



Sosialisasi Pemahaman Masyarakat Tentang Kebugaran Jasmani Menghadapi SNBT Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar

Irvan^{1*}, Sufitriyono², Andi Sahrul Jahrir³, Muhammad Ivan Miftahul Aziz⁴,
Muhammad Akbar Syafruddin⁵

¹ Universitas Negeri Makassar, irvan@unm.ac.id

² Universitas Negeri Makassar, sufitriyono@unm.ac.id

³ Universitas Negeri Makassar, andi.sahrul.jahrir@unm.ac.id

⁴ Universitas Negeri Makassar, muhhammad.ivan@unm.ac.id

⁵ Universitas Negeri Makassar, akbar.syafruddin@unm.ac.id

Info Artikel

Diajukan: 09 September 2024

Diterima: 06 Oktober 2024

Diterbitkan: 03 Desember 2024

Keyword:

physical skills, physical fitness, society

Kata Kunci:

keterampilan fisik, kebugaran jasmani, masyarakat

Abstract

This community service activity related to the Sports Skills and Physical Fitness Test in the context of National Selection Based on Tests (SNBT) was carried out to increase public understanding, especially students, of the importance of physical fitness and skills test rules. This program is aimed at overcoming the lack of understanding about physical fitness and the challenges of implementing skills tests which are rarely implemented in educational units, especially in South Sulawesi. By using lecture, question and answer and demonstration methods, this program succeeded in increasing students' awareness of physical fitness as part of a healthy lifestyle. Apart from that, this activity introduces Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) material that is relevant to the participants' needs. As a result, participants understand various aspects of physical fitness, such as physical health, physical activity, nutrition, reduced risk of disease, mental health benefits, healthy lifestyle, education, measurement instruments, and environmental influences. This socialization also increases participants' enthusiasm to prepare themselves better in taking part in SNBT, especially at the Faculty of Sports and Health Sciences, Makassar State University.

Abstrak

Kegiatan sosialisasi terkait Tes Keterampilan Olahraga dan Kebugaran Jasmani dalam konteks Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya siswa, terhadap pentingnya kebugaran jasmani dan aturan tes keterampilan. Program ini ditujukan untuk mengatasi kurangnya pemahaman tentang kebugaran jasmani dan tantangan pelaksanaan tes keterampilan yang jarang diterapkan di satuan pendidikan, terutama di Sulawesi Selatan. Dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi, program ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa terhadap kebugaran jasmani sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Selain itu, kegiatan ini memperkenalkan materi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang relevan dengan kebutuhan peserta. Hasilnya, peserta memahami berbagai aspek kebugaran jasmani, seperti kesehatan fisik, aktivitas fisik, nutrisi, penurunan risiko penyakit, manfaat kesehatan mental, gaya hidup sehat, pendidikan, instrumen pengukuran, dan pengaruh lingkungan. Sosialisasi ini juga menumbuhkan antusiasme peserta untuk mempersiapkan diri lebih baik dalam mengikuti SNBT, terutama di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar.

PENDAHULUAN

Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) adalah sistem seleksi nasional penerimaan mahasiswa baru yang dikelola oleh Balai Pengelolaan Pengujian Pendidikan (BP3) bekerja sama dengan PTN. SNBT menggantikan SBMPTN dengan tujuan menyambungkan transformasi, perubahan-perubahan, dinamika-dinamika yang sudah dikembangkan melalui kebijakan Merdeka Belajar dari pendidikan dasar hingga menengah dengan transformasi yang dilakukan di pendidikan tinggi dengan Kampus Merdeka. Seleksi nasional berdasarkan prestasi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 4 huruf a meliputi prestasi akademik dan/atau nonakademik.(Beno et al., 2022). Kebijakan penerimaan mahasiswa baru PTN akan mendorong siswa di pendidikan menengah untuk belajar secara menyeluruh, fokus kepada kemampuan penalaran, lebih inklusif dan lebih mengakomodasi keragaman peserta didik, lebih transparan, dan lebih terintegrasi.

