

# Sosialisasi Manajemen Pemantau Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Voli Melalui Aplikasi SIPGAR Pada Siswa SMPN 01 Tanjung Kemuning Kaur

Titi Ajayati <sup>1)</sup>; Febra Ritanza <sup>2)</sup>; Eko Putro Utama <sup>3)</sup>; Deffri Anggara <sup>4)</sup>; Ajis Sumantri <sup>5)</sup>  
<sup>1,2,3,4,5) Universitas Dehasen Bengkulu</sup>

Email: <sup>1</sup> [titiyajayati@unived.ac.id](mailto:titiyajayati@unived.ac.id); <sup>2</sup> [febraritanza21@unived.ac.id](mailto:febraritanza21@unived.ac.id); <sup>3</sup> [ekoputra@unived.ac.id](mailto:ekoputra@unived.ac.id)  
<sup>4</sup> [deffri.anggara@unived.ac.id](mailto:deffri.anggara@unived.ac.id); <sup>5</sup> [ajissumantri@unived.ac.id](mailto:ajissumantri@unived.ac.id)

## ARTICLE HISTORY

Received [10 Desember 2025]

Revised [15 Januari 2026]

Accepted [17 Januari 2026]

## KEYWORDS

Physical Fitness, Volleyball Extracurricular Activities, SIPGAR Application, Community Service.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



## ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam memantau kebugaran jasmani secara terstruktur melalui pemanfaatan teknologi digital. Kegiatan dilaksanakan di SMPN 01 Tanjung Kemuning Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu pada tanggal 24–29 November 2025 dengan sasaran utama siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Permasalahan mitra yang dihadapi adalah belum adanya sistem manajemen pemantauan kebugaran jasmani yang terstruktur serta rendahnya pemanfaatan teknologi digital dalam pembinaan kebugaran jasmani siswa. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui metode sosialisasi, pelatihan, praktik langsung, dan pendampingan penggunaan Aplikasi SIPGAR sebagai alat pemantauan kebugaran jasmani. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya kebugaran jasmani serta meningkatnya kemampuan siswa dalam menggunakan Aplikasi SIPGAR untuk memantau kondisi kebugaran jasmani secara mandiri. Selain itu, pembina ekstrakurikuler memperoleh data awal kebugaran jasmani siswa yang dapat dimanfaatkan sebagai dasar evaluasi dan perencanaan program latihan. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam membangun sistem awal manajemen pemantauan kebugaran jasmani berbasis teknologi digital di lingkungan sekolah.

## ABSTRACT

*This Community Service Activity aims to improve students' understanding and skills in monitoring physical fitness in a structured manner through the utilization of digital technology. The activity was carried out at SMPN 01 Tanjung Kemuning, Kaur Regency, Bengkulu Province, from 24–29 November 2025, with students participating in the volleyball extracurricular program as the primary target group. The partner's main problems included the absence of a structured physical fitness monitoring management system and the low level of digital technology utilization in students' physical fitness development. To address these issues, the community service activity was implemented through socialization sessions, training, hands-on practice, and mentoring on the use of the SIPGAR Application as a tool for monitoring physical fitness. The results showed an increase in students' understanding of the importance of physical fitness, as well as improved skills in using the SIPGAR Application to independently monitor their physical fitness conditions. In addition, extracurricular coaches obtained baseline data on students' physical fitness that can be used as a basis for evaluation and planning of training programs. This activity made a positive contribution to establishing an initial technology-based physical fitness monitoring management system within the school environment.*

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang mencerminkan kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari serta berpartisipasi dalam berbagai kegiatan fisik tanpa rasa lelah berlebihan. Kebugaran jasmani tidak hanya berhubungan dengan aspek fisik, tetapi juga berdampak signifikan pada kesehatan, kemampuan kognitif, dan prestasi belajar siswa selama masa pertumbuhan dan perkembangan (Fauzan, 2025).

Dalam konteks pendidikan di sekolah, khususnya pada jenjang SMP, kebugaran jasmani menjadi unsur dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini karena siswa pada masa remaja memiliki kebutuhan aktivitas fisik yang tinggi guna mendukung pertumbuhan tulang, otot, dan fungsi kardiovaskular yang optimal (Wijaya et al., 2025). Disampaikan pula bahwa keberadaan aktivitas fisik terstruktur seperti kegiatan ekstrakurikuler olahraga membantu siswa menjaga tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan standar kesehatan serta meningkatkan keterampilan motorik dan psikososial.

Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa sering kali belum optimal. Beberapa penelitian survei di tingkat sekolah menengah melaporkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat kebugaran jasmani kategori sedang hingga kurang, terutama ketika tes kebugaran jasmani dilakukan secara berkala sebagai standar evaluasi (Rachmawati & Kurniawan, 2023). Situasi ini

menunjukkan perlunya intervensi yang tidak hanya berbasis program latihan, tetapi juga sistem pemantauan yang efektif dan berkelanjutan. Tanpa pemantauan yang sistematis, sesungguhnya target kebugaran jasmani yang tinggi sulit dicapai walaupun ada kegiatan olahraga rutin di sekolah.

Di era digital saat ini, pemanfaatan aplikasi dan teknologi *mobile* dalam pemantauan kondisi kebugaran jasmani telah menjadi pendekatan baru yang potensial. *Fitness tracker* dan aplikasi pemantauan kebugaran telah terbukti meningkatkan tingkat keterlibatan dan motivasi siswa dalam kegiatan fisik melalui fitur real-time feedback, pengingat aktivitas, dan pelaporan hasil latihan (Rusmitaningsih et al., 2024). Dalam banyak studi, penggunaan aplikasi semacam itu efektif dalam memperbaiki pola aktivitas fisik siswa dan dapat dimanfaatkan dalam lingkungan sekolah untuk mendukung kebugaran jasmani yang lebih baik.

Penelitian meta-analisis terhadap pemakaian *wearable activity tracker* di sekolah-sekolah menemukan bahwa penggunaan teknologi monitor aktif dapat meningkatkan aktivitas fisik objektif pada remaja dalam *setting* berbasis sekolah. Temuan ini menyatakan bahwa intervensi berbasis aplikasi memiliki efek positif signifikan pada pengukuran kebugaran dan aktivitas harian siswa (Chen et al., 2025). Dengan beragam fitur dan kemudahan penggunaan, aplikasi pemantauan seperti ini pun memiliki peran penting dalam memotivasi siswa agar lebih sadar terhadap kebugaran dirinya sendiri, sesuatu yang tidak selalu diperoleh dari pendekatan tradisional saja.

Meski demikian, sebagian besar implementasi teknologi pemantauan kebugaran di sekolah masih belum maksimal. Hambatan seperti kurangnya sosialisasi, kurangnya kompetensi pengguna (siswa dan guru), serta keterbatasan pemahaman tentang cara membaca dan menggunakan data hasil pemantauan sering kali menjadi kendala (Rusmitaningsih et al., 2024). Belum lagi, tidak semua sekolah memiliki kebijakan atau sistem terpadu untuk menerapkan alat pengukur kebugaran secara berkala, baik itu dalam bentuk manual maupun digital.

Dalam konteks tersebut, SMPN 01 Tanjung Kemuning, Kabupaten Kaur, Provinsi Bengkulu merupakan salah satu sekolah yang memiliki program ekstrakurikuler olahraga, khususnya voli. Namun demikian, evaluasi terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler tersebut belum dilaksanakan secara terstruktur dan sistematis. Keberadaan aktivitas olahraga tidaklah cukup jika tidak didukung oleh mekanisme pemantauan kebugaran yang akurat dan mudah diakses. Kondisi inilah yang menjadi alasan pentingnya pengembangan sistem manajemen pemantauan kebugaran jasmani melalui pendekatan digital.

Salah satu solusi yang diusulkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penggunaan Aplikasi SIPGAR, sebuah platform digital yang dirancang untuk membantu pengukuran, pengelolaan, dan pemantauan data kebugaran jasmani siswa secara sistematis. Dengan aplikasi tersebut, data kebugaran dapat dikumpulkan, dianalisis, dan digunakan sebagai dasar umpan balik untuk siswa dan pembina ekstrakurikuler. Fitur interaktif dalam aplikasi memungkinkan siswa melihat perkembangan kebugaran mereka secara berkala, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan kesadaran siswa terhadap pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

Aplikasi pemantauan seperti SIPGAR juga mendukung peran guru atau pembina ekstrakurikuler dalam membuat program latihan yang lebih efektif dan terarah berdasarkan data objektif hasil pengukuran siswa. Dengan demikian, pembinaan olahraga ekstra seperti voli tidak hanya difokuskan pada keterampilan teknis permainan, tetapi juga pengembangan kapasitas fisik siswa secara optimal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa teknologi digital dapat memperkuat keterlibatan siswa dalam kegiatan fisik dan meningkatkan kesadaran serta motivasi mereka terhadap kesehatan jasmani mereka sendiri (Rusmitaningsih et al., 2024).

