

Edukasi Kebugaran Melalui Analisis *Push-up* Siswa SD Inpres Sailong

Mohammad Fandi Kurnia^{1)*}, Miftahul Janna¹ Andi Muhammad Rizky Al Mufarid¹

¹⁾ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

*Corresponding Author: mohfandi.kurnia@unm.ac.id

Abstrak

Peningkatan literasi kebugaran pada anak usia sekolah merupakan kebutuhan penting mengingat rendahnya tingkat aktivitas fisik siswa sekolah dasar di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SD Inpres Sailong dengan tujuan mengenalkan konsep kebugaran dasar melalui edukasi dan analisis kemampuan push-up. Sebanyak 20 siswa mengikuti rangkaian kegiatan yang meliputi pengukuran kemampuan push-up selama 30 detik, penyuluhan mengenai pentingnya kebugaran jasmani, serta demonstrasi teknik push-up yang benar. Pendekatan ini tidak hanya memberikan pemahaman mengenai peran kekuatan otot dalam aktivitas sehari-hari, tetapi juga membantu siswa mengetahui kemampuan awal mereka melalui hasil analisis statistik. Rata-rata kemampuan push-up siswa adalah 15 kali, dengan variasi kemampuan yang cukup besar, dan menjadi dasar pemberian umpan balik kepada siswa dan guru mengenai pemerataan kondisi kebugaran. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mampu memahami hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan, serta mempraktikkan teknik push-up dengan lebih tepat setelah sesi demonstrasi. Kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan literasi kebugaran dan memberikan rekomendasi berbasis data kepada sekolah untuk pengembangan program kebugaran sederhana. Implikasinya, model pengabdian berbasis asesmen sederhana dan edukasi teknik dasar ini dapat menjadi rujukan bagi pengembangan praktik pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, sekaligus menambah literatur mengenai efektivitas pendekatan literasi kebugaran dalam konteks pendidikan dasar di Indonesia.

Kata kunci: kebugaran jasmani, *push-up*, literasi kebugaran, siswa SD, edukasi

Abstract

Improving fitness literacy among school-age children is essential, given the declining physical activity levels of elementary students in Indonesia in recent years. This community service program was conducted at SD Inpres Sailong to introduce basic fitness concepts through education and an analysis of push-up performance. A total of 20 students participated in a series of activities that included a 30-second push-up assessment, counseling on the importance of physical fitness, and demonstrations of correct push-up techniques. This approach provided students with an understanding of the role of muscular strength in daily activities and enabled them to recognize their initial abilities through descriptive statistical results. The average push-up performance was 15 repetitions, with considerable variation across students, forming the basis for feedback regarding the distribution of their fitness levels. The results indicated that students were able to comprehend the link between physical activity and health and perform push-up techniques more accurately after the demonstration session. This program contributed to enhancing fitness literacy and offered data-driven recommendations to the school for developing simple fitness initiatives. The implication of this work is that a service model combining basic assessment and technique-focused instruction can serve as a practical reference for improving physical education practices in elementary schools, while also contributing to the growing body of literature on fitness literacy interventions in Indonesian basic education.

Keywords: physical fitness, push-ups, fitness literacy, elementary school students, education

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik pada anak usia sekolah memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan motorik, dan kesehatan jangka panjang. Studi beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik anak Indonesia mengalami penurunan, dipengaruhi oleh durasi *screen time* yang tinggi dan pola hidup *sedentary* (Fitria D. Andriyani, Biddle, Arovah, & de Cocker, 2020; Carl et al., 2022). Kondisi ini berdampak pada menurunnya kebugaran jasmani, terutama kekuatan otot anggota gerak atas yang berperan dalam aktivitas harian maupun keterampilan olahraga.