Secara garis besar, terdapat 3 materi SNBT 2023 yang akan diujikan, yaitu Tes Potensi Skolastik, Literasi dalam Bahasa Indonesia dan Literasi dalam Bahasa Inggris, dan Penalaran Matematika. Selanjutnya, 3 materi SNBT 2023 tersebut dipecah lagi menjadi 7 subtes SNBT. Berikut info lengkapnya dari 7 subtes SNBT tersebut. Tes kemampuan penalaran umum terdiri dari 30 soal dengan waktu pengerjaan 30 menit. Dengan waktu yang hanya berdurasi 30 menit, maka setidaknya kamu harus menyelesaikan 1 soal selama 60 detik saja.

Kurangnya pemahaman masyarakat tentang kebugaran jasmani adalah masalah yang dapat mengakibatkan berbagai konsekuensi negatif bagi kesehatan dan kesejahteraan individu serta masyarakat secara keseluruhan. Ketika masyarakat tidak memahami pentingnya kebugaran jasmani, mereka cenderung menjalani gaya hidup yang kurang aktif dan kurang memperhatikan aspek-aspek penting seperti diet sehat. Ini dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas. Tanpa pemahaman yang cukup tentang manfaat kebugaran, orang kurang termotivasi untuk berolahraga secara teratur. Mereka merasa bahwa kebugaran fisik bukan prioritas dalam hidup mereka. Sementara telah diketahui bahwa Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari tanpa kelelahan (Irawati et al., 2024)

Bagi banyak orang, memulai program kebugaran bisa menjadi tugas yang menakutkan jika mereka tidak tahu dari mana harus memulai. Kurangnya pemahaman tentang latihan yang tepat dan bagaimana merencanakannya dapat menjadi hambatan. Kurangnya pemahaman tentang kebugaran dapat mengarah pada tingkat kebugaran yang rendah dalam masyarakat. Ini dapat berdampak negatif pada produktivitas, energi, dan kualitas hidup individu. Kurangnya pemahaman tentang kebugaran jasmani dapat berkontribusi pada peningkatan biaya perawatan kesehatan karena meningkatnya angka penyakit terkait gaya

hidup. Peningkatan biaya ini dapat menekan sistem perawatan kesehatan. Beberapa kelompok masyarakat mungkin memiliki lebih sedikit akses atau akses yang terbatas ke informasi tentang kebugaran dan fasilitas kebugaran. Ini dapat menghasilkan ketidaksetaraan kesehatan yang lebih besar. Peningkatan pemahaman masyarakat tentang kebugaran jasmani adalah langkah penting dalam upaya untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra yakni tes keterampilan SNBT dan kebugaran jasmani tersebut belum terlalu dikenal di kalangan masyarakat maupun siswa karena merupakan olahraga yang jarang dilakukan dalam pembelajaran di beberapa satuan Pendidikan terutama di Sulawesi-Selatan. Tes keterampilan tersebut juga masih ada beberapa kendala dan masalah yang terjadi dalam mensosialisasikan kepada siswa terutama yang berminat untuk melanjutkan kuliah di fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Permasalahan yang dihadap Mitra sebagai berikut. Kurangnya pemahaman tentang peraturan tes keterampilan SNBT dan tes kebugaran jasmani karena merupakan salah satu tes yang kurang dilaksanakan dalam satuan pendidikan. Terbatasnya waktu dan aturan yang sering berubah-ubah sehingga sosialisasi ini diharapkan menjadi solusi agar siswa dapat melakukan tes dengan baik dan dapat lulus ke perguruan tinggi terutama di fakultas ilmu keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah metode pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk menggali dan memperoleh pemahaman mendalam mengenai suatu fenomena yang sedang dikaji (Pahleviannur et al., 2022). Pelaksanaan kegiatan ini yang dilakukan pada saat kegiatan ini antara lain, penyampaian tentang aturan tes secara sistematis bagi Siswa SMA dan SMP Se- Kabupaten Polman (Mitra) Metodenya adalah: Ceramah dan tanya jawab. Memperkenalkan gerakan-gerakan teknik dasar tes bagi Siswa SMA dan SMP Se- Kabupaten Polman (Mitra) metode yang digunakan demonstrasi atau praktek. Menyediakan alat dan bahan Tes Keterampilan untuk melakukan praktek kepada Siswa SMA dan SMP Se- Kabupaten Polman (Mitra) untuk improvisasi gerakan demonstrasi.