Lebih jauh lagi, pemantauan kebugaran jasmani secara digital memungkinkan pihak sekolah untuk melakukan evaluasi berkala terhadap program pendidikan jasmani secara keseluruhan, sehingga kebijakan sekolah terkait kesehatan dan pendidikan jasmani lebih responsif terhadap kebutuhan siswa. Intervensi semacam ini tidak hanya membantu siswa menjadi lebih sehat, tetapi juga menciptakan budaya sekolah yang aktif dan sadar kesehatan dimana ini merupakan sesuatu yang sangat diperlukan dimasa remaja.

### **Permasalahan Mitra**

SMPN 01 Tanjung Kemuning Kabupaten Kaur merupakan sekolah yang aktif menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, salah satunya adalah ekstrakurikuler bola voli. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan minat, bakat, serta meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun demikian, berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan pihak sekolah, khususnya pembina ekstrakurikuler, ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan pengelolaan dan pemantauan kebugaran jasmani siswa.

Permasalahan utama yang dihadapi mitra adalah belum adanya sistem manajemen pemantauan kebugaran jasmani yang terstruktur dan berkelanjutan. Selama ini, aktivitas latihan ekstrakurikuler voli

lebih berfokus pada penguasaan teknik dasar permainan dan pelaksanaan latihan fisik secara umum, tanpa didukung oleh data kebugaran jasmani siswa yang terukur dan terdokumentasi dengan baik. Akibatnya, pembina ekstrakurikuler mengalami kesulitan dalam mengetahui kondisi kebugaran masing-masing siswa secara objektif.

Selain itu, pemanfaatan teknologi digital dalam pemantauan kebugaran jasmani belum optimal. Siswa dan pembina ekstrakurikuler belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai penggunaan aplikasi berbasis digital, seperti Aplikasi SIPGAR, sebagai alat ukur dan pemantau kebugaran jasmani. Kondisi ini menyebabkan potensi teknologi yang sebenarnya dapat membantu proses evaluasi dan pembinaan kebugaran jasmani belum dimanfaatkan secara maksimal.

Permasalahan berikutnya adalah rendahnya kesadaran dan pemahaman siswa terhadap pentingnya pemantauan kebugaran jasmani secara mandiri. Sebagian siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hanya sebatas rutinitas latihan tanpa mengetahui tingkat kebugaran mereka sendiri serta aspek fisik apa saja yang perlu ditingkatkan. Hal ini berdampak pada kurangnya motivasi siswa untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani secara berkelanjutan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada sosialisasi manajemen pemantauan kebugaran jasmani melalui Aplikasi SIPGAR. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu mitra dalam memahami pentingnya pemantauan kebugaran jasmani, meningkatkan kompetensi siswa dan pembina dalam penggunaan aplikasi digital, serta mendukung terciptanya pembinaan ekstrakurikuler voli yang lebih terarah, efektif, dan berbasis data.

### Tujuan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan kualitas pembinaan kebugaran jasmani siswa melalui pemanfaatan teknologi digital di lingkungan sekolah. Secara umum, kegiatan ini bertujuan untuk mensosialisasikan manajemen pemantauan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli melalui penggunaan Aplikasi SIPGAR di SMPN 01 Tanjung Kemuning Kabupaten Kaur. Secara khusus, tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang kesehatan, aktivitas belajar, dan prestasi olahraga.
2. Mensosialisasikan penggunaan Aplikasi SIPGAR sebagai alat pemantauan kebugaran jasmani yang praktis dan berbasis teknologi digital.
3. Meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan pengukuran dan pemantauan kebugaran jasmani secara mandiri dan berkelanjutan melalui Aplikasi SIPGAR.
4. Membantu pembina ekstrakurikuler dalam memperoleh data kebugaran jasmani siswa secara objektif sebagai dasar penyusunan dan evaluasi program latihan.
5. Mendorong terciptanya sistem manajemen pemantauan kebugaran jasmani yang lebih terstruktur, efektif, dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

