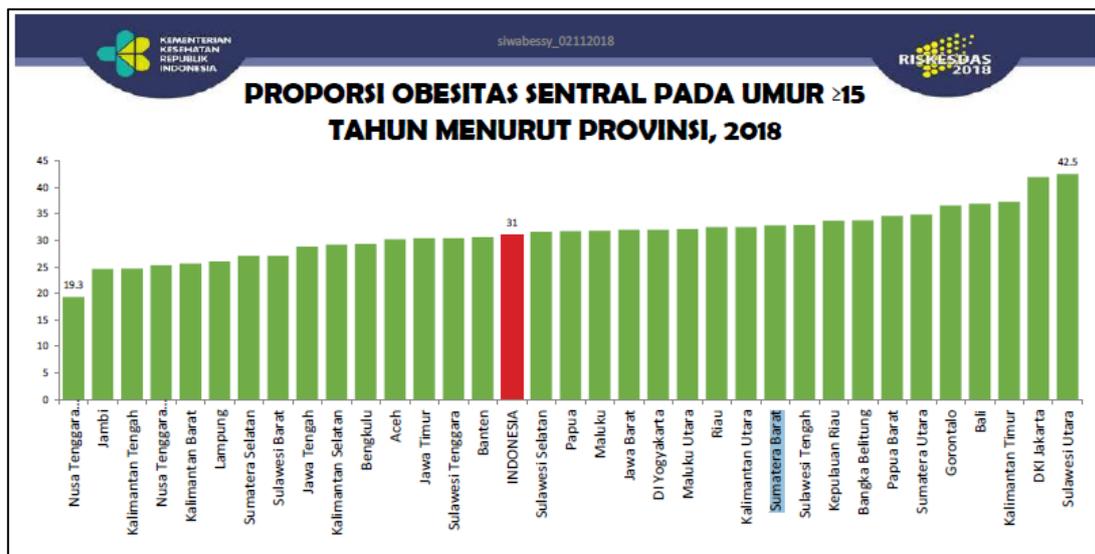


This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author (s)

## PENDAHULUAN

### Analisis Situasi

Obesitas merupakan masalah kesehatan dunia yang semakin sering ditemukan di berbagai negara. Prevalensi *overweight* dan obes pada anak di dunia meningkat dari 4,2% di tahun 1990 menjadi 6,7% di tahun 2010, dan diperkirakan akan mencapai 9,1% di tahun 2020. Ikatan Dokter Anak Indonesia (Riskesdas, 2014)) berdasarkan data lainnya, Republika.co.id, (25 juni 2011) mengemukakan prevalensi gemuk dan obesitas pada penduduk di atas usia 18 tahun pada tahun 2010 menunjukkan angka cukup tinggi yaitu terdapat 21,7 persen dengan laki-laki memiliki prevalensi 16,3 sedangkan perempuan 26,9. Kompasiana (11 januari 2014) menerangkan hasil riset kesehatan dasar (riskesdas) tahun 2010 menyebutkan, sekitar 27,7 juta jiwa atau 11,7% penduduk indonesia berusia diatas 18 tahun mengalami obesitas. Data terbaru Suara.com (2 november 2018) menurut hasil riset kesehatan dasar atau Riskesdas 2018, tingkat obesitas pada orang dewasa di Indonesia meningkat menjadi 21,8 persen.



Gambar 1. Data Proporsi Obesitas di Indonesia  
Sumber: (Riskesdas, 2018)

Data tersebut menunjukkan terjadi tingkatan obesitas yang tinggi di hamper wilayah Indonesia, khususnya untuk Sumatera Barat. Tingkat obesitas sudah berada di kelas atas.

