

**LAPORAN PELAKSANAAN AKSI GERMAS
PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI ANAK SEKOLAH
KABUPATEN SERUYAN
TAHUN 2024**

A. Pendahuluan

1. Umum

Kebugaran adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Pengukuran kebugaran jasmani anak sekolah dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa. Metode yang paling mudah dilakukan adalah menggunakan *Single Test* yaitu tes lari 1.000 meter untuk siswa SD kelas 4-6 (usia 10-12 tahun). Cara menilai tingkat kebugaran jasmani siswa dengan membandingkan jenis kelamin, usia dan waktu tempuh pada tabel klasifikasi penilaian kebugaran *Single Test*. Hasil yang diperoleh dikelompokkan menjadi tingkat kebugaran baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Berdasarkan hasil tes yang diperoleh siswa diberikan rekomendasi aktifitas fisik yang sesuai untuk meningkatkan kebugarannya.

2. Maksud dan Tujuan

Tujuan Aksi Gernas Pembinaan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah ini adalah untuk meningkatkan perilaku siswa SD dalam meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatnya pengetahuan siswa SD terhadap perlunya latihan fisik dan olahraga menjadi budaya hidup sehari-hari, meningkatkan kemandirian sekolah dalam mendukung gerakan masyarakat untuk hidup sehat serta meningkatkan derajat kesehatan dan prestasi siswa SD.

3. Dasar Pelaksanaan

- a. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.
- b. Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.
- c. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 74 Tahun 2015 tentang Upaya Peningkatan dan Pencegahan Penyakit.
- d. Peraturan Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional / Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Nasional Nomor 11 Tahun 2017 tentang Pedoman Umum Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).
- e. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 13 Tahun 2022 tentang Perubahan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 Tahun 2020 tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan 2020 – 2024.
- f. Peraturan Bupati Seruyan Nomor 42 Tahun 2021 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Kabupaten Seruyan.

B. Kegiatan yang Dilaksanakan

1. Waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan
 - a. Aksi Germas Pembinaan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah ini dilaksanakan pada hari Rabu 5 Juni 2024 dengan kegiatan utama Jalan/Lari Pengukuran Kebugaran, Edukasi Kesehatan dan Skrining Kesehatan pada pukul 07.00 WIB.
 - b. Aksi Germas Pembinaan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah ini di ikuti oleh seluruh siswa-siswi kelas 5 dan 6 SDN 1 Telaga Pulang.
 - c. Aksi Germas Pembinaan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah dilaksanakan di SDN 1 Telaga Pulang.

2. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi:

Kegiatan yang dilaksanakan pada Aksi Germas Skrining Kebugaran dan Pembinaan K3 Perkantoran ini yaitu k Jalan/Lari Pengukuran Kebugaran, Edukasi Kesehatan dan Skrining Kesehatan.

C. Hasil yang Dicapai

1. Jumlah peserta:
62 Orang

2. Sektor yang terlibat

Tim Pelaksana Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Jalan/Lari Pengukuran Kebugaran, Edukasi Kesehatan dan Skrining Kesehatan adalah Dinas Kesehatan Kabupaten Seruyan bekerja sama dengan UPTD Puskesmas Telaga Pulang.

3. Dokumentasi













Demikian laporan ini disampaikan sebagai pertanggungjawaban mengikuti kegiatan

Kuala Pembuang, 7 Juni 2024

Mengetahui
Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat

SARINAH, S.Sos., M.A.P
NIP.19730415 199212 2 001