Push-up merupakan gerakan sederhana yang dapat digunakan untuk menilai kekuatan dan daya tahan otot bagian atas. Tes ini mudah diterapkan di sekolah dasar, tidak membutuhkan alat khusus, dan efektif untuk memberikan gambaran kondisi kebugaran siswa (Cahyono, Wiriawan, & Setijono, 2018; Rustiawan & Rohendi, 2021). Selain fungsinya sebagai alat ukur, *push-up* juga dapat menjadi media pembelajaran gerak yang membantu siswa memahami teknik dasar, fungsi otot, dan relevansi kekuatan tubuh dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pendidikan jasmani, literasi kebugaran mencakup pemahaman tubuh, keterampilan gerak, dan kemampuan mengaitkan aktivitas fisik dengan kesehatan. *Push-up* memiliki hubungan langsung dengan pengembangan literasi tersebut karena melalui kegiatan tes dan pembelajaran teknik, siswa belajar mengenali kemampuan otot mereka, memahami pentingnya posisi tubuh yang tepat, serta menafsirkan hasil tes sebagai bagian dari proses peningkatan kebugaran. Dengan cara ini, latihan sederhana seperti *push-up* tidak hanya menilai kemampuan fisik tetapi juga memperkuat pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai manfaat aktivitas fisik sejak dini. Program pengabdian masyarakat sebelumnya juga menekankan bahwa peningkatan literasi kebugaran di usia sekolah dapat menjadi upaya preventif terhadap berbagai masalah kesehatan di masa remaja (Husnan, Lani, & Sunuyeko, 2023).

Pengabdian ini dilaksanakan di SD Inpres Sailong untuk memperkenalkan literasi kebugaran melalui kegiatan analisis kemampuan *push-up*, penyuluhan, serta demonstrasi teknik gerak. Data kemampuan siswa digunakan sebagai dasar umpan balik untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik terutama berfokus pada kekuatan otot lengan. Melalui pendekatan berbasis edukasi dan asesmen sederhana, kegiatan ini ditujukan untuk meningkatkan literasi kebugaran siswa dan memberikan gambaran awal mengenai kondisi kebugaran mereka di lingkungan sekolah dasar.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan November 2024 di SD Inpres Sailong, Kecamatan Pattallassang, Kabupaten Gowa, Provinsi Sulawesi Selatan, dan melibatkan 20 siswa kelas IV dan V sebagai peserta utama. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung selama ± 90 menit, terdiri atas sesi penyuluhan, demonstrasi teknik, dan pengukuran kemampuan fisik. Kegiatan ini menggunakan peralatan sederhana, yaitu matras latihan, stopwatch, lembar observasi kemampuan *push-up*, dan perangkat audio untuk mendukung proses penyampaian materi.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyuluhan kebugaran jasmani selama 20 menit. Pada tahap ini siswa memperoleh pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik, manfaat kekuatan otot bagi kesehatan, serta posisi *push-up* sebagai salah satu indikator kebugaran yang mudah diterapkan tanpa memerlukan peralatan khusus. Sesi ini berfungsi memperkuat pengetahuan dasar siswa dan membantu mereka mengaitkan aktivitas fisik dengan kebutuhan tubuh dalam kehidupan sehari-hari. Setelah sesi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi teknik *push-up* selama 25 menit. Tim pelaksana memperagakan elemen-elemen fundamental *push-up*, meliputi posisi awal, penempatan tangan, penjagaan stabilitas garis tubuh, ritme gerakan, dan teknik pernapasan. Siswa kemudian melakukan praktik terarah selama 10 menit dengan pendampingan langsung, sehingga perbaikan teknik dapat dilakukan secara segera. Interaksi ini memungkinkan siswa merasakan perbedaan antara teknik yang benar dan yang kurang tepat, sekaligus memperkuat keterampilan

motorik dasar yang menjadi fondasi literasi kebugaran. Tahap terakhir berupa pengukuran kemampuan push-up selama 30 detik bagi setiap siswa, dengan alokasi waktu keseluruhan sekitar 25 menit termasuk persiapan dan pergantian peserta. Jumlah repetisi yang dicapai dicatat menggunakan stopwatch dan lembar observasi. Seluruh data kemudian diolah menggunakan statistik deskriptif, meliputi mean, median, modus, nilai minimum dan maksimum, range, varians, serta simpangan baku, untuk memperoleh gambaran objektif mengenai distribusi kemampuan kekuatan otot lengan siswa. Proses perhitungan dilakukan melalui spreadsheet standar agar hasil analisis tersaji konsisten dan transparan.