Sekolah merupakan bangunan atau lembaga untuk belajar dan mengajar serta tempat menerima dan memberi pelajaran. <https://kbbi.web.id/sekolah> (Diakses: 10 April 2020). Sebagai Lembaga yang melaksanakan tranfer ilmu dan pengetahuan dari sebuah proses pengajaran, maka sekolah merupakan salah satu tempat yang mendukung proses tumbuh kembangnya seorang anak, baik secara kognitif, psikomotor, dan afektif. Proses pembelajaran di sekolah memiliki tujuan dan target capaian yang tersusun dalam sebuah kurikulum. Di Indonesia pengertian kurikulum diatur dalam UU 20 tahun 2003 : 3 disebutkan bahwa kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Longstreet, W. S. dan Shane, H. G., (1993) dalam buku Suherman yang berjudul teori kurikulum mengatakan bahwa, "*Curriculum is the result of the interaction of objectively developed plans for school study with the backgrounds, personalities, and capacities of students in transactional environment created by teachers for the benefit of students as well as for the better implementation of the plan*". Hal ini menegaskan bagaimana kurikulum disuatu sekolah memberikan dampak dalam membangun latar belakang, personal individu dan kapasitas subjek yang berada disekolah tersebut, dimana guru menciptakan transaksi keilmuan ke peserta didik dengan rancangan yang terstruktur.

#### Kasus yang Obesitas di Sumatera Barat

Secara umum masalah gemuk pada anak umur 15 tahun keatas di Sumatera Barat sangat tinggi yaitu 33%. Disisi lain data obesitas yang ada menunjukkan bahwa data Sumatera Barat lebih besar dari rata-rata data obesitas Nasional (Riskesdas, 2018: 98). Kemudian, Riskedas (2018: 98) juga mengemukakan prevalensi obesitas lebih tinggi di daerah perkotaan dibanding daerah pedesaan. Menyikapi data-data tersebut, ancaman obesitas ini akan berkembang setiap waktunya jika tidak ditanggapi dengan serius oleh segenap lapisan masyarakat dan instansi terkait, salah satunya sekolah. Proses obesitas diprediksi akan bertambah datanya dikarenakan adanya kebijakan untuk "tetap dirumah" selama corona ini.

Aktifitas dirumah diprediksi akan lebih banyak untuk konsumsi makanan dan sedikit melakukan aktifitas gerak. Sehingga kemungkinan dan prediksi untuk naiknya data obesitas tersebut akan semakin mungkin meningkat.

### Solusi dan Target

#### Solusi Permasalahan

Kebugaran fisik pada umumnya masih diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan energi yang cukup yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang dan untuk menemui keadaan darurat yang tak terduga. Untuk di kehidupan sekarang, Pate (dalam Thomas & Laraine, 1994: 3-4) mengartikan kebugaran sebagai "*The capacity of the heart, blood vessels, lungs, and muscles to function at optimum efficiency.*"

Berhubungan dengan penjelasan di atas, solusi yang ditawarkan adalah: 1) Pada Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini yang menjadi fokus utama adalah transfer of knowledge. Khususnya pada physical fitness di Indonesia belum dijalankan. Selain itu berkaitan dengan pembuatan program yang berkaitan dengan luar sekolah juga belum dijalankan, 2) Rencana awal adalah tim Program Kemitraan Masyarakat (PKM) memprogramkan untuk melaksanakan secara langsung atau berhadapan langsung dengan para siswa. Akan tetapi karena di masa pandemi covid 19 maka pelaksanaan pengabdian hanya dilakukan kepada para guru PJOK yang ada di sekolah tingkat SMA se Kabupaten Padang Pariaman, Provinsi Sumatera Barat, 3) Selama berlangsungnya kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM), guru diberikan panduan berupa materi pelatihan dan jobsheet dalam bekerja. Sehingga setiap detail proses pekerjaan dapat dilakukan dengan baik dan terukur, dan 4) Berkaitan dengan pengukuran tingkat obesitas, tim memberikan cara penghitungan untuk selalu memantau dan memperhatikan obesitas yang dialami oleh siswa.

