

# **PENYULUHAN LATIHAN FISIK YANG BAIK BENAR TERUKUR DAN TERATUR (BBTT) PADA MASYARAKAT DESA SUKAMAJU, KABUPATEN BOGOR**

<sup>1</sup>Kuswahyudi, <sup>2</sup>Yasep Setiakarnawijaya

<sup>12</sup>Universitas Negeri Jakarta

[kuswahyudi@unj.ac.id](mailto:kuswahyudi@unj.ac.id)

## **Abstract**

*This community service aims to provide knowledge to the people of Sukamaju Village, Mega Mendung District, Bogor Regency, West Java Province about Good, Correct, Measurable, and Regular Physical Exercise. The place of research was carried out in Sukamaju Village, Mega Mendung District, Bogor Regency, West Java Province. The implementation time of the activity starts from 30 to 31 August 2024. The methods used in carrying out this community service program are: information discussions, demonstrations, mentoring, exercises, and hands-on practice. The results of community service went well and smoothly. Programs that have been implemented include; Provide counseling materials, watch videos of physical exercise activities with various movements, and conduct knowledge surveys about Good, Correct, Measurable, and Regular Physical Exercises (BBTT). Community participation and support is quite high, where the community is actively involved in the implementation of the program so that the community can take maximum benefit.*

**Keywords:** Physical Training, Knowledge, Sukamaju Society

## **Abstrak**

*Pengabdian Kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat Desa Sukamaju Kecamatan Mega Mendung Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat tentang Latihan Fisik yang Baik, Benar, Terukur, dan Teratur. Tempat penelitian dilaksanakan di Sukamaju Kecamatan Mega Mendung Kabupaten Bogor Provinsi Jawa Barat. Waktu pelaksanaan kegiatan dimulai tanggal 30 sampai dengan 31 Agustus 2024. Metode yang digunakan dalam menjalankan program pengabdian masyarakat ini adalah: diskusi informasi, demonstrasi, pembimbingan, latihan, dan praktek langsung. Hasil Pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Program yang telah dilaksanakan meliputi; Memberikan materi penyuluhan, menonton video kegiatan latihan fisik dengan berbagai gerakan, dan melakukan survey pengetahuan tentang Latihan Fisik yang Baik, Benar, Terukur, dan Teratur (BBTT). Partisipasi dan dukungan masyarakat cukup tinggi, dimana masyarakat turut aktif dalam pelaksanaan program sehingga masyarakat dapat mengambil manfaatnya dengan lebih maksimal.*

**Kata Kunci:** Latihan Fisik, Pengetahuan, Masyarakat Sukamaju

## **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

### **Analisis Situasi**

Perilaku kehidupan modern seringkali membuat banyak orang minim melakukan aktivitas fisik, baik itu aktivitas fisik karena bekerja maupun berolahraga. Kemudahan-kemudahan dalam kehidupan sehari-hari karena bantuan teknologi dan minimnya waktu karena banyaknya kesibukan telah menjadikan banyak orang menjalani gaya hidup yang kurang sehat. Gaya hidup sehat akan memberi banyak manfaat, mulai dari peningkatan kualitas kesehatan hingga peningkatan produktivitas seseorang. Hal penting lain yang tidak boleh dilupakan dari

gaya hidup sehat adalah lingkungan yang bersih dan sehat serta berkurangnya resiko membuang lebih banyak uang untuk biaya berobat ketika sakit.

Hidup sehat merupakan harapan setiap orang, bukan saja sehat secara statis namun juga sehat secara dinamis. Pola hidup sehat sangat berhubungan dengan olahraga ataupun kebugaran jasmani. Aktivitas fisik atau olahraga merupakan sebagian dari kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari khususnya peningkatan taraf kesehatan. Namun dengan peningkatan dan perkembangan di dunia teknologi sekarang ini memudahkan semua kegiatan sehingga menyebabkan kita semakin kurang bergerak atau sering disebut dengan istilah hypokinetic seperti penggunaan sepeda motor, mobil, lift, eskalator dan peralatan canggih lainnya tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik.

Kekurangan gerak atau kurangnya keterlibatan secara aktif dalam berolahraga dapat menyebabkan derajat kesegaran jasmani yang rendah. Kondisi biologik ini nampak pada keadaan nyata seperti orang lekas merasa kelelahan pada saat melakukan tugas sehari-hari yang tergolong berbobot sedang. Agar masyarakat terhindar dari penyakit-penyakit tersebut maka dibutuhkan latihan fisik atau olahraga. Jalan kaki merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang juga dilakukan secara sistematis dan fungsional juga dalam bentuk aerobic low impact.

Pola hidup sehat dengan aktivitas dan latihan fisik yang baik benar terukur dan teratur (BBTT) masih jarang sekali bahkan tidak pernah dilakukan oleh masyarakat di Desa Bojong Koneng Kabupaten Bogor. Untuk itu perlu adanya penyuluhan mengenai latihan fisik yang baik, benar, terukur dan teratur (BBTT) agar masyarakat dapat mengerti dengan baik bagaimana menjaga kesehatan dengan baik.

