

## Model Aktifitas Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Ibu-Ibu PKK Masyarakat Desa Randegan

Oce Wiriawan\*<sup>1</sup>, Sapto Wibowo<sup>2</sup>, Arifah Kaharina<sup>3</sup>

<sup>1</sup>(Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)

<sup>2,3</sup>(Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)

e-mail: \*<sup>1</sup>[ocewiriawan@unesa.ac.id](mailto:ocewiriawan@unesa.ac.id)

### Abstrak

*Rendahnya tingkat aktivitas fisik dan screen time menjadi perhatian global saat ini, sehingga menjadi prioritas dalam kebijakan kesehatan masyarakat. Padahal, aktif secara fisik merupakan hal penting yang dapat dilakukan individu dari segala usia karena memiliki banyak manfaat kesehatan. Peneliti lain mengungkapkan bahwa gaya hidup dengan melaksanakan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kesehatan, memberikan efek positif pada perkembangan dan kekuatan tulang, mencegah penyakit cardiovascular, osteoporosis, dan berbagai penyakit lainnya. Di sisi lain seiring dengan adanya perubahan iklim memberikan konsekuensi dramatis bagi kesehatan manusia dan mengancam perilaku aktivitas fisik.. Tes Kebugaran Jasmani dengan menggunakan 30 second chair stand test dapat diketahui hasil tes kebugaran jasmani 7 orang 23% kategori baik, sedangkan untuk kategori cukup 14 orang 47%, dan 9 orang sebesar 30% adalah kurang. Peningkatan kebugaran jasmani ibu-ibu PKK untuk usia 40-50 tahun hasil keseluruhan rata-rata untuk penilaian kebugaran masuk kategori cukup bugar.*

**Kata kunci**—Model Aktifitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Masyarakat Desa

### Abstract

*Low levels of physical activity and screen time are currently a global concern, making them a priority in public health policy. In fact, being physically active is an important thing that individuals of all ages can do because it has many health benefits. Other researchers have revealed that a lifestyle involving regular physical activity can improve health, have a positive effect on bone development and strength, prevent cardiovascular disease, osteoporosis and various other diseases. On the other hand, climate change has dramatic consequences for human health and threatens physical activity behaviour. The Physical Fitness Test using the 30 second chair stand test can show that the results of the physical fitness test were 7 people, 23% in the good category, while for the fair category, 14 people were in the good category. 47%, and 9 people at 30% is less. Increasing the physical fitness of PKK mothers aged 40-50 years, the overall average results for the fitness assessment are in the quite fit category.*

**Keywords**—Model of Physical Activity, Physical Fitness, Village Community

## 1. PENDAHULUAN

Kebiasaan masyarakat Indonesia yang malas berolahraga patut jadi alarm. Tubuh yang tidak bugar membuat masyarakat terancam terserang berbagai macam penyakit non menular berbahaya di antaranya jantung, ginjal, diabetes, dan stroke. Saat ini tingkat kebugaran masyarakat Indonesia tergolong sangat yang rendah. Masyarakat yang masuk kategori tidak bugar

mencapai 76%. Masyarakat yang melakukan aktifitas yang masuk kategori sangat tidak bugar mencapai 53,63%. Hanya 5,86% masyarakat yang dikategorikan memiliki kondisi yang sangat bugar atau prima. Angka tingkat kebugaran masyarakat ini diperoleh berdasarkan hasil Laporan Nasional Sport Development Index (SDI) 2021 yang dilakukan Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora). Survei dilakukan pada Juli-Oktober 2021 dengan responden masyarakat di 34 provinsi di Indonesia. Rendahnya kebugaran tersebut dipicu sikap malas berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Mengacu hasil survei tersebut, masyarakat Tanah Air yang dinilai aktif berolahraga hanya 32,83%. Artinya, dari 100 orang hanya 33 orang yang berpartisipasi aktif dalam berolahraga. Orang yang dikategorikan partisipatif adalah mereka melakukan olahraga rutin seminggu tiga kali atau lebih dengan durasi minimal 20-30 menit. Angka partisipasi aktif berolahraga ini menurun dibandingkan hasil survei SDI pada 2006 yakni sebesar 42%. Rendahnya partisipasi olahraga berkorelasi dengan tingginya penderita penyakit non menular. Indonesia saat ini masuk enam besar negara dengan penyakit tidak menular ayai non communicable disease. Bahkan, menurut WHO menyebut 71% kematian di Indonesia adalah akibat dari penyakit non menular seperti penyakit jantung, stroke, ginjal, hipertensi, pernapasan akut, dan diabetes<sup>14,15</sup>.

