# SOSIALISASI PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN APLIKASI SIPGAR KEPADA LANSIA KELOMPOK TANI HUTAN RUMAH KAUM JAYAKARTA

Kuswahyudi[1*], Nadya Dwi Oktafiranda[2], Yuliasih[3], Rima Diani[4], Adam Cahyadi[5], Muhammad Nabil Maulana[6]
[1-6]Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia
Email Penulis: *kuswahyudi@unj.ac.id, nadyadwi@unj.ac.id, yuliasih@unj.ac.id, rimadiani@gmail.com, adamcahyadi@gmail.com, mnm14p@gmail.com

***Abstract***

*The socialization of the SIPGAR application was given to provide services and information to the community in the Pulogadung, East Jakarta, regarding the level of physical fitness of the community concerned. The method used is a method of socialization of physical fitness measurement techniques that will be implemented to meet existing needs. This activity contains the theory and simulation of physical fitness measurement tests through the SIPGAR application. This activity is in partnership with Kelompok Tani Hutan Rumah Kaum Jayakarta as a form of community service. This activity was attended by 40 elderly of Kelompok Tani Hutan Rumah Kaum Jayakarta members. This community service was held on Wednesday, May 2-3, 2026 at the Kelompok Tani Hutan Rumah Kaum Jayakarta. Because not all people know about physical fitness measurement with the SIPGAR application, it is therefore very necessary to hold technical socialization of physical fitness measurement with the SIPGAR application to the public so that public knowledge and understanding of physical fitness measurement can increase, so that they can know their respective physical fitness levels and can carry out physical exercise programs when they already know the level of fitness their respective bodies. In the end, the purpose of this activity is to foster public awareness of the importance of knowing their level of physical fitness to become a healthy, fit, and productive society.*

***Keywords:*** *physical fitness; SIPGAR application; measurement test*

***Abstrak***

*Kegiatan sosialisasi aplikasi SIPGAR ini diberikan untuk memberikan pelayanan dan informasi kepada masyarakat di wilayah Kecamatan Pulogadung, Jakarta Timur mengenai tingkat kebugaran jasmani masyarakat yang bersangkutan. Metode yang digunakan adalah metode sosialisasi teknik pengukuran kebugaran jasmani yang akan dilaksanakan untuk memenuhi kebutuhan yang ada. Kegiatan ini berisi tentang teori dan simulasi tes pengukuran kebugaran jasmani melalui aplikasi SIPGAR. Kegiatan ini bermitra dengan Kelompok Tani Hutan Rumah Kaum Jayakarta sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini dihadiri oleh lansia member Kelompok Tani Hutan Rumah Kaum Jayakarta sebanyak 40 orang. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari rabu tanggal 2-3 Mei 2026 di Kelompok Tani Hutan Rumah Kaum Jayakarta. Karena tidak semua masyarakat mengetahui mengenai pengukuran kebugaran jasmani dengan aplikasi SIPGAR, oleh karena itu sangat perlu diadakan sosialisasi teknis pengukuran kebugaran jasmani dengan aplikasi SIPGAR kepada masyarakat agar pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pengukuran kebugaran jasmani dapat meningkat, sehingga mereka dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya masing-masing dan dapat melaksanakan program latihan fisik ketika sudah mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya masing-masing. Pada*

*akhirnya tujuan dari kegiatan ini adalah menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya agar dapat menjadi masyarakat yang sehat, bugar, dan produktif.*

***Kata Kunci:*** *kebugaran jasmani; aplikasi SIPGAR; tes pengukuran*

## 1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator utama kesehatan individu yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas masyarakat. Sebagai wilayah dengan tingkat aktivitas fisik yang bervariasi, memerlukan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam mengukur serta memantau kebugaran jasmani mereka. Di era digital, pengukuran kebugaran jasmani dapat dilakukan secara lebih mudah dan akurat melalui aplikasi berbasis teknologi, salah satunya adalah aplikasi SIPGAR (Sistem Informasi Pengukuran Kebugaran). Kecamatan Pulogadung, sebagai wilayah urban di Jakarta Timur, memiliki potensi risiko kesehatan akibat gaya hidup kurang aktif. Oleh karena itu, sosialisasi teknis pengukuran kebugaran jasmani menggunakan aplikasi SIPGAR sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam memantau kondisi fisik mereka secara mandiri.

