



## Optimalisasi Penggunaan Alat-Alat Fitness di SLB A Negeri 3 Martapura Muhammad Habibie<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari

E-mail: <sup>1)</sup> [Habibiem789@gmail.com](mailto:Habibiem789@gmail.com)

### Abstrak

Permasalahan yang ada di Lingkungan SLBA Negeri 3 Martapura yang berfokus untuk memberikan pengenalan alat-alat fitness yang tersedia di sekolah, Menjalankan program fitness secara teratur akan meningkatkan kebugaran, membuat para guru mengenal pemanfaatan alat dan kegunaannya. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengathuan teori dan praktek tentang phsycal fitness dengan cara diskusi dan praktek langsung di lapangan. Pendampingan Praktek dan teori dilakukan untuk memberikan Pengetahuan kepana guru dan pengurus di sekolah SLBA Negri 3 Martapura untuk memanfaatkan alat fitness yang tersedia bisa digunakan secara efektif dan tidak terbengkalai.

**Kata kunci: Alat Fitness, Optimalisasi, Pemanfaatan.**

### Abstract

*Problems that exist in the SLBA Negeri 3 Martapura environment which focuses on providing an introduction to the fitness equipment available in schools, Running a fitness program regularly will improve fitness, making teachers familiar with the use of tools and their uses. This community service aims to provide theoretical and practical knowledge about physical fitness by means of discussions and direct practice in the field. Practical and theoretical assistance is carried out to provide knowledge to teachers and administrators at the SLBA Negri 3 Martapura school to utilize the available fitness equipment that can be used effectively and not neglected.*

**Key Word: Fitness Equipment, Optimization, Utilization.**

## 1. Pendahuluan

Manfaat Physical Fitness bagi kesehatan yaitu contohnya seperti 1) membantu menghindari penyakit-penyakit hipokinetik. Seperti penyakit jantung, hipertensi, dan diabetes. 2) Untuk membentuk kapasitas mental yang baik. 3) Untuk merasakan hidup yang baik, energik, dan terasa ringan. Dari banyaknya hal-hal positif dari aktivitas kebugaran jasmani, masih banyak masyarakat yang tidak mengetahui tentang manfaat dari aktivitas physical fitness secara keseluruhan. Salah satunya di sekolah SLBA Negeri 3 Martapura yang memiliki peralatan fitnes. (Beachle : 2002)

Namun pada kenyataannya, ketika berada di lingkungan sekolah SLBA Negeri 3 Martapura masih banyak kurangnya pemahaman guru-guru dan pengelola sekolah tentang Physical Fitness dan Pengelolaan sarana prasarana di sekolah kurang berjalan dengan baik

karena kurangnya kepedulian dan pengetahuan mengenai pengelolaan penggunaan alat-alat fitness yang ada di tempat tersebut. Kegiatan pengenalan physical fitness ini merupakan kegiatan yang bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan memperkenalkan tentang pentingnya physical fitness dan cara pengegelolaan alat-alat fitness kepada guru-guru dan pengelola sekolah.

Menyadari pentingnya pemahaman tentang Physical Fitness dan pengelolaan alat-alat fitness untuk pemberdayaan sarana prasarana di sekolah tersebut. Maka perlu adanya sosialisasi “Pengenalan Physical Fitness pada Guru dan pengelola sekolah SLBA Negeri 3 martapura”.

SLB A Negeri 3 Martapura memiliki sarana dan prasarana untuk Physical Fitness yang cukup lengkap namun presentasi penggunaannya baik oleh warga sekolah maupun warga panti yang seataap dengan sekolah masih rendah, padahal jika dioptimalkan penggunaannya fasilitas Physical Fitness dapat meningkatkan kebugaran. Pengabdian masyarakat ini dilakukan agar kedepannya fasilitas Physical Fitness dapat dimanfaatkan dengan baik oleh sekolah maupun panti.

## **2. Metode Pelaksanaan**

Pengabdian masyarakat yang diadakan di SLB A Negeri 3 Martapura dengan sasaran utama adalah guru dan tenaga kependidikan di SLB A Negeri 3 Martapura serta warga panti PRSPDNF Fajar Harapan yang satu atap dengan SLB A Negeri 3 Martapura bermetodekan deskriptif kualitatif. Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memberikan Pengenalan mengenai physical fitness dan pengelolaan alat-alat fitness. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan cara mensosialisasikan pentingnya physical fitness. Sasarannya adalah guru-guru dan pengelola sekolah yang berada di SLB A Negeri 3 Martapura. Selanjutnya diadakanlah kegiatan sosialisasi, pelaksanaannya berlangsung selama satu hari.

