PROSIDING

SEMINAR NASIONAL

LPPM

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

KARYA TULIS ILMIAH

MENGEMBANGKAN POTENSI MASYARAKAT MELALUI KARYA AKADEMISI DAN PKB PT

Editor : Trisnawati Hutagalung | Yuliana Sari | Ika Febriana

PROSIDING SEMINAR NASIONAL LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM) UNIVERSITAS NEGERI MEDAN TAHUN 2024

Penerbit
CV.Kencana Emas Sejahtera

Nomor ISBN
978-634-7059-03-1

TIM PENYUSUN

Pengarah:

Rektor Universitas Negeri Medan

Prof. Dr. Baharuddin, S.T., M.Pd.

Ketua Senat Universitas Negeri Medan

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd.

Sekretaris Senat Universitas Negeri Medan

Prof. Dr. Martina Restuati, M.Si.

Wakil Rektor I Universitas Negeri Medan

Dr. Abil Mansyur, S.Si., M.Si.

Wakil Rektor II Universitas Negeri Medan

Dr. Winsyahputra Ritonga, S.Pd., M.Si.

Wakil Rektor III Universitas Negeri Medan

Prof. Dr. Marice, M.Hum.

Wakil Rektor IV Universitas Negeri Medan

Prof. Dr. Erond Litno Damanik, S.Pd., M.Si.

Penanggung Jawab:

Dr. Hesti Fibriasari, S.Pd., M.Hum.

Ricky Andi Syahputra, S.Pd., M.Sc.

Ketua:

Dr. Wawan Bunawan, M.Pd., M.Si.

Sekretaris:

Trisnawati Hutagalung, S.Pd., M.Pd.

Bendahara:

Lia Maharani Lubis, S.Pd.

Reviewer

Tim Reviewer

Editor

Yuliana Sari, M.Pd.

Ika Febriana, M.Pd

Trisnawati Hutagalung, S.Pd., M.Pd.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan RahmatNya penyusunan prosiding seminar nasional dengan tema "Mengembangkan Potensi Masyarakat melalui Karya Akademisi dan Program Kemitraan Bersama Perguruan Tinggi" dapat terselesaikan. Seminar nasional ini diselenggarakan oleh Lembaga Penelitian Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Medan tahun 2024. Penerbitan prosiding ini merupakan salah satu tujuan dari terlaksananya seminar nasional, yaitu menyebarluaskan hasil penelitian dan pengabdian dari para akademisi, peneliti, dan praktisi dari berbagai bidang keilmuan. Prosiding ini berisi kumpulan artikel yang telah dipresentasikan selama seminar. Kami berharap, prosiding ini tidak hanya menjadi dokumentasi hasil seminar, tetapi dapat memberikan kontribusi dalam penyebaran berbagai pengetahuan, pengalaman, dan temuan terbaru baik berupa teori maupun praktik di bidang terkait.

Proses penyusunan prosiding ini ditata oleh kepanitian seminar nasional LPPM Universitas Negeri Medan. Untuk itu, tak luput rasa syukur dan terima kasih dihaturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan segala rahmat-Nya sehingga prosiding dapat disusun dan dirampungkan. Pada kesempatan ini juga, ucapan terima kasih disampaikan kepada (1) Rektor Universitas Negeri Medan Prof. Dr. Baharuddin, S.T., M.Pd., yang telah memfasilitasi semua kegiatan seminar basional LPPM Unimed; (2) Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. sebagai narasumber 1; (3) Prof. Dr. Ir. M. Faiz Syuaib. M.Agr., selaku narasumber 2; (4) Indra Kuspriyadi selaku narasumber 3; (5) Ketua LPPM Unimed, Dr. Hesti Fibriasari, M.Hum., yang telah mendukung dan mengarahkan kegiatan seminar nasional ini. Terima kasih juga telah berkontribusi dalam menyukseskan seminar nasional ini, termasuk para pembicara, peserta, dan panitia. Semoga prosiding hasil seminar nasional ini dapat bermanfaat dan menginspirasi penelitian dan pengabdian serta pengembangan di masa mendatang.

LPPM Unimed

DAFTAR ISI

TIM PENYUSUN ii

KATA PENGANTAR.....iv

DAFTAR ISI.....v

SN24.001_Pemasaran berbasis Internet, Model Bisnis, dan Kebijakan pada Usaha Kecil Mikro dan Menengah 1

SN24.002_ Pendampingan Kewirausahaan Bagi Anak Rehab Narkoba Sebagai Upaya Pengembangan Pendapatan Ekonomi Paska Asimilasi Di Yayasan Rehabilitasi Sosial Bahri Nusantara.....14

SN24.003_Pelatihan Fisik dan Rehabilitasi: Strategi Efektif dalam Penanganan Cedera Atlet untuk Meningkatkan Kualitas Menuju Prestasi Maksimal.....23

SN24.004_Pendampingan Kader Bina Keluarga Lansia (BKL) dalam Meningkatkan Ketahanan Keluarga Lansia di Sekolah Selaras Desa Tandem Hulu II Kabupaten Deli Serdang.....32

SN24.005_Pendampingan Usaha Penyewaan Alat Camping melalui Penerapan Digitalisasi Pemasaran Pada Kelompok Gerakan Pramuka 43

SN24.006_Efektivitas Pembelajaran Diferensiasi Berbasis Projek melalui Program Kemitraan Masyarakat di SMA Negeri 1 Percut Seituan.....51

SN24.007_ Optimalisasi Usaha Pakan Ternak Berbasis Biji dan Bonggol Jagung dengan Menggunakan Mesin Pemipil Jagung pada Kelompok Tani Barisan Sada Orjok 59

SN24.008_Pendampingan New Model Assesment Kurikulum Merdeka dalam Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila 71

SN24.009_Pendampingan New Model Assesment Kurikulum Merdeka dalam Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila 77

SN24.010_Pendampingan Posyandu Lansia Dahlia melalui Pengembangan Kewirausahaan sebagai Upaya Mewujudkan Lansia Tangguh di Kelurahan Bantan Kota Medan.....84

SN24.011_Pendampingan Pembelajaran Akuntansi Berbasis Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD (Student Team Achievement Division) di SMK.....94

SN24.012_Sertifikasi Kompetensi Instalasi Jaringan Fiber Optik Siswa/I Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan..... 100

SN24.013_Pendampingan Komunitas Gen-Z Tanjungbalai dalam Meningkatkan Produk Life Skill Pelepah Rumbia 105

SN24.014_Optimalisasi Produksi Dan Promosi Opak Singkong di Desa Dalu 10 B Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang 112

SN24.015_ Pendampingan Menulis Puisi dengan Hypnosis untuk Menstimulasi Imajinasi Siswa 117

SN24.016_Pelatihan Dan Pendampingan Pembuatan Media Pembelajaran Berbasis Android Mengggunakan Smart Apps Creator (Sac) Bagi Guru Sds Bakti 1 Medan 124

SN24.017_Pembinaan Program Kegiatan Belajar Masyarakat Melalui Produksi Sabun Aroma Therapy Sarang Burung Walet - Eco Enzim Di Desa Terjun Kecamatan Medan Marelan..... 132

SN24.018_ Pelatihan Dan Pembuatan "Hansika" Lokasi: Dusun I Desa Naga Kesiangan, Kecamatan Tebing Tinggi, Kabupaten Serdang Bedagai..... 136

SN24.019_Pemanfaatan Starlink untuk Meningkatkan Konektivitas dan Percepatan Administrasi serta Pelayanan Desa di Nagori Siporkas 145

SN24.020_Pendampingan Pembelajaran Bahasa Inggris berbasis *Integrated Language Skills* di Sekolah Dasar 152

SN24.021_Peningkatan Kompetensi Guru melalui *Workshop* Pembelajaran Pembangkit Listrik Tenaga Surya di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang 158

SN24.022_Pengembangan Desa Wisata Saentis Berbasis Sosial-Budaya Lokal Melalui Pengembangan Desain Komunikasi Visual, Manajemen Usaha dan Branding Image Wisata 165