Pengukuran kebugaran jasmani dengan aplikasi SIPGAR menunjukkan perkembangan signifikan dalam penggunaan teknologi untuk mempermudah evaluasi tingkat kebugaran jasmani (Setiakarnawijaya, 2023). Aplikasi SIPGAR (Sistem Informasi Pengukuran Kebugaran Jasmani) merupakan inovasi yang memungkinkan masyarakat untuk mengukur kebugaran jasmani secara mandiri dan objektif melaluii perangkat digital. Dengan adanya aplikasi ini, masyarakat yang tidak memiliki latar belakang olahraga sekalipun dapat memahami dan mengakses secara cara yang praktis dalam pengukuran kebugaran jasmani mereka. Selain itu, pemanfaatan teknologi dan pengukuran kebugaran jamani dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kondisi fisik yang prima, yang berdampak langsung pada peningkatan kkualitas hidup da produktivitas mereka. Seiring engna perkembangan ini, berbagai kegiatan sosialisasi mengenai kebugaran jasmani dengan aplikasi SIPGAR semakin diperlukan untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kebugaran jasmani dan cara yang tepat untuk memantaunya.

Melalui kegiatan ini diharapkkan masyarakat Kecamatan Pulogadung Jakarta Timur dapat memperoleh pengetahuan yang memadai mengenai teknik pengukuran kebugaran jasmani. Selain itu, mereka juga dapat memahami tindak lanjut yang perlu dilakukan setelah mengetahui tingkat kebugaran mereka. Materi sosialisasi ini mencakup teori dan simulasi tes pengukuran kebugaran jasmani pada umumnya diajarkan di perkuliahan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Dengan adanya program ini, diharapkan masyarakat dapat mengukur dan mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani mereka serta melaksanakan program latihan fisik yang tepat sesuai dengan hasil pengukuran tersebut (Nurdiana, 2017).

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk kemitraan dengan pengelola Kelompok Tani Hutan Rumah Kaum Jayakarta, Kecamatan Pulogadung, Jakarta Timur sebagai wujud dari Pengabdian Kepada Masyarakat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Melalui sosialisasi ini diharapkan tingkat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengukuran kebugaran jasmani menjadi meningkat sehingga mereka dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh untuk menjadi masyarakat yang sehat, bugar dan produktif.

Permasalahan mitra yang terjadi saat ini adalah masih banyak masyarakat yang kurang bahkan tidak peduli dengan kebugaran jasmani. Banyak dari masyarakat yang mengabaikan kebugaran jasmani yang merupakan komponen penting dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Jika kebugaran jasmani bagus maka aktivitas fisikpun dapat berjalan dengan baik. Kurangnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya pengukuran kebugaran jasmani secara berkala ini yang menjadikan masyarakat kurang peduli dengan masalah kebugaran jasmani.

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

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam menjunjung kualitas hidup seseorang (Dewi, 2021). Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani Adalah dengan melakukan olahraga secara teratur (Alamsyah et al., 2017). Beberapa tinjauan literatur mengenai kebugaran jasmani dapat dilihat pada beberapa penelitian dibawah ini:

- Aplikasi digital untuk pengukuran kebugaran jasmani dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan masyarakat dalam aktivitas fisik secara signifikan (Smith, 2022)
- Validitas dan reliabilitas aplikasi SIPGAR dalam mengukur parameter kebugaran seperti VO2Max, kekuatan otot dan fleksibilitas sehingga aplikasi ini dapat diandalkan untuk penggunaan mandiri (Rahman, 2023)
- Penelitian lain dilakukan oleh (Lee, 2024) yang mengatakan bahwa teknologi dalam pengukuran kebugaran dapat mengatasi kendala keterbatasan sumber daya dan meningkatkan akses informasi kesehatan

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

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan partisipatif. Sosialisasi dilakukan melalui workshop dan pelatihan teknik selama 1 hari yang melibatkan 40 peserta. Materi meliputi pengenalan aplikasi SIPGAR, cara pengukuran kebugaran jasmani serta interpretasi hasil pengukuran. Kegiatan ini dilakukan pada hari sabtu 2 Mei 2026 di Kelompok Tani Hutan Rumah Kaum Jayakarta, Jakarta Timur.