## **Permasalahan Mitra**

Permasalahan yang terjadi saat ini adalah masih banyaknya masyarakat yang kurang peduli dengan masalah kesehatannya. Banyak yang mengabaikan bahwa kesehatan sangatlah penting untuk menunjang aktivitasnya sehari-hari. Jika kesehatannya bagus maka aktivitas pun dapat berjalan dengan baik. Kurangnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat dengan aktivitas dan latihan fisik yang BBTT membuat masyarakat menjadi kurang produktif.

Kekhawatiran mengenai resiko meningkatnya penyakit degeneratif, berdampak pada pentingnya pengendalian aktifitas fisik dan tindakan pencegahan penyakit degeneratif yang harus diikuti oleh seluruh masyarakat. Saat ini perilaku yang mengarah pada "Physical Inactivity" (PI) atau "Mager" (malas gerak) sangat berkontribusi pada peningkatan penyakit degeneratif, yang pada waktunya dapat mengarah pada gaya hidup yang tidak menentu dan mengakibatkan berbagai kondisi kesehatan kronis.

Ancaman PI, meningkatkan resiko terjangkitnya penyakit degeneratif atau tidak menular (jantung coroner, diabetes, penyakit kardiovaskular, dan sebagainya), masalah berat badan, serta gangguan postur tubuh karena meningkatnya "office syndrome" dan "screen time syndrome" (smart phone, tablets, TV, Video Games, dan sebagainya) di masyarakat. Oleh karena itu mempertahankan aktivitas fisik dan berolahraga secara rutin di lingkungan rumah yang aman adalah strategi penting untuk hidup sehat.

## **2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)**

Aktivitas olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik, dan aktivitas olahraga (Kemenkes, 2017). Secara definisi latihan olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga adalah aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik (Haskell & Kiernan, 2000). Latihan fisik yang merupakan bagian dari aktivitas fisik yang direncanakan, sifatnya kontinu, berulang dan

bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN), 2019). Jumlah energi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu aktifitas dapat diukur dengan kilojoule (KJ) atau kilokalori (kcal). Satu kalori (kal) setara dengan 4,186 joule atau 1 kilokalori (Kkal) setara dengan 1.000 kalori atau setara dengan 4.186 kalori

Berdasarkan tingkat intensitasnya, aktivitas fisik dibagi menjadi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Metabolic Equivalent (MET) adalah cara yang berguna, nyaman, dan terstandarisasi untuk menggambarkan intensitas absolut dari berbagai aktivitas fisik. GPAQ mengelompokkan intensitas menjadi 3 tingkatan menurut nilai METs (menit), yaitu : 1) Intensitas Ringan : < 600 METs 2) Intensitas Sedang : 600 – 3000 METs 3) Intensitas Berat : > 3001 METs (ACSM, 2014).

Latihan fisik dapat dilakukan dengan prinsip Baik Benar Terukur dan Teratur (BBTT). Prinsip Baik Benar Terukur dan Teratur (BBTT) terdiri dari :

- a. Latihan fisik yang baik adalah latihan fisik yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan kemampuan agar tidak menimbulkan dampak yang merugikan, dilakukan di lingkungan yang sehat, aman, nyaman, tidak rawan cedera, menggunakan pakaian dan sepatu yang nyaman.
- b. Latihan fisik yang benar adalah latihan fisik yang dilakukan secara bertahap dan dimulai dari pemanasan (peregangan), latihan inti (latihan pada intensitas yang dituju), dan pendinginan.
- c. Latihan fisik yang terukur adalah latihan fisik yang dilakukan dengan mengukur intensitas dan waktu latihan.
- d. Latihan fisik yang teratur adalah latihan fisik yang dilakukan secara teratur 3 – 5 kali dalam seminggu dengan selang waktu istirahat.

Adapun target luaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- a) Masyarakat dapat melakukan latihan fisik secara baik, benar, terukur, dan teratur (BBTT).
- b) Masyarakat mengetahui bagaimana cara melakukan latihan fisik yang BBTT
- c) Masyarakat mendapatkan hasil latihan fisik yang BBTT.
- d) Masyarakat menyadari pentingnya latihan fisik yang dilakukan secara BBTT.

### 3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah dengan cara penyuluhan dan praktik kepada masyarakat di Desa Sukamaju, Kecamatan Mega Mendung, Kabupaten Bogor. Penyuluhan ini dalam bentuk pemberian materi mengenai pola hidup sehat dengan latihan fisik secara baik, benar, terukur dan teratur (BBTT) kepada masyarakat. Hidup sehat selalu berhubungan dengan faktor makanan dan aktivitas fisik seseorang. Orang sering memandang hidup sehat dan kebiasaan yang terkait sebagai siksaan terhadap tubuh