### Manfaat Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang bersifat langsung maupun tidak langsung bagi berbagai pihak yang terlibat. Adapun manfaat kegiatan ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Manfaat bagi Siswa

Bagi siswa SMPN 01 Tanjung Kemuning, kegiatan ini memberikan manfaat berupa peningkatan pemahaman mengenai pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Melalui sosialisasi dan penggunaan Aplikasi SIPGAR, siswa memperoleh pengalaman langsung dalam melakukan pemantauan kebugaran jasmani secara mandiri, sehingga dapat meningkatkan kesadaran, motivasi, serta tanggung jawab siswa terhadap kondisi kebugaran jasmani mereka sendiri.

#### 2. Manfaat bagi Pembina Ekstrakurikuler dan Guru

Bagi pembina ekstrakurikuler dan guru pendidikan jasmani, kegiatan ini bermanfaat sebagai sarana pendukung dalam pengelolaan dan evaluasi kebugaran jasmani siswa. Data hasil pemantauan kebugaran yang diperoleh melalui Aplikasi SIPGAR dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang lebih terarah, menyesuaikan intensitas latihan dengan kondisi fisik siswa, serta melakukan evaluasi pembinaan secara lebih objektif dan berkelanjutan.

#### 3. Manfaat bagi Sekolah

Bagi pihak sekolah, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat menjadi bagian dari upaya peningkatan mutu layanan pendidikan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan. Implementasi manajemen pemantauan kebugaran jasmani berbasis aplikasi digital mendukung

terciptanya budaya sekolah yang aktif, sehat, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi, serta dapat dijadikan sebagai model pengembangan program ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

#### 4. Manfaat bagi Perguruan Tinggi

Bagi perguruan tinggi, kegiatan ini menjadi wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, kegiatan ini juga berkontribusi dalam penguatan kerja sama antara perguruan tinggi dan sekolah, serta menjadi sumber data dan pengalaman empiris yang dapat dimanfaatkan untuk pengembangan keilmuan, penelitian lanjutan, dan publikasi ilmiah di bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

## METODE

### Kerangka Pemecahan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi permasalahan mitra, diketahui bahwa kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMPN 01 Tanjung Kemuning belum didukung oleh sistem manajemen pemantauan kebugaran jasmani yang terstruktur dan berbasis data. Selain itu, pemanfaatan teknologi digital sebagai alat bantu pemantauan kebugaran jasmani masih sangat terbatas, baik dari sisi pemahaman siswa maupun pembina ekstrakurikuler. Kondisi ini berdampak pada belum optimalnya proses pembinaan kebugaran jasmani siswa secara berkelanjutan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan suatu kerangka pemecahan masalah yang sistematis dan aplikatif melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Kerangka pemecahan masalah dalam kegiatan ini diawali dengan pemberian pemahaman kepada siswa dan pembina ekstrakurikuler mengenai pentingnya kebugaran jasmani serta perlunya pemantauan kebugaran secara berkala. Tahap ini dilakukan melalui kegiatan sosialisasi yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta tentang konsep kebugaran jasmani dan manfaat penggunaan teknologi digital dalam pemantauannya.

Selanjutnya, kegiatan difokuskan pada pengenalan dan pelatihan penggunaan Aplikasi SIPGAR sebagai alat pemantauan kebugaran jasmani. Pada tahap ini, siswa diberikan pendampingan secara langsung dalam proses instalasi, pengoperasian, serta pemahaman hasil pengukuran kebugaran jasmani yang ditampilkan dalam aplikasi. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa mampu menggunakan Aplikasi SIPGAR secara mandiri dan memahami kondisi kebugaran jasmani mereka masing-masing.