Berikut ini adalah cara penghitungan dan kategori dari BMI yang dimaksud.

$$BMI = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

Kategori:

- 18 - 24,9 = normal
- 25 - 29,9 = kelebihan berat badan
- 30 - 34,9 = obesitas kelas 1
- 35 - 39,9 = obesitas kelas 2
- 40 ke atas = obesitas ekstrem

Menurut *Deborah dan Jennifer* (2015:234) berkenaan dengan *fat loss* sebagai berikut: *Sound practiced should be followed in losing fat. Experts suggest the following guidelines regarding fat loss: 1) prolonged fasting and diets that severally restrict calories are medically dangerous. These program result in loss of large amounts of water, electrolytes, mineral, glycogen stores, and other fat-free tissue, with a minimal amount of fat loss, 2) moderate caloric restriction is desirable, such as consuming 500 calories less than the usual daily intake. It is important that the minimum caloric intake not go below 1200 calories per day for a woman and 1400 calories per day or a man, and that sound nutritional practiced are followed, 3) appropriate regular exercise of the large muscles assists in the maintenance of fat-free tissue, including muscle mass and bone density, are result in the loss of weight, primarily in the form of fat, 4) A program should be comprehensive in nature and include a nutritionally sound, low-fat diet with mild caloric restriction, regular and appreciate exercise to increase caloric expenditure, and behavior modification. Weight loss should not exceed 2 pounds per week,*

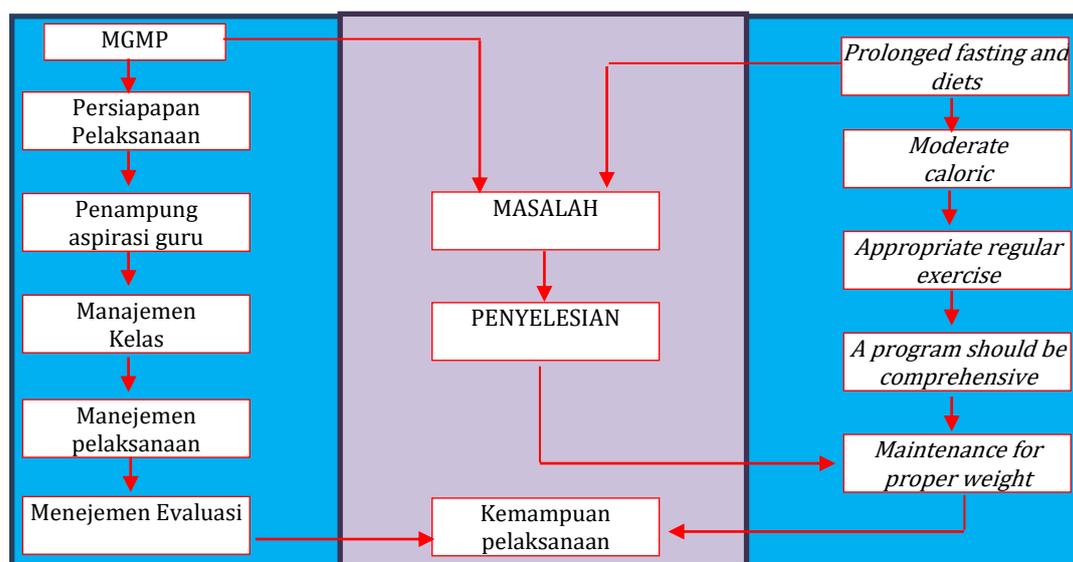
*5) Maintenance for proper weight and desirable body composition requires a lifetime commitment to proper eating habits and regular physical activity.*

#### Target Luaran Kegiatan

Berdasarkan Buku Pedoman Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Edisi tahun 2020 yang dikeluarkan oleh LP2M UNP maka setiap kegiatan atau Program Kemitraan Masyarakat (PKM) harus memiliki target luaran. Target Luaran yang dimaksud berkaitan dengan solusi yang ditawarkan. Target luaran yang ditargetkan yaitu guru memiliki pengetahuan mengenai Physical Fitness, guru dapat melakukan modifikasi dalam pembelajaran untuk mengurangi tingkatan obesitas, guru mampu menerapkan pembelajaran Physical Fitness.

### METODE PELAKSANAAN

Supaya setiap proses berlangsung dengan baik, maka penyampaian kepada Mitra ditempuh melalui tahapan penjelasan, diskusi, praktek serta dilakukan tahapan pendampingan. Secara umum proses pendekatan untuk membantu guru dan MGMP untuk proses pengenalan Kurikulum Physical Fitness diperlihatkan pada Gambar 2 berikut ini.