Dalam proses kegiatan diawali dengan tes awal yaitu peserta mengerjakan angket yang berkaitan dengan materi yang akan diberikan. Kemudian setelah selesai pemberian materi para peserta juga diberikan kesempatan untuk mengerjakan soal tes akhir sebagai bahan evaluasi pengabdian untuk melihat sejauh mana pemahaman masyarakat tentang latihan fisik yang BBTT. Berdasarkan hasil perhitungan data maka didapat tingkat pemahaman masyarakat Desa Sukamaju tentang latihan fisik secara baik, benar, terukur dan teratur (BBTT) adalah: **baik**.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Kegiatan pengabdian ini dibuka oleh perangkat desa yang diwakili oleh Sekretaris Desa Sukamaju, dan perwakilan dari kampus yaitu dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNJ. Dalam sambutannya Bapak Sekretaris Desa sangat menyambut positif kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan oleh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Hal ini dikarenakan masih minimnya pengetahuan masyarakat Desa Sukamaju mengenai latihan fisik yang baik, benar, terukur, dan teratur. Sehingga dari perangkat desa mengharapkan dari kegiatan ini nantinya dapat menambah pengetahuan, semangat, dan motivasi para warga untuk dapat hidup aktif dan sehat selama pandemi. Selain itu juga Bapak Sekretaris Desa berharap agar kegiatan seperti ini bisa dilaksanakan kembali pada tahun-tahun berikutnya dengan materi yang lainnya. Agar dapat menambah wawasan warga desa mengenai olahraga kesehatan.



Gambar 1. Pembukaan oleh perangkat Desa Sukamaju

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diberikan beberapa materi mengenai latihan fisik secara baik, benar, terukur dan teratur (BBTT). Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian ini, karena materi yang diberikan adalah suatu ilmu baru yang mereka pelajari. Selama ini mereka hanya melakukan aktifitas fisik yang biasa-biasa saja, tanpa adanya perencanaan, dan gerakannya tidak dilakukan dengan benar. Sehingga tidak memberikan efek yang dominan terhadap peningkatan kualitas kesehatan dan kebugaran fisik. Proses pemberian materi dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Pemberian Materi Penyuluhan



Gambar 3. Foto Bersama

Dari beberapa materi yang telah diberikan oleh pengabdian, setelah mendapatkan hasil pretest dan posttest mengenai pengetahuan latihan fisik secara baik, benar, terukur dan teratur (BBTT), Berdasarkan data yang telah didapat dari penyebaran kuesioner, kemudian diolah dan dianalisis dengan skala guttman maka didapat para warga awalnya hanya 38 % yang mengetahui tentang latihan fisik secara baik, benar, terukur dan teratur (BBTT), namun setelah diberikan materi sosialisasi, pengetahuan para warga latihan fisik secara baik, benar, terukur dan teratur (BBTT) meningkat menjadi 79 %, data ini akan dijadikan acuan sebagai proses meningkatkan kebugaran jasmani sesuai anjuran yang diberikan pengabdian untuk mendapatkan kebugaran dan kesehatan untuk jangka waktu yang panjang.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat Desa Sukamaju mengenai latihan fisik yang baik, benar, terukur, dan teratur (BBTT) termasuk dalam kategori baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil survey mengenai tes pengetahuan masyarakat tentang latihan fisik yang baik, benar, terukur, dan teratur (BBTT), dimana masyarakat mulai mengetahui dan memahami akan hal tersebut. Antusias warga masyarakat yang sangat tinggi. Setelah mengetahui tentang latihan fisik yang baik, benar, terukur, dan teratur (BBTT) maka warga Desa Sukamaju semakin semangat untuk melakukan latihan fisik yang BBTT secara mandiri.

Adapun saran yang dapat kami berikan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut: 1) Sebaiknya kegiatan ini dilakukan secara berkala dan menyasar kepada desa-desa yang lain terutama yang berada di sekitar Desa Sukamaju Kabupaten Bogor. 2) Kegiatan dilanjutkan dengan perangkat desa sebagai motor penggerak kegiatan tersebut. 3) Pemerintah lebih memperhatikan sarana dan prasarana lingkungan warganya agar para masyarakat semakin gemar berolahraga sehingga dapat menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan latihan fisik secara rutin.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas olahraga bersepeda masyarakat di Kabupaten Malang pada masa pandemi COVID-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Kadafi, A. P., & Irsyada, M. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Blitar Mandiri Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40815>
- Keseh, T. I., & TIKI, S. N. A. S. (2021). Aktivitas Fisik Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2021.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing.
- Pratidina, E., Herawati, A. T., & ... (2021). Implementasi Promosi Kesehatan Melalui Latihan Fisik Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Lansia Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pengabdian*. [https://ejournal.universitasth.ac.id/index.php/P3M\\_JUPEMAS/article/view/644](https://ejournal.universitasth.ac.id/index.php/P3M_JUPEMAS/article/view/644)
- Priambodo, R. A., & Kusnanik, N. W. (2021). Aktivitas Latihan Fisik Mahasiswa Pko Unesa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/43237>
- Rahayuningsih, M. S. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kepatuhan Diet dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Penebel I (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi 2022).
- Romadona, S., Aliyya, T. F., Kumalajati, A. P., Wahdah, L. N., Rahayu, D. N., & Afifah, C. A. N. (2021). Latihan Fisik, Asupan Kalori, Dan Obesitas Pada Remaja: Literature Review. In *Sport Health Seminar With Real Action (STARWARS)*.