Aktivitas erat kaitannya dengan persepsi kualitas hidup yang lebih baik pada orang tua, orang dewasa yang tampaknya sehat, dan individu dengan kondisi klinis yang berbeda. Rendahnya tingkat aktivitas fisik dan *screen time* menjadi perhatian global saat ini, sehingga menjadi prioritas dalam kebijakan kesehatan masyarakat<sup>1,7</sup>.

Padahal, aktif secara fisik merupakan hal penting yang dapat dilakukan individu dari segala usia karena memiliki banyak manfaat kesehatan. Peneliti lain mengungkapkan bahwa gaya hidup dengan melaksanakan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kesehatan, memberikan efek positif pada perkembangan dan kekuatan tulang, mencegah penyakit cardiovascular, osteoporosis, dan berbagai penyakit lainnya. Selain itu, melakukan aktivitas fisik secara teratur pada anak-anak dan remaja dapat berdampak positif pada kesehatan mental serta peningkatan kemampuan kognitif dan tumbuh kembang anak yang dapat membantu anak-anak dan remaja dalam proses adaptasi di lingkungan sosial<sup>4,5</sup>.

Di sisi lain seiring dengan adanya perubahan iklim memberikan konsekuensi dramatis bagi kesehatan manusia dan mengancam perilaku aktivitas fisik. Selain itu, perubahan iklim yang memburuk dan prevalensi penyakit menular dan tidak menular yang mengkhawatirkan terus mengancam kehidupan dan keberadaan manusia, yang dapat berimplikasi terhadap penurunan aktivitas fisik, dan peningkatan perilaku menetap. Studi terbaru menunjukkan bahwa dalam tingkat obesitas global sangat erat kaitannya dengan perubahan lingkungan fisik dan sosial, yang semakin mendorong asupan energi yang tinggi dan perilaku menetap<sup>2,6</sup>.

Pentingnya lingkungan yang mendukung yang mempromosikan pilihan yang sehat diabadikan dalam piagam Ottawa, dan model lingkungan yang canggih telah dikembangkan yang menggambarkan pengaruh saling ketergantungan faktor biologis, sosial, perilaku dan lingkungan pada pola makan dan fisik aktivitas, yang merupakan mediator kunci untuk pencegahan obesitas, dalam beberapa tahun terakhir telah terjadi peningkatan minat penelitian tentang dampak potensial dari faktor lingkungan pada nutrisi dan aktivitas fisik. Namun, studi terkait hal ini masih sangat jarang untuk dilakukan. Sebuah tinjauan dari 19 studi menunjukkan hubungan yang konsisten antara aktivitas fisik dan persepsi aksesibilitas, peluang, dan estetika lingkungan di antara orang dewasa<sup>8</sup>.

Studi lingkungan juga telah melaporkan hubungan positif antara berjalan dan akses ke ruang terbuka dan *walkability* lingkungan yang tinggi, sedangkan peningkatan bersepeda dikaitkan dengan tidak adanya jalan yang sibuk dan keberadaan ruang hijau dan rekreasi. Mengacu dari hal tersebut, maka dilakukan penelitian untuk mengidentifikasi aktivitas fisik dan *quality of life*: perubahan iklim, persepsi lingkungan, pola makan, dan lifestyle baik pada usia remaja maupun dewasa. Aktivitas fisik merupakan cara terbaik dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dengan salah satu indikator peningkatan sistem imun. Dengan kondisi penyebaran antar manusia, WHO memberikan rekomendasi agar virus ini tidak menyebar dengan *physical distance*. *Physical distance* bermaksud agar ada jarak interaksi antara manusia dengan

manusia. Terbatasnya ruang gerak manusia tidak seharusnya membatasi mereka dalam melakukan aktivitas fisik<sup>3,9</sup>.

