



Pembiasaan Aktivitas Fisik melalui Program Kampus Mengajar Sekolah Dasar di Kabupaten Bone

Nur Indah Atifah Anwar^{1*}, Hasmyati², Andi Atssam Mappanyukki³, Alimin Hamzah⁴,
Muhammad Zulfikar⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14
Kampus UNM Banta-bantaeng, Kota Makassar, Sulawesi Selatan

Email koresponding: nurindah@unm.ac.id

Abstrak

Manfaat aktivitas fisik telah diketahui secara luas kontribusinya terhadap kesehatan anak-anak. Ketidaktifan fisik adalah ancaman terhadap kesehatan dan kesejahteraan penduduk yang patut diperhatikan sehingga diperlukan upaya promosi dan program yang tepat yang dapat diimplementasikan untuk meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam aktivitas fisik, termasuk anak-anak. Kegiatan pembiasaan aktivitas fisik ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan untuk menanamkan pembiasaan aktivitas fisik melalui berbagai program kegiatan yang dirancang untuk melibatkan siswa dalam aktivitas fisik serta membangun pemahaman guru-guru di sekolah terkait pentingnya aktivitas fisik dan pembelajaran pendidikan jasmani yang bermakna. Mitra pada kegiatan ini adalah SD Inpres 12/79 Amali Riattang, yang terletak di Kecamatan Amali Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan. Kegiatan ini terbagi atas tiga sub kegiatan yakni: (1) pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani reguler yang berfokus pada keterampilan gerak dasar, permainan, dan kebugaran jasmani, (2) kegiatan senam pagi bersama (3), dan Kegiatan ekstrakurikuler bola voli tiga kali seminggu yang diikuti oleh siswa. Kegiatan ini menghasilkan sikap positif siswa akan pembelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan senam pagi bersama, penguasaan teknik dasar permainan bola voli untuk siswa, serta pemahaman baru bagi guru-guru di sekolah dalam memandang dan mengimplementasikan pembelajaran pendidikan jasmani.

Kata kunci: aktivitas fisik, pembiasaan, sekolah dasar.

Abstract

Physical activity is known to provide many health-related benefits in children and adolescents. Physical inactivity is a serious threat to the health and well-being of the population and urgent improvement of known effective policies and programs to increase the physical activity levels of the population, including children and adolescents, is needed. This physical activity habituation activity is a community service activity held to instill a habit of physical activity through various activity programs designed to involve students in physical activity and build understanding of teachers in schools regarding the importance of physical activity and meaningful physical education learning. The partner in this activity is SD Inpres 12/79 Amali Riattang, which is located in Amali District, Bone Regency, South Sulawesi Province. This activity is divided into three sub-activities, namely: (1) implementing regular physical education lessons which focus on basic movement skills, games and physical fitness, (2) joint morning exercise activities (3), and extracurricular volleyball activities three times a week which followed by students. This activity produces a positive attitude among students regarding physical education learning and joint morning exercise activities, mastery of the basic techniques of playing volleyball for students, as well as new understanding for teachers in schools in viewing and implementing physical education learning.

Keywords: physical activity, habituation, elementary school.

PENDAHULUAN



Aktivitas fisik diketahui memberikan banyak manfaat terkait kesehatan pada anak-anak dan remaja (World Health Organization, 2010). Manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan telah didokumentasikan dengan baik dan mencakup hasil fisiologis dan psikologis (Hills et al., 2015). Secara global, anak-anak (usia 5-12 tahun) direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat rata-rata 60 menit per hari sepanjang minggu (World Health Organization, 2010). Namun, data menunjukkan bahwa anak-anak kurang bergerak dan menjalani gaya hidup yang tidak banyak bergerak, dan perilaku ini mempunyai konsekuensi kesehatan saat ini dan di kemudian hari (Gowshall & Taylor-Robinson, 2018). Oleh karena itu, banyak organisasi kesehatan masyarakat menganggap peningkatan aktivitas fisik pada anak-anak sebagai prioritas utama.