SN24.023_Pelatihan Dan Pendampingan Keripik Tempe Chips Melalui Implementasi Mesin Teknologi Tepat Guna Bagi Umkm Di Kecamatan Medan Area, Kota Medan 172

SN24.024_ Pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Meningkatkan Minat Siswa Dan Guru dalam Belajar Mengajar 179

SN24.025_Penerapan Mesin Otomasi Pemotong Kerupuk Ikan Rucah pada Kelompok IRT Produktif di Kelurahan Sirantau Kota Tanjungbalai..... 188

SN24.026_Optimalisasi Budidaya Kepiting Bakau melalui Teknologi *Recirculating Aquaculture System* (RAS) sebagai Solusi Inovatif dan Berkelanjutan 194

SN24.027_Pelatihan Pengelolaan Manajemen Laboratorium dan Optimalisasi Mutu Pelaksanaan Praktikum Kimia di SMAS Cerdas Murni Medan..... 203

SN24.028_ Pendampingan Pengembangan Tambak Silvofishery di Desa Dogang Kabupaten Langkat dalam Mewujudkan *Sustainable Development Goals*..... 208

SN24.029_Training Industri Simulasi Jaringan Voice Over Internet Protocol (VOIP) Dengan Cisco Packet Tracer di SMKS Muhammadiyah 9 Medan..... 216

SN24.030_Pengembangan Media Pembelajaran Augmented Reality untuk Kurikulum Meredeka Di SMPN 14 Binjai 222

SN24.031_Upaya Percepatan Literasi Digital melalui Pelatihan Inovasi Media Pembelajaran Berbasis Android 230

SN24.032_Pendampingan Guru-Guru IPAS SMP dalam Pengembangan Perangkat Pembelajaran Berbasis Wordwall di Desa Sidikalang Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi 234

SN24.033_Implementasi Energi Matahari untuk Penerangan Jalan dan Fasilitas Umum di Desa Cinta Damai Kecamatan Percut Sei Tuan..... 241

SN24.034_ Peningkatan Efisiensi Biaya Perkebunan Jeruk melalui Penerapan Sistem Penyiraman Tanaman Berbasis Listrik di Desa Bagot Raja Kabupaten Simalungun 249

SN24.035_ Pendampingan Pengembangan Pemasaran Produk UMKM Keripik Kentang "Kriken" Bu Fifin..... 254

SN24.036_ Implementasi Teknologi Mesin Penggiling untuk Peningkatan Produksi Terasi Kelompok Usaha Lestari di Kelurahan Belawan I Kecamatan Medan Belawan..... 259

SN24.037_Aplikasi Kemasan *Vacuum Sealer Chamber* untuk Meningkatkan Kualitas dan Keamanan Produk Pangan Pada Wirausaha Al Baroqah di Kota Kabanjahe..... 266

SN24.038_ Penerapan Teknologi Light Trap untuk Pengendalian Hama Padi di Desa Petumbukan Sumatera Utara..... 273

SN24.039_ Pemanfaatan Pekarangan Sekolah Sebagai Taman Tanaman Obat Keluarga di SMP Hidayatul Islam Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang..... 280

SN24.040_Penguatan Kompetensi dalam Penguasaan Materi Kultur Jaringan Bagi Guru SMP di Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang 286

SN24.041_ Pelatihan dan Pendampingan Ekonomi Kreatif dan Digital Marketing Penggunaan Tempurung Kelapa menjadi Arang Briket di Desa Kapias Batu VIII, Kecamatan Tanjung Balai, Kabupaten Asahan 293

SN24.042_Pendampingan Pembelajaran Grammatik Bahasa Jerman Berbasis Media *Kahoot* bagi Siswa Kelas XI SMA N 11 Medan 303

SN24.043_ Pemanfaatan Augmented Reality pada Pembelajaran Bahasa Prancis Di SMA Negeri 19 Medan..... 308

SN24.044_ Peningkatan Mutu Kualitas Guru Sekolah Dasar Dengan Pemanfaatan Media Pembelajaran *Class Point* Melalui PKM di Kabupaten Deli Serdang 314

SN24.045_ Pendampingan Ibu Rumah Tangga dalam Mengolah Tanaman Rempah menjadi Serbuk Minuman Tradisional di Desa Sei Buluh Kabupaten Serdang Bedagai 323

SN24.046_ Pengembangan Media Visual untuk Edukasi Kesehatan di Pukesmas Jati Makmur Binjai Utara..... 329

SN24.047_ *Ear Tag Secure Qr Code* Terintegrasi Silembu.Com Untuk Peternakan Sapi Di Desa Tanjung Gusta, Deli Serdang..... 336

SN24.048_ Studi Analisis Strukturalisme Genetik pada Cerpen Berlatar Sumatera Utara Bagi Guru SMP Negeri 15 Medan 342

SN24.049_ Peningkatan Mutu Hasil Produk Batik Cap Daerah Sumatera Utara melalui Moderniasi Peranti Produksi 352

SN24.050_ Pelatihan Peningkatan Kompetensi Pola Busana Secara Komputerisasi Siswa Tata Busana SMKS Setia Budi Binjai 359

SN24.051_Pemberdayaan Kader PKK Melalui Pelatihan Pengolahan Makanan Sehat menuju Desa Bebas Stunting 365

SN24.052_ Peningkatan Sarana dan Prasarana Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMA Swasta Alwashliyah..... 373

SN24.053_ Pendampingan Pembuatan Media Animasi Berbasis *Technological Pedagogical And Content Knowledge* pada Kelompok Kerja Guru di Desa Sampali Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang 378

SN24.054_Pemberdayaan Masyarakat Paloh Hiu melalui Budidaya Ikan Barramundi *(L. Calcarifer*) Menggunakan Teknologi secara Modular Di Kelurahan Belawan 1, Kecamatan Medan Belawan 385

SN24.055_Penguatan Nilai Budaya melalui Pengembangan dan Pelatihan Seni Kepada Anak-Anak Dapur Karakter Tambak Bayan Desa Saentis Sumatera Utara 392

SN24.056_Penguatan Nilai Budaya melalui Pengembangan dan Pelatihan Seni Kepada Anak-Anak Dapur Karakter Tambak Bayan Desa Saentis Sumatera Utara 398

SN24.057_Pemanfaatan APE Berbasis Musik sebagai Terapi bagi Anak Berkebutuhan Khusus di Yayasan Bina Ananda Mandiri Marelan..... 407

SN24.058_Pembinaan Kondisi Fisik Jamaah Haji Usia Lansia pada Kelompok Bimbingan Ibadah Haji Kota Medan..... 415

SN24.059_Pendampingan Guru dalam Mengimplementasikan Kurikulum Merdeka Tingkat Satuan PAUD di Kecamatan Binjai Utara..... 425

SN24.060_Pendampingan *Talent Scouting* Guru Sekolah Luar Biasa Taman Pendidikan Islam dalam Penjaringan Atlet Disabilitas 430

SN24.061_ Penerapan Mesin Automatic Food Dehydrator sebagai upaya Peningkatan Mutu Alen-Alen 438

SN24.062_Bimbingan Komunitas Guru PJOK pada Implementasi P5 Merdeka Belajar Berbasis Olahraga Tradisional 444

SN24.063_Pendampingan Literasi Digital pada Guru di SMP Negeri 23 Medan 452

SN24.064_ Pemanfaatan Mekanisasi Mesin Pengering untuk Peningkatan Produktivitas UMKM Ikan Asin di Desa Belawan Bahari..... 456

SN24.065_Implementasi Sprayer Otomatis Tipe Sprinkler Berbasis IoT pada Pertanian Hortikultura di Desa Kolam 462

SN24.066_Penguatan Kompetensi Guru Teknik Elektronika Industri melalui Pelatihan Mikrokontroler dan IOT Berbasis Kurikulum Merdeka di SMKN 1 Bandar Masilam 470

SN24.067_Pelatihan Pembuatan Bahan Pupuk dari Limbah Kotoran Kambing Menggunakan Mesin Penggiling di Desa Sumberejo Kecamatan Pagar Merbau..... 479

SN24.068_Inovasi Desain Batik Menggunakan Aplikasi Symsdraw dan Bantuan Symatrig di IKM Batik Sekar Najogi..... 485