Kerangka pemecahan masalah berikutnya adalah pemanfaatan hasil pemantauan kebugaran jasmani sebagai dasar dalam pengelolaan latihan ekstrakurikuler bola voli. Data kebugaran yang diperoleh melalui Aplikasi SIPGAR digunakan sebagai bahan evaluasi awal bagi pembina ekstrakurikuler untuk menyesuaikan intensitas dan bentuk latihan sesuai dengan kondisi fisik siswa. Dengan demikian, proses pembinaan kebugaran jasmani menjadi lebih terarah, aman, dan efektif.

Melalui penerapan kerangka pemecahan masalah tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan mampu memberikan solusi atas permasalahan mitra, yaitu meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa serta pembina dalam manajemen pemantauan kebugaran jasmani berbasis teknologi digital. Selain itu, kerangka ini juga diharapkan menjadi dasar awal terbentuknya sistem pemantauan kebugaran jasmani yang berkelanjutan di lingkungan SMPN 01 Tanjung Kemuning.

### Sasaran

Sasaran utama dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah siswa SMPN 01 Tanjung Kemuning Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu, khususnya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Pemilihan sasaran tersebut didasarkan pada kebutuhan siswa akan pemantauan kebugaran jasmani yang terstruktur guna mendukung aktivitas latihan dan peningkatan performa olahraga secara optimal.

Sasaran pendukung dalam kegiatan ini adalah pembina ekstrakurikuler bola voli dan guru pendidikan jasmani di SMPN 01 Tanjung Kemuning. Keterlibatan pembina dan guru diharapkan dapat memperkuat implementasi manajemen pemantauan kebugaran jasmani melalui Aplikasi SIPGAR serta mendukung keberlanjutan pemanfaatan hasil pemantauan kebugaran jasmani setelah kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat selesai dilaksanakan.

Dengan sasaran kegiatan yang jelas dan tepat, pelaksanaan kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak positif dalam peningkatan kesadaran, keterampilan, dan pengelolaan kebugaran jasmani berbasis teknologi digital di lingkungan sekolah.

### Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah metode sosialisasi, pelatihan, praktik langsung, dan pendampingan. Metode tersebut dipilih untuk memastikan

bahwa siswa dan pembina ekstrakurikuler tidak hanya memperoleh pemahaman secara teoritis, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam melakukan pemantauan kebugaran jasmani melalui Aplikasi SIPGAR.

Pelaksanaan metode sosialisasi dilakukan untuk memberikan pemahaman awal kepada siswa mengenai konsep kebugaran jasmani, pentingnya pemantauan kebugaran secara berkala, serta manfaat penggunaan teknologi digital dalam pengelolaan kebugaran jasmani. Pada tahap ini, materi disampaikan melalui penjelasan lisan, diskusi interaktif, dan penyajian materi visual yang mudah dipahami oleh siswa.

Metode pelatihan dan praktik langsung diterapkan pada saat pengenalan Aplikasi SIPGAR. Siswa dibimbing untuk melakukan instalasi aplikasi, memahami fitur-fitur utama, serta mempraktikkan secara langsung proses pengukuran dan pencatatan data kebugaran jasmani. Pendekatan ini bertujuan agar siswa mampu menggunakan aplikasi secara mandiri dan memahami hasil pemantauan kebugaran jasmani yang diperoleh.

Selanjutnya, metode pendampingan dilakukan untuk memastikan keberlanjutan pemanfaatan Aplikasi SIPGAR. Pada tahap ini, siswa dan pembina ekstrakurikuler didampingi dalam membaca, menafsirkan, dan memanfaatkan data kebugaran jasmani sebagai dasar evaluasi dan perencanaan latihan. Pendampingan juga dimaksudkan untuk membantu mengatasi kendala teknis maupun pemahaman yang mungkin muncul selama penggunaan aplikasi.

Sebagai bagian dari metode kegiatan, dilakukan pula evaluasi sederhana untuk mengetahui tingkat pemahaman dan respon peserta terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi ini dilakukan melalui tanya jawab, observasi langsung, serta pengumpulan umpan balik dari siswa dan pembina ekstrakurikuler. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan refleksi untuk menilai efektivitas kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat serta sebagai dasar penyusunan laporan dan artikel ilmiah.

### Sumber Dana

Sumber dana dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berasal dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Dehasen Bengkulu (UNIVED). Dana tersebut digunakan untuk mendukung seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan sosialisasi, pendampingan penggunaan Aplikasi SIPGAR, hingga penyusunan laporan dan artikel Pengabdian kepada Masyarakat.