Tes yang dipergunakan dalam pengabdian ini adalah penyampaian materi tentang pentingnya kebugaran jasmani serta tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk SMAN dan SMP yang telah disusun semaksimal mungkin, agar sesuai dengan sasaran yang ingin dicapai dari hasil pengabdian ini. Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia (Widiastuti, 2010)

TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia Adapun jumlah peserta yang menerima materi praktek tentang tes kebugaran adalah sebanyak 50 orang sedangkan Pemateri berjumlah 3 orang

Adapun target yang ingin dicapai dalam kegiatan PKM ini adalah sebagai berikut, untuk memperkenalkan aturan tes keterampilan SNBT. Untuk mengetahui antusias dan respons Masyarakat dalam hal ini Siswa SMA dan SMP Se- Kabupaten Polman (Mitra) sehingga mereka menyadari akan pentingnya mengetahui aturan tes keterampilan SNBT. Untuk mengetahui adanya perubahan dalam mengikuti pelatihan aturan Tes Keterampilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi Tes keterampilan olahraga dan kebugaran jasmani berjalan dengan lancar selama pertemuan yang dilaksanakan secara luring. Meskipun, Pelaksanaan sosialisasi ini sepenuhnya belum maksimal karena Akses kelokasi sosialisasi yang jauh dari lingkungan kampus. Peserta sangat antusias dengan sosialisasi ini karena sangat membantu siswa dalam memahami proses pelaksanaan tes , dan memahami tentang pentingnya kebugaran jasmani di terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Apa lagi dalam penyampaian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi siswa cukup mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini menjadikan kegiatan ini sangat menarik dan membuat siswa sangat antusias.

Pemahaman masyarakat tentang kebugaran jasmani dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya, tergantung pada tingkat pendidikan, pengalaman, budaya, dan kesadaran individu tersebut. Namun, secara umum, setelah pelaksanaan sosialisasi masyarakat jauh lebih memahamai tentang pentingnya kebugaran jasmani. Berikut hasil dari sosialisasi yang dilaksanakan:

1. Kesehatan Fisik: peserta juga memahami bahwa kebugaran jasmani merupakan sebuah keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan (Lengkana & Muhtar, 2021). berkaitan erat dengan kesehatan fisik. Ini mencakup aspek-aspek seperti kardiovaskular (kesehatan jantung dan pembuluh darah), kekuatan otot, ketahanan, fleksibilitas, dan postur tubuh yang baik.
2. Aktivitas Fisik: dalam penjelesannya Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi beberapa otot yang meningkatkan kebutuhan energi diatas laju metabolisme istirahat dan ditandai oleh modalitas, frekuensi, intensitas, durasi, dan konteks praktiknya (Suwandaru & Hidayat, 2021). Masyarakat umumnya tahu bahwa aktivitas fisik adalah bagian penting dari kebugaran jasmani. Ini bisa berupa berjalan, berlari, bersepeda, berenang, atau jenis olahraga

- lainnya. Aktivitas fisik secara teratur membantu menjaga kebugaran jasmani.
3. **Nutrisi dan Diet:** Peserta menyadari bahwa diet dan nutrisi secara umum menggambarkan dua aspek yang berbeda. Namun, diet dan nutrisi adalah suatu kesatuan yang tubuh perlukan dalam porsi seimbang. berperan penting dalam mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani. Kesadaran tentang pentingnya makanan sehat, mengonsumsi nutrisi yang tepat, dan menjaga keseimbangan kalori semakin meningkat (Savitri, 2022).
 4. **Penurunan Risiko Penyakit:** Masyarakat juga dapat memahami bahwa menjaga kebugaran jasmani dapat membantu mengurangi risiko terkena berbagai penyakit kronis, seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, dan obesitas.
 5. **Manfaat Kesehatan Mental:** peserta juga memahami bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri (Gunatirin, 2018) Selain manfaat fisik, banyak orang menyadari bahwa aktivitas fisik juga memiliki manfaat mental, seperti meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.
 6. **Gaya Hidup Sehat:** Kebugaran jasmani sering dianggap sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Masyarakat memahami bahwa menjaga kebugaran fisik adalah komponen penting dari upaya untuk hidup sehat secara keseluruhan. sesuai dengan penjelasan gaya hidup sehat adalah sebuah pilihan gaya hidup jangka panjang dengan pola hidup yang baik secara komitmen untuk menjalankan beberapa hal guna mendukung fungsi tubuh (Tiara & Lasnawati, 2022).
 7. **Pendidikan dan Kesadaran:** Pendidikan tentang kebugaran jasmani melalui sekolah, media massa, dan kampanye kesehatan masyarakat telah meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kebugaran fisik.
 8. **Instrumen Pengukuran:** Banyak orang tahu tentang alat-alat pengukuran seperti Indeks massa tubuh (IMT) yang merupakan cara pengukuran berat badan yang disesuaikan dengan tinggi badan, dihitung menggunakan cara berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2) (Abi Daud, 2020). Tes kardiovaskular yang digunakan untuk menilai tingkat kebugaran fisik mereka sendiri.
 9. **Pengaruh Lingkungan:** Faktor lingkungan, seperti memiliki akses ke fasilitas kebugaran, jalur jogging, dan taman umum, juga dapat memengaruhi pemahaman masyarakat tentang kebugaran jasmani.