Ketidakaktifan fisik merupakan ancaman serius terhadap kesehatan dan kesejahteraan penduduk dan diperlukan peningkatan segera atas kebijakan dan program efektif yang diketahui untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik penduduk, termasuk anak-anak dan remaja (Ekelund et al., 2019). Perilaku sedenter merupakan erat kaitannya dengan aktivitas fisik yang berhubungan dengan kesehatan anak-anak dan remaja. Perilaku sedenter didefinisikan sebagai setiap perilaku terjaga yang ditandai dengan pengeluaran energi $\leq 1,5$ setara metabolik saat dalam posisi duduk, atau berbaring (Tremblay et al., 2017). Perilaku sedenter yang umum meliputi penggunaan ponsel pintar/tablet, menonton TV, bermain video game, menggunakan komputer, mengemudi atau mengendarai mobil, dan membaca/belajar sambil duduk. Waktu duduk berlebihan secara luas dialami oleh anak-anak dan remaja di seluruh dunia dan terdapat bukti mengenai dampak negatif terhadap kesehatan dan potensi beban kesehatan masyarakat yang terkait dengan tingginya tingkat perilaku duduk diam atau sedenter (LeBlanc et al., 2017).

Pada anak-anak, perasaan senang dianggap sebagai motivator yang lebih kuat untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Terdapat hipotesis bahwa kegagalan anak-anak dalam mempertahankan perilaku aktivitas fisik disebabkan oleh kurangnya kesenangan, dan penelitian terbaru menyerukan intervensi promosi kesehatan yang mendorong aktivitas fisik yang menyenangkan (Haas et al., 2021). Oleh karena itu praktik pendidikan di sekolah dapat menjadi faktor penentu dalam mempromosikan aktivitas fisik bagi anak-anak. Bukan hanya peran guru pendidikan jasmani yang diharapkan dapat dilaksanakan secara optimal namun kesadaran para guru mata pelajaran lain, kepala sekolah, serta orang tua siswa juga diharapkan dapat memiliki kesadaran arti penting aktivitas fisik sehingga promosi aktivitas fisik bagi anak dapat berjalan dengan semestinya.

Program Kampus Mengajar merupakan salah satu program yang dicanangkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia. Kampus mengajar diciptakan sebagai sarana keterhubungan antara perguruan tinggi dan masyarakat melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Program kampus mengajar di Indonesia dilaksanakan dengan



mengirimkan mahasiswa dan pengajar dari perguruan tinggi untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang sifatnya luas di sekolah yang membutuhkan. Kampus mengajar menyasar sekolah-sekolah yang berlokasi di daerah pedesaan dan terpencil dimana akses terhadap pendidikan terbatas. Misi perguruan tinggi untuk berkontribusi dalam pembangunan bangsa sejatinya sejalan dengan program kampus mengajar. Selain itu, kampus mengajar ini juga memberikan manfaat pengalaman mengajar langsung bagi mahasiswa serta pengabdian kepada masyarakat bagi dosen, sehingga mereka berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pendidikan di universitas. Kegiatan yang dilaksanakan berbentuk program kerja yang menyasar pembelajaran literasi, numerasi, bantuan pengelolaan pembelajaran dan media ajar, administrasi, serta kegiatan lain yang dapat mengembangkan softskills siswa. Akses pendidikan dan mutu pendidikan diharapkan dapat meningkat melalui program ini, serta memberikan pengalaman dan kontribusi positif bagi mahasiswa dan dosen.