Aktivitas fisik di rumah yang dikerjakan dengan mudah, sederhana dan menarik akan memberikan dampak positif pada peningkatan kebugaran yang nantinya akan mempertahankan sistem imun tubuh. Contoh latihan seperti latihan peregangan, latihan kekuatan, jalan di tempat, meditasi hingga beberapa *game online* yang membuat bergerak sangat penting dilakukan oleh anak-anak hingga manula agar tidak terjadi penurunan kebugaran. Hal tersebut direalisasikan dalam pendampingan kebugaran jasmani, model Latihan kebugaran jasmani dan hasil dari tes kebugaran jasmani dalam memberikan tutorial olahraga di sekolah kepada masyarakat agar tetap melaksanakan aktivitas fisik. Tes kesegaran jasmani dilakukan untuk melihat hasil kebugaran jasmani bagi pelajar.<sup>12</sup>

Jika dilakukan dengan benar dan teratur, manfaat latihan kebugaran jasmani dapat menjadi solusi untuk mendapatkan berat badan yang ideal Selain itu, latihan ini juga meningkatkan kondisi tubuh dan mengurangi risiko mengidap berbagai gangguan kesehatan. Faktanya memang benar, manfaat latihan kebugaran jasmani tidak hanya dirasakan oleh fisik saja. Berbagai fungsi organ tubuh dan kesehatan mental juga akan turut meningkat seiring dimulainya kebiasaan olahraga yang rutin. Olahraga rutin dan tepat dapat membakar kalori dan lemak berlebih pada tubuh, mencegah penyakit tertentu, hingga memperlambat proses penuaan. Memang olahraga dapat membuat tubuh terasa lelah, apalagi setelah berjam-jam di kantor, disekolah, atau dirumah. Tapi lelah karena olahraga berbeda dengan rasa lelah karena stres. Lelah setelah berolahraga dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks, pikiran lebih tenang dan akan senang. Olahraga menjaga agar tubuh tidak mengalami penambahan berat badan secara berlebihan yang dapat merugikan kesehatan. Namun, nafsu makan akan bertambah akibat metabolisme yang meningkat ketika berolahraga. Jika tidak menemukan waktu khusus untuk olahraga, maka usahakanlah untuk tetap aktif bergerak sepanjang hari, misalnya dengan memilih menggunakan tangga dibandingkan lift. Usahakan tetap konsisten melakukan jenis aktivitas fisik pengganti olahraga yang telah dipilih. Jika ingin menjaga berat badan namun malas berolahraga, kurangi porsi makan.<sup>11</sup>

Beban pekerjaan sehari-hari sudah pasti berimbas pada terganggunya keadaan emosi, sehingga tak jarang juga menuai stres dan perasaan lelah. Melakukan aktivitas fisik, seperti latihan kebugaran jasmani, dapat merangsang berbagai zat kimia di otak yang membuat kita merasa lebih tenang, santai, meningkatkan kepercayaan diri dan perasaan bahagia. Tidak aneh-aneh, berjalan kaki santai selama 30 menit saja sudah cukup untuk memperoleh manfaat latihan kebugaran jasmani tadi, ditambah tidur yang nyenyak. Tapi untuk menjaga kualitas tidur, pilih jadwal olahraga yang tidak berdekatan dengan jam tidur malam. Latihan kebugaran meningkatkan jumlah energi, serta hormon endorfin dan serotonin di dalam otak, yang berbuah kejernihan mental. Dampaknya, hari yang lebih produktif di kantor dan hasil kerja yang lebih baik. Lakukan latihan kebugaran jasmani di pagi hari untuk mendapatkan kebugaran yang bertahan hingga sepanjang hari. Udara dan matahari pagi sangat baik untuk kesehatan. Kita juga akan lebih bertenaga melakukan semua aktivitas fisik, seperti naik tangga atau berjalan ke tempat kerja atau bersekolah yang sebelumnya mungkin terasa membosankan.<sup>13</sup>

Konsumsi oksigen maksimum (VO<sub>2</sub>max) adalah parameter fisiologis yang menentukan kapasitas aerobik seseorang. VO<sub>2</sub>Max dengan jelas menggambarkan tingkat kebugaran fisik seseorang. VO<sub>2</sub>max adalah ukuran yang banyak digunakan untuk kebugaran kardiorespirasi, fungsi aerobik, dan risiko kesehatan secara keseluruhan. VO<sub>2</sub>max merupakan aspek mutlak bagi atlet untuk meningkatkan performanya. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi maka target dalam berolahraga akan tercapai secara optimal. VO<sub>2</sub>max juga merupakan prediktor yang sangat baik dari risiko morbiditas dan mortalitas penyakit. VO<sub>2</sub>max sebagian besar difasilitasi oleh perluasan volume sel darah merah dan peningkatan terkait volume sekuncup, yang juga beradaptasi secara independen terhadap perubahan volume sel darah merah. Kebugaran kardiorespirasi, yang diukur dengan asupan oksigen maksimum (VO<sub>2</sub>max). Nilai VO<sub>2</sub>max yang rendah dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian dan hilangnya kemandirian gaya hidup

pada orang dewasa dan orang tua. Sementara nilai kebugaran kardiorespirasi yang tinggi telah dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskular. <sup>10</sup>