Meskipun pemahaman umum tentang kebugaran jasmani ada di kalangan masyarakat, penting untuk terus mengedukasi dan memotivasi individu untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat dan aktif. Ini dapat dilakukan melalui program-program sosialisasi, kampanye kesehatan, dan dukungan dari berbagai pihak, termasuk lembaga pemerintah, organisasi kesehatan, dan komunitas lokal.



Gambar 1&2. Penyampaian Materi

KESIMPULAN

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diperoleh hasil yang baik ditunjukkan dengan diperolehnya pemahaman yang baik mengenai konsep tes keterampilan olahraga dan kebugaran fisik. Ini mencakup pemahaman terhadap elemen-elemen penting, seperti jenis-jenis tes, tujuan pengukuran, dan metode pelaksanaan. Dengan pemahaman tersebut, mitra mampu mengidentifikasi kebutuhan individu atau kelompok untuk mengevaluasi tingkat keterampilan olahraga maupun kebugaran fisik secara tepat. Selain memahami, mitra juga memiliki kemampuan untuk merancang tes keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat atau kelompok target. Ini melibatkan kemampuan untuk menyesuaikan tes berdasarkan karakteristik peserta, seperti usia, tingkat kebugaran, atau jenis olahraga tertentu. Dengan kemampuan ini, mitra dapat memberikan solusi yang aplikatif dan relevan untuk mendukung pengembangan keterampilan olahraga masyarakat.

Melalui kegiatan ini, mitra juga menunjukkan komitmen untuk mendorong gaya hidup sehat dalam masyarakat. Pemahaman tentang kebugaran jasmani telah diterapkan untuk meningkatkan taraf kesehatan, baik melalui edukasi maupun pembinaan langsung. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bersifat teoritis tetapi juga praktis dalam memberikan dampak positif terhadap kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Hasil dari kegiatan ini memberikan peluang untuk mengembangkan program lanjutan yang fokus pada pembinaan kebugaran jasmani masyarakat. Dengan bekal pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki mitra, diharapkan mereka dapat menjadi agen perubahan yang mempromosikan pentingnya olahraga dan kebugaran sebagai bagian dari pola hidup sehat.

Kesimpulan ini mencerminkan keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam memberdayakan mitra, baik dari aspek pemahaman teoritis maupun penerapan praktis, yang berpotensi memberikan manfaat jangka panjang bagi peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Abi Daud, M. (2020). Hubungan ferritin serum dengan berat badan dan tinggi badan pada penderita thalasemia $\beta\beta$ mayor. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 665–672.
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Gunatirin, E. Y. (2018). *Kesehatan mental anak dan remaja*.
- Irawati, A. F., Jahrir, A. S., & Anshar, A. M. F. A. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota BKMFB BolaBasket. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 14(4), 307–311.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Pahleviannur, M. R., De Grave, A., Saputra, D. N., Mardianto, D., Hafrida, L., Bano, V. O., Susanto, E. E., Mahardhani, A. J., Alam, M. D. S., Lisyah, M., & others. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif*. Pradina Pustaka.
- Savitri, E. W. (2022). *Buku Ajar Gizi dan Diet untuk D3 Keperawatan: Sesuai Kurikulum Update-2018*. Penerbit NEM.
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 113–119.
- Tiara, P. P., & Lasnawati, L. (2022). Makna Gaya Hidup Sehat Dalam Perpektif Teori Interaksionisme Simbolik. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(11), 1627–1638.
- Widiastuti. (2010). Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Olahraga Kebugaran Jasmani*, 1200, 71–87.