Hasil analisis ini kemudian disampaikan kepada guru PJOK sebagai bentuk umpan balik berbasis data, yang dapat menjadi dasar dalam merancang program pembinaan kebugaran sederhana sesuai variasi kemampuan siswa. Dengan mengintegrasikan edukasi, demonstrasi, dan analisis kemampuan fisik, metode pelaksanaan pengabdian ini memberikan manfaat ganda: siswa memperoleh pengetahuan praktis mengenai teknik gerak yang benar, sementara sekolah mendapatkan informasi diagnostik yang dapat digunakan untuk pengembangan program kebugaran yang lebih terarah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini menghasilkan gambaran yang komprehensif mengenai kemampuan push-up siswa SD Inpres Sailong serta menunjukkan perubahan pemahaman dan keterampilan gerak setelah diberikan edukasi dan demonstrasi teknik. Tabel 1 menyajikan distribusi kemampuan push-up siswa berdasarkan kategori.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Kategori Kemampuan *Push-up*

Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	≥ 21	1	5
Baik	16 – 20	5	25
Cukup	11 – 15	12	60
Kurang	6 – 10	2	10
Kurang Sekali	0 - 5	0	0
Total	-	20	100

Berdasarkan hasil tes push-up yang diikuti oleh 20 siswa pada Tabel 1, terlihat bahwa sebagian besar berada pada kategori Cukup (60%), diikuti kategori Baik (25%), dengan hanya satu siswa yang mencapai Baik Sekali dan dua siswa berada pada kategori Kurang. Tidak terdapat siswa pada kategori Kurang Sekali. Pola ini menggambarkan bahwa kekuatan otot lengan siswa berada pada tingkat sedang, meskipun variasi kemampuan antar peserta masih tampak jelas.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Kemampuan *Push-up*

Statistik	Nilai
Minimum	9
Maksimum	21
Range	12
Mean	15
Median	15
Modus	12
Varians	11,05
Simpangan Baku	3,32

Statistik deskriptif pada Tabel 2 memperkuat gambaran distribusi kemampuan siswa. Nilai rata-rata dan median yang sama menunjukkan bahwa data berada dalam distribusi yang relatif seimbang tanpa dominasi nilai ekstrem. Modus sebesar 12 mengindikasikan bahwa nilai ini paling

sering dicapai oleh siswa, dan hal ini sesuai dengan dominasi kategori Cukup pada Tabel 1. Rentang nilai sebesar 12 kali push-up serta simpangan baku sebesar 3,32 menunjukkan adanya variasi kemampuan yang cukup luas, yang sering ditemukan pada populasi anak usia sekolah dasar dengan latar belakang aktivitas fisik yang heterogen (Fitria Dwi Andriyani, Biddle, & De Cocker, 2021; Kellner, Neubauer, & Polách, 2021; Wahyuningtias, Susanto, Bakti, & Sulistyarto, 2025).

Perbedaan asd Variasi kemampuan tersebut dapat dijelaskan melalui beberapa faktor yang erat kaitannya dengan *motor development* anak. Perbedaan tingkat kontrol postural, koordinasi motorik, dan kesadaran tubuh (*body awareness*) merupakan faktor kunci dalam performa push-up. Studi tentang perkembangan motorik menunjukkan bahwa anak usia sekolah dasar masih berada dalam fase peningkatan stabilitas tubuh dan penguatan otot pendukung gerakan dasar, sehingga kualitas teknik sangat menentukan jumlah repetisi yang mampu dilakukan. Temuan lapangan pada awal kegiatan mendukung hal ini: sejumlah siswa melakukan push-up dengan pinggul terlalu naik atau turun, jarak tangan tidak proporsional, atau ritme gerakan yang tidak stabil. Ketidaktepatan teknik ini secara langsung menurunkan jumlah repetisi dan berpotensi meningkatkan risiko ketegangan pada tubuh (Suntoda, Anira, Nugroho, & Wibowo, 2021). Setelah sesi edukasi dan demonstrasi teknik, perubahan positif terlihat pada kontrol tubuh dan efisiensi gerakan siswa. Mereka mulai mempertahankan garis tubuh yang lebih stabil, menempatkan tangan sejajar bahu, serta mengatur ritme gerakan dengan lebih konsisten. Perbaikan teknik ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa latihan berbasis demonstrasi dan *guided practice* efektif meningkatkan keterampilan gerak fundamental dan kualitas gerakan anak (Jerebine et al., 2024). Dengan demikian, peningkatan performa push-up bukan hanya disebabkan oleh kekuatan otot semata, tetapi juga oleh peningkatan koordinasi motorik dan pemahaman pola gerak.

Kegiatan ini juga berdampak pada peningkatan *physical literacy* siswa. Setelah pendampingan, siswa lebih mampu menjelaskan fungsi push-up, memahami keterkaitan kekuatan otot dengan aktivitas sehari-hari, dan menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi mengenai pentingnya menjaga kebugaran sejak dini. Konsep *physical literacy* menekankan kombinasi kompetensi gerak, pemahaman, dan motivasi sebagai dasar untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hayat (Durdin-Myers, 2024). Hasil kegiatan ini sejalan dengan prinsip tersebut karena siswa memperoleh pengalaman belajar yang mengintegrasikan pemahaman konsep, praktik teknik, dan refleksi berdasarkan data kemampuan sendiri. Selain itu, penyampaian data analisis kepada guru PJOK memberikan dasar obyektif yang dapat digunakan untuk menyusun program pembinaan kebugaran lanjutan yang lebih terarah. Penggunaan tes push-up sebagai asesmen sederhana telah direkomendasikan dalam berbagai penelitian untuk memetakan tingkat kekuatan otot anak serta memonitor perkembangan hasil latihan (Zhao et al., 2022). Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada siswa, tetapi juga memperkuat kapasitas sekolah dalam merencanakan intervensi kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa push-up tidak hanya berfungsi sebagai alat ukur kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai media edukatif untuk meningkatkan pemahaman gerak dan literasi kebugaran siswa. Kombinasi antara pengukuran kemampuan, demonstrasi teknik, dan edukasi kesehatan memberikan dampak yang nyata terhadap perkembangan keterampilan motorik dasar dan kesiapan siswa dalam menerapkan pola hidup aktif. Selain itu, pendekatan berbasis data ini memberikan kontribusi praktis bagi sekolah dalam merancang program kebugaran yang lebih sistematis, berkelanjutan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan melalui edukasi kebugaran dan analisis kemampuan push-up di SD Inpres Sailong memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pelaksanaan teknik gerak yang benar. Hasil tes push-up menunjukkan bahwa kemampuan siswa umumnya berada pada kategori sedang dengan variasi kemampuan yang masih cukup lebar, sehingga memberikan gambaran awal mengenai kondisi

kekuatan otot lengan di lingkungan sekolah. Melalui penyuluhan dan demonstrasi teknik, siswa dapat memperbaiki pola gerak mereka, memahami fungsi otot yang bekerja, serta mengaitkan manfaat push-up dengan upaya menjaga kesehatan tubuh. Selain meningkatkan literasi kebugaran siswa, kegiatan ini menghasilkan data yang bermanfaat bagi sekolah dalam memetakan kebutuhan pembinaan fisik. Bagi guru PJOK, hasil analisis ini dapat menjadi dasar untuk menyusun program latihan yang lebih terarah, menyesuaikan intensitas latihan dengan tingkat kemampuan siswa, serta menerapkan asesmen sederhana secara berkala untuk memantau perkembangan. Dengan pendekatan yang berkelanjutan, sekolah dapat mengembangkan lingkungan belajar yang lebih mendukung aktivitas fisik dan peningkatan kebugaran siswa di masa yang akan datang.