## 2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini digunakan tiga metode kegiatan, yaitu 1. Pelatihan, 2. Pendampingan dan 3. Tes. Model aktivitas kebugaran jasmani dan Kesehatan ini merupakan proses pengenalan dan pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan kemampuan kebugaran dan Kesehatan dengan menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literature, video dan langsung dipraktekkan cara melakukan gerakan senam yang betul dalam menyimak, membaca, dan menguasai. Dan setelah itu ada Pendampingan merupakan proses memberi dukungan, bantuan dan bimbingan dan dilakukan dengan gerakan praktek senam kebugaran ibu-ibu PKK, agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat mengatasi tantangan yang diberikan. Ibu-ibu PKK didampingi narasumber untuk memahami model-model gerakan aktivitas kebugaran jasmani dan bagaimana menjaga Kesehatan. Metode selanjutnya adalah Tes. Tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani khusus ibu-ibu. Kebugaran jasmani sudah digolongkan jenis perbedaan bapak dan ibu termasuk usianya juga dibedakan.

Norma Tes *30 second chair stand* usia 40-50 tahun sebagai berikut:

Skor	Tingkat
$\leq - 12$	Kurang Sekali
17 - 13	Rendah
18 - 22	Cukup
27 - 23	Baik
$\geq - 28$	Baik Sekali

Pengabdian kepada masyarakat ini skor standar cukup kebugaran ibu-ibu PKK yang harus dicapai 18-22 kali

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini ibu-ibu PKK mengikuti pembekalan dan pelatihan tentang kebugaran jasmani secara umum dan manfaatnya untuk tubuh manusia termasuk menjaga pentingnya kesehatan. Pembekalan dan pelatihan dilanjutkan pembelajaran lewat audio visual dengan pendampingan juga. Selanjutnya dengan pendampingan praktik saat kebugaran jasmani dan kesehatan. Pada tahap berikutnya akan disampaikan model tes yang akan dilaksanakan, sampai ibu-ibu PKK paham tentang kebugaran jasmani dan pelaksanaannya.

Tahap pertama pelatihan ini, ibu-ibu PKK menyimak dan berdiskusi dengan narasumber yang memberikan materi kebugaran jasmani dan kesehatan secara umum dan manfaatnya baik cara melakukannya. Bisa dilakukan saat didalam ruangan atau di luar ruangan. Sehingga ibu-ibu PKK bisa melakukan sendiri untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan. Setelah itu langsung dilanjutkan dengan berdiskusi.

Tahap kedua Pendampingan ini, ibu-ibu PKK menyimak sebuah peragaan senam kebugaran jasmani yang dilakukan oleh narasumber dan video yang ditampilkan oleh narasumber. Setelah itu ibu-ibu PKK mempraktikkan gerakan yang diberikan oleh narasumber dan video yang ditampilkan. Narasumber melakukan pendampingan selama praktik dilakukan. Pendampingan dilakukan sampai ibu-ibu PKK bisa melakukan praktik kebugaran jasmani secara mandiri. Setelah

praktik akan dilakukan diskusi untuk lebih memaksimalkan kondisi dilapangan, agar ibu-ibu PKK bisa mandiri.

Tahap ketiga Tes ini, ibu-ibu PKK mempersiapkan diri untuk melakukan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan salah satu model tes kebugaran jasmani dengan *30 second chair stand test*.

