

EDUKASI POLA HIDUP SEHAT SERTA OLAHRAGA SEBAGAI PENUNJANG PERTUMBUHAN REMAJA DI SMK WIDYA PRAJA UNGARAN

Bagas Imron¹, Luqman Rifqi², Irwan Ardiansyah³, Wawan Agus Budiawan⁴,
Ika Nilawati⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Ngudi Waluyo

*Korespondensi : bagasimron51@gmail.com

ABSTRACT

Based on the situation analysis that has been carried out, several problems can be identified, namely: 1. Lack of awareness of the importance of sport for the growth of teenagers. 2. Lack of interest and enthusiasm among students to carry out any form of sports activity. 3. There is no socialization regarding healthy lifestyles and sports to support growth in adolescents. The aim of community service is to increase awareness of the importance of a healthy lifestyle and exercise to support growth in teenagers at Vocational School Widya Praja Ungaran through education and practice. The method used in community service includes 3 stages, namely: 1. Pre-implementation which includes implementation coordination, location surveys, permits, and preparation of facilities and infrastructure. 2. Implementation of activities that include education/presentation of material related to healthy lifestyle education as an effort to increase awareness of the importance of sport as supporting youth growth and joint discussions. 3. Making final reports, writing scientific articles and evaluations. The result of community service is an increase in the knowledge of Widya Praja Ungaran Vocational School students regarding healthy lifestyles and sports as a support for growth in adolescents. The conclusion that the author can convey from community service activities is that the students of Widya Praja Ungaran Vocational School accepted these activities with the achievement of increasing students' knowledge of healthy lifestyles and sports as supporting growth in adolescents.

Keywords: Growth, Physical activity, Sport

ABSTRAK

Berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan dapat diketahui beberapa permasalahan yaitu : 1. Kurangnya kesadaran akan pentingnya olahraga terhadap pertumbuhan pada remaja. 2. Kurangnya minat dan antusias siswa - siswi untuk melakukan sebuah bentuk kegiatan olahraga. 3. Belum adanya sosialisasi terkait pola hidup sehat serta olahraga sebagai penunjang pertumbuhan pada remaja. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat adalah meningkatkan sadar akan pentingnya pola hidup sehat serta olahraga sebagai penunjang pertumbuhan pada remaja di SMK Widya Praja Ungaran melalui edukasi dan praktik. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat meliputi 3 tahap yaitu: 1. Pra pelaksanaan yang meliputi koordinasi pelaksanaan, survei lokasi, perizinan, serta persiapan sarana dan prasarana. 2. Pelaksanaan kegiatan yang meliputi edukasi/pemaparan materi terkait edukasi pola hidup sehat serta olahraga sebagai penunjang pertumbuhan pada remaja dan diskusi bersama. 3. Pembuatan laporan akhir, pembuatan artikel ilmiah dan evaluasi. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan siswa – siswi SMK Widya Praja Ungaran terhadap pola hidup sehat serta

olahraga sebagai penunjang pertumbuhan pada remaja. Kesimpulan yang dapat penulis sampaikan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu di terimanya kegiatan tersebut oleh siswa - siswi SMK Widya Praja Ungaran dengan capaian peningkatan pengetahuan siswa – siswi terhadap pola hidup sehat serta olahraga sebagai penunjang pertumbuhan pada remaja.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Olahraga, Pertumbuhan

PENDAHULUAN

PBVSI singkatan dari Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia merupakan induk organisasi bola voli nasional yang mengatur regulasi pertandingan dan peraturan umum bola voli di Indonesia. Bola voli adalah cabang bola besar yang terdiri dari teknik *servis*, *passing*, *smash* dan *bloking*. Hal tersebut merupakan dasar dari permainan bola voli. Cabang olahraga bola voli juga menjadi salah satu cabang olahraga yang diterapkan di tingkat SMA/SMK dengan tujuan sebagai proses pembelajaran yang dapat digunakan untuk menanamkan nilai – nilai moral. Melalui pembelajaran bola voli dapat menanamkan jiwa disiplin, tanggung jawab, kerja sama serta kejujuran pada siswa – siswi. Selain itu aktivitas olahraga bola voli juga dapat menunjang pertumbuhan pada remaja.

Olahraga didefinisikan sebagai segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani dan rohani serta sosial (UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Olahraga juga diartikan sebagai usaha untuk mengolah raga atau mengolah jasmani. Aktivitas inilah yang digunakan untuk mengembangkan kondisi fisik tubuh untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga di masa kini telah berkembang sangat luas dan menjadi kebutuhan dalam kehidupan bermasyarakat sehingga olahraga mudah untuk dilaksanakan dimana saja dan kapan saja (Adiska dan Rumini, 2016).