SARAN

Penelitian pengabdian selanjutnya dapat mengembangkan intervensi latihan jangka panjang untuk melihat peningkatan kekuatan otot secara berkelanjutan, serta memperluas asesmen kebugaran pada komponen lain seperti daya tahan kardiorespirasi atau fleksibilitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SD Inpres Sailong, guru PJOK, mahasiswa semester 5 PJKR FIKK kelas F (Andi Muh Arsil Hasyim, Muhammad A. Fadhil Akbar Mappajonga, Muhammad Syahril S, Ansar Hasri, Mohammad Mursyid Dhziaulhaq), serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi dan mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, Fitria D., Biddle, S. J. H., Arovah, N. I., & de Cocker, K. (2020, October 2). Physical activity and sedentary behavior research in Indonesian youth: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 17, pp. 1–15. MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207665>
- Andriyani, Fitria Dwi, Biddle, S. J. H., & De Cocker, K. (2021). Adolescents' physical activity and sedentary behaviour in Indonesia during the COVID-19 pandemic: a qualitative study of mothers' perspectives. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11931-1>
- Cahyono, F. D., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Traditional Push Up, Plyometric Push Up, dan Incline Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Lengan, dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 54. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12004
- Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022, December 1). The Effectiveness of Physical Literacy Interventions: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports Medicine*, Vol. 52, pp. 2965–2999. Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-4>
- Durden-Myers, E. J. (2024, June 1). Advancing Physical Literacy Research in Children. *Children*, Vol. 11. Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/children11060702>
- Husnan, K., Lani, A., & Sunuyeko, N. (2023). Penguasaan literasi fisik, aktivitas fisik dan kebugaran fisik: Studi komparatif peserta didik Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. *Sriwijaya Journal of Sport*, 3(1), 29–40. <https://doi.org/10.55379/sjs.v3i1.976>
- Jerebine, A., Arundell, L., Watson-Mackie, K., Keegan, R., Jurić, P., Dudley, D., ... Barnett, L. M. (2024, December 1). Effects of Holistically Conceptualised School-Based Interventions on Children's Physical Literacy, Physical Activity, and Other Outcomes: A Systematic Review. *Sports Medicine - Open*, Vol. 10. Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00766-w>

- Kellner, P., Neubauer, J., & Polách, M. (2021). Objectivity of push-up tests and technique assessment. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1629–1634. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04206>
- Rustiawan, H. R., & Rohendi, A. (2021). Dampak Latihan Push-up Bola Bergulir dan Push-up Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 74. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p74-86>
- Suntoda, A., Anira, A., Nugroho, W. A., & Wibowo, R. (2021). Physical Literacy Assessment of Elementary School Children in Indonesian Urban Areas. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 5(1), 76–83. <https://doi.org/10.17509/tegar.v5i1.41072>
- Wahyuningtias, R., Susanto, I. H., Bakti, A. P., & Sulistyarto, S. (2025). Physical fitness and shooting accuracy: an evaluative study on early adolescent archery athletes. *Sriwijaya Journal of Sport*, 5(1), 227–239. <https://doi.org/10.55379/sjs.v5i1.142>
- Zhao, M., Liu, S., Han, X., Li, Z., Liu, B., Chen, J., & Li, X. (2022). School-Based Comprehensive Strength Training Interventions to Improve Muscular Fitness and Perceived Physical Competence in Chinese Male Adolescents. *BioMed Research International*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/7464815>