SD Inpres 12/79 Amali Riattang, yang terletak di Kecamatan Amali Kabupaten Bone merupakan salah satu sekolah yang unik karena terletak pedesaan yang memiliki penduduk yang tidak sedikit namun sekolah ini belum memiliki guru pendidikan jasmani yang berlatar belakang sarjana pendidikan jasmani. Hal ini membuat sekolah menggunakan jasa guru mata pelajaran lain untuk mengisi kekosongan tersebut. Sehingga aktivitas fisik yang ada di sekolah praktis hanya mata pelajaran pendidikan jasmani di pagi hari selama satu kali seminggu dan terkadang tidak dilaksanakan secara teratur karena menunggu kesempatan guru mata pelajaran lain yang ditugaskan untuk mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu kegiatan pembiasaan aktivitas fisik untuk siswa menjadi penting diimplementasikan. Kegiatan ini berbentuk sosialisasi dan implementasi pembiasaan aktivitas fisik pada siswa melalui program pembelajaran intrakurikuler dan ekstrakurikuler selama kegiatan kampus mengajar berlangsung. Hal ini dilaksanakan juga dengan mengingat sekolah memiliki sarana aktivitas fisik atau olahraga yang cukup. Kegiatan ini juga bertujuan memberikan pemahaman kepada warga sekolah tentang arti penting bagi siswa untuk membiasakan diri terlibat dalam aktivitas fisik sehingga siswa memiliki kesadaran, pengetahuan, kompetensi, dan kepercayaan diri untuk terus menerus melibatkan diri dalam aktivitas fisik di masa depan mereka nantinya.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pembiasaan aktivitas fisik ini berlangsung selama 14 minggu ini yang dibagi ke dalam beberapa program yaitu pembelajaran pendidikan jasmani, senam bersama, dan kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sore hari. Kegiatan ini dipilih mengingat belum maksimalnya pembelajaran pendidikan jasmani reguler serta belum adanya kegiatan aktivitas fisik lain yang dilaksanakan di sekolah sehingga tim pengabdian berupaya menghadirkan kegiatan yang mudah dilaksanakan namun tetap dapat menghasilkan dampak yang positif bagi siswa dan warga sekolah lainnya.



Mitra yang dilibatkan pada kegiatan pembiasaan aktivitas fisik ini yaitu SD Inpres 12/79 Amali Riattang, yang terletak di Kelurahan Amali Riattang, Kecamatan Amali, Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan. Kurikulum yang diterapkan dalam pembelajaran sehari-hari adalah kurikulum 2013. Terdapat beberapa gedung di sekolah ini yaitu ruangan guru sudah terdapat ruangan kepala sekolah, 1 ruangan gudang yang terdapat beberapa alat perlengkapan sekolah, 1 ruangan perpustakaan, 1 toilet, 1 kantin sekolah juga terdapat 1 dapur sekolah. Terdapat lapangan olahraga di tengah-tengah sekolah yang biasanya digunakan pada saat melaksanakan upacara bendera pada hari senin sekaligus tempat pembelajaran pendidikan jasmani.

Pelaksanaan kegiatan pembiasaan aktivitas fisik ini berlangsung sejak Maret 2023 hingga Juli 2023. Kegiatan ini dibagi ke dalam tiga sub kegiatan yang dilaksanakan secara serempak dalam kegiatan kegiatan pembiasaan aktivitas fisik ini yaitu: (1) pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani reguler yang berfokus pada keterampilan gerak dasar, permainan, dan kebugaran jasmani, (2) kegiatan senam pagi bersama (3), dan Kegiatan ekstrakurikuler bola voli tiga kali seminggu.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dan disusun serta diimplementasikan oleh tim yang berisi 5 dosen dan 4 mahasiswa peserta kampus mengajar di sekolah tersebut. Dalam kegiatan ini dosen bertugas memberikan masukan dan memetakan program yang akan diimplementasikan dan disampaikan kepada mahasiswa. Selain itu dosen juga memantau progres selama kegiatan berlangsung. Ada dua mahasiswa yang berasal dari jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang bertanggung jawab atas kegiatan seperti mengajar pendidikan jasmani, memimpin dan mengorganisasi kegiatan senam pagi, dan menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Dua orang mahasiswa lainnya juga terlibat dalam kegiatan dalam mendampingi penanggung jawab. Kegiatan pembiasaan aktivitas fisik ini diakhiri kegiatan wawancara yang dilakukan pada minggu ke 14 yang menyangkut siswa dan para guru di sekolah yang dilakukan untuk mengevaluasi kegiatan pembiasaan aktivitas fisik ini. Wawancara ini dilakukan pada 5 orang guru di sekolah dan 10 siswa dipilih secara acak yang mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir juga diwawancarai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat yang diwujudkan dalam kegiatan pembiasaan aktivitas fisik ini telah dilaksanakan dalam bentuk pelaksanaan pembelajaran aktivitas fisik yang optimal dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Urgensi kegiatan pembiasaan aktivitas fisik ini hadir dengan mempertimbangkan pentingnya pembiasaan aktivitas fisik yang dapat memandu siswa terlibat secara aktif dalam menjaga kesehatan dan kebugarannya bahkan setelah mereka lulus sekolah (Piggin, 2020). Kegiatan ini menghasilkan beberapa efek positif bagi mitra yaitu terciptanya sikap positif siswa akan pembelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan senam pagi bersama, siswa memiliki penguasaan teknik dasar permainan bola voli,



serta guru-guru di sekolah memiliki pemahaman baru dalam memandang dan mengimplementasikan pembelajaran pendidikan jasmani.

Sikap positif diartikan sebagai perasaan senang siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani (Marttinen et al., 2018). Dengan perasaan tersebut, siswa dapat senantiasa antusias dan terlibat dalam pembelajaran. Hal ini penting karena kesenangan siswa dianggap sebagai salah satu faktor penting dalam keterlibatan mereka terhadap aktivitas fisik di masa depan. Dengan pembelajaran pendidikan jasmani yang menyenangkan tentunya siswa akan antusias dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Dampak positif lain dari kegiatan ini bagi mitra terlihat dari sebagian besar siswa memiliki sikap positif terhadap kegiatan senam pagi bersama. Kegiatan senam pagi bersama merupakan kegiatan yang baru dilaksanakan di sekolah ini. Kegiatan ini merupakan salah satu kegiatan yang dinanti oleh sebagian besar siswa. Bercengkerama dengan siswa lainnya dalam kegiatan senam merupakan aspek yang membuat siswa memiliki sikap positif pada kegiatan ini. Selain itu siswa menyatakan mereka merasa segar setelah melakukan senam bersama sehingga mereka memasuki kelas dengan tanpa rasa kantuk dan bosan.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli juga memberikan dampak positif dengan sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli menguasai keterampilan teknik dasar permainan bola voli. Selama kegiatan ekstrakurikuler berlangsung, para siswa sangat antusias dalam meningkatkan penguasaan keterampilan bermain mereka. Kombinasi drill dan game setiap pertemuan berlangsung menjadi stimulus bagi siswa dalam mengembangkan keterampilan mereka. Pada akhirnya sebagian besar siswa terlihat memiliki penguasaan teknik dasar yang memadai. Namun beberapa siswa yang hanya terlibat sekali-sekali dalam kegiatan tetap diakomodasi dengan latihan drill-drill yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Mereka juga diikutkan dalam games yang dilaksanakan setelah latihan drill teknik dasar. Siswa cenderung menyukai aktivitas olahraga yang dilakukan secara berkelompok (Engels & Freund, 2020). Penguasaan teknik dasar dalam cabang olahraga tertentu akan meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam terlibat dalam aktivitas fisik di masa depan mereka terutama di cabang olahraga/permainan yang mereka kuasai. Mereka akan merasa mampu terlibat dalam permainan bola voli di masa depan baik sebagai ajang kompetisi maupun sebagai kegiatan rekreatif dan kesehatan.

Setelah kegiatan ini dilaksanakan, para guru mengakui memiliki pemahaman baru terkait implementasi pembelajaran jasmani. Pembelajaran pendidikan jasmani selama ini di sekolah berlangsung tidak teratur dan kurang berfokus pada aktivitas fisik. Hal ini disebabkan tidak adanya guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut. Sehingga pembelajaran pendidikan jasmani diisi secara sukarela oleh guru lain dengan latar belakang pendidikan yang bukan pendidikan jasmani. Setelah 14 minggu kegiatan, para guru mengakui memiliki pemahaman yang berubah terkait pendidikan



jasmani dan kegiatan aktivitas fisik lainnya. Para guru mengakui telah paham bagaimana kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani seharusnya berfokus pada kegiatan aktivitas fisik yang menyenangkan seperti bermain dan penguasaan keterampilan gerak dasar siswa (Zulfikar et al., 2023). Para guru telah melihat contoh bagaimana para mahasiswa memberikan materi pendidikan jasmani yang sesuai dengan kurikulum dan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa.