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

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dibuka oleh Ketua Kelompok Tani Hutan Rumah Kaum Jayakarta dan perwakilan dari Prodi Ilmu Keolahragaan FIKK UNJ. Acara dibuka oleh Direktur Kemahasiswaan UNJ Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes, beliau mengatakan bahwa kegiatan ini adalah kegiatan wajib bagi dosen sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Kegiatan dilakukan dengan bermitra agar sasaran pengabdian lebih jelas dan sesuai sasaran. Untuk tahun ini mitra Prodi IKOR FIKK UNJ adalah Kelompok Tani Hutan Rumah Kaum Jayakarta.




Gambar 1. Pemberian Materi Oleh Pengabdi




Gambar 2. Foto Bersama dengan Peserta

Sebelum materi diberikan, pengabdi terlebih dahulu menyebar kuesioner untuk mengetahui tes awal dari peserta. Kemudian dilanjutkan dengan memberikan materi tentang sosialisasi teknis pengukuran kebugaran jasmani dengan aplikasi SIPGAR untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani secara berkala. Setelah materi diberikan mulai dari pengenalan, tujuan dan penggunaan aplikasi SIPGAR maka pengabdi selanjutnya memberikan kuesioner kembali sebagai tes akhir. Dari data penyebaran kuesioner pretest dan postest kemudian diolah dan dianalisis menggunakan SPSS dan didapat bahwa masyarakat awalnya hanya 38% yang mengetahui tentang teknis pengukuran kebugaran jasmani dengan aplikasi SIPGAR, namun setelah diberikan sosialisasi maka pengetahuan masyarakat meningkat menjadi 87%. Kemudian data ini dijadikan acuan sebagai proses meningkatkan kebugaran jasmani sesuai anjuran yang diberikan pengabdi untuk mendapatkan mendapatkan hasil kebugaran jasmani. Selanjutnya pengabdi juga mengatakan bahwa kebugaran jasmani bisa di pantau secara mandiri dengan aplikasi SIPGAR yang sudah dimiliki, agar kebugaran jasmani dapat terkontrol dengan baik maka lakukan pengukuran secara berkala, mandiri dan terstruktur. Kegiatan di tutup dengan foto bersama dengan peserta.

## 5. KESIMPULAN *(Conclusions)*

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di Kelompok Tani Hutan Rumah Kaum Jayakarta, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Sosialisasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat untuk melakukan pengukuran kebugaran jasmani secara mandiri.
b. Pemanfaatan teknologi digital seperti aplikasi SIPGAR dapat menjadi strategi inovasi dalam upaya promotif dan preventif bagi kesehatan masyarakat.
c. Antusiasme masyarakat untuk mengikuti kegiatan ini sangat tinggi.

Adapun saran yang pengabdi dapat berikan yaitu kedepannya kegiatan ini dapat meliputi peningkatan akses teknologi, pelatihan berkelanjutan serta integrasi program dengan layanan kesehatan setempat untuk memperluas jangkauan dan dampak positifnya.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH *(Acknowledgement)*

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan, pengabdi mengucapkan terima kasih kepada:

a. Pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta
b. Ketua dan seluruh anggota Kelompok Tani Hutan Rumah Kaum Jayakarta
c. Masyarakat di Kecamatan Pulogadung, Jakarta Timur

## 7. DAFTAR PUSTAKA *(References)*

Alamsyah, D. A. N., Hestiningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *5*(3), 77–86.

Dewi, F. (2021). Peran Teknologi dalam Meningkatkan Kebugaran Masyarakat Desa. *Pendidikan Jasmani* , *8*(2), 22–30.

Lee, M. (2024). Technology Adoption in Community Health Program: Barriers and Facilitators. *Of Public Health Management*, *30*(1), 12–20.

Nurdiana, S. (2017). Model Sosialisasi Kebugaran Jasmani dengan Pendekatan Teknologi di Desa. *Pemberdayaan Masyarakat*, *14*(3), 125–134.

Rahman, A. et al. (2023). Validity and Reliability of SIPGAR Application for Physical Fitness Assessment. *International Journal of Sports Science*, *15*(1), 45–53.

Setiakarnawijaya, Y. (2023). Sosialisasi Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani Dengan Aplikasi Sipgar Pada Masyarakat Desa Bojong Koneng. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*, SNPPM2023SH-86.

Smith, J. . et al. (2022). Digital Health Intervention for Physical Fitness: A Systematic Review. *Of Physical Activity and Health*, *19*(3), 234–245.