Gambar 2 Kerangka Pendekatan Masalah

#### Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat terhadap guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan SMA di Kabupaten Padang Pariaman, memberikan pelatihan guru PJOK mengenai pelatihan kurikulum Physical Fitness luar sekolah, pengimplementasian hasil pelatihan.

#### Lokasi

Lokasi pengabdian akan dipusatkan di SMA N 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Pelatihan mengajak guru PJOK tingkat SMA yang tergabung dalam MGMP PJOK Kabupaten Padang Pariaman.

#### Metode Evaluasi

Metode evaluasi digunakan untuk mengetahui kesuksesan dari pelaksanaan pengabdian yang dilakukan. Adapun evaluasinya dilakukan dalam bentuk berikut ini.: 1) Evaluasi awal/need assessment: yaitu evaluasi atau penilaian yang dilakukan diawal kegiatan (sebelum dilakukan

pelatihan) untuk mengetahui kemampuan dan pemahaman guru terkait materi yang akan diberikan, 2) Evaluasi proses: evaluasi ini dilakukan selama kegiatan berlangsung, dan bersifat timbal balik. Contohnya: jika peserta tidak paham dengan materi yang telah dipaparkan maka peserta dapat langsung mengajukan pertanyaan, 3) Evaluasi akhir/hasil: evaluasi ini berlangsung pada akhir kegiatan, dimana tim memberikan kuesioner dan kemudian diisi oleh peserta. Hasil tersebutlah yang nantinya mengetahui kesuksesan kegiatan yang dilakukan. Dan tentunya adalah membandingkan dengan evaluasi atau need assessment yang dilakukan diawal kegiatan pengabdian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan pengabdian dilakukan penilaian awal untuk mengetahui apakah pelaksanaan aktifitas luar sekolah sudah dijalankan atau belum. Hasilnya diperoleh bahwa 50% para guru menjawab sudah dijalankan tapi hanya kadang-kadang, kemudian 30% menjawab selalu dilaksanakan dengan program dan 20% menjawab beberapa kali dijalankan. Seperti yang dipaparkan pada diagram 1 berikut ini.



Diagram 1. Need Assessment Pelaksanaan Aktivitas Luar Sekolah

Akan tetapi setelah ditelusuri lebih jauh, ternyata program yang dijalankan adalah program sekolah yang saat ini dijalankan karena adanya pandemi covid 19. Dengan artian, pembelajaran dilakukan diluar sekolah tetapi masih ddalam perhitungan kegiatan belajar mengajar.

Pada diagram 2, menjelaskan kepuasan para guru terhadap pelaksanaan pengabdian yang telah dilakukan, hasilnya diperoleh bahwa 80% para guru puas dengan pelaksanaan pengabdian dan 20% menjawab sangat memuaskan. Artinya materi yang diberikan benar dan sesuai dengan yang dibutuhkan oleh para guru saat ini.

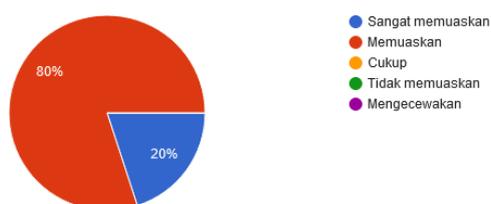


Diagram 2. Survei Kepuasan Pelaksanaan Pengabdian

Hal tersebut juga menjelaskan bahwa selama pengabdian para guru yang menjadi sasaran utamanya sangat dengan puas dan merasa materi yang diberikan mudah untuk dipahami, hal tersebut dapat dilihat pada diagram 3.

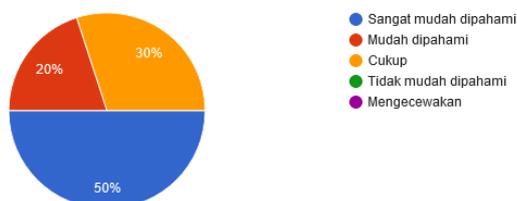


Diagram 3. Kemudahan Materi untuk Dipahami

Hasil diagram diatas menunjukkan bahwa, materi yang diberikan sangat sesuai serta mudah untuk dipahami. Hal tersebut juga dijelaskan bahwa keinginan guru untuk dapat menerapkan materi yang telah didapatkan.

Selain itu, ketika keadaan sekarang ini guru sangat memahami keadaan para siswa yang dihadapi, hal tersebut disampaikan oleh para guru yang mengatakan bahwa siswa saat ini tidak banyak bergerak, kemudian lebih banyak bermain gadget dan focus didepan monitor atau layer gadget. Keadaan tersebut terpaksa dilakukan oleh para siswa untuk melaksanakan pembelajaran yang dilaksanakan secara daring dari pihak sekolah.

Kemudian, tidak adanya kegiatan belajar mengajar disekolah, aktifitas siswa pun tidak banyak dilakukan. Kegiatan sehari-hari dirumah tidak bisa dijadikan pengganti sebagai kegiatan pembelajaran di sekolah. Kegiatan pembelajaran termasuk program physical fitness yang direncanakan ini memeiliki target dan tujuan yang diharapkan. Seperti melayih koordinasi, kelentukan, daya tahan, dan masih banyak yang lainnya. Selain itu program physical fitness yang diharapkan dapat dilakukan oleh para guru dengan sebenarnya dan dilakukan diluar jam pembelajaran dapat mengurangi tingkat obesitas yang dialami oleh para siswa.

Karena pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada masa pandemi covid 19. Oleh karena itu tim pengabdian dan juga peserta yang mengikuti harus menerapkan protocol kesehatan yang telah ditentukan oleh Pemerintah. Seperti mencuci tangan pakai sabu, mengukur suhu tubuh dan selalu memakai masker selama acara berlangsung. Seperti pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Peserta Melakukan Absensi dan Pengecekan Suhu Tubuh Sebelum Acara



Gambar 2. Pemateri Memberikan Paparan



Gambar 3. Peserta Menerima Materi yang Diberikan dan Menerapkan (Physical Distancing)

Sehingga target yang direncanakan pada pelaksanaan pengabdian ini dapat dipenuhi dan selesai dilaksanakan, adapun target yang dimaksud adalah guru memiliki pengetahuan mengenai Physical Fitness, guru dapat melakukan modifikasi dalam pembelajaran untuk mengurangi tingkatan obesitas, dan guru mampu menerapkan pembelajaran Physical Fitness.

## SIMPULAN

Kegiatan pelatihan Pengenalan *Physical Fitness* Di Luar Jam Sekolah Sebagai Upaya Penurunan Kasus Obesitas (Dampak Corona “tetap dirumah”) merupakan salah satu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan (kompetensi) peserta pelatihan (guru) dalam memahami dan melakukan physical fitness di luar jam sekolah. Rasa ingin tahu, disiplin dan antusiasme peserta selama pelatihan sangat tinggi sehingga hal ini memudahkan para guru untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan selama mengikuti pelatihan. Sehingga dengan pelatihan yang berjenjang sesudah pelatihan ini diharapkan para guru mampu secara mandiri melakukan physical fitness di luar jam sekolah. Dengan tetap memperhatikan protocol kesehatan yang telah diteapkan pemerintah dan syarat untuk melaksanakan acara dan mengumpulkan acara, pelaksanaan pengabdian ini dapat dilaksanakan dengan semaksimal mungkin.

## REFERENSI

BLAIR, S., Cheng, Y., & Holder, J. S. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6).

- Haible, S., Volk, C., Demetriou, Y., Höner, O., Thiel, A., & Sudeck, G. (2020). Physical activity-related health competence, physical activity, and physical fitness: analysis of control competence for the self-directed exercise of adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 39.
- Riskesdas, K. (2014). Comments on Robinson's thought experiment testing Heisenberg's principle. In *Journal of Physics A: Mathematical and General* (Vol. 14). <https://doi.org/10.1088/0305-4470/14/8/037>
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1-200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Singh, I. (1981). Comments on Robinson's thought experiment testing Heisenberg's principle. *Journal of Physics A: Mathematical and General*, 14(8), 2171.
- Walton-Fisette, J. L., & Wuest, D. A. (2018). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. McGraw-Hill Education.