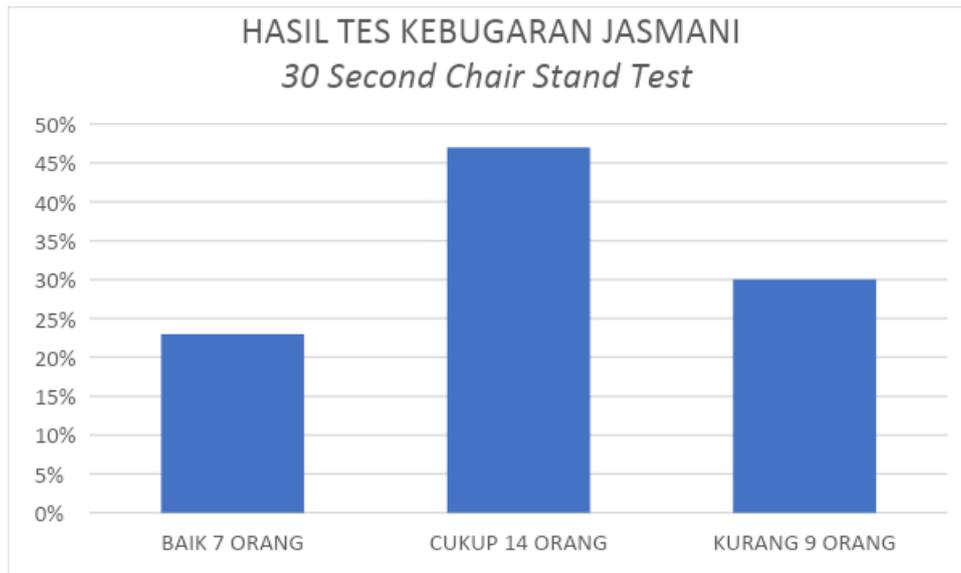
Tes berlangsung dengan 6 sesi, setiap kelompoknya berisi 5 orang. Ibu-ibu PKK melakukan tes dengan maksimal.

NO	NAMA	NILAI	KATEGORI
1.	AMAA	25	RENDAH
2.	FN	27	RENDAH
3.	SS	24	RENDAH
4.	NLPMEP	26	RENDAH
5.	FPW	30	RENDAH
7.	YH	25	RENDAH
8.	MTL	30	RENDAH
9.	JSSL	33	CUKUP
10.	CNA	25	RENDAH
11.	AWI	24	RENDAH
12.	CITA	25	RENDAH
13.	FWR	35	CUKUP
14.	ZTAZ	30	RENDAH
15.	ZS	32	RENDAH
16.	JJ	33	CUKUP
17.	NJA	30	RENDAH
18.	CJC	27	RENDAH
19.	NNR	28	RENDAH
20.	SA	30	RENDAH
21.	NHNA	25	RENDAH
22.	LAP	24	RENDAH
23.	SVWH	24	RENDAH
24.	IM	27	RENDAH
25.	PYS	26	RENDAH
26.	RTL	30	RENDAH
28.	IZL	30	RENDAH
29.	TAJ	28	RENDAH
30.	ARD	26	RENDAH

Tabel Hasil *30 second chair stand test*

Kebugaran Jasmani ibu-ibu PKK hasil *30 second chair stand test* dapat diketahui hasil tes kebugaran jasmani 7 orang 23% kategori baik, sedangkan untuk kategori cukup 14 orang 47%, dan 9 orang sebesar 30% adalah kurang.