Gambar 1. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli



Gambar 2. Kegiatan senam pagi bersama

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang diadakan selama 14 minggu di SD Inpres 12/79 Amali Riattang berlangsung dengan lancar. Kegiatan ini diikuti oleh guru dan siswa. Dengan dukungan penuh dari pihak sekolah, kegiatan ini diakhiri



dengan sesi diskusi dan wawancara semi terstruktur dengan pihak guru dan siswa. Kegiatan ini menjadi tahapan evaluasi atas semua program yang telah diimplementasikan sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan pembiasaan aktivitas fisik yang dilaksanakan di SD Inpres 12/79 Amali Riattang adalah program pengabdian kepada masyarakat yang disusun dan dirancang oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Kegiatan ini terbagi ke dalam tiga sub kegiatan yang dilaksanakan dalam jangka waktu yang cukup lama dan sebagai bagian dari program kerja kampus mengajar para mahasiswa. Kegiatan ini merupakan upaya dalam memecahkan kurangnya aktivitas fisik siswa di sekolah yang disebabkan tidak adanya guru pendidikan jasmani di sekolah serta kurangnya pengetahuan dan pengalaman para guru yang secara sukarela mengisi kelas pendidikan jasmani. Kegiatan ini berfokus pada penanaman pemahaman warga sekolah terutama siswa akan pentingnya aktivitas fisik, pemberian pengalaman belajar yang bermakna sehingga para siswa memiliki sikap positif, serta mengupayakan penguasaan keterampilan teknik dasar salah satu permainan olahraga yaitu bola voli. Kegiatan memberikan hasil positif dengan terciptanya sikap positif pada siswa serta terciptanya pengetahuan baru bagi guru-guru di sekolah terkait pelaksanaan aktivitas fisik dalam bingkai intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seluruh tim pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kegiatan pembiasaan aktivitas fisik mengucapkan terima kasih atas dukungan dari berbagai pihak sehingga kegiatan ini dapat berlangsung sesuai perencanaan. Tim mengahaturkan ucapan terima kasih kepada pihak kampus mengajar, dinas pendidikan Kab. Bone, SD Inpres 12/79 Amali Riattang yang telah menerima tim dan memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian, serta pihak lain yang tidak disebutkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Jefferis, B., Fagerland, M. W., Whincup, P., Diaz, K. M., Hooker, S. P., & Chernofsky, A. (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *Bmj*, 366.
- Engels, E. S., & Freund, P. A. (2020). Effects of cooperative games on enjoyment in physical education—How to increase positive experiences in students? *PLoS One*, 15(12), e0243608.
- Gowshall, M., & Taylor-Robinson, S. D. (2018). The increasing prevalence of non-communicable diseases in low-middle income countries: the view from Malawi. *International Journal of General Medicine*, 255–264.



- Haas, P., Yang, C.-H., & Dunton, G. F. (2021). Associations between physical activity enjoyment and age-related decline in physical activity in children—results from a longitudinal within-person study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(3), 205–214.
- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368–374.
- LeBlanc, A. G., Gunnell, K. E., Prince, S. A., Saunders, T. J., Barnes, J. D., & Chaput, J.-P. (2017). The ubiquity of the screen: an overview of the risks and benefits of screen time in our modern world. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 2(17), 104–113.
- Marttinen, R., Fredrick III, R. N., & Silverman, S. (2018). Changes in student attitude toward physical education across a unit of instruction. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 62–70.
- Piggin, J. (2020). What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 72.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., & Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN)–terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 1–17.
- World Health Organization, t. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.
- Zulfikar, M., Rahman, A., Anwar, N. I. A., & Mappanyukki, A. A. (2023). Sosialisasi Revitalisasi Keterampilan Gerak Dasar untuk Guru dan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Bone melalui Program Kampus Mengajar. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 3(1), 7–13.