Permainan bola voli dalam bentuk pertandingan diikuti oleh dua regu yang masing – masing regu terdiri atas 6 orang pemain. Setiap pemain harus memiliki dan menguasai aspek – aspek fisik, teknik, taktik, dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut. Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. Teknik dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku Mulyadi, (2020).

Menurut pendapat Aguss, dkk., (2021, p.2) bahwa permainan bola voli termasuk salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari enam orang. Praktikanya kedua regu harus melewatkan bola di atas net serta menjatuhkannya pada daerah pertahanan lawan guna meraih kemenangan.

Remaja (adolescence) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mengandung perubahan biologis, kognitif, psikososial, sosial emosional serta bahasa. Perubahan fisik pada fase remaja yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja. Pada perkembangan

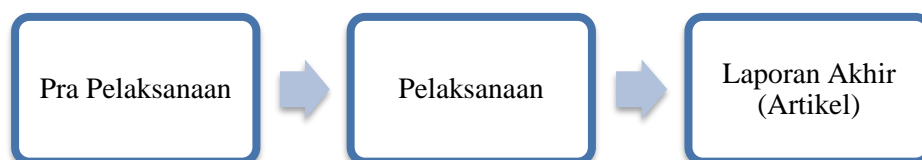
kognitif, remaja berada pada tahap operasional formal dimana individu dapat berfikir secara abstrak, remaja mengembangkan gambaran tentang keadaan ideal, memecahkan masalah lebih sistematis dan berfikir lebih fleksibel dan kompleks. Perkembangan sosial pada fase remaja lebih luas dan lebih intim. Remaja sudah mampu mengelola emosinya dan perkembangan bahannya semakin kompleks dan luas. Adapun faktor – faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja selain olahraga adalah hereditas (keturunan), nutrisi, hormon, dan juga lingkungan Nabila, S (2022). Berdasarkan analisis situasi yang telah di lakukan dapat di ketahui beberapa permasalahan yaitu : 1. Kurangnya kesadaran akan pentingnya olahraga terhadap pertumbuhan pada remaja. 2. Kurangnya minat dan antusias siswa - siswi untuk melakukan sebuah bentuk kegiatan olahraga. 3. Belum adanya sosialisasi terkait kesadaran akan pentingnya olahraga terhadap pertumbuhan pada remaja. Yang dimana faktor tersebut merupakan faktor yang dapat menunjang pertumbuhan pada remaja dan kualitas kesehatan yang lebih baik.

Berdasarkan dari permasalahan yang ada maka solusinya yaitu: Peran dari pihak sekolah untuk senantiasa memberikan ruang bagi siswa – siswi agar terlebih dahulu tertarik terhadap olahraga, yang diawali dengan mengadakan *event* olahraga maka dari itu secara tidak langsung akan menumbuhkan minat siswa – siswi SMK Widya Praja Ungaran untuk melakukan aktivitas olahraga. Sehingga hal tersebut akan meningkatkan sadar akan pentingnya olahraga bagi kesehatan serta olahraga juga menjadi salah satu upaya sebagai penunjang pertumbuhan pada remaja. Maka dengan dilaksanakannya Pengabdian Kepada Masyarakat di harapkan dapat meningkatkan pengetahuan bagi siswa – siswi SMK Widya Praja Ungaran.

METODE

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di SMK Widya Praja Ungaran dengan metode yang digunakan meliputi 3 tahap, yaitu:

1. Pra pelaksanaan yang meliputi koordinasi pelaksanaan, surve lokasi, perizinan, serta persiapan sarana dan prasarana.
2. Pelaksanaan kegiatan yang meliputi edukasi/pemaparan materi terkait edukasi pola hidup sehat serta olahraga sebagai penunjang pertumbuhan pada remaja dan diskusi bersama.
3. Pembuatan laporan akhir, pembuatan artikel ilmiah dan evaluasi.



Gambar 1. Skema metode pelaksanaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 6 Juni 2023. Kegiatan ini di mulai dengan presensi peserta, kemudian acara di lanjutkan dengan materi dasar tentang meningkatkan sadar akan pentingnya olahraga terhadap pertumbuhan pada remaja. Dengan target siswa dan siswi SMK WIDYA PRAJA UNGARAN. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan sosialisasi pada siswa dan siswi SMK WIDYA PRAJA UNGARAN terkait meningkatkan sadar akan pentingnya olahraga terhadap pertumbuhan pada remaja.

Langkah awal yaitu memberikan materi terkait meningkatkan sadar akan pentingnya olahraga terhadap pertumbuhan pada remaja, kemudian dilanjutkan dengan diskusi bersama terkait materi yang sudah di sampaikan. Tujuan dari sosialisasi ini adalah salah satu upaya agar siswa dan siswi SMK WIDYA PRAJA UNGARAN paham dan sadar akan pentingnya olahraga sebagai penunjang pertumbuhan pada remaja.

Tabel 1. Distribusi frekuensi kehadiran peserta

No.	Peserta	Frekuensi	Presentase
1.	Hadir	40	100 %
2.	Tidak Hadir	0	0 %
	Total	40	100 %

(Sumber: Data Hasil PKM, 2023)

Berdasarkan tabel 1 dapat di simpulkan bahwa peserta sangat antusias untuk mengikuti sosialisasi karena tabel di atas di dapatkan kehadiran peserta dengan frekuensi 40 dan mencapai presentase 100 %.

Tabel 2. Frekuensi pengetahuan peserta sebelum di berikan sosialisasi

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	0	0 %
Cukup	0	0%
Kurang	40	100 %
Jumlah	40	100 %

(Sumber: Data Hasil PKM, 2023)

Berdasarkan tabel 2 bahwa sebagian besar dari responden (100%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang pola hidup sehat dan pentingnya olahraga terhadap pertumbuhan pada remaja, pada saat sebelum sosialisasi (pre-test). Hal ini menunjukkan bahwasannya siswa dan siswi SMK WIDYA PRAJA UNGARAN belum terpapar tentang materi tersebut.

Tabel 3. Frekuensi pengetahuan peserta setelah di berikan sosialisasi

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	40	100 %
Cukup	0	0%
Kurang	0	0 %
Jumlah	40	100 %

(Sumber: Data Hasil PKM, 2023)

Berdasarkan tabel 3 bahwa sebagian besar dari responden (100%) memiliki pengetahuan yang baik tentang pola hidup sehat serta olahraga sebagai penunjang pertumbuhan remaja setelah di berikan

sosialisasi (post – tes).

Hal ini dapat di lihat dari tabel 2 dan 3 bahwa di ketahui hasil dari pengabdian kepada masyarakat yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan melalui sosialisasi. Serta dengan adanya praktik maka dapat menstimulus siswa – siswi tertarik untuk melakukan bentuk kegiatan olahraga. Dan memberikan dampak bahwa olahraga sebuah aktivitas yang menyenangkan.



Gambar 2. Pemaparan Materi Pola Hidup Sehat dan Bola

Sumber: Dokumentasi PKM, 2023



Gambar 3. Pelaksanaan Praktik Bola Voli

Sumber: Dokumentasi PKM, 2023

SIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam pengabdian kepada masyarakat ini yaitu Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Sosialisasi Meningkatkan Sadar Akan Pentingnya Olahraga Terhadap Pertumbuhan Pada Remaja telah terlaksana dengan baik. Melalui sosialisasi ini di harapkan para siswa dan siswi SMK Widya Praja Ungaran mampu meningkatkan kesadaran untuk berolahraga yang di mana hal tersebut dapat menunjang pertumbuhan pada remaja serta bilamana di terapkan di kehidupan sehari – hari maka akan menjadikan peningkatan kualitas kesehatan menjadi lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada:

1. Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat mengadakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
2. Kepala Sekolah SMK Widya Praja Ungaran yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
3. Bapak/Ibu Dosen Pendamping yang telah bersedia ikut serta dalam pendampingan
4. Teman – teman mahasiswa yang bersedia meluangkan waktunya untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Candra, A. R. D. C; dan Rumini. (2016). *Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). Provinsi Jawa Tengah.*
- Kusumo, M. P. (2020). *BUKU PEMANTAUAN AKTIVITAS FISIK.*
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran bola voli.* Banjarmasin: Bening Media Publishing.
- Nabila, S. (2022). *PERKEMBANGAN REMAJA Adolescence.*
<https://www.researchgate.net/publication/359369967>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence.*
- Yulia, D., Mulyadi, N., Pd, M., & Pratiwi, E. (2020). *PEMBELAJARAN BOLA VOLI.* www.bening-mediapublishing.com