Tabel Kategori Hasil Tes Kebugaran Jasmani



Pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan ibu-ibu PKK desa randegan dapat menjaga kebugaran jasmani dan Kesehatan dengan aktif berolahraga dan diakhiri setiap 3 bulan untuk melihat hasil kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang cukup akan membuat ibu-ibu PKK untuk lebih aktif berolahraga dimanapun tempatnya dan waktu yang ada untuk aktif berolahraga, agar kebugaran jasmani tetap terjaga. Masyarakat khususnya ibu-ibu PKK yang mendapatkan hasil yang baik untuk tetap bertahan atau memperbaiki ke baik sekali. Untuk yang hasil tesnya kurang harus lebih aktif melakukan olahraga.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menunjukkan alternatif model kebugaran jasmani berupa pemanasan dan senam kebugaran jasmani dengan model cara melakukan Latihan kebugaran jasmani agar tetap terjaga pada ibu-ibu PKK Desa Randegan Kecamatan Tanggulangin, Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur. Model Aktivitas kebugaran jasmani ini merupakan beberapa alternatif untuk menjaga kebugaran jasmani khusus untuk Ibu-Ibu, baik bisa digunakan didalam ruangan atau diluar ruangan. Model Aktifitas ini merupakan proses pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan kemampuan ibu-ibu menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literature, video dan langsung dipraktekkan cara melakukan gerakan yang betul dalam menyimak, membaca, dan menguasai. Pendampingan merupakan proses memberi dukungan, bantuan dan bimbingan dan dilakukan dengan gerakan praktek senam ibu-ibu PKK, agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat menjaga kebugaran dan Kesehatan mengatasi tantangan yang diberikan. Ibu-Ibu PKK didampingi untuk memahami bentuk- bentuk tes kebugaran khusus untuk ibu-ibu dengan menggunakan Tes *30 second chair stand test*. Metode selanjutnya adalah tes. Tes yang digunakan adalah tes *30 second chair stand test* untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani khusus ibu-ibu PKK Yang mana tes kebugaran jasmani sudah digolongkan jenis perbedaan ibu-ibu termasuk usia 40-50 tahun. Kebugaran jasmani dapat dilihat hasil yang diperoleh 7 orang tingkat kebugaran jasmaninya baik, 13 orang tingkat kebugaran jasmaninya cukup dan 10 orang tingkat kebugaran jasmaninya kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- <sup>1</sup> Antonio, T. A., Granero. (2014). Verification testing to confirm VO<sub>2</sub>max attainment in persons with spinal cord injury. *Journal of Spinal Cord Medicine*, 42(4). <https://doi.org/10.1080/10790268.2017.1422890>
- <sup>2</sup> Bakar, Ramli. (2020). The Effect of Learning Motivation on Student's Productive Competencies in Vocational High School, West Sumatera Indonesia : University of Padang. *International Journal of Asian Social Science*, 2014, 4(6): 722-732.
- <sup>3</sup> Gani, R. A., Winarno, M. E., Achmad, I. Z., & Sumarsono, R. N. (2020). Vo<sub>2</sub>max Level of Unsika Swimming Athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i1.23696>.
- <sup>4</sup> Lundby, C., Montero, D., & Joyner, M. (2017). Biology of VO<sub>2</sub>max: looking under the physiology lamp. In *Acta Physiologica* (Vol. 220, Issue 2). <https://doi.org/10.1111/apha.12827>
- <sup>5</sup> Medrano-Ureña, M. D. R., Ortega-Ruiz, R., & Benítez-Sillero, J. de D. (2020). Physical fitness, exercise self-efficacy, and quality of life in adulthood: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17176343>
- <sup>6</sup> Mendias, C. L., Schwartz, A. J., Grekin, J. A., Gumucio, J. P., & Sugg, K. B. (2017). Changes in muscle fiber contractility and extracellular matrix production during skeletal muscle hypertrophy. *Journal of Applied Physiology*, 122(3). <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00719.2016>
- <sup>7</sup> Prashant, P., & Rohilla, R. (2019). Study of Cardiovascular Endurance in Newly Admitted Medical Students. *International Journal of Advanced Research*, 6, 205–210. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/8132>
- <sup>8</sup> Rebollo-Ramos, M., Velázquez-Díaz, D., Corral-Pérez, J., Barany-Ruiz, A., Pérez-Bey, A., Fernández- Ponce, C., García-Cózar, F. J., Ponce-González, J. G., & Cuenca-García, M. (2020). Aerobic fitness, Mediterranean diet and cardiometabolic risk factors in adults. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 67(2). <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2019.04.004>
- <sup>9</sup> Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. de, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>.
- <sup>10</sup> Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Esteban-Cornejo, I., Migueles, J. H., Mora-Gonzalez, J., Henriksson, P., Martín-Matillas, M., Mena-Molina, A., Molina-García, P., Estévez-López, F., Enriquez, G. M., Perales, J. C., Ruiz, J. R., Catena, A., & Ortega, F. B. (2018). Physical fitness and psychological health in overweight/obese children: A cross-sectional study from the ActiveBrains project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(2). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.019>
- <sup>11</sup> Sandstedt, E., Fasth, A., Eek, M. N., & Beckung, E. (2013). Muscle strength, physical fitness and well-being in children and adolescents with juvenile idiopathic arthritis and the effect of an exercise programme: A randomized controlled trial. *Pediatric Rheumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1546-0096-11-7>
- <sup>12</sup> Suherman. (2018). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kemendikbud.

- <sup>13</sup> Wouters, M., Evenhuis, H. M., & Hilgenkamp, T. I. M. (2020). Physical fitness of children and adolescents with moderate to severe intellectual disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 42(18). <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1573932>
- <sup>14</sup> Yakup, Koc. (2019). The effect of “Physical Education and Sport Culture” Course on the attitudes of preservice Classroom Teachers Toward Physical Education and Sport. Turkey: Erzincan University. Vol. 6, No. 4:2017. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6570>
- <sup>15</sup> Zainudin, N. I., Athar, A., & Kahri, M. (2019). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10 – 12 Tahun Kota Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6570>

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Surabaya yang telah memberi dukungan dan pendanaan terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan Skema GESI ini sangat bermanfaat untuk Ibu-Ibu PKK Desa Randegan Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo.