



## **Sosialisasi Penerapan Model *Health Related Fitness* (Hrf) Kepada Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Di Kabupaten Sumedang**

<sup>1</sup>Yudha M Saputra, <sup>2</sup>Muhammad Nur Alif

<sup>1</sup> Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

<sup>2</sup>Kampus Daerah Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Email: [yudhamsaputra@upi.edu](mailto:yudhamsaputra@upi.edu)<sup>1</sup>, [mnalif@upi.edu](mailto:mnalif@upi.edu)<sup>2</sup>

### **Abstract**

The Health Related Fitness (HRF) model is a learning model that is still rarely applied in Indonesia. The Health Related Fitness (HRF) model can be an alternative learning model that can be integrated with physical education in an effort to provide knowledge and habituation to practice physical activity for children at school. The Health Related Fitness model assumes that physical activity is the core of a healthy lifestyle, and that the development of such a lifestyle requires knowledge of physical fitness which includes the relationship between activity and health, healthy physical skills, and a commitment to the virtues of exercise. In this HRF model students are required to have self-management as one of the formal activities to make students have habits related to fitness training that are more meaningful for students in physical education settings. Therefore, the purpose of this socialization activity is to introduce the HRF model to Physical Education teachers in elementary schools so that it can be applied in the physical education learning process in order to increase the level of fitness and health status of students.

**Keywords:** Socialization, Learning Model, HRF Model

### **Abstrak**

Model Health Related Fitness (HRF) merupakan model pembelajaran yang masih jarang diterapkan di Indonesia. Model Health Related Fitness (HRF) dapat menjadi salah satu alternatif model pembelajaran yang dapat diintegrasikan dengan pendidikan jasmani dalam upaya memberikan pengetahuan serta pembiasaan untuk berlatih aktivitas fisik bagi anak-anak di sekolah. Model Health Related Fitness ini berasumsi bahwa aktivitas jasmani merupakan inti gaya hidup yang sehat, dan bahwa perkembangan gaya hidup yang sedemikian memerlukan pengetahuan mengenai kebugaran jasmani yang meliputi hubungan aktivitas dan kesehatan, keterampilan jasmani yang menyehatkan, dan komitmen terhadap keutamaan latihan. Di dalam model HRF ini siswa diharuskan memiliki manajemen diri sebagai salah satu upaya kegiatan formal untuk membuat siswa memiliki kebiasaan terkait latihan kebugaran yang lebih berarti bagi siswa dalam pengaturan pendidikan jasmani. Maka dari itu, tujuan dari kegiatan sosialisasi ini adalah untuk mengenalkan model HRF kepada guru Pendidikan Jasmani di sekolah dasar agar dapat diterapkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guna meningkatkan tingkat kebugaran dan derajat sehat para siswa.

**Kata Kunci:** Sosialisasi, Model Pembelajaran, Model HRF

### **ANALISIS SITUASI**

Kepemilikan dan penggunaan smartphone telah terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir di antara populasi umum di dunia. Saat ini, anak kecil dan pemuda Indonesia menghabiskan banyak waktu untuk melakukan pencarian informasi, terlibat dalam komunikasi antarpribadi, dan mengejar hiburan di smartphone mereka. Smartphone telah menjadi semakin canggih dan multifungsi, tetapi penelitian telah mengidentifikasi beberapa potensi risiko yang terkait, terutama di kalangan anak muda pengguna smartphone.

Kecanduan pada smartphone membawa konsekuensi yang berbahaya bagi keselamatan pengguna dan dapat implikasi negatif. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO 2015) telah menyarankan bahwa penggunaan internet dan perangkat elektronik yang berlebihan - termasuk smartphone - biasanya menghadirkan masalah kesehatan fisik, cedera dan kecelakaan, atau infeksi. Hal ini menjadi salah satu

faktor menurunnya pola hidup aktif di kalangan anak muda. Padahal manfaat hidup aktif secara fisik telah banyak dirasakan oleh setiap individu.

Sebagai contoh, orang dewasa yang terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur selama waktu senggang cenderung tidak memiliki masalah dengan kesehatan seperti obesitas, tekanan darah tinggi, dan diabetes daripada mereka yang tidak aktif. Pusat Pengendalian Penyakit dan Pencegahan menyarankan minimum 150 menit intensitas sedang atau 75 menit aktivitas aerobik intensitas tinggi per minggu untuk orang dewasa untuk mempertahankan gaya hidup sehat.

Kebugaran jasmani yang prima sangat mutlak dibutuhkan oleh semua kalangan dari anak-anak hingga lansia, tidak melihat status sosial seseorang, bahkan dari kalangan intelektual sampai awam. Karena kebugaran jasmani yang prima adalah modal utama untuk bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Kesehatan fisik yang berhubungan dengan kebugaran juga harus dilakukan dengan standar yang sudah ditentukan, seperti dengan melakukan kegiatan rutin berolahraga tiga kali seminggu akan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang (Ross et al. 1987), begitu pula dengan program pendidikan jasmani di sekolah yang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk menerapkan pola hidup aktif. Namun, untuk mengembangkan individu yang aktif seumur hidup itu, sangat penting bagi siswa memahami konsep kebugaran dan bagaimana aktivitas fisik berkontribusi untuk kesehatan (Lazar and Kulinna 2002).

Banyak program yang ditawarkan oleh pemerintah maupun pihak swasta untuk mendukung program kebugaran jasmani, contohnya pemerintah banyak menyediakan ruang terbuka hijau yang dapat digunakan oleh masyarakat umum melakukan aktivitas kebugaran secara rutin, juga tidak sedikit pusat-pusat kebugaran yang menyediakan sarana dan prasarana seperti tempat fitness atau membuka kelas senam aerobik dan sejenisnya.

Namun, dengan maraknya program kebugaran jasmani yang ditawarkan oleh pihak swasta dan program pemerintah yang menyediakan beberapa ruang terbuka hijau di setiap wilayah ini tidak mampu merubah pola hidup sehat dan aktif masyarakat. Latihan dan kebugaran memiliki peran penting untuk kesehatan (Jackson 2006), melalui program pendidikan jasmani berkualitas, potensi untuk membuat (setidaknya) empat kontribusi unik untuk kehidupan siswa: (1) aktivitas fisik sehari-hari, (2) tingkat kebugaran fisik yang dipersonalisasi, (3) pengembangan kompetensi dalam berbagai fisik dan keterampilan olahraga, dan (4) memperoleh pengetahuan yang diperlukan untuk menjalani gaya hidup aktif dan sehat (Houston and Kulinna 2014).

Sayangnya, hanya satu dari lima orang dewasa yang memenuhi pedoman aktivitas fisik ini. Bahkan pada saat orang dewasa memenuhi pedoman aktivitas fisik, perilaku menetap (misalnya, duduk untuk waktu yang lama) dapat membahayakan kesehatan. Kebugaran jasmani yang memadai mutlak dimiliki oleh setiap insan, karena sebagai faktor utama yang mendukung individu dalam beraktivitas sehari-hari. Namun, berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan Nasional tahun 2002 saat ini, hampir sepertiga anak-anak di Indonesia memiliki masalah kelebihan berat badan atau obesitas (Brusseu et al. 2014).

Anak-anak dengan tingkat kebugaran rendah lebih mungkin menjadi kelebihan berat badan atau obesitas dari waktu ke waktu daripada mereka yang memiliki tingkat kebugaran yang tinggi (Parker and Curtner-Smith 2005). Kebugaran fisik juga merupakan prediktor yang lebih kuat dari obesitas total daripada aktivitas fisik untuk anak-anak dan remaja (Keating et al. 2009). Dalam sebuah penelitian oleh Ewrin dan Castelli, kebugaran fisik yang sehat adalah satu-satunya kontributor yang signifikan untuk partisipasi siswa sekolah dasar di aktivitas fisik dari beberapa faktor yang diuji.

Namun, anak-anak saat ini sekitar 15% kurang fit dibandingkan dengan orang tua mereka ketika mereka masih muda. Pilihan gaya hidup akan memberikan kualitas hidup yang memungkinkan mereka untuk dapat melakukan banyak hal dan dapat terhindar dari obesitas (Prusak et al. 2016).

Tujuan utama pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan individu yang baik secara fisik dengan pengetahuan, keterampilan, dan keyakinan yang diperlukan untuk gaya hidup yang aktif secara fisik (Chen et al. 2014). Program pendidikan jasmani yang berkualitas harus dilakukan untuk mempersiapkan individu memiliki pola hidup aktif dan perilaku yang sehat (Hodges 2016). Lingkungan sekolah memainkan peranan penting dalam memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik (Jarani et al. 2015).

Pejabat kesehatan masyarakat juga mulai mengakui mengenai pentingnya aktivitas fisik dan kebugaran selama masa kanak-kanak (Pate and Ross 1987). Namun, berdasarkan data (Diknas 1995,



2004; SDI 2005-2007) menunjukkan bahwa status kebugaran jasmani pelajar dan masyarakat Indonesia masih tetap rendah dan cenderung menurun. Selanjutnya, memunculkan pertanyaan apa yang menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani kurang mendorong meningkatnya kebugaran siswa, atau bagaimana membuat pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat berimplikasi dari anak tersebut masih sekolah hingga nanti dewasa terhadap pembiasaan pola hidup aktif dan sehat.

## SOLUSI DAN TARGET

Kegagalan program pendidikan jasmani untuk memasukkan berbagai kegiatan di mana anak seharusnya dapat terlibat dalam aktivitas fisik yang maksimal, memperoleh pengetahuan kesehatan dan kebugaran, penekanan gaya hidup aktif dan sehat (Ransdell, Bs, and Rn 2005) menjadi salah satu alasan perlunya model pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang mampu mendorong terciptanya pembiasaan pola hidup aktif dan sehat seumur hidup dari masa anak-anak hingga dewasa.

Model Health Related Fitness (HRF) dapat menjadi salah satu alternatif model pembelajaran yang dapat diintegrasikan dengan pendidikan jasmani dalam upaya memberikan pengetahuan serta pembiasaan untuk berlatih aktivitas fisik bagi anak-anak di sekolah. Model Health Related Fitness ini berasumsi bahwa aktivitas jasmani merupakan inti gaya hidup yang sehat, dan bahwa perkembangan gaya hidup yang sedemikian memerlukan pengetahuan mengenai kebugaran jasmani yang meliputi hubungan aktivitas dan kesehatan, keterampilan jasmani yang menyehatkan, dan komitmen terhadap keutamaan latihan. Di dalam model HRF ini siswa diharuskan memiliki manajemen diri sebagai salah satu upaya kegiatan formal untuk membuat siswa memiliki kebiasaan terkait latihan kebugaran yang lebih berarti bagi siswa dalam pengaturan pendidikan jasmani (Lambert 2013).

Model Health Related Fitness ini memiliki tujuan terdiri dari 5 tahapan yang selaras dengan perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Pertama, melaksanakan latihan secara teratur: a) mempelajari kebiasaan pribadi, dan b) belajar berlatih secara teratur dan menikmatinya. Kedua, memperoleh kebugaran jasmani: a) memperoleh kriteria bugar untuk komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan; b) belajar membuat tujuan kebugaran jasmani pribadi yang realistis.

Ketiga, pola kebugaran jasmani: a) memilih aktivitas pribadi, dan b) mengevaluasi program latihan dan olahraga. Keempat, evaluasi diri: a) menguji kebugaran sendiri, dan b) menterjemahkan hasil tes. Kelima, memecahkan masalah dan membuat keputusan: a) merencanakan program latihan kebugaran jasmani, dan menjadi seorang pelaku yang berpengetahuan. Karakteristik model HRF menitikberatkan pada pengetahuan, sikap dan perilaku, serta program kegiatan yang berkelanjutan, dan pengujian reguler serta penilaian individual.

Penelitian untuk memberikan gambaran penerapan model Health Related Fitness sebagai bentuk promosi pendidikan kebugaran dengan menyesuaikan kurikulum yang berlaku di Indonesia. Temuan menyoroti bahwa model Health Related Fitness memberikan peningkatan kesehatan bagi siswa yang berhubungan dengan kebugaran (Brusseu et al. 2014). Kebugaran fisik selama masa kanak-kanak dan remaja adalah prediktor kuat kesehatan masa depan (Armstrong, Lambert, and Lambert 2016).

## METODE PELAKSANAAN

Tim pengabdian bekerjasama dengan dinas pendidikan Kabupaten Sumedang untuk bersama-sama mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani melalui sosialisasi salah satu model yang belum pernah diterapkan sebelumnya dengan beberapa langkah sebagai berikut:

### 1. Langkah Perencanaan

#### a. Observasi awal

(1) pengamatan langsung terhadap proses pembelajaran, (2) menentukan subjek penelitian dan bahan/materi pelajaran yang akan dikembangkan dalam model pembelajaran, (3) mengkaji literature yang berkaitan dengan model pembelajaran yang digunakan serta menganalisis konsep-konsep yang terdapat dalam pokok bahasan yang akan disampaikan, dan (4) menentukan indikator yang akan diterapkan untuk menilai hasil dari model pembelajaran. Penyusunan rancangan model pembelajaran, yaitu mengintegrasikan hasil dan analisis konsep dan indikator-indikator yang akan digunakan dalam evaluasi. Rancangan model

- pembelajaran yang disusun dalam bentuk langkah-langkah kegiatan pembelajaran, pendekatan metode, media, alat evaluasi yang digunakan.
- b. Guru diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai bentuk aktivitas program health related. Penjelasan program pembelajaran yang lebih lengkap ada dalam lampiran. Knowledge In Action (KIA) Setiap Pelajaran berisi empat Kegiatan KIA yang diselenggarakan dalam arotasi berurutan, menghapus aktifitas tertua, mengikuti masing-masing pelajaran. Misalnya :
- Pelajaran 1 : termasuk stasiun 1,2,3,4
  - Pelajaran 2 : stasiun 5 menggantikan aktivitas pertama, ini akan menghasilkan stasiun 2,3,4,5
  - Pelajaran 3 :Stasiun 6, menggantikan aktivitas stasiun 2, ini akan menghasilkan stasiun 3,4,5,6
- c. Deskripsi kegiatan kebugaran KIA (Knowledge In Action)
- (1) Scavenger Hunt: mengikuti peta, siswa bekerja dengan seorang temannya dan mengikuti berbagai kegiatan yang tersebar di seluruh gym, begitu mereka menemukan aktivitas, siswa melakukan aktivitas sebelum berpindah. Siswa perlu menemukan semua aktivitas untuk menjawab teka teki terakhir.
  - (2) Body Composition Avenger: di stasiun 2 ini siswa dibagi dan diposisikan dari hulahoops yang berjarak 20 meter. Masing masing lingkaran berisi 6 kantong kacang merah (otot) dan 6 kantong kacang kuning (lemak), para siswa berlari dan berusaha untuk mengumpulkan kantong yang berisi kacang merah (otot) dan mengeluarkan tas yang berisi kacang kuning (Lemak). Siswa hanya dapat mengambil tas merah dalam satu waktu. Tim manapun yang mendapatkan lebih banyak tas merah, menang.
  - (3) Take Your Heart Rate: siswa segera memilih kegiatan sedang (berjalan, atau bermain lempar tangkap) kegiatan yang lebih kuat (lompat tali, lari dengan kelincahan), siswa mengikuti aktivitas pilihannya dan menyelesaikan sebelum habis wkt lalu cek denyut jantung.
  - (4) Benefit Pick-Up: siswa mengambil satu kartu dari beberapa yang tersebar di dalam hulahoop, setiap kartu memiliki manfaat kesehatan (misalnya, berlari lbh cepat, mencegah cedera) dan aktivitas utk dilakukan (mis: berdiri, peregangan hamstring, menjangkau dan menyentuh jari kakimu). Setelah siswa membaca manfaatnya kartu, siswa mengambil kartu lain dan melanjutkan proses ini sebanyak yang mereka bisa.
  - (5) Roll the Dice: Mengguling dadu Siswa dengan cepat mengguling dadu, jika mendarat dng angka ganjil maka hasil memutuskan antara latihan ketahanan aerobik atau otot. Jika dadu keluar angka genap maka roller memutuskan latihan beban atau fleksibilitas.
  - (6) Bearing the weight: Menahan Beban Siswa membaca tanda (lembar tugas) di tembok dan melakukan tugas yang terdaftar. Semua tgs yang tercantum d list adalah aktivitas menahan beban (sit-up, melakukan lemparan softball, melompat ke dinding). Informasi mengenai aktivitas menahan beban dapat ditemukan juga pada anda.
  - (7) Quiz your Partner : siswa yang berpasangan, berjalan sambil saling bertanya mengenai pertanyaan yang diberikan pada kartu.
  - (8) Tahap Evaluasi. Untuk mengetahui hasil pembelajaran diperoleh dengan menggunakan instrument TKJI dan IPAQ.
- d. Menyusun instrumen pendukung
- Instrumen dalam kegiatan supervisi harus menjadi sesuatu yang dapat menggambarkan kondisi dalam proses pembelajaran di sekolah. Indikator-indikator penilaian dalam instrumen harus menggambarkan kondisi dalam pemahaman terhadap model HRF itu sendiri.
- 2. Langkah Pelaksanaan**
- a. Lakukan peran sebagai Coach dan Counsellor yang dapat mendampingi Kepala Sekolah, Guru dan Tenaga Kependidikan melalui Program Supervisi Manajerial (pemantauan; pembinaan; bimbingan dan latihan (bimlat) dan penilaian) untuk melaksanakan tugas dari rumah.
  - b. Pilih aplikasi online yang tepat dan relevan untuk mendampingi Kepala Sekolah, Guru dan Tenaga Kependidikan melalui Program Supervisi Manajerial
  - c. Atur jadwal untuk komunikasi secara intensif dengan Kepala Sekolah, Guru dan Tenaga Kependidikan

d. Laksanakan Program Supervisi Manajerial sesuai dengan jadwal

### 3. Langkah Evaluasi

Program ini merupakan pelaksanaan evaluasi dari hasil sosialisasi penerapan model *health realated fitness* (HRF). Dalam program evaluasi, Gunakan instrumen, catat masalah atau hambatan yang dihadapi Kepala Sekolah. Berikan alternatif solusi dari masalah yang dihadapi guru dalam melakukan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

## PELAKSANAAN KEGIATAN

Agar semua program dapat berjalan sebagaimana mestinya tentunya harus melibatkan berbagai elemen dan pembicara yang mumpuni oleh karena itu secara rinci kegiatan pengabdian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Materi Kegiatan Sosialisasi

No.	Materi	Instruktur
1	Pengantar Sosialisasi Program	Muhammad Nur Alif, M. Pd
2	Model Health Related Fitness (HRF)	Dr. Sheila Dwi Loviani, M. Pd
3	Sistem Penerapan Model HRF Di sekolah dasar	Prof. Dr. Yudha M Saputra, M. Ed
4	Kurikulum di saat Pandemi Covid-19 : KKM, Remedial, Pengayaan, Alat Penilaian Guru	Drs. Encep Sudirjo, M.Pd
5	Evaluasi pelatihan	Tim Pengabdian

Program kegiatan pelatihan berlangsung selama tiga bulan, sejak survey awal pada bulan April 2022 sampai dengan pelaporan pada bulan Juni 2022 yang secara rinci digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Jadwal Kegiatan Sosialisasi

No	Program/Kegiatan	Bulan dan Minggu Ke											
		April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Sosialisasi dan Konsolidasi												
2.	Pengantar Sosialisasi Program												
3.	Pelatihan beladiri praktis dan konsep beladiri (Teori)												
4.	Pelatihan beladiri praktis												
5.	Evaluasi program kegiatan												
6.	Pelaporan												

Kegiatan sosialisasi model HRF di bagi ke dalam 2 sesi, pertama teori dan kedua praktik. Pemaparan materi dilakukan di kampus Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang dan dibuka langsung oleh direktur UPI kampus Sumedang. Berikut dokumentasi dari kegiatan sosialisasi model HRF:



Gambar 1. Kegiatan pembukaan sekaligus pematerian kegiatan sosialisasi





Gambar 2. Kegiatan praktik model HRF

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Model pembelajaran pendidikan jasmani dari perspektif *health-related fitness education* yang diharapkan dapat merupakan salah satu alternatif untuk menerapkan pola hidup aktif pada siswa sekolah dasar melalui intervensi pendidikan jasmani dilingkungan persekolahan. Model ini memiliki pandangan bahwa generasi penerus dapat membangun tubuh yang sehat dan memiliki gaya hidup aktif dengan cara melakukan aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-harinya. Namun kenyataan tersebut tidak mungkin dicapai tanpa adanya usaha karena sebagian besar generasi penerus tidak memiliki kebiasaan hidup aktif secara teratur, dan aktifitas fisik menurun secara drastis setelah dewasa. Untuk itu program pendidikan jasmani di sekolah harus membantu generasi penerus untuk tetap aktif sepanjang hidupnya.

Kesempatan membantu generasi penerus untuk tetap aktif sepanjang hidupnya masih tetap terbuka sepanjang merujuk pada alasan individu melakukan aktifitas fisik. Beberapa hasil penelitian mengatakan bahwa anak-anak senang melakukan aktifitas fisik karena aktifitas fisik menyenangkan, dapat dilakukan bersama-sama, dapat meningkatkan keterampilan, dapat memelihara bentuk tubuh dan Nampak lebih baik.

Untuk itu beberapa pertimbangan penerapan model ini antara lain meliputi; menekankan pada partisipasi yang menyenangkan pada kegiatan-kegiatan yang mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (orientasi sukses bermanfaat sesuai perkembangan); menyediakan kegiatan-kegiatan kompetitif dan non kompetitif dengan rentang yang bervariasi sesuai dengan tuntutan perbedaan kemampuan siswa; memberikan keterampilan (*skill*) dan keyakinan (*confidence*) yang diperlukan siswa agar dapat berpartisipasi aktif secara fisik; melakukan promosi aktivitas fisik/olahraga pada seluruh komponen program sekolah dan mengembangkan hubungan antara program sekolah dan program masyarakat.

Model *health-related fitness* ini diharapkan para siswa dapat mengembangkan skill, kebugaran jasmani, pengetahuan, sikap, dan perilaku yang dapat menggiring mereka memiliki gaya hidup aktif dan sehat (aktif *healthy life style*). Model pembelajaran ini berkeyakinan bahwa keberhasilan pendidikan jasmani berawal dari tertanamnya kesenangan siswa terhadap berbagai aktivitas fisik. Oleh karena itu, berbagai pembekalan seperti skill, kebugaran jasmani, sikap, pengetahuan, dan perilaku sehari-hari harus selalu berorientasi pada self trust dalam rangka pembentukan gaya hidup aktif yang sehat dimasa yang akan datang.

Hal ini juga akan mempengaruhi kesadaran untuk menerapkan pola hidup aktif meskipun dilakukan sendiri, artinya setelah mengetahui pentingnya berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani maka akan terbentuk keinginan dari dalam diri untuk membiasakan tetap bergerak aktif. Pendidikan jasmani di sekolah dasar kelas atas juga dapat digunakan secara efektif untuk mengajarkan kompetensi partisipasi aktif berolahraga serta penting bagi siswa di level ini memiliki pengalaman beragam olahraga dan jenis aktivitas fisik (Bell, 2013).

Tabel 2. Tahapan Pencapaian Program



Tahap 1	Tahap 2	Tahap 3	Tahap 4	Tahap 5
Melakukan latihan secara teratur	Prolehan status kebugaran	Pola latihan sendiri	Evaluasi sendiri	Mandiri
Membiasakan berolahraga	Memenuhi satu minimal sekolah	Memilih latihan sendiri	Tes kebugaran	Merncanakan program
Mempelajari dan menyenangkan olahraga	Belajar menetapkan target sendiri	Evaluasi program sendiri	Interpretasi hasil	Gaya hidup aktif

Pusat Kesehatan di Kanada memperkenalkan Panduan Aktivitas Fisik untuk Hidup Sehat yang Aktif untuk membantu membuat pilihan bijak tentang aktivitas fisik sebagai cara untuk meningkatkan kesehatan. Para ilmuwan mengatakan Anda harus melakukan 60 menit aktivitas fisik setiap hari untuk tetap sehat atau meningkatkan kesehatan (Houston & Kulinna, 2014b).