SN24.069_Pendampingan Kepala Dusun dalam Penerapan Pengambilan Keputusan Berbasis Etnis di Desa Amplas Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang 495

SN24.070_Pendampingan Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kecamatan Dolok Masihul Kabupaten Serdang Bedagai..... 501

SN24.071_ Pemanfaatan Air Kelapa Tua sebagai Bahan Dasar Pembuatan Sirup di Desa Telaga Tujuh Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara..... 508

SN24.072_Pemberdayaan Kader Posyandu Dengan E-Booklet untuk Meningkatkan Kompetensi Edukasi ASI Eksklusif di Desa Sembahe Baru Kecamatan Pancur Batu 513

SN24.073_ Peningkatan Sarana dan Prasarana Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMA Swasta Alwashliyah 525

SN24.074_Peningkatan Keterampilan Ibu-Ibu Balita dalam Mengolah Ikan Campur Menjadi *Frozen Food* di Desa Pon Kabupaten Serdang Bedagai..... 530

SN24.075_ Efektivitas Pendampingan Aksi Nyata Platform Merdeka Mengajar di KKG Wilayah VI Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang 535

SN24.076_ Standarisasi Kualitas Air Minum Isi Ulang pada Depot Air Isi Ulang di Desa Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang 543

SN24.077_Penggunaan Teknologi Pintar pada Kurikulum Merdeka di SDN Kecamatan Hamparan Perak..... 551

SN24.078_ Penerapan Teknologi Bioproses Bahan Pangan Lokal untuk Pembuatan Herbal Probiotik dalam Pakan Ternak Ruminansia di Desa Sambirejo Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat Sumatera Utara 557

SN24.079_ Pembuatan Desain Label dan Kemasan Pada UMKM Rumah Kue Ami di Desa Laut Dendang, Percut Sei Tuan..... 563

SN24.080_Pendampingan Pembuatan Media Belajar Interaktif Berbasis Media Sosial pada Guru-Guru Smpn 4 Binjai 568

SN24.081_Penguatan Kompetensi Profesional MGMP Bahasa Prancis Medan Dalam Menyusun Lembar Kerja Peserta Didik Berbasis Digital..... 573

SN24.082_ Meningkatkan Kompetensi Digital di Kabupaten Langkat: Kegiatan PKM Literasi Digital Di Desa Pematang Tengah..... 579

SN24.083_Pendampingan Rintisan Taman Bacaan Masyarakat (TBM) Untuk Peningkatan Kualitas Literasi Masyarakat Pra-Sejahtera 590

SN24.084_ Pelatihan Guru: Menerapkan Teknik *Ice Breaking* untuk Membangun Koneksi Emosional Peserta Didik di SDN 105289 Kolam..... 598

SN24.085_ Pelatihan Media Ajar Interaktif *Wordwall* Berbasis Literasi Numerasi Di SDN 105290 Desa Kolam, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang 613

SN24.086_ Pelatihan Media Ajar Interaktif *Wordwall* Berbasis Literasi Numerasi Di SDN 105290 Desa Kolam, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang 620

SN24.087_ Pendampingan Siswa SMA untuk Pencegahan *Bullying* melaui Andung (Aplikasi Anti Perundungan) Di SMA Negeri 1 Lumban Julu Kabupaten Toba..... 627

SN24.088_Pelatihan Pembuatan Modul Ajar Berdiferensiasi pada Guru-Guru PJOK di Kabupaten Deli Serdang..... 637

SN24.089_Pelatihan Penggunaan Aplikasi Temanbisnis untuk Meningkatkan Keterampilan Pembukuan UMKM Tempe 644

SN24.090_ Board Game : Upaya Meningkatkan Kemampuan Komunikasi dan Kerjasama Anak Usia Dini..... 650

SN24.091_ Eksplorasi Manfaat Limbah Udang sebagai *Natural Flavoring*..... 656

SN24.092_Pemberdayaan Petani Jamur Tiram melalui Diversifikasi Produk *Frozen Food* Berbasis Jamur Tiram dan Pemasarannya di Desa Sidodadi Kecamatan Batang Kuis 663

SN24.093_ Pendampingan Guru Penggerak dalam Pembuatan Bahan Ajar Bahasa Inggris dalam Memanfaatkan Teknologi *Artificial Intelligence* (AI) pada Kurikulum Merdeka 674

SN24.094_Dampak Penggunaan Mesin Perajang Pisau Ganda terhadap Industri Keripik Ubi di Beringin Deli Serdang 681

SN24.095_Strategi Minimalisasi Kesenjangan Peralatan dan Bahan Praktikum Laboratorium IPA Sekolah Menengah Pertama 686

SN24.096_Peningkatan Kompetensi Guru Sekolah Dasar dalam Membuat Media Pembelajaran Kurikulum Merdeka Berbasis E-Comic di Kabupaten Deli Serdang..... 694

SN24.097_ Pendampingan Pemanfaatan Computer-Based Test (CBT) untuk Meningkatkan Efisiensi Evaluasi Pembelajaran Di Yayasan Riad Madani 702

SN24.098_ Pendampingan Anak Dalam Belajar Bahasa Inggris Melalui Aplikasi Ai *Curipod* Di Panti Asuhan Al Jamiyatul Lubuk Pakam 709

SN24.99_Pendampingan dan Pelatihan Pengembangan Media Pembelajaran Digital untuk Guru di Sekolah Yapentra Kec.Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang..... 713

SN24.100_Talent Identification pada Cabang Olahraga Atletik Nomor Lempar Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Provinsi Sumatera Utara..... 720

SN24.101_Pendampingan Merancang Kurikulum Responsif Teknologi dan Pengembangan Kompetensi Digital dan Penguatan P5 Bagi Guru-Guru SMK di Kecamatan Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai 724

SN24.102_ Revitalisasi Pendidikan di Daerah Terpencil: Pendekatan Inovatif Pembelajaran di Sekolah Desa Kuala Beringin Kecamatan Kualuh Hulu Kabupaten Labuhanbatu Utara 735

SN24.103_ Pelatihan Komunikasi Bahasa Inggris Pelaku Wisata di Desa Wisata berbasis *Intercultural Communication* di Sanggar Lingkaran Desa Denai Lama Kec. Pantai Labu Kab. Deli Serdang 744

SN24.104_Pelatihan Pengembangan Modul Pembelajaran Berdiferensiasi Terintegrasi HOTS sebagai Implementasi Kurikulum Merdeka bagi Guru IPA di Kab. Deli Serdang 750

SN24.105_Pembuatan dan Perancangan Rumpon Ikan Dasar pada Masyarakat Nelayan di Kelurahan Belawan 1 Kecamatan Medan Belawan..... 757

SN24.106_PKM Pemberdayaan Masyarakat Literat berbasis Potensi Lokal Desa Pematang Tengah Kecamatan Tanjung Pura Kabupaten Langkat..... 765

SN24.107_Pelatihan Pengembangan Media Pembelajaran IPA berbasis Lingkungan Belajar Bagi Guru IPA di Kab. Deli Serdang 774

SN24.108_Mengatasi Tantangan Literasi Lingkungan Sekolah di Daerah 3T (Nias) 780

SN24.109_Pelatihan dan Pendampingan Penerapan Model Pembelajaran Case Method dan Team Based Project Terhadap Guru Sd Negeri 101807 Candirejo Deli Serdang dalam Rangka Meningkatkan Literasi Siswa di Era Kurikulum Merdeka 790

SN24.110_ Pendampingan Pembentukan Komunitas Literasi Digital Bagi Guru dan Tutor dalam Upaya Pengembangan Proses Pembelajaran 5.0 di PKBM Walidayna Kecamatan Medan Marelan Kabupaten Kota Medan..... 798

SN24.111_Pemanfaatan Mekanisasi Mesin Pengering untuk Peningkatan Produktivitas UMKM Ikan Asin di Desa Belawan Bahari..... 804

SN24.112_Pelatihan dan Pendampingan Pemanfaatan Model dan Media Pembelajaran Inovatif Berbasis Teknologi di SD Swasta Valentine Deli Serdang 810

SN24.058_Pembinaan Kondisi Fisik Jamaah Haji Usia Lansia pada Kelompok Bimbingan Ibadah Haji Kota Medan

PEMBINAAN KONDISI FISIK JAMAAH HAJI USIA LANSIA PADA KELOMPOK BIMBINGAN IBADAH HAJI KOTA MEDAN

M.Irfan [1*], Iwan Setiawan [2], Nurmayani[3], Muhammad Rifai Harahap[4], Khairul Usman[5]

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia[1,2]
Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia[3,4,5]
* Penulis Korespodensi : m.irfan@unimed.ac.id

Abstrak

Permasalahan mitra yang dihadapi adalah bimbingan calon jamaah haji di Kota Medan yang tidak memiliki materi khusus tentang pemeliharaan kondisi fisik. Bimbingan umumnya yang dilaksanakan KBIH Kota Medan hanya pada aspek ibadah rukun-rukun haji, hingga saat fisik mengalami penurunan kemampuan jamaah diberikan obat atau suntikan yang bersifat kimia dan berefek pada kondisi tubuh lainnya. Penerapan metode pendampingan kegiatan yang diterapkan terkait bimbingan kondisi fisik pada calon jamaah haji Kota Medan adalah dengan metode workshop atau pelatihan dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1) Tahap persiapan; 2) Tahap pelaksanaan ; 3) Tahap tindak lanjut, 4). Tahap refleksi. Hasil penilain dilihat bahwa terdapat nilai pemahaman tentang kebugaran rata-rata penilaian 82,5 yang menunjukkan capaian kategori baik dan menunjukkan bahwa peserta sudah memiliki pemahaman yang baik terhadap kondisi fisik, metode pemeriksaan, dan metode latihan fisik dalam menjalankan ibadah haji.
Kata kunci: Pembinaan, Kondisi Fisik, Jamaah Haji

Abstract

The partner's problem faced is the guidance of prospective hajj pilgrims in Medan City who do not have special materials on maintaining physical condition. The general guidance carried out by KBIH Medan City is only on the aspects of worship of the pillars of hajj, until when the physical ability decreases, the pilgrims are given drugs or injections that are chemical and have an effect on other body conditions. The implementation of the activity assistance method applied related to physical condition guidance for prospective hajj pilgrims in Medan City is by using the workshop or training method with the following steps: 1) Preparation stage; 2) Implementation stage; 3) Follow-up stage, 4). Reflection stage. The assessment results show that there is an understanding value of fitness with an average assessment of 82.5 which indicates a good category achievement and shows that participants already have a good understanding of physical condition, examination methods, and physical exercise methods in carrying out the hajj pilgrimage.
Key Word: Coaching, Physical Condition, Hajj Pilgrims

1. PENDAHULUAN

Kondisi fisik adalah keadaan tubuh dalam melaksanakan aktivitas harian baik pada aspek peningkatan produktifitas kerja maupun peningkatan kebugaran jasmani dengan pengukuran tingkat kelelahan. Kondisi

fisik dapat memiliki hubungan dengan berbagai aspek diantaranya adalah kesehatan mental dan emosi, kinerja dan produktivitas, kualitas hidup, interaksi sosial, kesehatan lingkungan, dan kemampuan untuk belajar.

Kondisi fisik yang berhubungan dengan kesehatan mental dan emosional memiliki pengaruh pada peningkatan kinerja dan produktivitas kerja. Dampak lanjutan kondisi fisik juga pada kondisi kesehatan tubuh yang optimal hingga dapat memberikan energi yang cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari secara efisien. Kondisi fisik memiliki efek pada capaian kualitas hidup dan berkorelasi dengan peningkatan kinerja seseorang hingga memiliki nilai-nilai sehat secara fisik untuk cenderung memiliki tingkat kehidupan yang lebih baik, karena dapat melakukan aktivitas dengan nyaman dan tanpa hambatan. Aktualisasi kondisi fisik memiliki pengaruh pada **interaksi sosial** untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kemampuan belajar, dan berdampak pada keamanan dan kenyamanan masyarakat (Irfan et al., 2021; Putra et al., 2018; Usman et al., 2022)

Kondisi fisik memiliki hubungan terhadap usia yakni pada saat lanjut usia (lansia) dengan usia di atas 60 tahun akan mengalami **penurunan fungsi otot dan kekuatan sebab** proses penuaan hingga mengalami penurunan massa otot dan kekuatan. Kondisi penurunan fungsi otot mempengaruhi kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas fisik seperti berjalan atau mengangkat benda berat. Kondisi fisik lain yang dialami oleh lansia adalah **penurunan keseimbangan dan koordinasi** yang dapat meningkatkan risiko terjatuh yang mana disebabkan oleh perubahan dalam sistem saraf dan persepsi sensorik (Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017).

Kondisi lansia berdampak pada penurunan fleksibilitas dan beresiko rentang gerak yang disebabkan dari dalam sendi-sendi tertentu yang mempengaruhi kemampuan untuk melakukan gerakan dengan bebas. Penurunan kondisi fisik pada lansia juga mempengaruhi penurunan kapasitas paru-paru dan jantung yang mempengaruhi kemampuan tubuh untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan sirkulasi darah. Kemudian dampak lanjutannya juga pada penurunan densitas tulang yang memiliki risiko patah tulang dan osteoporosis meningkat karena penurunan densitas tulang (Dalimunthe et al., 2022).

Fenomenal rutin yang terjadi pada setiap tahun di Indonesia adalah umumnya dengan mayoritas penduduk muslim, banyak masyarakat melaksanakan ibadah haji terutama banyak dilaksanakan pada usia lanjut (lansia). Indonesia merupakan jumlah peserta terbanyak dari negara-negara lain saat pelaksanaan ibadah haji yang hingga saat ini memiliki masa tunggu ibadah haji 10 tahun. Ibadah Haji merupakan ibadah yang membutuhkan kemampuan seseorang untuk melaksanakan rukun-rukun haji seperti tawaf, sa'i, lempar jumrah, dan ibadah-ibadah lain sebagai satu kesatuan syarat sah ibadah di tanah suci.

Kondisi fisik memiliki hubungan dengan pelaksanaan ibadah haji yang merupakan ibadah wajib yang ada pada rukun islam yang dilaksanakan bagi yang mampu baik secara lahir dan batin. Ibadah Haji melibatkan perjalanan fisik yang intens dan berbagai aktivitas fisik selama pelaksanaannya. Sejumlah aspek kondisi fisik sangat berperan penting dalam pelaksanaan ibadah haji adalah pada berbagai aktivitas haji seperti perjalanan dan ritual-ritual haji melibatkan banyak aktivitas fisik, seperti berjalan kaki, berdiri lama, dan melakukan tawaf di sekitar Ka'bah. Oleh karena itu, peserta haji yang memiliki kesehatan fisik yang baik lebih mampu menghadapi tuntutan fisik selama perjalanan dan ibadah (Jemma, 2017).

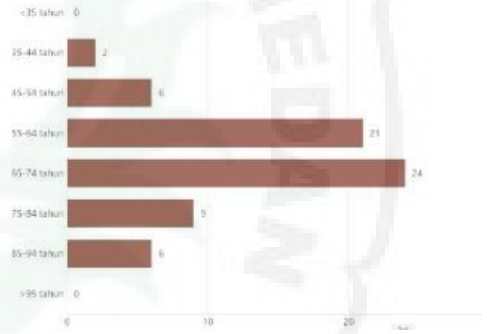
Aspek fisik pada ibadah haji memiliki hubungan pada kondisi fisik pendukung kesatu yaitu **k**ondisi jantung dan paru-paru karena ibadah haji melibatkan aktivitas fisik yang cukup intens, terutama di Mina dan Arafah. Kondisi fisik pendukung kedua adalah kondisi keseimbangan dan kelincahan yang diperankan pada beberapa ritual haji seperti melempar jumrah (melempar batu) yang memerlukan keseimbangan dan

kelincahan yang baik. Lansia atau orang dengan masalah keseimbangan mungkin memerlukan perhatian ekstra atau bantuan selama pelaksanaan ritual ini. Kondisi fisik pendukung ketiga adalah **kondisi tulang dan persendian yang** mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan tawaf dan berjalan jarak jauh. Orang dengan masalah sendi atau tulang mungkin membutuhkan bantuan atau fasilitas khusus selama perjalanan dan ibadah haji. Kondisi fisik pendukung keempat adalah **kondisi kesehatan umum yaitu** untuk mencegah penyebaran penyakit di antara jamaah haji. Berdasarkan kondisi fisik pendukung dalam melaksanakan haji sangat perlu didukung dengan pemahaman dan pelaksanaan secara teknis untuk para jamaah haji dalam menjaga kebersihan pribadi, mengikuti protokol kesehatan, dan mendapatkan vaksinasi yang diperlukan adalah langkah-langkah yang sangat penting (Santoso, 2020).

Pelaksanaan ibadah haji yang dilaksanakan seseorang harus memiliki kondisi fisik yang memadai untuk menunaikan setiap ruku-rukun ibadah. Perencanaan dan persiapan yang komprehensif pada setiap kebutuhan ibadah haji dapat membantu memastikan pengalaman ibadah haji yang aman sesuai dengan syarat sah ibadah haji. Pelaksanaan ibadah haji juga membutuhkan fasilitas dan layanan kesehatan selama perjalanan haji yang merupakan hal penting, dan umumnya dilaksanakan oleh lembaga tertentu sesuai ketentuan Kementerian Agama dalam memberikan bimbingan dan penguatan pelaksanaan ibadah haji yakni pada lembaga Kelompok Bimbingan Ibadah Haji (KBIH).

Kelompok Bimbingan Ibadah Haji (KBIH) Kota Medan merupakan komunitas bimbingan pelaksanaan ibadah Haji yang menaungi jamaah Haji di Kota Medan. Sejak Tahun 2022 dihimpun data bahwa dari total jamaah haji asal Medan berjumlah 1.000 jamaah, 79 jamaah diantaranya merupakan jamaah pada kelompok lanjut usia (lansia) dengan kurun usia 60-80 tahun. Kemudian pada tahun 2023 jamaah haji kelompok lansia meningkat yaitu dari 2.152 jamaah, 416 diantaranya merupakan kelompok lansia. Peningkatan jumlah jamaah pada kelompok lansia dari tahun 2022 ke tahun 2024 disebabkan peraturan pemerintah yang menetapkan pada tahun 2022 merupakan kondisi pasca *covid-19* atau masa kebiasaan baru yang membatasi calon jamaah dari kelompok rentan salah satunya lansia, sehingga pada tahun 2024 kebijakan dihapus dan pada kelompok lansia yang masuk pada masa tunggu tahun 2022 dan 2023 dapat melaksanakan ibadah haji pada tahun 2024.

Temuan yang diperoleh pada pelaksanaan ibadah haji tahun 2023 bahwa 64 jamaah haji meninggal dunia sebagaimana data berikut :



Gambar 50. Data Jamaah Haji

Berdasarkan data tersebut mayoritas jamaah yang meninggal dunia adalah berasal dari kelompok rentan atau usia lanjut. Berdasarkan keterangan diperoleh bahwa pada pelaksanaan ibadah haji pelaksanaan rukun seperti tawaf, sa'i, lempar jumrah dilaksanakan dengan berdesakan dan dilaksanakan secara kerumunan yang padat, sehingga menyebabkan para jamaah mengalami kelelahan dan berdampak pada tidak mampunya tubuh melanjutkan pada setiap tahapan-tahapanya. Kondisi pelaksanaan ibadah haji sebagaimana disebutkan menunjukkan bahwa perlunya dukungan pengetahuan dan keterampilan jamaah haji dalam menjaga kondisi fisik terutama pada lansia sebab keadaan tersbut merupakan kondisi rentan yang membutuhkan fisik yang baik (Suiraoka, 2012).

Kelompok Bimbingan Ibadah Haji (KBIH) merupakan salah satu penyelenggaran manaksik haji yang ditetapkan oleh Kementerian Agama (Kemenag) untuk dapat memberikan bekal pengetahuan dan

keterampilan pada calon jamaah sebelum berangkat ke tanah suci. Salah satu KBIH Kota Medan adalah Al-Muhktar yang sudah beroperasi sejak tahun 1983 hingga saat ini. KBIH Al-Mukhtar diberikan kepercayaan oleh Kemenag untuk menjadi lembaga bimbingan haji setiap tahun di Kota Medan. Data yang berhasil dihimpun tahun 2023 bahwa pada saat ini mitra melakukan bimbingan setiap tahun berjumlah 100-200 jamaah dan 60%-80% adalah dari kelompok usia lanjut.

Bimbingan yang diterapkan KBIH hanya sebatas ilmu dan pengetahuan syarat sah haji dan belum pernah pada penguatan pertahanan fisik saat melaksnakana ibadah haji. Hal ini menyebabkan saat pelaksanaan ibadah haji para jamaah mengalami kondisi fisik yang lemah dan tidak dapat menjalankan ibadah secara maksimal, sehingga para jamaah hanya melakukan pemberian obat dan vitamin, serat suntikan untuk menjaga daya tahan tubuh. Jika pemberian obat, vitamin, dan suntikan secara kimia secara terus menerus berdampak pada kinerja organ inti tubuh yang bekerja ekstra dan nantinya akan menurunkan peran dan fungsi organ inti tubuh (Giriwijoyo & Sidik, 2013).

Keluhan jamaah lansia saat menjalankan ibadah haji adalah pada saat menjalankan rukun haji harus melakukan istirahat yang cukup lama antara 2-3 jam, dan jika tidak dilakukan akan membuat tubuh mudah terjatuh saat terjadi kerumunan dan berdampak pada resiko serius yaitu mengalami trauma pada fisik akibat jatuh dan sulit bangkit serat menyebabkan tubuh harus menahan beban jamaah yang melintas di atas tubuh dan kesulit untuk bangkin karena kepadatan jamaah. Kondisi kesehatan ini menyebabkan pelaksnaaan rukun yang terhambat dan sulitnya melakukan ibadah dan kegiatan lanjutan yang merupakan kondisi yang memberikan kerugian pada jamaah lansia itu sendiri (Unan et al., 2015).

Berdasarkan kondisi yang diperoleh, maka mitra KBIH Kota Medan menyampaikan tidak adanya pemateri khusus yang menguasai dan dapat memberikan pemahaman yang utuh terhadap kondisi fisik saat haji, sehingga sangat membutuhkan pemateri khusus kondisi fisik untuk dapat memberikan bimbingan dan pendampingan teknis peningkatan kondisi fisik saat melaksanakan ibadah haji kepada seluruh calon jamaah. Hubungan dengan kebutuhan yang diuraikan, maka KBIH Kota Medan sangat memerlukan penambahan materi tentang kondisi fisik dan diharapkan berdampak pada penambahan pemahaman para jamaah haji untuk dapat menjalankan segala rukun haji dengan baik tanpa mengalami gangguan kesehatan.

Pelaksanaan teknis terhadap bimbingan kondisi fisik pada calon jamaah haji usia lansia akan diterapkan oleh ahli bidang kesehatan dan olahraga yang saat ini direncanakan dari tenaga ahli Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan hingga nantinya menjadi salah satu stimulus ketercapaian rekognisi dan hasil penelitian para dosen yang dimanfaatkan oleh masyarakat. Pelaksanaan pendampingan kondisi fisik merupakan metode baru yang akan diterapkan olah KBIH Kota Medan untuk membuat calon jamaah haji Kota Medan dalam kondisi bugar dan meminimalisir penggunaan obat kimia dan bermanfaat bagi masyarakat Kota Medan.

2. BAHAN DAN METODE

Strategi pelaksanaan kegiatan diterapkan dengan metode pendampingan kepada calon jamaah haji yang saat ini berjumlah 125 orang. Pendampingan pada calon jamaah haji diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan terjadi stimulus untuk dapat melakukan latihan-latihan tertentu dengan tujuan peningkatan kondisi fisik (Creswell, 2014).

Proses yang dilakukan adalah dengan melibatkan para calon jamaah haji dan KBIH Kota Medan dengan konsep Bimbingan Kondisi Fisik. Proses ini memilki empat tahap yaitu:

1) Pembuatan materi dan referensi bacaan kondisi fisikuntukcalonjamaahhajiusialanjut(lansia).
2) Pemberian materi tentang kondisi fisik secara umum dan khusus untuk usia lanjut sesuai dengan kebutuhan ibadah haji.

3) Melaksanakan latihan langsung terhadap kebugaran jasmani yang menjadi referensi pelaksanaan latihan secara mandiri.
4) Evaluasi terkait kemajuan dan efektivitas bimbingan kondisi fisik ibadah haji pada calon jamaah haji lansia di Kota Medan.

Penerapan metode pendampingan kegiatan yang diterapkan terkait bimbingan kondisi fisik pada calon jamaah haji Kota Medan adalah dengan metode *workshop* atau pelatihan dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1) Tahap persiapan; 2) Tahap pelaksanaan ; 3) Tahap tindak lanjut, 4). Tahap refleksi.

1) Tahap Persiapan

Pelaksanaan tahap persiapan dilakukan dengan teknik :

a) Menyiapkan bahan yang berkaitan dengan materi kondisi fisik pada aspek teori dan praktik.
b) Menyediakan tenaga ahli (pakar) diantaranya adalah dari pakar kondisi fisik, pakar kebugaran jasmani, dan pakar tes dan pengukuran kondisi fisik.

2) Tahap Pelaksanaan

a) Kegiatan *workshop* atau pelatihan kondisi fisik yang terintegrasi dengan komponen-komponen ibadah haji.
b) Penilaian terhadap capaian kegiatan pendampingan dengan konsep pengamatandan unjukkerja.

3) Tahap Tindak lanjut

a) Melakukan praktik dan tinjauan praktek mandiri latihan fisik yang sesuai dengan komponen ibadah haji.
b) Melakukan pencatatan dan pendataan hasil pelatihan pada calon jamaah haji melalui KBIH Kota Medan.

4) Tahap Refleksi

Evaluasi terkait kemajuan dan efektivitas kegiatan pelatihan kondisi fisik pada calon jamaah haji binaan KBIH Kota Medan. Temuan-temuan yang diperoleh menjadi catatan khusus bagi tim pengabdian untuk dilakukan perbaikan sehingga program terlaksana dengan baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Solusi penanganan permasalahan yang akan dijalankan adalah kegiatan bimbingan kondisi fisik pada calon jamaah haji Kota Medan, sebagai upaya meningkatkan kebugaran dan memaksimalkan rukun-rukun ibadah haji berdasarkan kualitas capaian kondisi fisik sebagaimana berikut ini :

1. Sosialisasi KBIH Kota Medan tentang materi Kondisi Fisik pada bagian dari manasik haji.
2. Mengembangkan materi pendukung kondisi fisik calon jamaah haji Kota Medan.
3. Melaksanakan pemberian materi calon jamaah haji meliputi komponen kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik, dan tes dan pengukuran kondisi fisik.
4. Melakukan analisis hasil keguatan melalui *pre test*, *post test*, dan laporan aktivitas fisik mandiri.

Melakukan tindak lanjut terkait perkembangan yang diperoleh dampak dari kegiatan bimbingan kondisi fisik pada calon jamaah haji Kota Medan.

Pelaksanaan bimbingan kondisi fisik ditujukan pada calon jamaah haji dan KBIH Kota Medan. Calon jamaah haji diberi pelatihan oleh para pakar kondisi fisik dan kebugaran untuk menjadi penguatan materi yang akan diterapkan oleh para calon jamah haji. Kemudian juga menjadi catatan khusus untuk KBIH dalam melakukan revitalisasi kurikulum bimbingan haji yang berorientasi pada pencegahan penurunan kemampuan fisik terutama pada usia lansia.

Hasil capaian pendampingan diharapkan para calon jamaah haji dapat memahami dan melakukan latihan mandiri dalam meningkatkan kemampuan fisik sebagai persiapan pelaksanaan ibadah haji. Konsep bimbingan kondisi fisik calon jamaah haji diharapkan mampu memperoleh meningkatkan kebiasaan melakukan aktivitas fisik dan meningkatnya kemampuan untuk melaksanakan rukun-rukun haji sehingga tidak mengalami kelelahan yang berarti.

Kelompok KBIH sebagai mitra memiliki partisipasi dalam menyediakan sarana dan prasarana serta forum *workshop* bimbingan

kondisi fisik sebagai bagian materi dari manasik haji. Kemudian mitra memiliki peran dalam melakukan peninjaun ulang materi bimbingan yang diberikan pada calon jamaah haji yang nantinya tidak hanya berorientasi pada rukun haji dan ibadah sunnah lainnya, tetapi juga memberikan materi tentang meningkatkan kualitas ibadah-ibadah akibat dari kondisi fisik jamaah haji yang prima.

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah pendampingan kepada calon jamaah haji yang saat ini berjumlah 125 orang di Kota Medan pada aspek kondisi fisik. Pendampingan pada calon jamaah haji bertujuan untuk mendapatkan pemahaman dan dasar pengaplikasian kegiatan fisik berupa latihan-latihan tertentu dengan tujuan peningkatan kondisi fisik. Proses yang dilakukan terdiri dari empat kegiatan yaitu:

1) Pembuatan materi dan referensi bacaan kondisi fisikuntukcalonjamaahhajiusialanjut(lansia).
2) Pemberian materi tentang kondisi fisik secara umum dan khusus untuk usia lanjut sesuai dengan kebutuhan ibadah haji.
3) Melaksanakan latihan langsung terhadap kebugaran jasmani yang menjadi referensi pelaksanaan latihan secara mandiri.
4) Evaluasi terkait kemajuan dan efektivitas bimbingan kondisi fisik ibadah haji pada calon jamaah haji lansia di Kota Medan.

Rangkaian yang dijalankanmemiliki sasaran yaitu :

1. Tercapainya sosialisasi KBIH Kota Medan tentang materi Kondisi Fisik pada bagian dari manasik haji.
2. Tercapaianya pengembangan materi pendukung kondisi fisik calon jamaah haji Kota Medan.
3. Tercapainya pelaksanaan pemberian materi calon jamaah haji meliputi komponen kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik, dan tes dan pengukuran kondisi fisik.
4. Tercapaianya kegiatan analisis hasil keguatan melalui *pre test*, *post test*, dan laporan aktivitas fisik mandiri.
5. Tercapainya tindak lanjut terkait perkembangan yang diperoleh dampak dari kegiatan bimbingan kondisi fisik pada calon jamaah haji Kota Medan

Penerapan metode pendampingan kegiatan yang diterapkan terkait bimbingan kondisi fisik pada calon jamaah haji Kota Medan adalah dengan metode *workshop* atau pelatihan dengan langkah-langkah sebagai berikut persiapan yang meliputi menyiapkan bahan yang berkaitan dengan materi kondisi fisik pada aspek teori dan praktik, serta menyediakan tenaga ahli (pakar) diantaranya adalah dari pakar kondisi fisik, pakar kebugaran jasmani, dan pakar tes dan pengukuran kondisi fisik.

Tahap pelaksanaan yaitu melakukan *workshop* atau pelatihan kondisi fisik yang terintegrasi dengan komponen-komponen ibadah haji, dan penilaian terhadap capaian kegiatan pendampingan dengan konsep pengamatan dan unjuk kerja. Tahap tindak lanjut adalah melakukan praktik dan tinjauan praktek mandiri latihan fisik yang sesuai dengan komponen ibadah haji, dan melakukan pencatatan dan pendataan hasil pelatihan pada calon jamaah haji melalui KBIH Kota Medan. Tahap akhir adalah refleksi yaitu dengan melakukan evaluasi terkait kemajuan dan efektivitas kegiatan pelatihan kondisi fisik pada calon jamaah haji binaan KBIH Kota Medan. Temuan-temuan yang diperoleh menjadi catatan khusus bagi tim pengabdian untuk dilakukan perbaikan sehingga program terlaksana dengan baik.

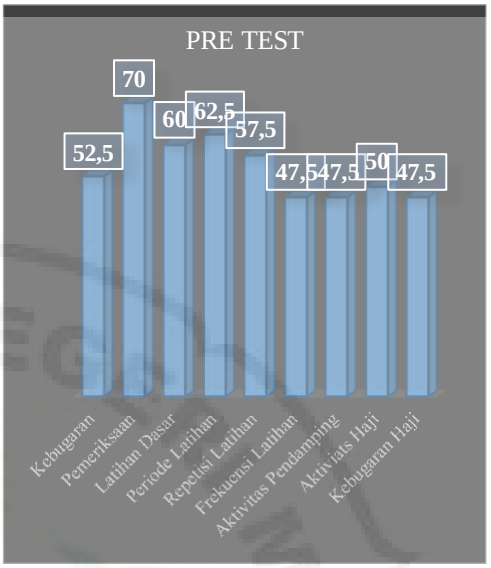
Tahap evaluasi kegiatan yang dilaksanakan terdapat pada unsur langkah-langkah kegiatan yaitu dengan melakukan penilaian terhadap perkembangan pelaksaaan *workshop* atau pelatihan berupa bimbingan calon jamaah haji. Hasil evaluasi memiliki dasar upaya untuk menata pelaksanaan kegiatan lanjutan dan proses penataan yang lebih relevan dalam pemetaan solusi terhadap masalah yang dihadapi mitra. Catatan yang dikumpulkan akan dilakukan diskusi pada *Forum Group Discussion* (FGD) antara para tim pelaksana pengabdian dan pakar ibadah haji, pakar kebugaran jasmani, dan pakar kondisi fisik serta pakar tes pengukuran kemampuan fisik. Hasil FGD menjadi referensi kegiatan selanjutnya dalam memberikan peran perguruan tinggi dalam peningkatan kemitraan kepada masyarakat. Instrumen yang digunakan dalam mengukur keberhasilan adalah kuisioner untuk mengetahui tingkat antusias penyelenggaraan

kegiatan oleh para peserta dalam mengimplementasikan kegiatan aktivitas fisik. Alat ukur yang digunakan adalah kuisioner tertutup, yang sudah disediakan jawabanya sehingga responden tinggal memilih.

Kuisioner ini terdiri penyataan untuk menggambarkan pemahaman peserta tentang kondisi fisik dan kebugaran pada jamaah haji tahun 2024. instrumen ini dirancang untuk memberikan pemahaman menyeluruh mengenai kebugaran jasmani, mulai dari konsep dasar hingga aplikasi praktis dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks persiapan dan pelaksanaan ibadah haji. Instrumen ini mencakup berbagai aspek penting seperti pemahaman tentang kebugaran, cara memantau kondisi fisik secara mandiri, jenis-jenis latihan yang relevan, serta teknik dan strategi untuk menjaga kebugaran selama menjalankan ibadah. Dengan pemahaman yang komprehensif ini, individu diharapkan mampu mempersiapkan diri secara fisik dengan baik, menjaga stamina, serta menjalani ibadah haji dengan kondisi tubuh yang optimal. Daftar penyataan adalah untuk mendapatkan informasi tentang :

1) Memahami tentang kebugaran jasmani
2) Memahami tetang pemeriksaan kebugaran mandiri
3) Memahami bentuk latihan kebugaran jasmani
4) Memahami periodesasi latihan
5) Memahami repetisi latihan
6) Memahami frekuensi latihan
7) Memahami aktivitas pendamping peningkatan kebugaran jasmani
8) Memahami hubungan antara kebugaran jasmani dengan aktivitas haji
9) Memahami teknik menjaga kebugaran pada saat ibadah haji

Hasil pengukuran awal peserta berjumlah 40 sebagai sampel yang dilakukan secara acak diperoleh nilai sebagai berikut :



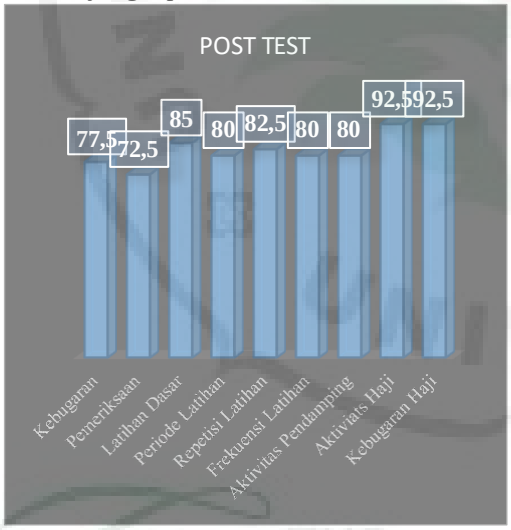
Gambar 51. Pre Test

Hasil penilain dilihat bahwa terdapat nilai pemahaman tentang kebugaran adalah 52,5 yang artinya belum memiliki pemahaman yang baik, penilaian memahami tetang pemeriksaan kebugaran mandiri menunjukkan hasil 70 yang artinya cukup memiliki pemahaman yang baik, penilaian memahami bentuk latihan kebugaran jasmani menunjukkan hasil 60 yang artinya belum memiliki pemahaman yang baik, penilaian memahami periodesasi latihan menunjukkan hasil 62,5 yang artinya belum memiliki pemahaman yang baik, penilaian memahami repetisi latihan menunjukkan hasil 57,5 yang artinya memiliki pemahaman yang belum baik, penilaian memahami frekuensi latihan memiliki hasil 47,5 yang artinya belum memiliki pemahaman yang baik, penilaian pada memahami aktivitas pendamping peningkatan kebugaran jasmani memiliki hasil 47,5 yang artinya belum memiliki pemahaman yang baik, penilaian pada memahami hubungan antara kebugaran jasmani dengan aktivitas haji menunjukkan hasil 50 yang artinya masih belum memiliki pemahaman yang baik, dan penilaian pada memahami teknik menjaga kebugaran pada saat ibadah haji menunjukkan hasil 47,5 yang artinya belum memiliki pemahaman yang baik.

Perolehan rata-rata nilai kuesioner peserta adalah 55 yang artinya peserta umumnya tidak memahami tentang kondisi

fisik dan penerapannya pada ibadah haji. Dalam hal ini, maka diperlukan untuk tahapan lanjutan yakni dengan memberikan pendampingan dan penguatan tentang kondisi fisik pada jemaah haji di KBIH Kota Medan. Pada tahap ini peserta diminta untuk mengikuti materi yang telah disediakan sesuai dengan kegiatan pendampingan bimbingan kondisi fisik dan latihan-latihan fisik. Tahap ini Narasumber melakukan perkenalan, yang dilanjutkan dengan pengenalan awal tentang kondisi fisik dan pengenalan secara teknis pemeriksaan dan latihan fisik.

Penilaian dilakukan oleh tim program kemitraan masyarakat melaksanakan kegiatan dengan pengambilan data *posttest* yang dilakukan setelah kegiatan pendampingan dilaksanakan. Hal ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta pada pendampingan kondisi fisik. Berikut hasil Postest yang diperoleh Peserta :



Gambar 52. Post Test

Hasil penilain dilihat bahwa terdapat nilai pemahaman tentang kebugaran adalah 77,5 yang artinya sudah memiliki perubahan pemahaman yang baik, penilaian memahami tetang pemeriksaan kebugaran mandiri menunjukkan hasil 72,5 yang artinya cukup memiliki pemahaman yang baik, penilaian memahami bentuk latihan kebugaran jasmani menunjukkan hasil 85 yang artinya sudah memiliki pemahaman yang baik, penilaian memahami periodesasi latihan menunjukkan hasil 80 yang artinya sudah memiliki pemahaman yang baik, penilaian memahami repetisi latihan menunjukkan hasil 82,5 yang artinya memiliki pemahaman yang baik, penilaian memahami frekuensi latihan memiliki hasil 80 yang artinya sudah memiliki pemahaman yang baik, penilaian pada memahami aktivitas pendamping peningkatan kebugaran jasmani memiliki hasil 80 yang artinya sudah memiliki pemahaman yang baik, penilaian pada memahami hubungan antara kebugaran jasmani dengan aktivitas haji menunjukkan hasil 92,5 yang artinya masih sudah memiliki pemahaman yang sangat baik, dan penilaian pada memahami teknik menjaga kebugaran pada saat ibadah haji menunjukkan hasil 92,5 yang artinya sudah memiliki pemahaman yang sangat baik. Rata-rata hasil penilaian 82,5 yang menunjukkan capaian kategori baik dan menunjukkan bahwa peserta sudah memiliki pemahaman yang baik terhadap kondisi fisik, metode pemeriksaan, dan metode latihan fisik dalam menjalankan ibadah haji.

Analisis terhadap hasil penilaian menunjukkan bahwa terdapat pemahaman yang baik pada berbagai aspek terkait kebugaran jasmani dan penerapannya dalam konteks ibadah haji. Rata-rata nilai 82,5 mengindikasikan bahwa peserta telah mencapai tingkat pemahaman yang solid dan konsisten di seluruh parameter yang dinilai. Hal ini mencerminkan kesiapan yang baik dari peserta dalam memahami dan mengaplikasikan konsep kebugaran jasmani, baik dalam pemeriksaan mandiri, perencanaan latihan, hingga implementasi teknik kebugaran selama menjalankan ibadah haji. Secara spesifik, pemahaman tentang kebugaran umum berada di angka 77,5, yang menunjukkan bahwa peserta telah mengalami perubahan pemahaman yang positif. Meskipun angka ini sedikit lebih rendah dibandingkan dengan aspek lain, namun tetap berada dalam kategori baik, yang berarti terdapat pemahaman dasar yang telah terbangun dengan cukup kuat. Penilaian pemahaman mengenai pemeriksaan kebugaran mandiri menunjukkan hasil 72,5, sedikit lebih rendah, namun masih dalam kategori cukup baik, yang menunjukkan

bahwa peserta memiliki kemampuan dasar dalam melakukan pemeriksaan kebugaran sendiri, meskipun mungkin masih ada ruang untuk pengembangan lebih lanjut.

Penilaian yang lebih tinggi ditemukan pada pemahaman bentuk latihan kebugaran jasmani, dengan nilai 85, serta pada pemahaman tentang periodesasi dan repetisi latihan, dengan nilai masing-masing 80 dan 82,5. Ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami teori dasar kebugaran, tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengimplementasikan latihan fisik yang tepat dengan variasi dan pengulangan yang efektif, sebuah indikasi bahwa mereka mampu merencanakan dan menjalankan program latihan yang berkelanjutan.

Pemahaman tentang frekuensi latihan, aktivitas pendamping, dan hubungan antara kebugaran jasmani dengan aktivitas haji juga berada pada tingkat yang baik, dengan nilai 80 hingga 92,5. Khususnya, pemahaman mengenai hubungan antara kebugaran jasmani dan pelaksanaan ibadah haji, serta teknik menjaga kebugaran selama ibadah, mendapatkan nilai tertinggi yaitu 92,5. Ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami pentingnya kebugaran fisik dalam konteks ibadah haji, tetapi juga menunjukkan kesiapan yang sangat baik dalam menerapkan pengetahuan tersebut dalam situasi nyata.

Secara keseluruhan, hasil ini mencerminkan pemahaman yang kuat dan menyeluruh tentang berbagai aspek kebugaran jasmani yang relevan dengan ibadah haji. Rata-rata nilai 82,5 menggarisbawahi bahwa peserta berada dalam kategori baik secara keseluruhan, menunjukkan bahwa mereka tidak hanya menguasai teori tetapi juga siap untuk menerapkan pengetahuan ini dalam konteks ibadah haji yang menuntut kondisi fisik prima. Evaluasi ini memberikan gambaran bahwa program pembelajaran yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan, meskipun terdapat beberapa aspek yang mungkin masih memerlukan peningkatan lebih lanjut.

4. KESIMPULAN

Hasil penilain dilihat bahwa terdapat nilai pemahaman tentang kebugaran rata-rata penilaian 82,5 yang menunjukkan capaian kategori baik dan menunjukkan bahwa peserta sudah memiliki pemahaman yang baik terhadap kondisi fisik, metode pemeriksaan, dan metode latihan fisik dalam menjalankan ibadah haji. Pelaksanaan bimbingan kondisi fisik ditujukan pada calon jamaah haji dan KBIH Kota Medan diterapkan metode pendampingan dengan langkah-langkah sebagai berikut ; (1) Pembuatan materi dan referensi bacaan kondisi fisik untuk calon jamaah haji usia lanjut (lansia); (2) Pemberian materi tentang kondisi fisik secara umum dan khusus untuk usia lanjut sesuai dengan kebutuhan ibadah haji; (3) Melaksanakan latihan langsung terhadap kebugaran jasmani yang menjadi referensi pelaksanaan latihan secara mandiri; dan (4) Evaluasi terkait kemajuan dan efektivitas bimbingan kondisi fisik ibadah haji pada calon jamaah haji lansia di Kota Medan.

Kesimpulan dari penilaian ini menunjukkan bahwa peserta telah mencapai peningkatan yang baik dalam pemahaman mengenai kebugaran jasmani, terutama dalam konteks persiapan ibadah haji. Pemahaman peserta mencakup berbagai aspek penting, seperti pemeriksaan kebugaran mandiri, bentuk latihan, periodesasi, serta teknik menjaga kebugaran selama ibadah. Nilai rata-rata yang diperoleh mencerminkan kesiapan fisik yang memadai untuk menjalani ibadah haji dengan optimal, yang menunjukkan bahwa peserta memiliki dasar yang kuat dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih Rektor Universitas Negeri Medan Prof. Dr. Baharuddin, S.T., M.Pd. sebagai pemberi dana pengabdian kepada masyarakat dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Dr. Hesti Fibriasari, M.Hum. sebagai penyelenggara kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat di Universitas Negeri Medan tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

Creswell, J. W. (2014). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif,*

dan Mixed. Terjemahan:Achmad Fawaid. Pustaka Pelajar.

Dalimunthe, B., Hati, Y., & Lubis, C. R. (2022). Pelaksanaan Senam Rematik Pada Lansia Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Dengan Penderita Osteoarthritis. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 133–139. https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i2.335

Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga*. *Bandung*. Rosda.

Irfan, M., Harahap, A., & Usman, K. (2021). Strengthening the Role of Public Service Agency Through The Development of The Sport Industry Based on Traditional Sports Education Tourism Universitas Negeri Medan. *International Conference Innovation in Education Science and Culture (ICIESC)*, *362*, 1–5. https://doi.org/10.4108/eai.31-8-2021.2313795

Jemma. (2017). *Rutin Aktivitas Fisik, Keluarga Terhindar Penyakit Tidak Menular*. Jemma Article. https://womantalk.com/health-fitness/articles/rutin-aktivitas-fisik-keluarga- terhindar-penyakit-tidak-menular-DNEjN

Putra, K. P., Kurniasari, M. D., & Purnamasiwi, A. (2018). Analisis Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kondisi Fisik Lansia di Desa dan Kota. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1*.

Santoso, N. (2020). Evaluasi Program Kelas Khusus Olahraga Tingkat Sekolah Menengah Atas Di Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, *26*(1), 8–19. https://doi.org/10.21831/majora.v26i1.30512

Suiraoka, I. (2012). Penyakit Degeneratif: Mengenal, Mencegah dan Mengurangi faktor resiko 9 Penyakit Degenaratif. In *Nuha Medica*.

Unan, Hamdy, R., & Hakim, A. F. (2015). Upaya Meningkatkan Aktivitas Berolahraga Melalui Permainan Tradisional Punek Pukak Pada Siswa Kelas Vii B Smp Negeri 1 Belimbing Hulu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, *2*(1), 30–40.

Usman, K., Karo-karo, D., Silalahi, W., & Irfan, M. (2022). Outcome Based Education Design in Elementary School Physical Education Lectures. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *3*(2), 72–79.

Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Hubungan Pengetahuan dan Riwayat Hipertensi dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, *5*(2), 174–184.