## **3. Hasil Dan Pembahasan**

### **3.1 Hasil**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari, Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu-Minggu tanggal 28-29 Mei 2022. Kegiatan hari pertama dilaksanakan teori dasar pengenalan phycical fitness tentang Denyut nadi maximal, pola hidup sehat, Latihan yang tepat bagi pegawai, Pada hari ke dua kegiatan di laksanakan kegiatan praktek pengenalan Phscyal fitness di ruang fitness dan di Lapangan serba guna yang di miliki dinas social fajar harapan Martapura.

Pada saat teori phsycal fitness program olahraga ini banyak peserta masih belum mengenal program phsycal fitness secara terukur, materi praktek yang diberikan berupa pengenalan yang menyesuaikan bentuk aktifitas latihan itu sendiri. Metode penyampaian berupa praktek langsung dengan mensimulasikan cara bagaimana tahapannya. Simulasi pertama dilakukan oleh pendamping kemudian diikuti oleh peserta yang menanyakan yang belum dipahami saat praktek

Berikut adalah hasil peningkatan peminat yang mengunjungi studio fitness sebelum dan sesudah diadakannya sosialisasi :

No.	Kriteria	Jumlah Peminat Perminggu Sebelum Sosialisasi	Jumlah Peminat Perminggu Sesudah Sosialisasi
1.	Sekolah	0-5	10-20
2.	Panti Fajar Harapan	0-10	15-30

**Tabel 1 : Data Peminat yang mengunjungi studio fitness**

### 3.2 Pembahasan

Kebugaran atau yang sering disebut sebagai Fitness, adalah olahraga yang bertujuan untuk melatih fisik. Fitness sendiri pada dasarnya merupakan sebuah keadaan kebugaran fisik atau keadaan umum kesehatan dan kesejahteraan, serta lebih kepada kemampuan untuk melakukan aspek olahraga atau pekerjaan.

Physical fitness atau kebugaran jasmani adalah kegiatan olah raga pembentukan otot-otot tubuh atau fisik yang dilakukan secara rutin dan berkala, yang bertujuan untuk menjaga vitalitas tubuh dan berlatih disiplin. (Santoso : 2012) Secara harafiah arti physical fitness ialah kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. Tetapi fit juga dapat berarti sehat, sehingga fitness dapat berarti Kesehatan. (Sadoso Sumosardjuno 2012 : 42) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari – hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Howley dan Franks (2013 : 16) Physical Fitness : Striving for optimal physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problems.

Physical fitness selain diterjemahkan sebagai kebugaran jasmani, diterjemahkan pula sebagai istilah-istilah lain misalnya : kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani dan kesempatan jasmani. Dalam perkembangannya istilah kebugaran jasmani menjadi terjemahan yang paling populer bagi istilah Physical Fitness.

Manfaat Physical Fitness bagi kesehatan yaitu contohnya seperti 1) membantu menghindari penyakit-penyakit hipokinetik. Seperti penyakit jantung, hipertensi, dan diabetes. 2) Untuk membentuk kapasitas mental yang baik. 3) Untuk merasakan hidup yang baik, energik, dan terasa ringan. Dari banyaknya hal-hal positif dari aktivitas kebugaran jasmani, masih banyak masyarakat yang tidak mengetahui tentang manfaat dari aktivitas physical fitness secara keseluruhan. Salah satunya di sekolah SLBA Negeri 3 Martapura yang memiliki peralatan fitness. (Beachle : 2002)

Namun pada kenyataannya, ketika berada di lingkungan sekolah SLBA Negeri 3 Martapura masih banyak kurangnya pemahaman guru-guru dan pengelola sekolah tentang Physical Fitness dan Pengelolaan sarana prasarana di sekolah kurang berjalan dengan baik karena kurangnya kepedulian dan pengetahuan mengenai pengelolaan penggunaan alat-alat fitness yang ada di tempat tersebut. Kegiatan pengenalan physical fitness ini merupakan kegiatan yang bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan memperkenalkan tentang pentingnya physical fitness dan cara pengegelolaan alat-alat fitness kepada guru-guru dan pengelola sekolah.