Penggunaan dana dikelola secara bertanggung jawab dan disesuaikan dengan kebutuhan kegiatan serta ketentuan yang berlaku di lingkungan Universitas Dehasen Bengkulu, sehingga pelaksanaan kegiatan dapat berjalan secara efektif, efisien, dan akuntabel.

**Tabel 1. Sumber Daya Penelitian**

No	Aktivitas	Manusia	Perangkat
1	Pemateri 1	Titi Ajayati, M.Pd.	Materi
2	Pemateri 2	Febra Ritanza, M.Pd.	Materi
3	Anggota	Eko Putro Utama, J., M.Pd.	Pembawa Acara
4	Anggota	Deffri Anggara, M.Pd.	Notulen
5	Mahasiswa	Vina Destika	Smartphone
6	Mahasiswa	Jopin	Smartphone

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Aktivitas

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Sosialisasi Manajemen Pemantau Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Voli Melalui Aplikasi SIPGAR pada Siswa SMPN 01 Tanjung Kemuning Kabupaten Kaur” telah dilaksanakan sesuai dengan rencana pada tanggal 24–29 November 2025. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari pihak sekolah, siswa, serta pembina ekstrakurikuler bola voli.

Hasil kegiatan diperoleh melalui rangkaian tahapan yang meliputi sosialisasi materi kebugaran jasmani, pelatihan penggunaan Aplikasi SIPGAR, praktik pemantauan kebugaran jasmani, serta pendampingan dan evaluasi awal. Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya kebugaran jasmani serta kemampuan siswa dalam menggunakan Aplikasi SIPGAR sebagai alat pemantauan kebugaran jasmani.

Siswa yang mengikuti kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi selama proses sosialisasi dan praktik penggunaan aplikasi. Sebagian besar siswa mampu mengikuti tahapan instalasi aplikasi,

memahami fungsi fitur utama, serta melakukan input data kebugaran jasmani dengan pendampingan tim pengabdian. Pembina ekstrakurikuler juga memperoleh gambaran awal mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa yang dapat dimanfaatkan sebagai dasar evaluasi dan perencanaan latihan selanjutnya.

Untuk memperjelas capaian hasil kegiatan, berikut disajikan rangkuman hasil pelaksanaan kegiatan dalam bentuk tabel.

**Tabel 2. Rangkuman Hasil Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat**

No	Aktivitas	Manusia	Perangkat
1	Sosialisasi Kebugaran Jasmani	Penyampaian materi tentang konsep kebugaran jasmani dan pentingnya pemantauan kebugaran	Siswa memahami pentingnya kebugaran jasmani dan perannya dalam kegiatan ekstrakurikuler voli
2	Pengenalan Aplikasi SIPGAR	Penjelasan fungsi dan fitur Aplikasi SIPGAR	Siswa dan pembina mengenal Aplikasi SIPGAR sebagai alat pemantauan kebugaran jasmani
3	Pelatihan dan Praktik Penggunaan SIPGAR	Instalasi aplikasi dan praktik pengisian data kebugaran jasmani	Siswa mampu menggunakan Aplikasi SIPGAR dengan pendampingan
4	Pemantauan Kebugaran Jasmani	Pengukuran dan pencatatan data kebugaran jasmani siswa	Tersedianya data awal kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler voli
5	Pendampingan dan Evaluasi	Diskusi dan tanya jawab terkait hasil pemantauan	Siswa dan pembina memahami cara membaca dan memanfaatkan data kebugaran jasmani

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa setiap tahapan kegiatan memberikan kontribusi yang saling berkesinambungan dalam mencapai tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa sosialisasi dan pendampingan penggunaan Aplikasi SIPGAR mampu menjadi solusi awal dalam membangun sistem manajemen pemantauan kebugaran jasmani yang lebih terstruktur di lingkungan SMPN 01 Tanjung Kemuning.

### Penyelesaian Masalah

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa sosialisasi manajemen pemantauan kebugaran jasmani melalui Aplikasi SIPGAR pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMPN 01 Tanjung Kemuning menunjukkan hasil yang selaras dengan tujuan kegiatan yang telah dirumuskan sebelumnya. Secara umum, hasil kegiatan memperlihatkan bahwa pendekatan sosialisasi yang dipadukan dengan pelatihan dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman serta keterampilan siswa dalam memantau kebugaran jasmani secara lebih terstruktur.