Tabel 3. Analisis Frekuensi Kegiatan Sosialisasi PJOK Di kabupaten Sumedang

	Frequency	Percent
Cukup Sering Dilakukan	10	27,7
Kadang Dilakukan	18	50
Sangat Sering Dilakukan	8	22,2
Tidak Pernah Dilakukan	0	0
TOTAL	36	100

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa sebesar 27,7 % kegiatan sosialisasi cukup sering dilakukan, 50 % kadang dilakukan dan 22,2 % sangat sering dilakukan. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa masih perlunya penataan terhadap seberapa sering sosialisasi model pembelajaran itu dilakukan secara rutin agar kualitas dari proses pembelajaran pendidikan jasmani tetap terjaga.

## KESIMPULAN

Dengan melakukan kegiatan sosialisasi model health related fitness kepada guru pendidikan jasmani di sekolah dasar, diharapkan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar menjadi lebih menarik dan bervariasi. Sehingga timbul motivasi belajar siswa dan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani dari setiap individu.

## PENGAKUAN

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Pendidikan Indonesia yang telah mendanai kegiatan Sosialisasi Model HRF kepada guru-guru PJOK Sekolah dasar di Kabupaten Sumedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Armstrong, M. E. G., Lambert, M. I., & Lambert, E. V. (2016). *Annals of Human Biology* ST, 4460(August). <https://doi.org/10.1080/03014460.2016.1224386>
- Bell, C. (2013). *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, (November 2014), 37– 41. <https://doi.org/10.1080/07303084.1998.10605552>
- Brusseau, T. A., Finkelstein, T., Kulinna, P. H., & Pangrazi, C. (2014). Health-related fitness of American Indian youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(2), 257–261. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.893050>

- Chen, S., Sun, H., Zhu, X., Chen, A., Chen, S., & Chen, A. (2014). Research Quarterly for Exercise and Sport Relationship Between Motivation and Learning in Physical Education and After-School Physical Activity Relationship Between Motivation and Learning in Physical Education and After-School Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.961054>
- Hodges, M. (2016). Health-Related Fitness Knowledge, 4562(March). <https://doi.org/10.1080/08924562.2015.1044145>
- Houston, J., & Kulinna, P. (2014a). Health-Related Fitness Models, (March), 37–41. <https://doi.org/10.1080/08924562.2014.879026>
- Jackson, A. S. (2006). The evolution and validity of health-related fitness. *Quest*, 58(1), 160–175. <https://doi.org/10.1080/00336297.2006.10491877>
- Jarani, J., Grøntved, A., Muca, F., Spahi, A., Qefalia, D., Ushtelenca, K., & Kasa, A. (2015). Effects of two physical education programmes on health- and skill-related physical fitness of Albanian children, (April), 37–41. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1031161>
- Keating, X. D., Chen, L., Guan, J., Harrison, L., & Dauenhauer, B. (2009). Urban minority ninth-grade students' health-related fitness knowledge. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(4), 747–755. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599616> Knaeps, S.,
- Lambert, L. (2013). *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, (January 2015), 37–41. <https://doi.org/10.1080/07303084.1985.10604273>
- Lazar, R. E., & Kulinna, P. H. (2002). Experiences with health-related fitness portfolios in physical education. *European Journal of Physical Education*, 7(1), 63–78. <https://doi.org/10.1080/1740898020070106>
- Parker, M. B., & Curtner-Smith, M. (2005). Health-related fitness in sport education and multi-activity teaching. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334872>
- Pate, R. R., & Ross, J. G. (1987). Factors Associated with Health-Related Fitness. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 58(9), 93–97. <https://doi.org/10.1080/07303084.1987.10604382>
- Prusak, K., Wilkinson, C., Pennington, T., Graser, S. V., Prusak, K., Wilkinson, C., ... Graser, S. V. (2016). Using Object Lessons to Teach Health-related Fitness Concepts, 3084(June). <https://doi.org/10.1080/07303084.2008.10598242>
- Ransdell, L. B., Bs, L. R., & Rn, L. O. (2005). Generations Exercising Together to Improve Fitness (GET FIT ): A Pilot Study Designed to Increase Physical Activity and Improve Health-Related Fitness in Three Generations of Women Generations Exercising Together to Improve Fitness (GET FIT ): A Pilot Study Designed to Increase Physical Activity and Improve Health-Related Fitness in Three Generations of Women, (October 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1300/J013v40n03>