Setelah diadakan serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dalam sosialisasi pentingnya physical fitness seluruh warga sekolah menjadi lebih paham serta meningkat minatnya untuk memanfaatkan alat physical fitness yang ada di sekolah, hal ini dibuktikan dengan meningkatnya pengunjung studio fitness per minggunya.

#### 4. Kesimpulan

Pada saat pelaksanaan masih banyak yang masih belum mengerti tentang pengelolaan alat fitness, bingung cara yang tepat untuk melakukan Latihan yang tepat, hal ini dirasa wajar karena masih belum di kenal tentang physical fitness yang tepat, tetapi terjadi peningkatan peminat yang mengunjungi studio fitness per minggunya setelah diadakan sosialisasi dan serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat.

#### 5. Daftar Pustaka

- Abidin, M.F dan Prihatno, J.B. 2016. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA 1 Taman Sidoarjo dengan SNA Khadijah Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 04 Nomor 03 Tahun 2016, 617-622 ISSN: 2338-798 <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Alfarisi, R. Karhiwikarta, W dan Hermawan D. 2013. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Dunia Kesmas*, Volume 2. Nomor 1
- Battinelli, T. 2007. *Physique, Fitness, and Performance*. United States, Boca Rotan: CRC press LLC.
- Berahim, Mat & Kasim, Mohar, 2016. Analysis of Physical Fitnes on Junior football Plyayers. *Journal of Scientific Research and Development* 3(4): 15-23, 2016. ISSN 1115-7569. Available on line at [www.jsrad.org](http://www.jsrad.org)
- Bompa. 1999. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance (Third Edition)*. London: Kendall/Hant Publishers
- Chan, Faizal. 2012. *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. *Jurnal Cerdas Sifa*, Edisi No.1,
- Corbin C. B. and Lindsey R. 2000. *Concept of physical fitness with laboratories (6th ed.)* Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publisher.
- Dawes, J. dan Roozen, M. *Developing Agility and Quickness (Illinois: Human Kinetics, 2012)*, hh. 1-24
- Dove-Edwin, F. H. 2009. *The fitness parameters if 14-17 year old children in Sierra Lione*. Michigan : ProQuest Dissertations and Theses (PQDT)
- Giriwijoyo H.Y.S. Santoso. 2007. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga), Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Untuk Prestasi*, Edisi. 7 (UPI Bandung).
- Beachle, T.R. dan Earle, R.W. 2002. *Fitnes Weight Training*. Nebraska: Creighton University Omaha
- Chozin, N. 2009. *Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot*. Jakarta Barat: CV Pamularsih.
- Howe, TE. Rochester, L, Jakson, A, banks, PMH, & Blair, VA. (2008). *Exercise for improving balance in older people*. Gaslow: John Wiley & Sons
- Hoffman, J. 2006. *Norms for Fitness, Performance and Health*. United States: Human Kinetics
- Irianto, Djoko Pekik, 2004. *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*. Yogyakarta: andi Offset
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret. University Press.

- Jariono, Gatot. 2014. Pengaruh Materi Ajar, Kemampuan Motorik dan Motivasi Belajar terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. Disertasi: PPs Universitas Negeri Jakarta
- Kassim, M., and Mokhtar, R. S. 2015. Test and Measurement of Cardiovascular fitness for Female Cadet Officers. *Journal of Scientific Research and Development*, 2(8), ISSN : 1115-7569 .
- Khong, Chiu Lim, Et.al. 2016. Examining Sport and Physical Activity Participation, Motivations and Barriers among young Malaysians. *Asian Social Science*; Vol. 12. No.1 2016. ISSN 1911-2017 E-ISSN 1911-2025. Published by Canadian Centre of Science and Education doi:10.5539/ass.v12n1p159 URL: <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v12n1p159>
- Nurchahyo, E dan Nasution, J.D.H. 2014. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan* Volume 02 Nomor 01 Tahun 2014, 88-93
- Nsofor EBELE. (2005). 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. 12 Suppl 1(9), 1–29.
- Swasta, E. (2011). BAGI GURU PROFESIONAL Kata kunci : Guru Profesional , Kebugaran Aerobik. 1.
- Santoso. 2012. Dunia Fitnes.com.