Dari sisi teoritis, kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani menjadi fondasi utama dalam pembinaan olahraga, termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli, karena kondisi fisik yang baik akan mendukung penguasaan teknik, daya tahan latihan, serta pencegahan cedera. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum dilaksanakan sosialisasi, sebagian siswa belum memahami secara utuh pentingnya pemantauan kebugaran jasmani dan cenderung memaknai latihan hanya sebagai aktivitas rutin tanpa evaluasi kondisi fisik. Setelah kegiatan dilaksanakan, siswa mulai memahami bahwa kebugaran jasmani perlu dipantau secara berkala sebagai bagian dari proses pembinaan olahraga.

Ketercapaian tujuan kegiatan juga terlihat dari meningkatnya kemampuan siswa dalam menggunakan Aplikasi SIPGAR sebagai alat pemantauan kebugaran jasmani. Hal ini sejalan dengan teori pemanfaatan teknologi dalam pendidikan jasmani yang menyatakan bahwa penggunaan teknologi digital dapat membantu proses pengukuran, evaluasi, dan refleksi hasil aktivitas fisik secara lebih objektif. Melalui praktik langsung, siswa tidak hanya mengenal aplikasi secara konseptual, tetapi juga mampu mengoperasikan fitur-fitur utama untuk mencatat dan melihat hasil kebugaran jasmani. Kondisi ini menunjukkan bahwa integrasi teknologi dalam pembelajaran dan pembinaan olahraga dapat meningkatkan keterlibatan aktif siswa.

Selain berdampak pada siswa, hasil kegiatan juga memberikan manfaat nyata bagi pembina ekstrakurikuler. Data kebugaran jasmani yang dihasilkan melalui Aplikasi SIPGAR memberikan gambaran awal mengenai kondisi fisik siswa secara objektif. Hal ini sesuai dengan konsep manajemen pembinaan olahraga yang menekankan pentingnya data sebagai dasar perencanaan latihan. Dengan adanya data kebugaran jasmani, pembina ekstrakurikuler dapat menyesuaikan intensitas, volume, dan jenis latihan dengan kondisi siswa, sehingga pembinaan tidak dilakukan secara seragam tanpa mempertimbangkan kemampuan fisik individu.

Hasil kegiatan ini juga mendukung tujuan Pengabdian kepada Masyarakat dalam meningkatkan kesadaran dan kemandirian siswa terhadap kebugaran jasmani. Kesadaran siswa untuk mengetahui dan memahami kondisi kebugaran jasmani mereka sendiri merupakan langkah awal dalam membentuk perilaku hidup aktif dan sehat. Ketika siswa mampu melihat hasil pemantauan kebugaran secara langsung melalui aplikasi, muncul motivasi intrinsik untuk memperbaiki dan mempertahankan kondisi fisik. Hal ini sejalan dengan teori perubahan perilaku yang menyatakan bahwa umpan balik langsung (*feedback*) dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi individu dalam aktivitas fisik.

Dari perspektif manajemen pendidikan jasmani, kegiatan ini juga menunjukkan bahwa sosialisasi yang disertai pendampingan memiliki peran penting dalam keberhasilan implementasi teknologi baru di sekolah. Hambatan seperti kurangnya pemahaman teknis dan minimnya pengalaman penggunaan aplikasi dapat diminimalkan melalui pendekatan praktik langsung dan bimbingan berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bersifat seremonial, tetapi memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kapasitas siswa dan pembina.

Lebih lanjut, hasil kegiatan ini mendukung sasaran jangka panjang sekolah dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang adaptif terhadap perkembangan teknologi. Pemanfaatan Aplikasi SIPGAR sebagai alat pemantauan kebugaran jasmani dapat menjadi bagian dari inovasi pembinaan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Apabila diterapkan secara konsisten, sistem ini berpotensi menjadi model pemantauan kebugaran jasmani yang berkelanjutan dan dapat dikembangkan pada cabang olahraga ekstrakurikuler lainnya.

Dengan demikian, pembahasan hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat telah mampu menjawab permasalahan mitra yang telah diidentifikasi pada BAB I. Sosialisasi manajemen pemantauan kebugaran jasmani melalui Aplikasi SIPGAR terbukti memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan pengelolaan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli di SMPN 01 Tanjung Kemuning. Hasil ini sekaligus menegaskan bahwa pendekatan berbasis teknologi digital dapat menjadi solusi strategis dalam mendukung pembinaan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Sosialisasi Manajemen Pemantau Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Voli Melalui Aplikasi SIPGAR pada Siswa SMPN 01 Tanjung Kemuning Kabupaten Kaur”, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini telah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Kegiatan sosialisasi, pelatihan, dan pendampingan penggunaan Aplikasi SIPGAR mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya kebugaran jasmani serta meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan pemantauan kebugaran jasmani secara mandiri. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan manfaat bagi pembina ekstrakurikuler dalam memperoleh data kebugaran jasmani siswa secara objektif sebagai dasar evaluasi dan perencanaan latihan yang lebih terarah.

Secara keseluruhan, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini memberikan kontribusi positif dalam membangun sistem awal manajemen pemantauan kebugaran jasmani berbasis teknologi digital di lingkungan SMPN 01 Tanjung Kemuning. Pemanfaatan Aplikasi SIPGAR terbukti menjadi solusi yang efektif dan aplikatif dalam mendukung pembinaan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli.

### Saran

Berdasarkan hasil dan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Pihak sekolah diharapkan dapat melanjutkan dan mengembangkan pemanfaatan Aplikasi SIPGAR secara berkelanjutan sebagai bagian dari program pembinaan kebugaran jasmani siswa, baik pada kegiatan ekstrakurikuler maupun pembelajaran pendidikan jasmani.

2. Pembina ekstrakurikuler dan guru pendidikan jasmani disarankan untuk memanfaatkan data hasil pemantauan kebugaran jasmani sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang lebih terarah dan sesuai dengan kondisi fisik siswa.
3. Siswa diharapkan dapat secara aktif dan mandiri melakukan pemantauan kebugaran jasmani serta menjadikan hasil pemantauan tersebut sebagai motivasi untuk menjaga dan meningkatkan kondisi kebugaran jasmani.
4. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya disarankan untuk memperluas sasaran dan durasi pendampingan agar dampak pemanfaatan teknologi pemantauan kebugaran jasmani dapat lebih optimal dan berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “*Sosialisasi Manajemen Pemantau Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Voli Melalui Aplikasi SIPGAR pada Siswa SMPN 01 Tanjung Kemuning Kabupaten Kaur*”.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan dukungan pendanaan dan fasilitasi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Kepala Sekolah SMPN 01 Tanjung Kemuning Kabupaten Kaur, beserta seluruh jajaran guru dan pembina ekstrakurikuler bola voli atas kerja sama, dukungan, dan kesempatan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para siswa SMPN 01 Tanjung Kemuning yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian. Partisipasi dan keterlibatan siswa menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan ini.

Akhir kata, penulis berharap kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi pihak sekolah serta berkontribusi dalam pengembangan pembinaan kebugaran jasmani berbasis teknologi digital di lingkungan pendidikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chen, S., Gu, X., Wang, J., & Zhang, T. (2022). *Effects Of Wearable Activity Trackers On Students' Physical Activity: A Systematic Review And Meta-Analysis*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 41(3), 451–463. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0123>
- Fauzan, A. (2023). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 145–152.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Panduan Pengukuran Kebugaran Jasmani Dengan Aplikasi SIPGAR*. Kemenkes RI.
- Kurniawan, D., & Rachmawati, I. (2021). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama*. *Jurnal Aktivitas Jasmani*, 5(1), 23–31.
- Rusmitaningsih, D., Saputra, Y. M., & Suherman, A. (2022). *Pemanfaatan Teknologi Digital Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 97–105. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.XXXXX>
- Sari, N., & Pratama, R. R. (2020). *Peran Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja Usia Sekolah*. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 55–63. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.XXXXX>
- Wijaya, A., Hidayat, T., & Nurhadi, N. (2023). *Kebugaran Jasmani Sebagai Faktor Pendukung Prestasi Belajar Siswa SMP*. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 7(2), 89–96.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO.