



Editor :

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

Dr. Mesnan, M.Kes., AIFO.

Dr. Nurkadri, M.Pd.

Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd., M.Pd.

Dian Armada Pradana, M.Pd.

Pengantar :

Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.

Direktur Pascasarjana

UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Idealisme

**Pendidikan Jasmani,
Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan Masyarakat**



| Heni Widyaningsih | Miskalena | Sahabuddin | Gumilar Mulya |

| Benny Aprial | Yusvidha Ernata | Mega Widya Putri |

| Said Zainuddin | Linda Kurniasari | Niken Bayu Argaheni |

| Suriah Hanafi | | Budi Valianto | Afri Tantri |

| Ruruh Andayani Bakti | Resty Gustiawati |

| Andarias Ginting | Ary Artanty |

| Alventur Baun | Albadi Sinulingga | Hendriana Sri Rejeki |

| Palmizal A | Hikmad Hakim | Muchamad Arif Al Ardha | Dahlan |

| Ari Subarkah | Boy Indrayana | Nyoman Weda Astawan |

| Puji Ratno | Sudirman | Dian Pujiyanto | Herman Chaniago |

IDEALISME PENDIDIKAN JASMANI, ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN MASYARAKAT

Heni Widyaningsih	Miskalena	Sahabuddin	Gumilar Mulya
Benny Aprial	Yusvidha Ernata	Mega Widya Putri	
Said Zainuddin	Linda Kurniasari	Niken Bayu Argaheni	
Suriah Hanafi		Budi Valianto	Afri Tantri
Ruruh Andayani Bekti	Resty Gustiawati		
Andarias Ginting	Ary Artanty		
Alventur Baun	Albadi Sinulingga	Hendriana Sri Rejeki	
Palmizal A	Hikmad Hakim	Muchamad Arif Al Ardha	Dahlan
Ari Subarkah	Boy Indrayana	Nyoman Weda Astawan	
Puji Ratno	Sudirman	Dian Pujianto	Herman Chaniago

Editor:

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

Dr. Mesnan, M.Kes., AIFO.

Dr. Nurkadri, M.Pd.

Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd., M.Pd.

Dian Armada Pradana, M.Pd.

Pengantar:

Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.

*Direktur Pascasarjana UIN Sayyid Ali Rahmatullah
Tulungagung*



**AKADEMIA
PUSTAKA**

***Idealisme Pendidikan Jasmani,
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat***

Copyright © Heni Widyaningsih, dkk. 2022.

Hak cipta dilindungi undang-undang

All right reserved

Editor: Adi Wijayanto, dkk.

Layout: Kowim Sabilillah

Desain cover: Diky M. Fauzi

viii+238 hlm: 14 x 21 cm

Cetakan Pertama, November, 2022

ISBN: 978-623-5419-55-8

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081216178398

Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

Website: www.akademiapustaka.com

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *Rabbilalamin* kehadiran Allah SWT yang Maha Kuasa atas perkenan-Nya buku yang berjudul **“Idealisme Pendidikan Jasmani, Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat”** dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya atas sumbangsih ide/gagasan dan pemikiran dari para pakar pendidikan.

Kesehatan memiliki berbagai pengaruh kehidupan yang terkait dengan kebugaran, kestabilan emosi, dan kemampuan dalam menjalani hubungan sosial orang lain, serta kepuasan dalam menikmati kehidupan. Setiap manusia pasti menginginkan dirinya bahkan orang terdekat selalu dalam keadaan sehat dalam kondisi fisik maupun mental.

Olahraga merupakan salah satu aktifitas fisik guna mendapatkan kesenangan dan kesehatan jasmani maupun rohani. Dalam melakukan aktivitas olahraga setiap orang memiliki tujuan yang berbeda-beda antara lain sebagai rekreasi maupun prestasi selain itu aktivitas olahraga bertujuan untuk menjaga tubuh supaya tetap prima, fit, membentuk jiwa yang sportif, kepribadian dan watak yang baik, pada akhirnya membentuk pribadi manusia yang berkualitas. Olahraga di era modern ini bukan hanya menjadi pelengkap kehidupan namun telah menjadi kebutuhan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik, lebih bugar dan lebih sehat. Di semua kalangan baik itu tua maupun muda telah menjadikan olahraga sebagai sarana

atau modal untuk beraktifitas yang sehat dan terjaga, olahraga juga sudah menjadi *life style* untuk mencapai kehidupan yang normal. Untuk menjaga pola hidup sehat dibutuhkan aktifitas jasmani dan olahraga yang sistematis dan seimbang.

Kehadiran buku ini sangatlah tepat untuk dijadikan referensi sumber bacaan bagi khalayak umum. Semoga tulisan ringan dengan berbagai topik yang menarik disampaikan para penulis memberi manfaat bagi para pembaca. Kesehatan adalah permata berharga yang harus dijaga, dengan melakukan pelatihan dan pendidikan jasmani maupun keolahragaan menjadikan hidup lebih berwarna.

Tulungagung, 11 November 2022

Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.
Direktur Pascasarjana UIN SATU

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag iii

DAFTAR ISI v

BAB I

PELATIHAN KESEHATAN MASYARAKAT 1

PEMANFAATAN RUANG TERBUKA HIJAU (RTH) SEBAGAI SARANA PENGGIAT OLAHRAGA MASYARAKAT

Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.SE 3

PEMAHAMAN MASYARAKAT DESA SEDERHANA TENTANG KESEHATAN DAN OLAHRAGA PASIF

Dr. Dra. Miskalena, M.Kes 11

TERAPI MASSAGE UNTUK MENJAGA KONDISI KESEHATAN

Dr. Sahabuddin, M.Pd..... 19

PENDAMPINGAN DAN PELATIHAN KEBUGARAN BAGI PELAKU “GAYA HIDUP SEDENTER”

Dr. Gumilar Mulya, M.Pd..... 25

PENGADAAN YOGA PADA LANSIA PENSIUNAN TELKOM REGIONAL I SUMATERA

Benny Aprial. M, S.Pd., M.Pd..... 33

PENDAMPINGAN KELAS IBU HAMIL DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN IBU & JANIN DI DESA TAMBAKAN KECAMATAN GANDUSARI KABUPATEN BLITAR

Yusvidha Ernata, S.Pd., M.Pd 41

SOSIALISASI PENCEGAHAN DAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA ATLET BELA DIRI KABUPATEN PEKALONGAN MELALUI ERGOSISTEM DAN TEKNIK TAPING	
<i>Mega Widya Putri, S.Pd., M.Or</i>	49
KIAT KIAT PEMULIHAN STAMINA SETELAH BEROLAHRAGA	
<i>M. Said Zainuddin, S.Pd.,M.Pd</i>	55
PELATIHAN SENAM KREASI (<i>LEMONG CERIA</i>) DENGAN MUSIK IJA MIT KRUI	
<i>Linda Kurniasari, M.Pd</i>	61
<i>MAT PILATES EXCERSISE</i> MEGURANGI NYERI <i>DYSMENORRHEA</i> PADA REMAJA PUTRI	
<i>Niken Bayu Argaheni, S.ST, M.Keb</i>	69
BAB II	
PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PENDIDIKAN JASMANI	79
PROFESIONALISME KINERJA GURU PENJAS SELAMA PEMBELAJARAN DARING	
<i>Dr. Suriah Hanafi., M.Kes</i>	81
PENDAMPINGAN PEMANFAATAN APLIKASI SILATIF DI LINGKUNGAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN	
<i>Dr. Budi Valianto, M.Pd</i>	87
PELATIHAN PENGEMBANGAN RENCANA PEMBELAJARAN STUDI (RPS) BERBASIS <i>OUTCOME BASED EDUCATION (OBE)</i>	
<i>Dr. Afri Tantri, S.Pd, M.Pd</i>	95
PENDAMPINGAN OLAHRAGA PILIHAN BAGI SISWA DISABILITAS BAGI GURU PENJAS SLB DI KABUPATEN KEDIRI	
<i>Dr. Ruruh Andayani Bektj, M.Pd</i>	103
PENERAPAN MODEL EVALUASI PARTISIPATIF- REFLEKTIF DALAM JURNAL	

BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI	
<i>Dr. Resty Gustiawati, S.Pd., M.M</i>	107
MEMBANGUN ETIKA DAN MORAL MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA	
<i>Andarias Ginting, S.Pd., M.Or</i>	117
PENDAMPINGAN PELATIHAN SENAM UNTUK GURU-GURU MADRASAH IBTIDAIYAH (MI)	
<i>Ary Artanty, S.Pd., M.Pd</i>	125
PENDAMPINGAN PELATIHAN TES DAN PENGUKURAN SEPAK BOLA (JOHNSON SOCCER TEST) BAGI SISWA PUTRA SMP SATU ATAP NENAS	
<i>Alventur Baun, S.Pd.,M.Pd</i>	131
BAB III	
PELATIHAN KEOLAHRAGAAN	137
MOTOR KONTROL PENDUKUNG GERAK SPESIFIK	
<i>Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd</i>	139
SOSIALISASI OLAHRAGA PANAHAN DI SMPK GAMALIEL PALU	
<i>Dr. Hendriana Sri Rejeki, S.Or, M.Pd</i>	147
IMPLEMENTASI VOLLEYBALL TRAINING WALL PORTABLE PADA DESA SUNGAI DUREN	
<i>Dr. Palmizal A., M.Pd</i>	155
PENINGKATAN PASSING BAWAH BOLAVOLI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA SMP	
<i>Dr. Hikmad Hakim., M.Kes</i>	161
IDENTIFIKASI BAKAT CALON ATLET MELALUI PROFIL ANROPOMETRI	
<i>Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed., Ph.D</i>	167
PELATIHAN MASSAGE PADA ATLET PORDA KABUPATEN PINRANG PROPINSI SULAWESI SELATAN	
<i>Dahlan S.Pd.,M.Pd</i>	177
PELATIHAN PERWASITAN BULUTANGKIS DI CISAAT KABUPATEN SUBANG SEBAGAI BAGIAN DARI PROGRAM	

PEMBINAAN OLAHRAGA BULUTANGKIS <i>Ari Subarkah, M.Pd</i>	185
PELATIHAN PENANGANAN DAN REHABILITASI CEDERA HAMSTRING DAN PERGELANGAN KAKI PADA SSB BINTANG JUNIOR LAMBUR II <i>Boy Indrayana, S.Pd, M.Pd</i>	193
PEMBELAJARAN BELA DIRI DAN YOGA KINDS DAPAT MELATIH KONSENTRASI SERTA FOKUS ANAK DALAM BELAJAR SENI RUPA DI TK PERTIWI METRO <i>Nyoman Weda Astawan, M.Pd</i>	199
MELESTARIKAN OLAHRAGA SENI BELA DIRI PENCAK SILAT BANJAR PERGURUAN RAGA INSANI DESA ARA PAYUNG <i>Puji Ratno, S.Si, M.Pd</i>	207
MANAJEMEN PEMBINAAN SEKOLAH SEPAKBOLA USIA DINI DI MAKASSAR <i>Dr. Sudirman, M.Pd</i>	215
PELATIHAN PENGGUNAAN JAM POLAR SAAT LATIHAN PADA ATLET BOLA BASKET U 18 DI PENGDA PERBASIS PROVINSI BENGKULU <i>Dian Pujiyanto, S.Si, M.Pd</i>	223
GARUDA MUDA SUDAH MENGAWALI PRESTASI <i>Dr. Herman Chaniago, M.Pd</i>	231

BAB I
PELATIHAN KESEHATAN
MASYARAKAT

PEMANFAATAN RUANG TERBUKA HIJAU (RTH) SEBAGAI SARANA PENGGIAT OLAHRAGA MASYARAKAT

Dr. Heni Widyaningsih., SE., M.SE¹

Universitas Negeri Jakarta

*“Termotivasinya setiap generasi muda warga Karang taruna
untuk mampu menjalin toleransi dan menjadi perekat
persatuan dalam keberagaman kehidupan masyarakat,
berbangsa dan bernegara”*

Pendahuluan

Ruang terbuka hijau (RTH) merupakan suatu area terbuka / lapang yang ditumbuhi oleh beberapa jenis pepohonan tanpa ada bangunan apapun. RTH yang dikelola oleh pemerintah daerah dapat difungsikan untuk

¹ Penulis lahir di Jakarta pada tanggal 22 Januari 1972. Mendapatkan gelar Sarjana di Universitas Islam Jakarta (1955), Gelar Master Science of Economic di Universitas Indonesia (2005) dan Gelar Doktor Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta (2020). Sejak tahun 1999 menjadi dosen tetap di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta pada Program S1 dan S3 dengan bidang kompetensi Manajemen Olahraga. Aktif mengajar pada Program Studi Ilmu Keolahragaan untuk Mata Kuliah Manajemen Olahraga dan Kesehatan, Kewirausahaan dan Sosiologi Olahraga.

mempertahankan keseimbangan ekosistem yang mendukung keindahan dan kenyamanan wilayah tertentu (perkotaan dan pedesaan). Di samping itu, RTH juga memberikan manfaat sebagai resapan air yang dapat mengurangi genangan air akibat curah hujan yang tinggi di musim penghujan dan juga sebagai paru-paru hidup yang dapat meningkatkan ketersediaan udara yang bersih ditengah sesaknya polusi udara akibat banyaknya kendaraan dan bangunan pabrik.

Semestinya RTH dapat dimanfaatkan masyarakat setempat untuk kegiatan-kegiatan sosial dan kegiatan lain seperti olahraga untuk manula, taman bermain untuk anak-anak dan lain sebagainya. Keberadaan RTH di perkotaan sangat terbatas karena padatnya penduduk dan terbatasnya space yang ada, sehingga hanya sebagian kecil saja area publik yang terdapat dipemukiman warga yang dapat dimanfaatkan untuk kepentingan bersama. Pemanfaatan RTH di perkotaan oleh masyarakat dikoordinir oleh pemerintah daerah melalui dinas pertamanan dan juga oleh aparat sekitar seperti Rukun Tetangga dan Rukun Warga (RT /RW) setempat melalui program-program kepemudaan seperti karang taruna dan kegiatan-kegiatan olahraga.

Lain halnya RTH yang berada di pedesaan, biasanya memiliki space yang lebih besar dari pada RTH di perkotaan. Luas RTH di pedesaan biasanya berupa lahan-lahan pertanian, perkebunan, ladang-ladang tanaman dan taman-taman dipekarangan rumah. Banyak lahan RTH yang bukan dimiliki oleh warga pedesaan banyak yang terlantar dan tidak produktif. Padahal RTH yang bukan milik warga sebaiknya dapat dimanfaatkan untuk kegiatan-kegiatan olahraga masyarakat. Dengan memanfaatkan RTH untuk kegiatan olahraga dapat memberikan manfaat yang besar

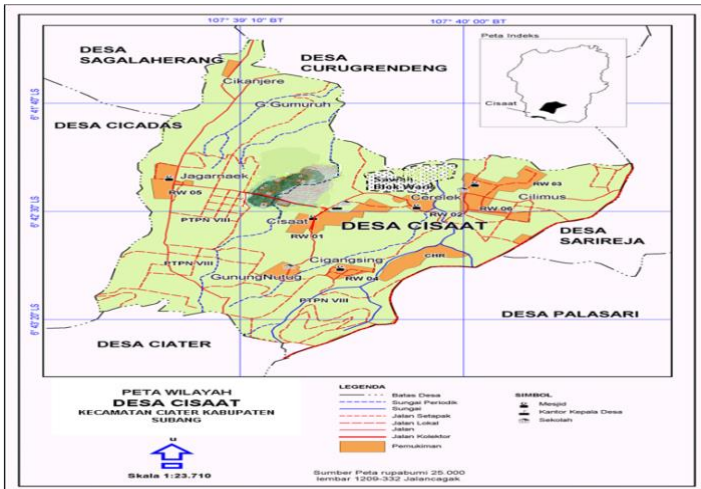
bagi warga setempat seperti meningkatkan derajat kesehatan warga, menunjang program pemerintah dan g aktivitas bagi para penggiat olahraga dan dapat juga menjadikan wilayah setempat sebagai wilayah desa wisata. Pengembangan olahraga wisata sangat memungkinkan untuk dijadikan sebuah alternatif olahraga rekreasi bagi pencinta olahraga seperti olahraga gunung seperti mendaki, berkemah, jelajah hutan, bersepeda, atau *trekking*, dan sebagainya.

Dalam kesempatan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tahun 2022 ini, akan melaksanakan sosialisasi pemanfaatan RTH untuk kegiatan-kegiatan olahraga masyarakat. Lokasi kegiatan Pengabdian tahun ini dilaksanakan di Desa Wisata Edukasi Cisaat Subang Jawa Barat. Desa Wisata Edukasi Cisaat ini merupakan desa binaan Universitas Negeri Jakarta sehingga banyak dosen yang melaksanakan kegiatan ini di desa tersebut.

Pelaksanaan Kegiatan

Berbeda hal nya dengan RTH yang ada di pedesaan, masyarakat desa seringkali kurang memanfaatkan RTH untuk kepentingan bersama. Contohnya keberadaan RTH di Desa Wisata Edukasi Cisaat, Subang Jawa Barat, desa ini terdiri dari 4 Dusun 6 Rukun warga dan 28 Rukun tetangga dengan total luas keseluruhan adalah sebesar 699.578 ha.

Gambar 1. Peta Desa Cisaat



Di wilayah desa Cisaat terdapat 6 lapangan yang dapat digolongkan sebagai RTH diantaranya adalah: (1) Lapangan Zenedin Zidane, (2) Lapangan Jagamaek, (3) Lapangan Bola Cilimus, (4) Lapangan Parkir Balai Desa, (5) Lapangan Highland Resort dan (6) Lapangan Pendaratan Paralayang. Lokasi geografis dan kondisi lapangan yang teridentifikasi sebagai RTH di Desa Cisaat juga dapat dikembangkan menjadi destinasi wisata olahraga. Terdapat beberapa spot untuk wisata olahraga diantaranya adalah olahraga dirgantara paralayang, olahraga bersepeda, Tea walk dan Trekking. Berikut adalah beberapa wisata olahraga yang dapat di kembangkan desa Wisata Edukasi Cisaat.

Gambar 2. Potensi Wisata Olahraga



Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 28-29 Juli 2022 bertempat dilapangan indoor bulutangkis balai desa Cisaat. Kegiatan ini dibuka oleh kepala desa Cisaat yaitu bapak Suryana dengan tema kegiatan “FIK UNJ Mengabdi Bersama Pemuda Karang Taruna Untuk Menggalakan Olahraga Masyarakat Desa Wisata Edukasi Cisaat Subang Jawa Barat”. Terdapat 4 orang narasumber dalam kegiatan ini dengan materi-marteri yang implementatif. Adapun materi pertama adalah Sosialisasi Fungsi Ruang Terbuka Hijau (RTH) untuk Meningkatkan Literasi Gerak Pada Masyarakat Pedesaan yang disampaikan oleh Ibu Dr. Heni Widyaningsih, M.SE. materi kedua adalah Pelatihan Manajemen event untuk olahraga masyarakat yang disampaikan oleh Ibu Dr. Eva Julianti, M.Ec. materi ketiga adalah Sosialisasi Latihan Gerak Dasar Bagian Dari Long Term Athletes Development (LTAD) bagi Masyarakat Desa yang dibawakan oleh Ibu Dr. Ika Novitaria, M.Si dan

materi keempat adalah Latihan Perwasitan untuk Olahraga Bulutangkis yang dibawakan oleh Ari Subarkah, M.Pd.

Rangkaian materi-materi tersebut sangat bermanfaat untuk memberikan edukasi kepada para pemuda karang taruna setempat untuk meningkatkan partisipasi masyarakat untuk berolahraga dengan memanfaatkan RTH yang ada. Para pemuda karang taruna setempat ini sebagai penggerak olahraga di Desa Wisata Edukasi Cisaat, Subang Jawa Barat.

Gambar 3. *Penutupan Kegiatan Pengabdian*



Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat memberikan pengaruh positif pada masyarakat sasaran dalam menambah wawasan kesehatan dengan memanfaatkan RTH yang ada. Harapan terbesar dari dilaksanakan kegiatan ini adalah Terwujudnya pertumbuhan dan perkembangan kesadaran tanggung jawab sosial setiap generasi muda warga Karang Taruna sebagai penggerak olahraga dalam meningkatkan partisipasi olahraga masyarakat di Desa Wisata Edukasi Cisaat Subang Jawa Barat. Terbentuknya jiwa dan semangat

kejuangan generasi muda warga Karang Taruna yang terampil dan berkepribadian serta berpengetahuan. Menumbuhkan potensi dan kemampuan generasi muda dalam rangka keberagaman kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Termotivasinya setiap generasi muda warga Karang taruna untuk mampu menjalin toleransi dan menjadi perekat persatuan dalam keberagaman kehidupan masyarakat, berbangsa dan bernegara. Terjalannya kerjasama antara generasi muda warga Karang Taruna dalam rangka mewujudkan taraf kesejahteraan sosial bagi masyarakat.

PEMAHAMAN MASYARAKAT DESA SEDERHANA TENTANG KESEHATAN DAN OLAHRAGA PASIF

Dr. Dra. Miskalena, M.Kes²

Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

“Pemahaman masyarakat tentang Kesehatan dan olahraga pasif (peregangan), membantu mengubah pola pikir dan perilaku masyarakat, sehingga masyarakat dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan, serta terhindar dari segala penyakit”

Setiap masyarakat mendambakan kesehatan, baik fisik maupun mental, demikian juga masyarakat dusun Sederhana yang berada di lingkungan kampus. Untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tidak semudah membalikkan talapak tangan. Hal ini karena membutuhkan

²Penulis lahir di Takengon, 13 Desember 1965, merupakan dosen program studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi (PJKR) USK Banda Aceh. Menyelesaikan pendidikan sarjana Pendidikan Olahraga di FKIP USK (1990), mendapatkan gelar magister Kesehatan (M.Kes) di universitas Pascasarjana Padjadjaran Bandung (2001) dan menyelesaikan gelar doktor pada prodi Pendidikan Olahraga di pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (2014).

pengetahuan, pemahaman tentang pentingnya kesehatan dan olahraga. Pemahaman tentang kesehatan akan

Pemahaman masyarakat tentang kesehatan secara umum, hanya sebatas bebas dari penyakit, tidak mengalami hambatan dan keluhan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sementara aktivitas sehari-hari yang dilakukan masyarakat sangat sangat beragam, baik jenis, waktu maupun tingkat ringan, sedang dan beratnya aktivitas sehari-hari. Membutuhkan tingkat kesehatan yang berbeda pula. Demikian juga dengan usia, dan jenis kelamin. Bahkan kita jumpai anak usia sekolah yang masih terlalu muda harus bekerja keras memenuhi kebutuhan hidupnya.

Perbedaan aktivitas sehari-hari yang dilakukan masyarakat umumnya berbeda waktu dan jenis, diataranya juga membutuhkan kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan yang berbeda pula. Kemampuan melakukan aktivitas dipengaruhi oleh tingkat kesehatan fisik. Dalam hal sehat, terdapat tingkat kesehatan statis dan kesehatan dinamis. Kesehatan dinamis dan lebih baik dari kesehatan statis. Kesehatan statis memiliki kemampuan fisik dibawah kesehatan dinamis. Hal ini kurang dipahami masyarakat, sehingga perlu penyuluhan dan edukasi tentang meningkatkan kesehatan, dan olahraga

Istilah “kesehatan” dikalangan masyarakat lebih kenal dan populer dari pada istilah kebugaran jasmani. Pemahaman Sehat dalam keseharian menilai bahwa anak yang ceria dan gemuk menurut mereka sehat. Disisi lain kita bisa melihat banyak masyarakat yang memiliki berat badan, kurang bahkan tidak ideal (terlalu gemuk atau terlalu kurus) baik untuk usia pertumbuhan, maupun orang dewasa. Sementara masyarakat menganggap kondisi ini biasa saja Sementara dari sisi kesehatan jelas bahwa berat badan lebih

(obesitas) akan memicu timbulnya penyakit seperti kelainan jantung dan gula darah

Kesehatan, dan olahraga adalah serangkaian aktivitas yang dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan. Sebagaimana yang kita ketahui pada saat masyarakat mengalami keluhan lelah, nyeri dan sesak nafas, para medis menyarankan pada penderita penyakit untuk menjaga kesehatan dengan pola hidup sehat dan berolahraga secara teratur.

Menurut WHO definisi kesehatan dalam cakupan yang luas, yaitu “ keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit dan kelemahan/cacat. Dengan demikian kesehatan menurut WHO mengandung pengertian kondisi kesehatan ideal baik dari segi biologis, psikologis dan sosial, membuat masyarakat bisa melakukan aktivitas secara maksimal dan optimal. Kemampuan melakukan aktifitas maksimal dan optimal dalam waktu yang lebih lama, tanpa kelelahan menggambarkan tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani yang lebih baik, bahkan disebutkan memiliki daya tahan yang prima. Secara otomatis, bila mampu bekerja lebih lama, akan memproduksi hasil kerja lebih banyak (petani dan buruh), namun disayangkan masyarakat memahami kesehatan dan kebugaran seadanya, yang penting sehat, bila ingin bugar berarti perlu berolahraga

Kesehatan mencakup kesehatan fisik, mental dan lingkungan yang saling mempengaruhi dari berbagai sektor, kebersihan dan kesehatan makanan. Kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan, dan budaya dan yang tercermin dalam aktivitas dan komunikasi sehari-hari. Dengan kesehatan yang baik, dapat menggunakan potensi diri mengatasi tantangan dan tuntutan hidup dan dapat bekerjasama sama

dengan yang lain. Pemahaman masyarakat tentang kesehatan, kebugaran dan olahraga perlu ditingkatkan, karena tututan dan persaingan saat ini bukan lagi dalam skala daerah, melainkan sudah masuk dalam persaingan global. Perkembangan teknologi dalam seluruh bidang sangat cepat, bila tidak diupayakan mengejar ketertinggalan, baik di dunia kesehatan maupun pendidikan, kita akan tergilas, dan terjajah di negeri sendiri.

Di era digital sekarang ini, tantangan bukan sebatas tahu, tapi harus mampu bersanding bersaing baik secara fisik dan intelektual. Motto dalam dunia olahraga yang digaungkan adalah; "Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat" memiliki makna yang sangat luas. Menilai sehat tidaknya seseorang, bukan hanya melihat sehat fisik (dapat melakukan aktifitas sehari-hari) dan mental, juga terkait kemampuan melakukan hubungan sosial dengan orang lain. Meningkatkan kesehatan sebaiknya melakukan pola hidup sehat, menjaga kesehatan makanan, berolahraga dan istirahat yang cukup. Perilaku hidup sehat perlu terus diberikan pada masyarakat agar dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan pribadi dan orang disekitarnya

Untuk Menjaga dan meningkatkan kesehatan dipengaruhi beberapa faktor diantaranya pengetahuan ,budaya hidup dan kebersihan. Selama ini masyarakat mengetahui sebahagian kecil tentang hidup sehat, olahraga dan kebugaran jasmani. Untuk dapat menambah menambah kekuatan, menambah daya tahan tubuh kekuatan, kecepatan, kelincahan ,berat badan, atau sebaliknya. Dengan meningkatkan kesehatan yaitu dengan mengkonsumsi "makanan dan minuman yang berkualitas, melakukann olahraga secara teratur". Makanan dan minuman berkualitas, bukan terletak pada banyak, merek dan

mahalnya. Tetapi terletak pada jenis, jumlah kalori dan kebutuhan tubuh.

Olahraga Pasif

Olahraga yang dipahami masyarakat umum adalah olahraga yang dilakukan diluar rumah dalam bentuk permainan seperti sepak bola, bola voly, jalan, lari, berenang dan lain-lain. Hal ini yang mengakibatkan masyarakat hanya tahu olahraga dalam bentuk gerakan aktif, Kendati masyarakat mengakui manfaat olahraga dapat meningkatkan kesehatan, namun sisi lain yang merintanginya mereka melakukan olahraga karena tempat terbuka, panas, melelahkan dan keterbatasan waktu. Pemahaman inilah yang membutuhkan edukasi secara luas, bahwa olahraga pasif dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, baik ditempat kerja maupun diluar rumah. Tidak harus dilapangan terbuka, luas, panas dan melelahkan.

Pemahaman masyarakat terhadap Olahraga, adalah olahraga aktif bukan pasif. Bukan hanya masyarakat umum, khusus pencinta olahraga juga lebih memilih olahraga aktif dari pada olahraga pasif. Sehingga olahraga pasif kurang populer bahkan tidak dikenal masyarakat. Anggapan bahwa olahraga pasif kurang bermanfaat karena seakan tanpa gerakan. Olahraga pasif dapat dilakukan dengan cara berdiri, duduk atau berbaring. Dengan gerakan mengangkat dan menahan bagian tubuh tertentu.

Pengetahuan dan Pemahaman masyarakat terhadap Olahraga pasif masih terbatas, sehingga tingkat kesehatan yang mereka miliki cukup rendah, masuk (kesehatan statis). Minimnya pemahaman dalam melakukan olahraga pasif juga karena anggapan masyarakatan olahraga hanya olahraga

aktif. Selain itu juga, karena masyarakat sebagai makhluk sosial, tentu lebih menyukai beramai-ramai, bermain dan bercanda, lebih menarik dan menyenangkan dari pada berolahraga sendiri. Sementara Olahraga pasif dapat dilakukan pada ruangan tertutup dan terbatas, karena tidak selamanya menggunakan peralatan yang besar. Olahraga pasif dapat dilakukan tanpa dan menggunakan peralatan tergantung tujuan melakukannya, dapat dilakukan sejak bangun hingga akan tidur kembali.

Hasil Pengabdian

Masyarakat desa Sederhana yang menjadi sasaran adalah para ibu-ibu dan remaja aktif. Menyatakan ingin tetap sehat dan mau berolahraga. Namun tidak tahu olahraga apa yang dapat mereka lakukan dengan waktu yang terbatas, tidak memiliki tempat, peralatan, dan olahraga yang tidak melelahkan. Keadaan ini mendorong penulis mengedukasi masyarakat. Menggunakan pertanyaan dan percobaan langsung melakukan olahraga peregangan (stretching). Setelah mengetahui pemahaman dan kemampuan awal otot tungkai. Penulis menjelaskan manfaat setiap gerakan yang dilakukan, baik untuk tujuan menguatkan tungkai maupun untuk membesar/kecilkan otot.

Gerakan peregangan tungkai dilakukan secara sederhana. Melakukan peregangan dalam tiga posisi; posisi berdiri, duduk dan berbaring. hanya sebatas mengangkat tungkai dengan ketinggian antara 10-20 cm, secara bergantian kiri dan kanan. Menghitung sesuai dengan detik jam dinding yang terdapat pada dinding ruang. pada posisi berdiri; menggerakkan tungkai kanan kedepan atau kesamping, rata-rata hanya mampu melakukan selama 30

detik. tungkai kiri 26 detik. Sementara pada posisi duduk; peregangan tungkai kanan dan kiri tidak jauh berbeda dengan posisi berdiri, terdapat perbedaan hanya sebatas 5 detik. Tungkai kanan 35 detik, tungkai kanan 31 detik. Sementara pada posisi berbaring ternyata lebih rendah daripada posisi duduk dan berdiri.

Setelah mengetahui dan memahami tentang kesehatan dan olahraga pasif, tampak masyarakat semangat yang mengajukan berbagai pertanyaan tentang manfaat kesehatan maupun manfaat melakukan olahraga. Disarankan untuk melakukannya secara teratur dan berulang-ulang. Dapat dilakukan dirumah maupun ditempat kerja masing-masing. Gerakan yang dilakukan pada bagian tubuh lainnya, seperti lengan dan togok.

Daftar Pustaka

<https://www.google.com/search?q=pengertian+kesehatan&oq=&aqs=chrome.4.69i59i450l8.28684j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

<https://palangkaraya.go.id/definisi-sehat-menurut-world-health-organization-who-merumuskan>

<http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/viewFile/4892/1281>

TERAPI MASSAGE UNTUK MENJAGA KONDISI KESEHATAN

Dr. Sahabuddin., M.Pd³
Universitas Negeri Makassar

*“Terapi massage bagi orang yang dibekali terapi massage
mumpuni memperoleh hasil terapi dalam keadaan sempurna
dari kondisi fisik, mental, sosial”*

Kesehatan memiliki berbagai pengaruh kehidupan yang terkait dengan kebugaran, kestabilan emosi, dan kemampuan dalam menjalani hubungan sosial orang lain, serta kepuasan dalam menikmati kehidupan. Setiap manusia pasti menginginkan dirinya bahkan orang terdekat selalu dalam keadaan sehat dalam kondisi fisik maupun mental. Menurut Kemenkes yang tertulis dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 Tentang

³Penulis lahir di Bua Pinrang, 21 Maret 1976, penulis merupakan Dosen Universitas Negeri Makassar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK IKIP Ujung Pandang (1999), menyelesaikan gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Makassar (2004), dan menyelesaikan gelar Doktor di Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (2017).

Kesehatan, bahwa kesehatan adalah keadaan normal seseorang untuk dapat melakukan suatu aktifitas tanpa adanya halangan atau gangguan dimana terdapat kesinambungan antara kesehatan fisik, kesehatan mental, atau jiwa seseorang. Kesehatan merupakan kondisi dan perilaku yang sesuai dengan suatu tujuan yang diperlukan untuk mencapai serta mempertahankan fungsi psikososial dan spritual.

Di Indonesia, terapi pijat atau massage merupakan salah satu pengobatan alternatif yang yang diminati oleh masyarakat. Popularitasnya pun bukan tanpa alasan, sebab hingga kini masih tergolong sangat efektif membantu dalam meredakan gejala dari suatu masalah kesehatan. Secara umum bahwa manfaat dari terapi massage adalah untuk membuat tubuh yang terasa kaku menjadi rileks dan dapat memicu pelepasan hormon endorfin sehingga dapat meredakan stres. Selain itu, ada juga berbagai macam manfaat lain yang bisa dirasakan dari terapi massage secara rutin, diantaranya adalah: 1) Mengurangi ketegangan dan nyeri otot; 2) Meningkatkan sirkulasi dalam tubuh; 3) Menstimulus sistem kekebalan tubuh; 4) Mengurangi hormon stress; 5) Menjaga keseimbangan tekanan darah; 6) Meningkatkan fleksibilitas sendi; 7) Membantu memulihkan cedera; Mengurangi rasa cemas dan depresi.

Hari kerja yang penuh dengan sederet tantangan terkadang membuat kita lelah hingga bahkan menyebabkan burnout. Salah satu cara yang paling ampuh untuk menenangkan pikiran dan mengusir jenuh adalah dengan pijat. Pijat bisa menjadi salah satu rutinitas untuk mengistirahatkan tubuh sejenak dan dipercaya dapat menghilangkan stres. Hanya dengan waktu singkat, pijat

dapat memberikan berbagai manfaat, baik untuk fisik maupun psikologis.

Terapi massage adalah tindakan perawatan yang dilakukan terapis dengan melakukan gerakan-gerakan mengusap dengan telapak tangan, meremas dengan jari-jari, menekan dengan ibu jari atau dengan kepalan tangan, meremas dengan menggunakan kedua tangan, mencubit, meninju, menekan, menetakan dengan sisi tangan, menakup, menepuk dengan punggung tangan, mengetarkan dan memutar serta mengosok (Amin et al., 2021). Dengan massage, sirkulasi darah pada otot dan organ akan menjadi lancar dan aliran limpa menjadi lebih teratur (Suarsyaf et al., 2015). Selain itu, sistem syaraf yang dirangsang dengan pijat akan bekerja dengan lebih baik. Akhirnya sistem syaraf ini mendorong berbagai kelenjar untuk menghasilkan berbagai zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada banyak ahli pijat, teknik pijat bahkan dimanfaatkan untuk memperbaiki letak otot, tulang dan berbagai organ tubuh agar tetap berada pada posisi yang tepat. Posisi organ yang tepat akan memungkinkan tubuh untuk bekerja dengan optimal dalam melakukan berbagai aktivitas (Ari Wibowo, Kurniawan, 2021).

Masalah dalam pelaksanaan terapi massage saat ini adalah masih adanya anggapan dari masyarakat yang menganggap bahwa massage/pijat bukanlah bentuk terapi yang bisa memberikan banyak manfaat. Sementara sebagian yang lain, menganggap bahwa pijat hanya dilakukan saat mengalami sakit seperti flu atau masuk angin. Tidak jarang pula ada terapis atau tukang pijat yang tidak berhasil membuat pasien menjadi enak yang disebabkan karena tekanan yang diberikan terlalu keras dan juga ada kesalahan dalam melakukan pijatan pada pasiennya. Hal tersebut

dapat terjadi karena kurangnya pengalaman atau kurang pengetahuan tentang teknik memijat secara baik dan benar.

Pemijatan dapat dilakukan terhadap suami/istri, keluarga dan kawan-kawan. Baik juga untuk orang tua, bayi atau siapa saja yang anda cintai. Melakukan pemijatan secara alamiah dapat menolong seseorang memelihara kesehatan tubuhnya masing-masing. Bertentangan dengan hikayat-hikayat bahwa pemijatan adalah teknik seksuil yang lebih mendalam, tetapi pijatan ini merupakan ilmu pengobatan (Samsudin, 2018). Biasanya bila dilakukan terhadap orang yang kita cintai, dapat meningkatkan/memberikan rasa tenang, tentram yang dapat dirasakan keseluruhan bagian tubuh bagi kedua belah pihak. Karena pemijatan merupakan salah satu cara yang baik untuk mengenal jiwa seseorang lebih mendalam (Samsudin, 2019).

Langkah awal yang perlu dilakukan untuk menjaga kondisi kesehatan yaitu melakukan terapi massage secara rutin. Perawatan yang dilakukan melalui terapi massage akan memberikan keuntungan bagi kesehatan. Namun juga hendaklah lebih jeli untuk memilih tempat terapi atau terapis untuk memperkecil resiko rasa sakit yang timbul setelah melalui terapi massage. Perlu dipahami bahwa terapi massage dapat dilakukan oleh semua orang, akan tetapi untuk menjaga kesehatan yang optimal dibutuhkan tenaga terapi atau terapis yang lebih profesional atau ahli dalam bidang terapi massage. Bagi orang yang telah dibekali bidang terapi massage yang mumpuni, akan memperoleh hasil terapi massage dengan keadaan sempurna dari kondisi fisik, mental, atau sosial serta pada waktu pemeriksaan kesehatan tidak memiliki keluhan maupun tanda-tanda suatu penyakit atau kelainan. Selain

bebas dari penyakit juga pada kondisi pikiran pun bekerja sesuai fungsi, memiliki keyakinan dan keadaan mentalnya dalam kondisi stabil.

Daftar Pustaka

- Amin, M., Jaya, H., Qainitah Ulipia Harahap, A., Kesehatan Kemenkes Palembang, P., & Selatan, S. (2021). Teknik Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Melahirkan Kala I Di Rumah Sakit Swasta Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(2), 224–231. <https://doi.org/doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1005>
- Ari Wibowo, Kurniawan, M. T. A. (2021). *Sport Massage : Pijat Kebugaran Olahraga* (A. Wijayanto (ed.)). Akademia Pustaka. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Sport-Massage.pdf>
- Samsudin. (2018). Ilmu Lutut. In Yufiati (Ed.), *Universitas Negeri Jakarta*. http://sipeg.unj.ac.id/repository/upload/buku/6_BUKU_I_LMU_LULUT.pdf
- Samsudin. (2019). Ilmu Lutut Dasar Massage Kebugaran. In *Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta*.
- Suarsyaf, H. Z., Wulan, D., Rw, S., Kedokteran, F., Lampung, U., Epidemiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2015). Pengaruh Terapi Pijat terhadap Konstipasi. *Medical Journal of Lampung University*, 4(9), 98–102. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1417>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan. (1992). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan. *Sekretaris Negara Republik Indonesia*, 3(1), 1–53. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/46620/uu-no-23-tahun-1992>

PENDAMPINGAN DAN PELATIHAN KEBUGARAN BAGI PELAKU “GAYA HIDUP SEDENTER”

Dr. Gumilar Mulya, M.Pd⁴

FKIP UNSIL

“Diperlukan pendampingan dan pelatihan bagi masyarakat yang memiliki perilaku hidup sedentary secara rutin dan teratur melalui berbagai aktivitas olahraga”

Pendahuluan

Menurut data dari World Health Organization (WHO) tahun 2017, tercatat salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia dan dunia adalah PTM, seperti stroke, penyakit jantung dan diabetes mellitus. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 dari Kementerian Kesehatan juga menunjukkan bahwa sebesar 24,1 % penduduk

⁴Penulis tercatat sebagai Dosen Penjas FKIP UNSIL sejak 1992 dengan mengampu mata kuliah Dasar-dasar Penjas, Pendidikan Kesehatan, Pendidikan Kewirausahaan, Pendidikan Kepramukaan, Teori dan Praktek Tenis, Teori dan Praktek Petanque. Sebagai Ketua Binpres Pengurus Besar Federasi Olahraga Petanque Indonesia, Ketua BINPRES KONI Kab. Tasikmalaya dan Ketua Bidang Organisasi BAPOMI Jawa Barat.

Indonesia menjalani perilaku sedentari lebih dari enam jam dalam satu harinya.

Hal ini menjadi masalah besar untuk pencapaian dari Program Indonesia Sehat (PIS) oleh Kementerian Kesehatan RI. Karena sejatinya Program Indonesia Sehat dilaksanakan dengan menegakkan tiga pilar utama, salah satu diantaranya yaitu: ***penerapan paradigma sehat***. Penerapan paradigma sehat dilakukan dengan strategi pengarusutamaan kesehatan dalam pembangunan, penguatan upaya promotif dan preventif, serta pemberdayaan masyarakat. namun di sisi lain perilaku gaya hidup masyarakat telah berubah seiring perubahan di era disrupsi atau revolusi industri 4.0, sehingga kedepan bukan hanya tidak bugar akan tetapi mulai bermunculan beberapa bibit penyakit tidak menular lainnya.

Menjadi masalah sangat serius ketika kebugaran tubuh melalui berbagai aktivitas fisik tidak mendapat perhatian sejak dini sehingga akan mempengaruhi perkembangan aspek-aspek lain dalam peningkatan kesehatan. Kondisi fisik memang dibutuhkan, supaya dapat menunjang pada Kesehatan tubuh melalui tugas gerak atau aktivitas fisik apapun tanpa rasa takut, karena pondasi dari kondisi fisik sudah mereka bangun sejak dini. Berdasarkan penjelasan di atas, perlu dilakukan upaya menanggulangi permasalahan dengan melakukan Pendampingan dan Pelatihan Kebugaran Bagi Pelaku “Gaya Hidup Sedenter”. Undang-Undang no. 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan menjelaskan bahwa Ruang lingkup olahraga meliputi Olahraga Pendidikan, Olahraga Masyarakat dan Olahraga Prestasi. Olahraga Masyarakat adalah Olahraga yang dilakukan oleh Masyarakat berdasarkan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai

budaya masyarakat setempat yang dilakukan secara terus-menerus untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

Era Disruptif Dan Perilaku Sedenter

Era disruptif atau lebih banyak dikenal dengan era revolusi industri 4.0. Istilah disrupti awalnya merupakan istilah yang dipakai dalam konteks bisnis, keuangan dan investasi (Ohoitumur, 2018), (Khasali, 2017), tetapi belakangan istilah tersebut menjadi sangat plastis dan digunakan untuk mengkaji berbagai masalah, salah satunya bidang Pendidikan (Rienzo & Chen, 2018), (Ohoitumur, 2018). Sementara revolusi industri 4.0, merupakan perubahan secara cepat akibat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga segala aktifitas manusia digantikan dengan robot atau alat canggih lainnya untuk mempermudah dan mempercepat pekerjaan manusia. Dalam Revolusi Industri 4.0, setidaknya ada lima teknologi yang menjadi pilar utama dalam mengembangkan sebuah industri siap digital, yaitu: *Internet of Things*, *Big Data*, *Artificial Intelligence*, *Cloud Computing* dan *Additive Manufacturing*. (<https://aptika.kominfo.go.id/2020/01/revolusi-industri-4-0/>)

Setiap terjadi perubahan atau revolusi pasti ada dampak positif dan negatif. Dalam dunia pendidikan termasuk Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), keuntungan era disrupti diantaranya: semua dapat dengan mudah didapatkan di internet; 2. materi pembelajaran dapat dilakukan secara online; 3. Komunikasi dapat melalui grup *WhatsApp*; 4. Komunikasi arak bukan masalah; 5. Mencari referensi tersedia di *eBook*, *e-Journal*, di laman *SlideShare*, *SlidePlayer*, *academia.edu*, juga *posting blog*, “berserakan” di berbagai halaman internet

atau situs web dan blog. Semua dapat dilakukan dengan duduk berjam-jam di depan *laptop* atau *Hand Phone*.

Dampak negatif dari era disrupsi adalah terjadinya perubahan nilai budaya, di antaranya aktifitas fisik/gerak manusia (*movement culture*) sudah mulai bergeser dikerjakan mesin/robot, serba otomatis dipicu oleh aneka kemudahan dlm kehidupan sehari-hari di dukung oleh perubahan taraf hidup, penggunaan teknologi komunikasi dan transportasi, mengakibatkan perubahan kebiasaan aktif bergerak menjadi kebiasaan kurang gerak atau bahkan fenomena gaya hidup diam (*sedentary life style*). Anak-anak (peserta didik) sebagai makhluk bermain (*homo luden*) menjadi sangat berkurang dan cenderung menghilangkan aktivitas fisik dalam berbagai kegiatannya. Banyak anak-anak menghabiskan waktu menyaksikan program TV, video, menggunakan internet seperti Face Book, Instagram, Youtube, Tiktok, dan sebagainya.

Dampak dari *sedentary life style* kebugaran jasmani menjadi rendah sehingga kemampuan melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan berarti dan tidak sanggup melakukan aktifitas ringan lainnya menjadi rendah, dan akhirnya timbul penyakit yang bukan disebabkan oleh infeksi jasad renik (*Non Infectious Disease*). WHO memprediksi pada tahun 2020 sebanyak 73% kematian disebabkan penyakit tidak menular atau 60% disebabkan rendahnya kebugaran jasmani. WHO menganalisis pada tahun 2019 bahwa resiko paling tinggi kematian akibat kurang gerak mencapai 3,2 juta orang setiap tahun. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa masih tingginya perilaku *sedentary* dan rendahnya angka partisipasi olahraga/aktifitas fisik, tingginya resiko berbagai penyakit Hipokinetik (53% Jantung & Stroke, dan Indonesia

urutan 9 dunia penyakit diabetes Tahun 2010 & diprediksi urutan 6 Tahun 2030 (Shaw, Sicree, & Zimmet, 2010). Diperlukan pendampingan dan pelatihan bagi masyarakat yang memiliki perilaku hidup sedentary secara rutin dan teratur melalui berbagai aktivitas olahraga yang Murah, Meriah, Masal, menyenangkan dan Menyehatkan.

Di Arab Saudi menurut Mahfouz AA, dkk (2008) kebiasaan sedentari secara signifikan menjadi risiko obesitas pada remaja sebesar 1,5 kali di Kota Abha, Arab Saudi. Di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan dasar (Rikesda) tahun 2018 proporsi penduduk di Indonesia yang berumur ≥ 10 tahun dengan aktivitas fisik cukup sebanyak 66,5%, dan aktivitas fisik kurang sebanyak 33,5%. Di Jawa Barat Proporsi Aktivitas Fisik pada Penduduk usia 15-19 hanya 45,70% yang **Cukup aktif bergerak** dan 54,30% **Kurang Aktif Bergerak**. (Rikesda, 2018: 308). Usia tersebut rata-rata usia sekolah di SMP dan SMA atau yang sederajat.

Solusi Program

Untuk meningkatkan pola hidup aktif bergerak perlu dilaksanakan kegiatan Pendampingan dan Pelatihan Kebugaran Bagi Pelaku “Gaya Hidup Sedenter” kepada peserta didik di berbagai sekolah. Giriwijoyo & Sidik (2020) menjelaskan “Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilakukannya” (hlm. 17).

Melalui tahapan perilaku gerak dari fase kognisi, asosiasi dan fiksasi, diharapkan ada perubahan perilaku peserta didik untuk aktif bergerak. Program dapat

dilakukan dengan diawali tes keterampilan fisik, bahkan dikukur kadar lemak dalam tubuhnya, kemudian diberi materi tentang program latihan yang dapat meningkatkan fungsi alat tubuh melalui latihan kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan, meliputi: fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan kardio-respirasi(hlm.22).

Program latihan yang harus diberikan mengacu kepada Ciri/sifat umum olahraga untuk kesehatan, yaitu: **massal, mudah, murah, meriah manfaat**. Program latihan juga harus memenuhi Syarat olahraga yang bermanfaat dan aman dan bersifat teknis-fisiologis: -homogen dan submaksimal, -ada kesatuan takaran (dosis), -adekuat,-bebas stres psikis yang sesuai dengan usia. Bentuk-bentuk latihan dapat di variasikan dan dapat menyusun program latihan 3 X satu minggu dengan penambahan beban secara bertahap. Latihan kondisi fisik dapat diambil dari Tes Kebugaran pelajar Indonesia, namun latihann tidak boleh sama dengan tes dalam melakukannya, harus di bawah standar tes namun dilakuan dengan penambahan variasi, repitisi dan set yang mengacu pada prinsip overload dan un loading nya.

Penutup

Sehat merupakan syarat utama untuk dapat mewujudkan segala impian, sehat dinamis merupakan normalnya fungsi alat tubuh pada saat beraktifitas. Olahraga merupakan satu-satunya alat untuk menngkatkan kemampuan fungsi alat tubuh, oleh sebab itu semua pihak harus sudah menyadari bukan hanya melakuna tetapi memahami prinsip-prinsip latihan okahrgra seghigga benar-benar akan berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani. Kita tidaak dapat menolak hadirnya era disurpsi

atau revolusi industri 4.0, tetapi harus tetap diimbangi dengan latihan olahraga yang rutin dan teratur.

Daftar Pustaka

- Leski Rizki Naswara, 2020. Revolusi Industri 4.0. (<https://aptika.kominfo.go.id/2020/01/revolusi-industri-4-0/>)
- Arendya Nariswari | Shevinna Putti Anggraeni. *WHO Revisi Pedoman Aktivitas Fisik, Begini Aturannya!*. <https://www.suara.com/health/2020/12/11/194343/who-revisi-pedoman-aktivitas-fisik-begini-aturannya>. Jum'at, 11 Desember 2020 | 19:43 WIB
- Giriwijoyo, Santoso dan Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Khasali, R. (2017). *Disruption*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Mahfouz AA, Abdelmoneim I, Khan MY, Daffalla AA, Diab MM, Al-Gelban KS, et al. *Obesity and related behaviors among adolescent school boys in Abha City, Southwestern Saudi Arabia. Journal of tropical pediatrics*. 2008;54(2):120-124.
- Ohoitumur, J. (2018). *Disrupsi: Tantangan bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Peluang bagi Lembaga Pendidikan Tinggi*. Jurnal Respons Vol. 23 No. 2
- Agus Rusdiana, dkk. 2022. *Pedoman Pelaksanaan tes Kebugaran Pelajar Nusaantara*. Asisten Deputi Pengelolaan Olahraga pendidikan, Deputi Bidang pembudayaan Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Rienzo, T., & Chen, K. (2018). *Planning for Low End Analytical Disruptions in Business School Curricula*. Journal of Innovative Education Vol. 16 No. 1.

- Rhenal Kasali. 2016. *Disruption: Menghadapi Lawan-Lawan Tak Kelihatan dalam Peradaban Uber*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama
- Rink, Judith E. *Teaching Physical Education for Learning, 6th Edition*, New York: McGraw-Hill Co, Inc, 2010.
- Tim Riskesdas 2018. *Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan 2019
- Undang.Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan.

PENGADAAN YOGA PADA LANZIA PENSIUNAN TELKOM REGIONAL I SUMATERA

Benny Aprial. M, S.Pd., M.Pd⁵

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

"Yoga pada lansia mampu mencegah penyakit lowerback pain, sendi lutut, diabetes mellitus, hipertensi, dan osteoarthritis"

Yoga yaitu penyatuan dari pernafasan tubuh dan jiwa seseorang untuk menyeimbangkan dan mengharmonisasi fungsinya. Yoga dipercaya mampu untuk menjawab berbagai permasalahan kesehatan lansia, terutama kesehatan baik mental, otot dan pernafasan yang paling banyak dialami lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pengadaan yoga kepada kelompok lansia di Yakes Regional I Sumatera, yang terdiri dari dialog interaktif, pelatihan, dan pendampingan. Kegiatan pengabdian ini berlangsung secara daring menggunakan zoom meeting dan luring langsung di Yakes Telkom Regional I Sumatera.

⁵ Benny Aprial. M, S.Pd., M.Pd adalah Dosen pada Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna.

(Ort, 2001) Seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas disebut sebagai lanjut usia (lansia). Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Pada kelompok yang disebut lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan. Di abad ke 21 ini, jumlah populasi lansia semakin meningkat jumlahnya. Lansia sendiri dibedakan menjadi dua berdasarkan Undang-undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan lansia, yaitu lanjut usia potensial adalah lanjut usia yang masih mampu melakukan aktivitas pekerjaan dalam kata lain masih mampu menghasilkan barang dan jasa, dan lanjut usia non potensial adalah lanjut usia yang tidak bisa mencari nafkah sehingga hidupnya tergantung pada orang lain (RI, 1998). Lansia mengalami proses penuaan yang ditandai dengan penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial, yang sangat berpengaruh terhadap seluruh aspek kehidupan, terutama kesehatan (Annisa & Ifdil, 2016). Yoga merupakan salah satu terapi yang sudah banyak diteliti dan digunakan untuk mengatasi kecemasan. Yoga disebut sebagai penyatuan dari badan dan pikiran untuk menyeimbangkan dan mengharmonisasi fungsi fisik dan mental dari tubuh, yang diwujudkan dalam bentuk latihan postur fisik, kontrol nafas, dan meditasi, sehingga yoga dinilai sangat tepat untuk membantu mengatasi kecemasan pada lansia, Postur yoga atau meditasi yang dilakukan di lingkungan kantor secara akut dapat meningkatkan beberapa parameter psikologis dan fisiologis yang terkait dengan respons stres. Penggunaan intervensi praktis tersebut untuk mengurangi stres di tempat kerja dapat mengurangi risiko penyakit kardimetabolik dan meningkatkan kepuasan kerja dan

produktivitas (Melville et al., 2012) . Mengetahui manfaat yang besar yoga terhadap lansia, Dosen dari Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna mengadakan yoga yang ditujukan pada kelompok lansia Telkom Regional I Sumatera Utara yang berlokasi di Yakes Wellness Center Jl. Sena No.10, Perintis, Kec. Medan Tim., Kota Medan, Sumatera Utara. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat memperkenalkan yoga sederhana kepada lansia, yang nantinya lansia dapat memberikan dampak baik bagi kesehatan mental, pernafasan dan otot pada lansia.

Yoga mencakup berbagai praktik pikiran-tubuh yang mencakup postur, pernapasan, meditasi, dan relaksasi , dan penelitian menunjukkan bahwa satu sesi yoga dapat menyebabkan peningkatan kinerja kognitif , sensitivitas barorefleks, saturasi oksigen, keseimbangan symphathovagal dan meningkatkan pemulihan setelah rangsangan stres. Studi lebih lanjut menunjukkan bahwa latihan yoga teratur dapat secara efektif mengurangi stres di tempat kerja, stres pemeriksaan, peradangan akibat stres, stres pengasuh dan stres pasca-trauma (Anupama Tyagi, Marc Cohen, corresponding author John Reece &, 2014). Latihan yoga jangka panjang juga dapat meningkatkan ketahanan dan fleksibilitas metabolisme. Dibandingkan dengan praktisi non-yoga, praktisi yoga biasa dilaporkan telah mengurangi tingkat jantung, pernapasan, dan metabolisme serta penurunan tekanan darah dan profil lipid. Latihan yoga secara teratur juga telah dikaitkan dengan peningkatan fungsi paru-paru dan variabilitas denyut jantung dengan durasi latihan yang secara langsung berhubungan dengan penurunan denyut jantung (HR), tekanan darah (BP) dan laju pernapasan (RR) dan peningkatan kesadaran dan profil lipid.

(Monroe, 2007) Subyek telah belajar dan mengajar setiap hari kelas Iyengar Yoga yang diperkuat dengan gagasan tentang pendidikan ulang gerakan. Rejimen Yoga telah membantu pasien untuk menstabilkan otot yang lemah, meningkatkan jangkauan pernapasan, nada postural, serta memperkuat dan memperpanjang tulang belakang melalui postur tertentu yang digunakan sebagai traksi. Integrasi konsep re-edukasi gerak berbasis biomekanika dan perkembangan motorik telah membantu peningkatan proprioseptif, sensibilitas, dan kesadaran gerak fungsional.

Dialog interaktif yang dilakukan setelah selesai kegiatan yoga dengan tujuan untuk meningkatkan interaksi antar peserta. Metode dialog interaktif ini merupakan bentuk komunikasi timbal balik tidak hanya antar peserta, namun juga kepada narasumber atau fasilitator, dan efektif untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterbukaan dibandingkan penyuluhan atau pelatihan biasa. Dialog interaktif tidak hanya ditemani oleh satu narasumber, namun juga ditemani oleh dokter dari yakes telkom or untuk membantu meningkatkan pemahaman dan mendorong keaktifan peserta, seperti halnya metode pembelajaran aktif.

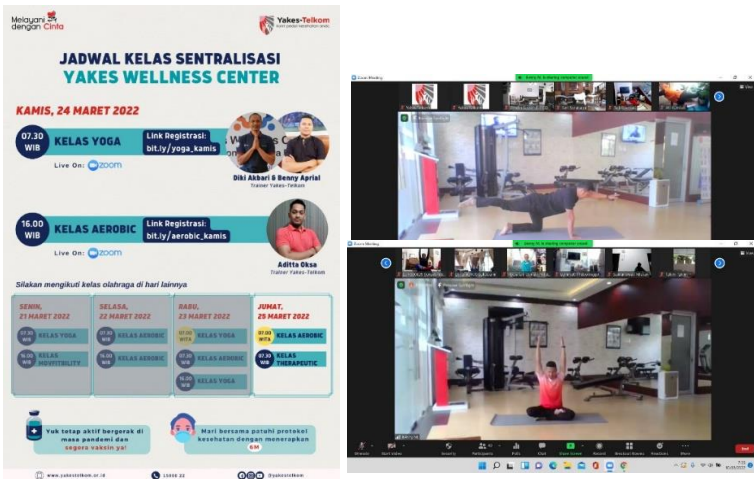
Ketika pelaksanaan dialog interaktif, diketahui bahwa para lansia tersebut banyak memiliki penyakit, penyakit yang banyak dimiliki oleh kelompok lansia di komunitas sadar sehat meliputi lowerback pain, sendi lutut, diabetes mellitus, hipertensi, dan osteoarthritis. Penanganan secara kuratif sudah didapatkan dari dokter klinik yakes telkom ataupun fisioterapi. Dilihat dari segi psikis, kebanyakan para lansia bebrapa hal umum pertama kecemasan meliputi mental yang tidak siap ketika menghadapi pensiunan, gangguan pada lowerback, gangguan pada sendi lutut, dan

frozen shoulder. Dari segi sosial, seorang lansia sering merasa terpinggirkan, dan sudah merasa tidak memiliki kemampuan untuk dapat kembali aktif bermasyarakat, serta sangat bergantung dengan keluarga. Hampir keseluruhan peserta ketika rutin mengikuti yoga selama 1 bulan mengalami peningkatan baik ketenangan jiwa yang mudah untuk rileks, sendi yang fleksibilitas meningkat, dan lowerback painnya terasa berkurang. Di akhir sesi dialog interaktif, para lansia sepakat bahwa dengan mengadakan dan mengikuti kelas yoga dapat membantu menjawab permasalahan kelompok lansia diyakes telkom.

Yoga dinilai merupakan olahraga yang tepat untuk menjawab permasalahan lansia tersebut. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa yoga memiliki efek positif terhadap sejumlah masalah kesehatan pada lansia, seperti mengatasi depresi dan kecemasan, memperbaiki mood dan stres, mengurangi nyeri, meningkatkan kualitas tidur, melatih keseimbangan sehingga mencegah insidensi jatuh yang banyak pada lansia, kognisi, dan kesehatan metabolik. Pada lansia, yoga membantu menjaga irama pernafasan dan jantung, menjaga tekanan darah, menurunkan hormone kortisol, dan melancarkan aliran darah yang kemudian berpengaruh dalam menjaga refleksi regulasi otonom yang berhubungan dengan stres. Disebutkan pula bahwa yoga dapat mengurangi inflamasi pada penyakit kronis dan berefek baik pada sejumlah marker inflamasi seperti interleukin-6 (IL-6), Tumor Necrosis Factor (TNF) α , dan C-reactive Protein (CR) (Ramanathan et al., 2017).

Pelatihan yoga dilakukan selama beberapa sesi yang dipandu langsung oleh instruktur yoga dari Yakes Wellness Center Yakes Telkom Regional I Sumatera. Sebelum mengikuti pelatihan yoga, peserta diminta untuk mengisi

kuisisioner (pretest), dan setelah mengikuti beberapa3 sesi yoga, peserta diminta untuk mengisi kuisisioner tersebut kembali (posttest). Pengisian kuisisioner ini ditujukan sebagai evaluasi kegiatan terhadap penurunan kecemasan sebagai gangguan yang banyak dimiliki oleh lansia.



Gambar 1. Yoga Daring





Gambar 2. *Yoga Luring*

Daftar Pustaka

Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>

Anupama Tyagi, Marc Cohen, corresponding author John Reece, and S. T., & ► A. information ► A. notes ► C. and L. information. (2014). *An explorative study of metabolic responses to mental stress and yo...* - PubMed - NCBI. 1-10. file:///F:/msrtr stress&anxiety/An explorative study of

metabolic responses to mental stress and yo... - PubMed - NCBI.html

- Melville, G., Chang, D., Colagiuri, B., Marshall, P., & Cheema, B. (2012). P02.16. Fifteen minutes of yoga postures or guided meditation in the office can elicit psychological and physiological relaxation. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 12(S1), 6882. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-12-s1-p72>
- Monroe, M. (2007). Yoga and somatic therapy for the treatment of adolescent idiopathic scoliosis: adult case report. *Scoliosis*, 2(S1), 1. <https://doi.org/10.1186/1748-7161-2-s1-p7>
- Ort, E. P. (2001). World Health Report 2001. Mental health: new understanding, new hope. *World Health Report 2001. Mental Health: New Understanding, New Hope*, xviii + 178-xviii + 178. <http://search.ebscohost.com.ezproxy.liv.ac.uk/login.aspx?direct=true&db=lhh&AN=20023023554&site=eds-live&scope=site> email: whr@who.int
- RI, U. (1998). Undang-Undang RI No. 10 Tahun 1998 tentang Perbankan. *Lembaran Negara Republik Indonesia*, 182. <http://www.bphn.go.id/data/documents/98uu010.pdf>

PENDAMPINGAN KELAS IBU HAMIL DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN IBU & JANIN DI DESA TAMBAKAN KECAMATAN GANDUSARI KABUPATEN BLITAR

Yusvidha Ernata, S.Pd., M.Pd⁶

IKIP Budi Utomo Malang

“Kehamilan adalah keadaan saat seorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya. Kelas ibu hamil adalah kelompok belajar bagi para calon ibu tentang kesehatan bagi ibu hamil secara keseluruhan”

⁶ Penulis lahir di Blitar tanggal 18 Agustus 1990 dari pasangan bapak Rochani dan ibu Triana Ropa. Telah menyelesaikan Program Study S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Universitas Muhammadiyah Malang tahun 2012. Lulus Magister Kebijakan dan Pengembangan Pendidikan tahun 2015 di Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini aktif menjadi Dosen Tetap Program Study Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di Ikip Budi Utomo Malang. Tahun 2022 menulis buku berjudul Filsafat Pendidikan

Kehamilan adalah proses sembilan bulan atau lebih di mana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya. Kehamilan adalah suatu kondisi dimana wanita sedang mengandung janin di dalam akan dilahirkan setelah usia kehamilan 40 minggu atau sekitar 9-10 bulan lamanya (Sarwono, 1999). Ibu hamil memiliki kebutuhan makanan yang berbeda dengan ibu yang tidak hamil, karena ada janin yang tumbuh dirahimnya. Kebutuhan makanan dilihat bukan hanya dalam porsi tetapi harus ditentukan pada mutu zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Kehamilan merupakan proses alamiah, tetapi harus dilakukan asuhan yang tepat agar ibu dan janin dalam keadaan sehat.

Proses kehamilan terkadang bisa jadi momen yang membingungkan bagi sebagian perempuan, apalagi bagi yang baru pertama kali hamil. Penting bagi ibu hamil untuk selalu menjaga kesehatan dirinya selama 9 bulan kehamilan. Janin akan bertumbuh sehat sampai waktu kelahirannya jika ibunya sehat. Untuk itu ibu hamil harus mendapat gizi yang cukup untuk dirinya sendiri maupun bagi janinnya. Bagi ibu hamil, kualitas maupun jumlah makanan yang biasanya cukup untuk kesehatannya harus ditambah dengan zat-zat gizi dan energi agar pertumbuhan janin berjalan dengan baik. Selama hamil ibu akan mengalami banyak perubahan dalam tubuhnya agar siap membesarkan janin yang dikandungnya, memudahkan kelahiran, dan untuk memproduksi ASI bagi bayi yang akan dilahirkannya. Selain harus mencukupi kebutuhan nutrisi, penting juga untuk mengetahui ciri atau tanda kehamilan yang sehat. Menurut Bobak dkk (2005) Pemenuhan gizi merupakan satu dari banyak faktor yang ikut mempengaruhi hasil akhir

kehamilan. Adapun menurut Pudjiadi (2001) gizi bagi ibu hamil harus lebih beragam dan cukup mengandung seng, magnesium, kalsium dan vitamin untuk kebutuhan ibu dan perkembangan janin. Hal ini diperlukan agar bisa menghindari hal-hal yang tidak diinginkan, seperti gangguan kehamilan yang bisa berdampak fatal.

. Maka dari itu perlu pendampingan kegiatan kelas ibu hamil sebagai upaya meningkatkan kesehatan ibu & janin. Pendampingan kelas ibu hamil adalah kelompok belajar bagi para calon ibu tentang kesehatan bagi ibu hamil secara keseluruhan. Adapun tujuan pendampingan kelas ibu hamil ini untuk mengedukasi para calon orangtua agar dapat menjalani proses kehamilan dan persalinan persalinan lancar, serta melalui fase awal kehidupan bayi dengan bekal pengetahuan dasar.. Materi pada kelas ibu hamil akan disampaikan oleh bidan atau tenaga kesehatan. Selain itu para peserta bisa bertukar ilmu atau *sharing* pengalaman dengan ibu hamil yang lain. Adapun manfaat yang bisa kamu rasakan dengan mengikuti kelas hamil ini, di antaranya: lebih siap dalam menjalankan kehamilan, mendapatkan informasi penting seputar kehamilan lebih dini, bisa berkonsultasi mengenai kehamilan langsung dari ahlinya, menjadi wadah bersosialisasi buat ibu hamil, memperoleh pengetahuan lengkap mengenai kehamilan, proses melahirkan, hingga bagaimana cara mengurus anak, tempat untuk belajar senam hamil.

Sasaran peserta kelas ibu hamil adalah ibu hamil pada umur kehamilan 4 sampai 36 minggu atau pada usia kehamilan 22-36 minggu untuk mengikuti kegiatan tambahan dalam kelas ibu hamil yaitu senam hamil. Pada usia kehamilan tersebut ibu sudah cukup kuat, tidak takut terjadi keguguran, dan efektif untuk mengikuti senam hamil.

Jumlah peserta kelas ibu hamil maksimal sebanyak 10 orang setiap kelas. Suami/keluarga ikut serta minimal 1 kali pertemuan sehingga dapat mengikuti berbagai materi penting, misalnya materi tentang persiapan persalinan atau materi yang lain (Kemenkes RI, 2014). Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan minimal 3 kali pertemuan selama hamil atau sesuai dengan kesepakatan fasilitator dengan peserta.

Dalam memberikan pendidikan pada ibu hamil tersebut dilakukan langkah-langkah dari mulai persiapan sampai pelaksanaan pembelajaran kelas ibu hamil antara lain sebagai berikut:

- Melakukan identifikasi terhadap ibu hamil yang ada di wilayah kerja. Ini dimaksudkan untuk mengetahui berapa jumlah ibu hamil dan umur kehamilannya sehingga dapat menentukan jumlah peserta setiap kelas ibu hamil dan berapa kelas yang akan dikembangkan dalam kurun waktu tertentu misalnya selama satu tahun.
- Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan kelas ibu hamil, misalnya tempat di puskesmas atau polindes, kantor desa/balai pertemuan, posyandu atau di rumah salah seorang warga masyarakat.
- Sarana belajar menggunakan kursi, tikar, karpet, LCD, alat peraga (boneka bayi)
- Mempersiapkan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan kelas ibu hamil serta mempelajari materi yang akan disampaikan.
- Persiapan peserta kelas ibu hamil, mengundang ibu hamil umur antara 5 sampai 8 bulan.
- Siapkan tim pelaksana kelas ibu hamil yaitu siapa saja fasilitatornya dan nara sumber jika diperlukan.

Pertemuan	Materi
1	<p>Pemeriksaan Kehamilan Agar Ibu dan Janin Sehat</p> <p>Ulasan materi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa itu kehamilan serta Tanda-tanda hamil 2. Keluhan umum saat hamil dan cara mengatasinya. 3. Perubahan tubuh dan mental ibu selama kehamilan. 4. Pemeriksaan dan Pelayanan kesehatan pada ibu hamil. 5. Menjaga ibu hamil sehat dan janin sehat. 6. Hal-hal yang perlu dihindari ibu selama hamil. 7. Mitos yang berkembang dimasyarakat. 8. Menginformasikan Buku KIA
2	<p>Persalinan Aman, Nifas Nyaman, Ibu Selamat dan Bayi Sehat</p> <p>Ulasan materi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan menghadapi persalinan yang aman. 2. Tanda-tanda awal persalinan. 3. Proses persalinan. 4. Inisiasi Menyusu Dini (IMD). 5. KB pasca persalinan 6. Pelayanan nifas. 7. Hal-hal yang harus dihindari ibu bersalin dan nifas. 8. Mitos
3	<p>Perawatan Bayi Baru Lahir agar Tumbuh Kembang Optimal</p> <p>Ulasan materi :</p>

Perte muan	Materi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tanda bayi lahir sehat dan Perawatannya 2. Pelayanan kesehatan neonatus. 3. Perawatan metode kangguru (PMK). 4. Pengertian ASI Eksklusif dan sukses menyusui. 5. Pemberian imunisasi pada bayi. 6. Akta kelahiran.

- Membuat rencana pelaksanaan kegiatan akhir pertemuan dilakukan senam ibu hamil, sebagai kegiatan/materi ekstra. Menentukan waktu pertemuan, yang disesuaikan dengan kesiapan ibu-ibu, bisa dilakukan pada pagi atau sore hari dengan lama waktu pertemuan 120 menit dan senam 30 menit.

Berikut materi yang di peroleh selama mengikuti kelas ibu hamil :

Tabel 1. Materi Kelas Ibu Hamil

Sosialisasi materi dilakukan dengan metode ceramah dari tim kesehatan yaitu bidan ataupun tim ahli bidangnya. Kemudian dilanjutkan tanya jawab atau diskusi dengan peserta kelas ibu hamil. Dilakukan pemutaran video tentang proses persalinaan. Sedangkan untuk senam hamil materi dilakukan secara demonstrasi atau praktek langsung agar ibu hamil nantinya bisa langsung mempraktikkan sendiri dirumah.

Kelas ibu hamil sangat penting karena sebagai sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan

keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, mitos, penyakit menular dan akte kelahiran. Dengan mengikuti kegiatan kelas ibu hamil tentunya ibu hamil akan lebih siap baik secara fisik maupun mental.

Daftar Pustaka

- Bobak, Lowdermilk, Jensen, (2005). *Keperawatan Maternitas Edisi 4*, Jakarta
- Kemendes RI (2014) *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. Cetakan Ta, Kementrian Kesehatan RI. Cetakan Ta. Jakarta: Direktoratjenderal Bina Gizi dan KIA. doi: 351.077 Ind r.*
- Pudjiadi, S., (2001). *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*, Jakarta
- Sarwono Prawirohardjo, (1999). *Ilmu Kandungan*, Jakarta, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

SOSIALISASI PENCEGAHAN DAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA ATLET BELA DIRI KABUPATEN PEKALONGAN MELALUI ERGOSISTEM DAN TEKNIK TAPING

Mega Widya Putri, S.Pd., M.Or⁷

Universitas Muhammadiyah Pekajangan pekalongan

“Pengaplikasian kinesio taping dapat meningkatkan proprioseptif feedback sehingga menghasilkan gerak fungsi tubuh secara benar, hal ini tentunya sangat penting sehingga atlet dapat mengembalikan fungsi extermitas”

Olahraga merupakan salah satu aktifitas fisik guna mendapatkan kesenangan dan kesehatan jasmani maupun rohani. Dalam melakukan aktifitas olahraga setiap

⁷ Penulis lahir di Karanganyar, 27 Oktober 1992, penulis merupakan Dosen Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dalam bidang Pendidikan Jasmani, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan jasmani dan rekreasi di Universitas Sebelas Maret (2014) dan gelar Magister Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Universitas Sebelas Maret (2018). Gelar Profesi Ahli Ilmu Faal Olahraga Prestasi diperoleh dari Perhimpunan Ahli Ilmu Faal Olahraga Indonesia (2019) yang tersertifikasi BNSP.

orang memiliki tujuan yang berbeda-beda antara lain sebagai rekreasi maupun prestasi selain itu aktifitas olahraga bertujuan untuk menjaga tubuh supaya tetap prima, fit, membentuk jiwa yang sportif, kepribadian dan watak yang baik, pada akhirnya membentuk pribadi manusia yang berkualitas.

Setiap manusia di saat melakukan aktifitas olahraga selalu dihadapkan dengan berbagai kemungkinan-kemungkinan, salah satunya dengan datangnya cedera. Cedera dapat mengganggu aktivitas setiap harinya, bahkan berakibat sangat fatal sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sama skali. Penyebab terjadinya cedera olahraga yaitu karena adanya trauma secara langsung atau mengenai pada jaringan lunak yaitu: kulit, otot, tendo, dan ligament, atau trauma secara tidak langsung yaitu mengenai jaringan keras/ tulang.

Faktor-faktor yang mengakibatkan terjadinya trauma yaitu: overuse atau sindroma penggunaan yang berlebih dan faktor lingkungan (suku, cuaca, ketinggian dan kedalaman).

Olahraga bela diri merupakan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seni olah tubuh, dan ketrampilan untuk membela diri dari serangan musuh. Olahraga ini merupakan olahraga body contact, maka dari itu atlet yang menggeluti olahraga dalam kategori olahraga bela diri ini sering mengalami cedera disbanding dengan atlet yang menggeluti olahraga non body contact.

Atlet bela diri sering menggunakan anggota tubuh untuk melakukan berbagai taktik dasar maka dari itu atlet beladiri sering mengalami cedera di daerah sendi kaki, lutut, tungkai, lipatan paha, dada dan pinggang, hal tersebut sering terjadi disebabkan oleh faktor overuse.

Melakukan aktifitas yang berlebihan dan berulang akan berpotensi menimbulkan permasalahan di jaringan lunak ataupun persendian dalam tubuh. Akan tetapi kesalahan gerak juga menjadi faktor penyebab terjadinya permasalahan pada tubuh, hal ini sering disebut dengan cedera. Cedera olahraga merupakan bentuk permasalahan yang timbul pada saat atau setelah berolahraga (Orchard J, Seward H). bentuk permasalahan yang ditimbulkan antara lain: ligament, tendon, jaringan lunak, persendian pada saat melakukan atau setelah berolahraga maka dikategorikan dalam jenis cedera olahraga. Faktor yang menyebabkan sering terjadi cedera adalah kurangnya pemanasan, ketidaksiapan otot, ataupun permasalahan sarana dan prasarana serta benturan yang terjadi pada organ tubuh.

Sebab terjadinya cedera berpengaruh pada penentuan pengobatan tahap selanjutnya. Cedera olahraga dapat digolongkan menjadi beberapa golongan yaitu: waktu, penyebab, dan jaringan yang mengalami cedera. Menurut jenisnya cedera dapat digolongkan menjadi dua golongan, yakni: cedera yang diketahui terjadinya belum lama (dalam hitungan jam) dan cedera yang terjadi sudah lama (dalam hitungan hari). Cedera yang dialami belum lama disebut cedera akut. Ciri-ciri cedera akut, darah yang mengalami cedera terasa nyeri, berwarna kemerahan, terasa panas, bengkak, dan beberapa fungsi organ terganggu sehingga tidak dapat melakukan fungsinya dengan sebagaimana mestinya. Cedera kronik yaitu cedera yang terjadi sudah cukup lama. Cedera ini biasanya terjadi karena penggunaan secara berlebihan atau akibat dari cedera akut yang tidak sembuh secara sempurna (Hootman JM, Dick R, Agel J).

Kinesio taping merupakan metode dalam penanganan cedera olahraga yang diperkenalkan oleh Dr. Kenzo Kase di Jepang sekitar 25 tahun yang lalu. Taping digunakan sebagai media untuk membantu kinerja otot, sendi dan jaringan ikat. Taping juga dapat membantu untuk mematasi gerak pada area cedera, mengurangi waktu pemulihan, serta dapat meredakan rasa nyeri di daerah cedera. Taping dapat digunakan selama 3-5 hari dan dapat tahan air (Mehran Mostafavifar 2012: 33-34).

Manfaat penanganan cedera dengan menggunakan kinesio taping adalah meningkatkan kontraksi otot, membantu gerak otot dalam melakukan tugasnya, merangsang mekanoreseptor pada kulit dan meningkatkan penerimaan motor unit (Guilherme S, 2013: 3183). Pengaplikasian kinesio taping dapat meningkatkan proprioseptif feedback sehingga menghasilkan gerak fungsi tubuh secara benar, hal ini tentunya sangat penting sehingga atlet dapat mengembalikan fungsi ekstremitas.

Daftar Pustaka

- Abdurasyid. (2013). Penggunaan *Kinesiotape* selama tiga hari tidak berbeda dengan perekat placebo dalam mengurangi resiko cedera berulang dan derajat *Q-Angle* pada penderita *patellofemoral pain syndrome*. Tesis. Udayana.
- Goodridge Sherly. 2010. *Taping The World For Health* .
- Hendrick, C.R. 2010. The Therapeutic Effects Of Kinesio™ Tape On A Grade I Lateral Ankle Sprain (Disertasi). Virginia. Virginia Polytechnic Institute and State University
- Hsu, Y.H. Chen W.Y. Lin, H.C. Shih, Y.F. 2009. The effect on scapular kinematic and muscle performance in baseball player with shoulder impingement syndrome. Taiwan. Journal Electromyography and Kinesiology Dec;

Kase, K. Wallis, J. Kase, T. 2003. *Clinical therapeutic applications of the kinesiotaping method 2nd edition*. Jepang. Ken Ikai Co.

(http://www.brianjohnpiccolo.com/imi-electives/KT_Student.pdf)

Prentice, William E. (2011). *Principle of Athletic Training: a Competency- Based Approach 14th Edition*. New York: The McGraw-Hill.

Schmenk, Barbara; Katrina Stibel. (2014). "Basic of Kinesiotaping". Jurnal Ohio Athletic.

Tsai, Chien-Tsung; Wen-Den Chang; Jen- Pei Lee. (2010). "Effects of Short- term Treatment with Kinesio Taping for Plantar Fasciitis". Jurnal of Musculoskeletal Pain.

KIAT KIAM PEMULIHAN STAMINA SETELAH BEROLAHRAGA

M. Said Zainuddin, S.Pd.,M.Pd⁸
Universitas Negeri Makassar

“Untuk mencapai latihan yang efektif pemulihan stamina setelah berolahraga memegang peranan yang sangat penting untuk menunjang kebugaran dan performa”

Olahraga di era modern ini bukan hanya menjadi pelengkap kehidupan namun telah menjadi kebutuhan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik, lebih bugar dan lebih sehat. Di semua kalangan baik itu tua maupun muda telah menjadikan olahraga sebagai sarana atau modal untuk beraktifitas yang sehat dan terjaga, olahraga juga sudah menjadi *life style* untuk mencapai kehidupan yang normal. Untuk menjaga pola hidup sehat dibutuhkan aktifitas jasmani dan olahraga yang sistematis dan seimbang (Zainuddin et al., 2021). Aktifnya masyarakat dalam

⁸Penulis lahir di Enrekang, 1 Desember 1985. Penulis merupakan dosen Universitas Negeri Makassar, di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1) di Universitas Negeri Makassar, Jurusan Pend. Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Kemudian melanjutkan studi Magister (S2) di Universitas Negeri Makassar, Program Studi Pend. Jasmani dan Olahraga.

beraktifitas olahraga tidak lepas dari kehidupan zaman yang semakin canggih, olahraga atau aktifitas fisik tidak hanya dilakukan di lapangan namun dengan banyaknya platform digital olahraga sehingga memudahkan para olahragawan untuk untuk berolahraga secara virtual. Pentingnya mengetahui kondisi tubuh sebelum melakukan olahraga melalui health Metaverse yang dapat memonitor riwayat penyakit, data pasien, memonitor gula darah, detak jantung hingga kemampuan tubuh dalam melakukan olahraga (Zainuddin, 2022). Setelah berolahraga tubuh akan merasakan lelah di karenakan tubuh melakukan aktifitas yang terbilang berat, menarik otot otot tubuh untuk meregangkan secara maksimal dan mengeluarkan tenaga tenaga yang menguras energi. Oleh karena itu seseorang biasanya makan cukup banyak dan tertidur setelah berolahraga untuk memulihkan kembali energi tubuh yang terbuang, itu semua dapat berdampak bagi kesehatan dan kebugaran. Menjaga pola makan dan megkonsumsi makanan sehat bergizi dan seimbang adalah salah satu faktor pendukung untuk hidup sehat (Zainuddin, 2021). Selain itu ada beberapa kiat kiat untuk memulihkan stamina setelah berolahraga :

1. Melakukan pendinginan

Sebelum berolahraga hal yang terpenting yang harus di lakukan adalah pemanasan yang mana tujuannya untuk melemaskan otot otot agar tidak terjadi cedera atau hal hal yang tidak di inginkan, selain itu pemanasan untuk mempersiapkan tubuh agar lebih rileks dalam melakukan aktifitas fisik. Demikianpun halnya dengan pendinginan, pendinginan adalah merupakan gerakan atau merilekskan kembali otot tubuh yang sebelumnya melakukan aktifitas olahraga

yang bermanfaat untuk mengembalikan ritme pernapasan dan suhu tubuh sama seperti sebelum berolahraga.

2. Mandi menggunakan air dingin/air es

Setelah berolahraga tubuh akan merasakan kelelahan yang di akibatkan otot bekerja keras dalam melakukan aktifitas fisik, ini semua terjadi di karenakan adanya penekan penekanan otot yang terjadi sesuai dengan karakteristik olahraga yang di tekuni. Salah satu yang dapat mempercepat atau menormalkan kembali tubuh yaitu dengan berendam atau mandi menggunakan air dingin atau air es sehingga otot yang tadinya terjadi pembengkakan akan normal kembali.

3. Komsumsi makanan tinggi protein, vitamin dan serat

Cara memulihkan tenaga atau stamina kembali yakni dengan mengkomsumsi makanan tinggi protein, vitamin dan serat. Makanan seperti ini untuk menggantikan energi yang terbuang dan terpakai pada saat berolahraga, selain itu makanan yang sehat dapat menjaga kembali sistem kekebalan dalam tubuh, di anjurkan memakan makanan yang sehat agar olahraga yang di lakukan menjadi tidak sia sia.

4. Minum air yang mengandung alkali

Cairan tubuh merupakan salah satu unsur terpenting dalam tubuh. Dasarnya, mengkonsumsi air mineral dapat memenuhi kebutuhan cairan tubuh manusia, adapun air alkali menjadi alternatif. Air alkali yaitu air yang diolah dengan tingkat keasaman dalam ukuran pH 8 hingga pH 9 (Shafira, 2019). Tingkat pH air yang sehat untuk diminum harus berkisar antara 8,5 –

11,5. pH tinggi pada air minum dapat membuat pH darah juga menjadi alkali atau basa, yang diyakini bisa membuat tubuh lebih sehat. (Setyadi & Permana, 2018). Air alkali membantu menjaga kesegaran tubuh sehingga mengkonsumsi air minum alkali dapat memulihkan stamina setelah berolahraga.

Pengeluaran cairan tubuh melalui keringat setelah berolahraga dapat menyebabkan dehidrasi, sehingga perlunya rehidrasi. Dimana cairan yang keluar melalui keringat mengandung air dan elektrolit seperti natrium dan kalium yang penting untuk metabolisme tubuh (Siregar, 2017). Perlunya mengetahui kiat-kiat untuk memulihkan tubuh setelah berolahraga agar tubuh tidak menjadi lemas dan mengganggu kesehatan karena berkurangnya fungsi metabolisme dalam tubuh.

Daftar Pustaka

- Setyadi, H. A., & Permana, P. S. P.-S. A. (2018). RANCANG BANGUN ALAT PENGHASIL AIR ALKALI SEBAGAI PENGOBATAN ALTERNATIF BERBASIS MIKROKONTROLLER. *SPEED - Sentra Penelitian Engineering dan Edukasi*, 9(4), Article 4. <https://doi.org/10.55181/speed.v9i4.320>
- Shafira, S. (2019). PERBEDAAN PENGARUH AIR ALKALI DENGAN AIR MINERAL TERHADAP STATUS HIDRASI DAN PH URIN PADA MAHASISWA FAKULTAS FARMASI UNIVERSITAS PADJADJARAN. *Farmaka*, 17(1), Article 1. <https://doi.org/10.24198/jf.v17i1.15175>
- Siregar, N. S. (2017). PENGARUH REHIDRASI SETELAH OLAHRAGA DENGAN AIR KELAPA. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 15(2), Article 2. <https://doi.org/10.24114/jik.v15i2.6135>

- Zainuddin, M. S. (2021). Nyalakan Semangat Kompetisi Melalui Peningkatan SDM Unggul. In *Makanan Pendukung Sistem Kekebalan Tubuh Dimasa Covid 19*. Akademia Pustaka.
- Zainuddin, M. S. (2022). Pemanfaatan Metaverse Dalam Aktifitas Olahraga. In *Teknologi Metaverse Dalam Ilmu Keolahragaan*. UIN Sayyid Ali Rahmatullah.
- Zainuddin, M. S., Kamal, M., & Adil, A. (2021). SURVEI MINAT BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA PADA SISWA SMP. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.26858/sportive.v5i2.22697>

PELATIHAN SENAM KREASI (LEMONG CERIA) DENGAN MUSIK IJA MIT KRUI

Linda Kurniasari, M.Pd⁹

Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Lampung

*“Dengan Melakukan Senam Aerobik Khususnya Senam Kreasi
Lemong Ceria akan Menjadikan Tubuh Bugar dan hati
menjadi lebih Happy”*

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan akan kesehatan. Bentuk olahraga menyesuaikan dengan motif pelaku olahraga, selain itu keadaan pelaku juga mempengaruhi bentuk olahraga, seperti: golongan masyarakat (atas, menengah, bawah), usia (anak-anak, remaja, dewasa), status (sosial, ekonomi, budaya), dan lingkungan. Olahraga dipengaruhi oleh lingkungan sosial, status ekonomi dan latar belakang seseorang. Sehingga menjadi tolak ukur untuk menentukan

⁹Penulis lahir di Tanjung Karang Lampung, 20 maret 1973 .Guru PJOK Di SMA Negeri 2 Bandar Lampung (Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Prov Lampung) dan Dosen STKIP Rosalia Lampung. Pengurus Perwosi Prov Lampung. Pengurus IGORNAS Prov Lampung. Pengurus YAI. Menyelesaikan Pendidikan SDN 5 Tanjung Karang, SMPN 7 Tanjung Karang SGON Negeri Tanjung Karang 1991. S1 FPOK IKIP Yogya 1998. Menyelesaikan Studi S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang Tahun 2009.

jenis olahraga yang sesuai dengan tingkat kebutuhan masing-masing guna mencapai tujuan.

Olahraga menjadi salah satu unsur penting bagi pembentukan hidup manusia yang berkualitas. Dengan jasmani yang sehat kita bisa melakukan banyak aktivitas yang tidak mampu dilakukan ketika jasmani dalam keadaan tidak sehat.

Senam aerobik adalah gabungan gerakan-gerakan yang energik dan kreatif diiringi musik yang berirama cepat, dan mempunyai gerakan dasar kaki jalan-loncat dan dapat dilakukan secara bersama-sama ataupun sendirian. Senam aerobik ini merupakan suatu bentuk proses kegiatan fisik yang ritmik dilakukan secara terus menerus dengan memadukan beberapa gerakan yang bertujuan untuk menguatkan jantung, peredaran darah, otot dan membakar lemak sehingga tubuh memerlukan oksigen yang lebih banyak dan denyut nadi meningkat. Senam Aerobik adalah suatu bentuk latihan yang terdiri dari latihan aerobik berirama dengan pelatihan kekuatan dan peregangan yang rutin dalam rangka meningkatkan semua unsur-unsur kebugaran.

Banyak sekali jenis olahraga rekreasi, salah satunya adalah senam aerobik. Senam aerobik merupakan suatu susunan gabungan antara rangkaian gerak dan musik yang sengaja dibuat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik tersebut untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga dengan musik terasa lebih mudah dan menyenangkan, rasa sakit dan lelah seolah hilang dan terlupakan, sebab pada dasarnya setiap manusia memiliki jiwa seni dan musik.

Dewasa ini senam aerobik khususnya senam lemong ceria banyak diminati oleh guru-guru serta murid disekolah

khususnya di SMA N 1 Lemong Pesisir Barat sebagai alternatif kegiatan olahraga dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, membentuk tubuh, menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas hidup, sebagai wahana rekreasi dan lain sebagainya.

Senam kreasi Lemong Ceria merupakan salah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana mencegah dan menurunkan berat badan serta sebagai sarana rehabilitasi atau terapi yang efektif. Memang banyak manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas ini, mulai dari meningkatkan kerja jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, serta manfaat-manfaat lainnya bagi tubuh. Penguasaan Senam kreasi lemong ceria merupakan hal yang ingin dimiliki oleh sebagian besar siswa dan guru karena selain menyehatkan jasmani, dengan penguasaan senam ini akan membantu seseorang untuk menyalurkan hobi khususnya senam aerobik

Berdasarkan penjelasan tersebut kami tertarik untuk memberikan pelatihan senam lemong ceria di SMA N 1 Lemong Pesisir Barat. Permasalahan yang dihadapi adalah belum maksimalnya penguasaan senam sehingga koordinasi gerakan yang kurang tepat. Dijelaskan bahwa betapa pentingnya manfaat senam aerobik namun olahraga senam harus dilakukan dengan bantuan seorang pelatih agar lebih maksimal dalam penguasaan gerak. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan meningkatkan Senam di SMA Negeri 1 Lemong Pesisir Barat. Kegiatan pelatihan Senam Lemong Ceria adalah untuk menumbuhkan kecintaan terhadap senam sekaligus untuk meningkatkan penguasaan gerakan Senam lemong ceria

Kegunaan bagi Coach dapat mengetahui dan menambah pengetahuan keterampilan dalam melatih dan

perbaikan gerakan Senam, bagi Guru dapat menambah keterampilan Senam lemong ceria sehingga dapat diajarkan kepada anak didik disekolah masing-masing, bagi pelaksana program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk ikut berperan serta dalam meningkatkan kemampuan gerakan senam Lemong Ceria

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa unsur kebugaran jasmani yang terkandung dalam senam aerobik meliputi: kekuatan, daya tahan otot, kelentukan, keceptan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan.

Pelaksanaan senam aerobik tentunya tidak luput dari adanya program latihan yang telah direncanakan dengan baik, matan, dan tersusun secara sietematis agar mencapai target yang diinginkan. Pelaksanaan senam aerobik harus berpedoman kepada dosis latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan. Dosis latih harus terkait dengan intensitas, repeisi, frekuensi dan durasi latihan. Keberhasilan sebuah program latihan sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang salah satunya adalah takaran latihan yang mengikuti konsep FITT (*Frequency, Intensity, Time and Type*).

Metode yang di gunakan dalam memecahkan masalah dalam pengabdian masyarakat ini yang ada dilapangan yaitu memberikan bentuk pelatihan untuk meningkatkan penguasaan gerakan senam lemong ceria dengan menerapkan metode *part and whole*. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung tentang gerakan senam lemong ceria

Metode *part and whole* merupakan gabungan metode bagian (*part*) dan metode keseluruhan (*whole*). *part and whole* adalah keterampilan olahraga yang dapat di pelajari secara keseluruhan (metode keseluruhan) atau dapat

dipecah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil untuk tujuan intruksional (metode bagian)". Metode bagian (*part*) yaitu suatu metode mengajar dengan menggunakan sebagian-sebagian misalnya bagian per bagian kemudian disambung lagi dengan bagian/materi lainnya yang tentu saja berkaitan dengan masalahnya. Metode keseluruhan yaitu suatu metode mengajar dimana guru melihat gerakan, kemudian guru meresume apa yang yang dapat mereka serap atau ambil inti sari dari gerakan tersebut

Pelatih dalam kegiatan ini adalah Linda Kurniasari, M.Pd, Sebagai Pembina Bapak Drs. Sulpakar, M.M (Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Prov. Lampung), anggota pengabdian Yulia, S.Pd. M.M (SMA Negeri 16 Bandar Lampung), Ahmad Syahrin, S.Pd (SMA N 1 Kalianda), Guru PJOK SMA N 1 Lemong Pesisir Barat (Yoga Harlis Sediawan, S.Pd, Refky Kurniawan, S.Pd, Edi Susanto. S.Pd), Pengurus OSIS SMA N 1 Lemong Pesisir Barat tahun 2021/2022, Diona Katharina, S.Sos (Kabid SMA Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Prov. Lampung, Nursuraiya, S.Pd. M.M (Kepala Sekolah SMA N 1 Lemong Pesisir Barat). Musik untuk senam kreasi ini berjudul "Ija Mit Krui" Vocal: Winda Fidriani, Ciptaan: Sudirman D Hury/ Herizan.HZ. Arrangement music: Tam Sanjaya/ Herizan. Hs. Dokumentasi Dian Saputra, S.Pd (Guru SMA Negeri 1 Lemong Pesisir Barat)

Peserta dalam kegiatan ini adalah Guru dan Siswa SMA Negeri 1 Lemong Pesisir Barat, kegiatan pelatihan Senam Lemong Ceria ini dilakukan di belakang SMA N 1 Lemong Pesisir Barat Pinggir Pantai. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung 6 hari tanggal 2-7 Oktober 2022 kegiatan dimulai dari jam 09.00 sampai dengan 11.300.

Adapun pelaksanaannya akan dilaksanakan dalam beberapa tahap sebagai berikut: Persiapan sebelum kegiatan dilaksanakan maka dilakukan persiapan-persiapan sebagai berikut.

1. Melakukan koordinasi dengan Kepala SMA N 1 Lemong Pesisir Barat
2. Menyiapkan peralatan dan mengkonsep kegiatan untuk pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat
3. Menentukan waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan pengabdian masyarakat bersama tim pelaksana.
4. Menentukan dan mempersiapkan bentuk gerakan yang akan disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Hasil Pelatihan selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian masyarakat pelatihan Senam Lemong Ceria memberikan hasil sebagai berikut:

1. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang gerakan senam kreasi lemong ceria
2. Meningkatkan keterampilan guru-guru dan siswa dalam penguasaan Senam kreasi lemong ceria sehingga dapat diajarkan kepada peserta didik disekolah maupun masyarakat
3. Menjalin kebersamaan antar guru-guru olahraga SMA
4. Kebugaran guru-guru semakin baik contohnya meningkatkan kerja jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak dan lain-lain

Faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah besarnya minat dan

antusiasme guru-guru dan siswa SMA N 1 Lemong Pesisir Barat selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif. Selain itu memperkenalkan gerakan senam dengan menggunakan metode *part and whole* dengan pelatihan perbagian sehingga perbaikan tersebut langsung dikuasai oleh Guru-guru dan siswa, sehingga menjadi referensi para guru untuk lebih mudah dalam melakukan senam kreasi lemong ceria

*Foto Dokumentasi PKM Senam Kreasi Lemong Ceria
Di SMA N 1 Lemong Pesisir Barat*



MAT PILATES EXCERSISE MEGURANGI NYERI DYSMENORRHEA PADA REMAJA PUTRI

Niken Bayu Argaheni, S.ST, M.Keb¹⁰
Universitas Sebelas Maret Surakarta

*“Mat pilates exercise menjadi solusi remaja putri mengurangi
dismenorhea yang efektif”*

D*ysmenorrhea* merupakan masalah reproduksi yang dialami perempuan pada awal menstruasi datang yang menimbulkan nyeri. Hal itu terjadi karena adanya interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus, kelenjar dibawah otak depan, dan indung telur sehingga perempuan mengalami ketidak nyamanan baik secara psikologis maupun fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi mereka datang. Menstruasi ditandai dengan keluar darah dari rahim melalui alat genital.

¹⁰Penulis lahir di Pati, 5 Januari 1990, merupakan dosen di Universitas Sebelas Maret Surakarta. Founder dari Perempuan Berdaya. Menyelesaikan studi D3 dan D4 Di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2012 dan Menyelesaikan studi S2 Kebidanan Universitas Padjajaran Bandung tahun 2017.

Primary dysmenorrhea sering terjadi pada lebih dari 50% perempuan dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri perut bagian bawah yang hebat sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. *Biasanya terjadi* pada masa remaja, sekitar 2-3 tahun setelah haid pertama (*menache*) dan sering terjadi pada umur kurang dari 20 tahun. Faktor yang mempengaruhi adalah usia remaja diantaranya adalah usia *menarche*, lamanya menstruasi, dan status gizi.

Secara psikologis *dysmenorrhea* akan mempengaruhi fungsi secara mental dan fisik perempuan. Terapi secara farmakologis salah satunya dengan mengkonsumsi obat-obat analgesik (anti nyeri). Obat golongan Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs (NSAID) dapat meredakan nyeri ini dengan cara memblok prostaglandin yang menyebabkan nyeri.

Terapi non-farmakologi yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri biasa yang diberikan dan dilakukan adalah teknik relaksasi, pengaturan posisi tubuh, memberikan sentuhan, mengatur lingkungan, melakukan kompres hangat pada perut bagian bawah, dan meminum ramuan herbal. Terapi ramuan herbal yang berasal dari tanaman-tanaman sebagai obat tradisional dengan dosis yang telah ditakar (Pramono, 2006). Terapi non-farmakologi lainnya untuk mengurangi *dysmenorrhea* dengan tanpa bahan-bahan herbal adalah dengan melakukan aktivitas gerakan ringan dan lembut yang disertai dengan relaksasi yang diiringi musik alam untuk menciptakan suasana nyaman adalah *mat pilates exercise*.

Joseph Hubert Pilates berasal dari Jerman adalah orang yang pertama kali mengenalkan *pilates exercise* untuk mengurangi gejala *primary dysmenorrhea* diawal abad ke-20 (de Araújo et al, 2012). Latihan dasar pilates

didesain untuk membentuk postur tubuh, memperlancar aliran darah, sistem pernapasan, dan sistem kelenjar getah bening. Otot bangun yang terbentuk tersebut dapat melindungi punggung dari kemungkinan cedera, nyeri, dan sakit (Kelly, 2005). Latihan pilates ditujukan untuk menghasilkan gerakan alami, benar dan efisien. (Susi, 2012).

Manfaat melakukan *pilates exercise* lainnya yaitu dapat menurunkan berat badan, meningkatkan kekuatan otot punggung dan perut, mencegah trauma, meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur tubuh dan memperbaiki kondisi kardiovaskular, serta dapat digunakan untuk mengobati kondisi seperti epilepsi, obesitas, multiple sclerosis, diabetes mellitus, osteoporosis, osteoarthritis, hipertensi, asma, sakit leher dan nyeri punggung bawah. Fleksibilitas otot sangat diperlukan untuk bergerak bebas tanpa adanya rasa sakit dan tanpa ada rasa ketidaknyamanan. Tubuh yang memiliki kelenturan akan meminimalkan risiko cedera pada punggung mengingat bagian belakang sebagai inti tubuh merupakan komponen tubuh yang memiliki kadar yang cukup tinggi kegiatan (Muzami, 2006).

Mat Pilates Exercise terdiri dari: (1) Latihan pemanasan, dalam latihan pemanasan ini gerakan peregangan dilakukan di masing-masing sendi di seluruh tubuh untuk mempersiapkan tubuh jaringan untuk bergerak tanpa cedera selama latihan. (2) Latihan inti berupa peregangan lumbar, peregangan tulang belakang I, peregangan tulang belakang II, tulang belakang twist, Pose anak, penggilingan angin, gergaji, setengah ikal, seratus I, berguling seperti bola, satu kaki lingkaran, peregangan kaki tunggal, peregangan kaki ganda. (3) Latihan pendinginan

dengan peregangan ringan gerakan dilakukan di setiap sendi disertai dengan bernapas dalam-dalam untuk mengembalikan tubuh agar rileks lagi (Ellworst, 2009).

1. *Waist stretch*

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meregangkan quadratus lumborum, obliquus externus, erector spine.



Gambar 1 *Waist stretch*

2. *Spine stretch I*

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meregangkan otot vastus lateralis, pita iliotibial, tensor fasciae latae.



Gambar 2 *Spine stretch I*

3. *Spine stretch II*

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meregangkan otot-otot hamstring.



Gambar 3 *Spine stretch II*

4. *Spine twist*

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meregangkan otot abdominis melintang dan obliquus externus.



Gambar 4 *Spine twist*

5. *Child pose*

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meregangkan otot-otot punggung bawah.



Gambar 5 *Child pose*

6. *The wind mill*

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meregangkan otot punggung, otot hamstring dan otot gluteus maximus.



Gambar 6 *The wind mill*

7. *Get saw*

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meregangkan otot-otot di tulang belakang.



Gambar 7 *Get saw*

8. *The mermaid*

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meregangkan otot tulang belakang dan membuka rongga dada.



Gambar 8 *The Mermaid*

9. *Half curl*

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk memperkuat otot inti, meningkatkan daya tahan otot perut.



Gambar 9 *Half curl*

10. *Tiny step*

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk mengembangkan stabilitas otot perut, melindungi sendi panggul dan punggung bawah.



Gambar 10 *Tiny step*

11. *The hundred I*

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk memperkuat otot perut.



Gambar 11 *The hundred I*

12. *Rolling like a ball*

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meningkatkan kontrol otot perut.



Gambar 12 *Rolling like ball*

13. Rolling down

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meningkatkan kekuatan otot perut yang dalam, meregangkan otot-otot punggung, mengembungkan inti kontrol.



Gambar 13 *Rolling down*

14. Single leg circle

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meregangkan otot-otot kaki, memperkuat otot perut yang dalam, dan menstabilkan otot panggul dan perut.



Gambar 14 *Single leg circle*

15. Single leg stretch

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk menstabilkan inti ketika anggota tubuh bagian bawah digerakkan, dan untuk memperkuat otot perut.



Gambar 15 *Single stretch*

16. Double leg stretch

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meregangkan otot-otot kaki, memperkuat otot-otot perut.



Gambar 16 *Double leg stretch*

Cahyanto et al (2020) dalam penelitian membuktikan bahwa *mat pilates exercise* membantu mengurangi skala nyeri dismenore dan kecemasan pada remaja putri. Sehingga *mat pilates exercise* dapat direkomendasikan untuk menjadi pengobatan non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi *dysmenorrhea* dan kecemasan menstruasi pada remaja putri.

Daftar Pustaka

- Cahyanto, E. B., Nugraheni, A., Sukamto, I. S., Musfiroh, M., Argaheni, N. B. 2020. The Effect of Exercise Mat Pilates On Pain Scale, Anxiety, Heart Rate Frequency in Adolescent Principle with Primary Dismenorhea In Surakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia Indonesian Journal of Nursing And Midwifery*, 9(1). P 29-38.
- de Araújo, L. M., da Silva, J. M., Nunes, Bastos, W. T. Ventura, P. L. 2010. Pain improvement in women with primary dysmenorrhea treated by Pilates. *Revista Dor*, 13(2). P 119-123.
- Ellsworth A. 2009. *Pilates Anatomy: a Comprehensive Guide*. California: Thunder Bay Press.
- Kelly T. 2005. *50 Rahasia Alami Meringankan Sindrom Premenstruasi*. Jakarta: Erlangga.

- Pramono, S. 2006. Penanganan Pascapanen dan Pengaruhnya Terhadap Efek Terapi Obat Alami. Prosiding Seminar Nasional Tumbuhan Obat Indoneisa XXVIII. Bogor, 15-18 Sept. 2005. Hal 1-6.
- Susy N, Manurung A. 2012. Latihan Metode Neurac Lebih Efektif Daripada Senam Pilates Terhadap Peningkatan Stabilitas LumbopelviC. Universitas Kristen Indonesia. p1-19.
- Widjanarko, Bambang. (2006). Dismenore Tinjauan Terapi pada Dismenore Primer. Majalah Kedokteran Damianus. 5(1).

BAB II
PELATIHAN DAN
PENDAMPINGAN
PENDIDIKAN JASMANI

PROFESIONALISME KINERJA GURU PENJAS SELAMA PEMBELAJARAN DARING

Dr. Suriah Hanafi., M.Kes¹¹
Universitas Negeri Makassar

“Profesionalisme kinerja guru penjas perlu meningkatkan kemampuan dalam bidang teknologi informasi khususnya komputer dan internet di tengah pandemi”

Adanya wabah Covid-19 membuat beberapa negara menetapkan kebijakan untuk memberlakukan lockdown dalam rangka mencegah penyebaran virus tersebut. Keadaan ini menyebabkan seluruh kegiatan dalam berbagai sektor menjadi tidak maksimal (terhambat), salah satunya di bidang pendidikan. Semua pemerintah daerah memutuskan menerapkan kebijakan untuk meliburkan

¹¹Penulis lahir di Ujung Pandang, 12 Agustus 1967, penulis merupakan Dosen Universitas Negeri Makassar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Program Studi Penjaskesrek ke SD-an. Penulis menyelesaikan gelar Diploma Dua di Jurusan PGSD IKIP Ujung Pandang (1988), menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan dan Kesehatan di IKIP Ujung Pandang (1991), menyelesaikan gelar Magister Kesehatan di Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga Pascasarjana Universitas Airlangga (1998), dan menyelesaikan gelar Doktorat (DR) di Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (2021).

siswa dan mulai menerapkan metode belajar dengan sistem daring. Konsep daring membawa pengaruh yang besar dalam proses transformasi pendidikan konvensional ke dalam bentuk digital, baik secara konten maupun sistem yang digunakan.

Menurut (Nurdin, 2021) Pembelajaran secara daring memiliki kelebihan diantaranya:

1. Pengajar dan siswa dapat berkomunikasi secara mudah melalui internet secara kapan saja kegiatan berkomunikasi itu dilakukan tanpa dibatasi oleh jarak, tempat, dan waktu.
2. Pengajar dan siswa dapat menggunakan bahan ajar yang teratur dan terjadwal melalui internet.
3. Siswa dapat mengulang materi setiap saat dan dimana saja apabila diperlukan. Siswa akan lebih mudah mendapatkan tambahan informasi yang berkaitan dengan bahan ajar yang dipelajarinya dengan mengakses internet.
4. Pengajar maupun siswa dapat melakukan diskusi melalui internet yang bisa diikuti dengan jumlah siswa yang banyak.
5. Siswa yang pasif bisa menjadi aktif.
6. Pembelajaran menjadi lebih efisien karena dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja terutama bagi mereka yang tempat tinggalnya yang lebih jauh.

Problematika pada saat ini yaitu terkendalanya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan karena tidak dapat dilaksanakan secara langsung melainkan dilaksanakan secara online (daring). Untuk itu penggunaan media online merupakan sebuah solusi dari problematika ini yang diharapkan siswa mampu memahami materi

pembelajaran yang diberikan oleh guru. Media online yang digunakan seperti whatsapp group, dan google classroom.

Menurut (Fitra et al., 2020) pembelajaran daring lebih menekankan pada ketelitian dan kejelian siswa dalam menerima dan mengolah informasi yang disajikan secara online. Selama pembelajaran daring berlangsung banyak orang tua yang mengeluhkan beberapa masalah yang dihadapi selama siswa belajar dirumah, diantaranya terlalu banyak tugas yang diberikan dan guru yang belum mengoptimalkan teknologi. Serta keterbatasan yang dimiliki oleh setiap individu akan menghambat proses pembelajaran yang dilakukan secara daring (daring).

Menurut (Komarudin & Prabowo, 2020) kelebihan dari pembelajaran daring adalah membangun suasana belajar baru, pembelajaran daring akan membawa suasana yang baru bagi siswa, yang biasanya belajar di kelas. Suasana yang baru tersebut dapat menumbuhkan antusias siswa dalam belajar. Adapun beberapa kekurangan yang terjadi pada pembelajaran daring yaitu anak sulit untuk fokus pada pembelajaran karena suasana rumah yang kurang kondusif. Keterbatasan kuota internet atau paket internet atau wifi yang menjadi penghubung dalam pembelajaran daring serta adanya gangguan dari beberapa hal lain. Sedangkan Menurut (Putria et al., 2020) pembelajaran daring mengakibatkan kurangnya interaksi antara guru dan siswa bahkan antar-siswa itu sendiri. Kurangnya interaksi ini bisa memperlambat terbentuknya values dalam proses belajar mengajar.

Adanya daring siswa memiliki keleluasan dalam waktu belajar, dapat belajar dimanapun dan kapanpun. Pada saat pandemi, daring merupakan sebuah solusi yang harus dilaksanakan (Jayul & Irwanto, 2020). Namun pembelajaran

tidak semudah yang dibayangkan karena pembelajaran pendidikan jasmani di dominasi keterampilan fisik (aspek psikomotor). Terdapat kendala yang dialami siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dimana didominasi oleh aspek psikomotor. Daya serap setiap siswa berbeda sehingga sulit untuk memahami materi yang dilakukan secara online, serta tempat tinggal siswa menjadi faktor penting untuk kelancaran pembelajaran online karena menyangkut dengan jaringan. Dalam hal ini menimbulkan adanya persepsi siswa terhadap pembelajaran daring. Siswa diharapkan mampu mengembangkan dan mengontrol diri ke hal positif, gemar berolahraga, kreatif, inovatif, serta terampil dan memiliki kebugaran jasmani serta pola hidup sehat.

Profesionalisme guru adalah kemampuan guru untuk melakukan tugas pokoknya sebagai pendidik dan pengajar meliputi kemampuan merencanakan, melakukan, dan melaksanakan evaluasi pembelajaran (Irfan, 2019). Profesionalisme kinerja guru dalam pembelajaran daring yang dilakukan yaitu dengan mengembangkan keterampilan mengajar seperti keterampilan mengadakan variasi, keterampilan bertanya, dan keterampilan memberi penguatan dalam pembelajaran daring agar saat proses pembelajaran siswa fokus sehingga dapat belajar dengan baik.

Guru pendidikan jasmani yang memiliki kemampuan profesional sangat di butuhkan untuk meningkatkan hasil belajar. Kinerja seorang guru pendidikan jasmani yang profesional siswa akan mendapatkan pelajaran dan ilmu, sehingga siswa bisa termotivasi dan tertarik dengan proses belajar mengajar di sekolah. Sebaliknya apabila kinerja guru pendidikan jasmani tidak memiliki kemampuan profesional,

maka akan berdampak negatif dengan hasil belajarnya. Melaksanakan pembelajaran merupakan tahap pelaksanaan program yang telah disusun. Dalam kegiatan ini kemampuan yang di tuntut adalah keaktifan guru pendidikan jasmani menciptakan dan menumbuhkan kegiatan siswa belajar sesuai dengan rencana yang telah disusun. Guru pendidikan jasmani harus dapat mengambil keputusan atas dasar penilaian yang tepat, apakah kegiatan belajar mengajar dicukupkan, apakah metodenya diubah, apakah kegiatan yang lalu perlu diulang, manakala siswa belum dapat mencapai tujuan-tujuan pembelajaran.

Guru Penjaskes harus memiliki inisiatif untuk dapat kreatif dalam merancang dan mengembangkan media atau sarana belajar mulai dari yang sederhana, misalnya dengan memanfaatkan media atau sarana yang sederhana tetapi bisa digunakan untuk memaksimalkan siswa dalam mempelajari materi. Dilain sisi untuk profesionalisme kinerja guru Penjas perlu meningkatkan kemampuannya dalam bidang teknologi dan informasi khususnya komputer dan internet di tengah pandemi yang belum memungkinkan untuk bertatap muka maka guru penjas harus berantusias dalam pelaksanaan pembelajaran daring.

Daftar Pustaka

- Fitra, A., Sitorus, M., Parulian Sinaga, D. C., & Marpaung, E. A. P. (2020). Pemanfaatan dan Pengelolaan Google Classroom Sebagai Media Pembelajaran Dan Pengajaran Daring Bagi Guru-Guru SMP. *Jurnal Pengabdian*, 3(2), 101. <https://doi.org/10.26418/jplp2km.v3i2.42387>
- Irfan. (2019). Pengaruh Profesionalisme Guru penjas Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA Negeri 1 Kajuara Kabupaten Bone. *E-Prints, UNiversitas Negeri Makassar*. <http://eprints.unm.ac.id/14470/>

- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.3892262>
- Komarudin, K., & Prabowo, M. (2020). Persepsi siswa terhadap pembelajaran daring mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada masa pandemi Covid-19. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 26(2), 56–66. <https://doi.org/10.21831/majora.v26i2.34589>
- Nurdin. (2021). Kendala Pandemi Covid-19 terhadap Proses Pembelajaran Online di Min 4 Bungo. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dan Teknologi Informasi (JIPTI)*, 2(1), 25–33. <https://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/JIPTI/article/view/482>
- Putria, H., Maula, L. H., & Uswatun, D. A. (2020). Analisis Proses Pembelajaran dalam Jaringan (DARING) Masa Pandemi Covid- 19 Pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 861–870. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.460>

PENDAMPINGAN PEMANFAATAN APLIKASI SILATIF DI LINGKUNGAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Dr. Budi Valianto, M.Pd¹²

Universitas Negeri Medan

“Perkembangan internet dapat diakses dan dimanfaatkan untuk berbagai keperluan pada bidang pendidikan salah satunya adalah sistem informasi berbasis World Wide Web”

Informasi adalah salah satu kata kunci salah satu kunci pada zaman ini. Untuk mendapatkan dan menghasilkan informasi, komputer dan teknologinya adalah salah satu alat bantu yang paling tepat (Ardian, 2008). Penggunaan komputer dalam bidang pendidikan antara lain untuk media

¹²Penulis lahir di Padang, 20 Mei 1966, penulis merupakan Dosen FIK Unimed dalam bidang Pendidikan jasmani dan olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di IKIP Medan (1991), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di PPs UNJ Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (1997), dan Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di PPs UNJ Jakarta (2007). Saat ini penulis mengemban tugas sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED (2019-2023). Dan penulis aktif di organisasi KONI SUMUT sebagai BINPRES sampai dengan saat ini.

pembelajaran berbantuan komputer termasuk e-learning, alat bantu pengolahan data akademik, dan media penyampaian informasi (Jauhari, 2008). Tuntutan kebutuhan akan informasi dan penggunaan komputer yang semakin banyak mendorong terbentuknya sebuah jaringan komputer yang mampu melayani berbagai kebutuhan tertentu. Dengan adanya jaringan komputer, pengelolaan informasi dapat berlangsung lebih baik lagi. Berkembangnya teknologi dan kebutuhan akan informasi menyebabkan bertambah kompleksnya informasi yang harus dan yang bisa diolah, sehingga kebutuhan penggunaan jaringan komputer semakin diperlukan. Penggunaan jaringan secara bersama sama ini tumbuh membentuk jaringan komputer yang amat besar yang tersebar diseluruh bagian di muka bumi ini..

Perkembangan internet telah pula mendukung penggunaan komputer dalam bidang pendidikan. Internet bisa diakses dan dimanfaatkan untuk berbagai keperluan, oleh siapa saja, dimana saja, kapan pun akan penggunaannya. Berbagai macam teknologi internet bisa digunakan, salah satunya adalah World Wide Web (atau selanjutnya disebut “web” saja) yang mampu menyediakan informasi dalam bentuk teks, gambar, suara, maupun gambar bergerak.

Dengan kemampuan seperti ini, web menjadi sangat terkenal dan perkembangannya sangatlah pesat, tetapi umumnya web seperti ini masih bersifat statis dan tidak dapat mengelola data. Untuk dapat mengelola data dalam bentuk database, maka perlu dikembangkan sistem informasi berbasis web.

Untuk menyediakan keberadaan sebuah website, maka harus tersedia unsur-unsur penunjangnya, adalah sebagai berikut:

1. Nama domain (*domain name/URL-Uniform Resource Locator*).

Pengertian nama domain atau biasa disebut dengan Domain Name atau URL adalah alamat unik di dunia internet yang digunakan untuk mengidentifikasi sebuah website, atau dengan kata lain domain name adalah alamat yang digunakan untuk menemukan sebuah website pada dunia internet. Contoh <http://www.unimed.ac.id> dan <http://www.google.co.id>. Nama domain diperjualbelikan secara bebas di internet dengan status sewa tahunan.

2. Rumah Tempat Website (*Web Hosting*).

Pengertian Web Hosting dapat diartikan sebagai ruangan yang terdapat dalam harddisk tempat menyimpan berbagai data, file, gambar dan lain sebagainya yang akan ditampilkan di website. Web Hosting juga diperoleh dengan menyewa besarnya hosting ditentukan ruangan harddisk dengan ukuran MB (Mega Byte) atau GB (Giga Byte).

3. Bahasa Program (*Script Program*).

Bahasa program adalah bahasa yang digunakan untuk menerjemahkan setiap perintah dalam website pada saat diakses. Jenis bahasa program sangat menentukan statis, dinamis, atau interaktifnya sebuah website. Bahasa dasar yang dipakai setiap situs adalah HTML, sedangkan PHP, ASP, JSP dan lainnya merupakan bahasa pendukung yang bertindak sebagai

pengatur dinamis, dan interaktifnya situs (Oetomo, 2002).

4. Desain Website.

Setelah melakukan penyewaan domain name dan web hosting serta penguasaan bahasa program, unsur website yang penting adalah dan utama adalah desain. Desain website menentukan kualitas dan keindahan sebuah website. Untuk membuat website biasanya dapat dilakukan sendiri atau menyewa jasa website designer. Perlu diketahui bahwa kualitas situs sangat ditentukan oleh kualitas designer.

5. Publikasi Website.

Keberadaan situs tidak ada gunanya dibangun tanpa dikunjungi atau dikenal oleh pengunjung internet. Untuk mengenalkan situs kepada masyarakat memerlukan apa yang disebut publikasi atau promosi. Publikasi situs di masyarakat dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan pamflet, selebaran, baliho dan lain sebagainya, tapi cara ini bias dikatakan masih kurang efektif dan sangat terbatas. Cara yang biasanya dilakukan dan paling efektif dengan tak terbatas ruang atau waktu adalah publikasi langsung di internet melalui search engine seperti yahoo, google, dan sebagainya. Cara publikasi di search engine ada yang gratis dan ada pula yang membayar, yang gratis biasanya terbatas dan cukup lama untuk bias masuk dan dikenali di search engine terkenal seperti yahoo dan google.

6. Pemeliharaan Website.

Untuk mendukung kelanjutan dari situs diperlukan pemeliharaan setiap waktu sesuai yang diinginkan

seperti penambahan informasi, berita, artikel, link, gambar dan lain sebagainya, tanpa pemeliharaan yang baik situs akan terkesan membosankan atau monoton juga akan segera ditinggalkan pengunjung. Pemeliharaan situs dapat dilakukan per periode tertentu seperti tiap hari, tiap minggu, atau sebulan sekali secara rutin atau secara periodic tergantung kebutuhan. Pemeliharaan rutin biasanya dipakai oleh situs situs berita, penyedia artikel, organisasi atau lembaga pemerintah, sedangkan pemeliharaan periodic biasanya untuk situs situs penjualan, dan sebagainya.

Menurut (Budi Raharjo, 2002) Sistem informasi berbasis web adalah aplikasi yang dibuat berbasis web. Aplikasi ini juga di dalamnya sudah terdapat basis data untuk mengelola suatu data tertentu

Berdasarkan hasil pengamatan yang mana tren kekinian yang terjadi yaitu penerapan layanan digital terintegrasi. Sebagai wujud implementasi dari perkembangan dunia digitalisasi 4.0 tersebut yang mana sistem informasi yang dikembangkan di Universitas Negeri Medan dengan berbagai macam web yang ada sekarang ini. Selanjutnya berdasarkan hasil survey awal menunjukkan bahwa prosentase penggunaan layanan digital fakultas dalam proses sistem informasi di FIK menunjukkan angka tidak lebih dari 40% civitas akademik memanfaatkannya.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan adalah salah satu fakultas dengan tiga jurusan yang ada di Universitas Negeri Medan. Dalam penyampaian informasi kepada mahasiswa, dosen, dan masyarakat umum, jurusan telah menggunakan berbagai cara antara lain melalui media elektronik dan media cetak, brosur, dan website, akan tetapi website yang saat ini digunakan masih belum

mendukung sebagai sebuah sistem informasi yang berbasis web serta belum dapat memenuhi akan informasi bagi seluruh civitas akademika ataupun masyarakat umum, akibat dari masalah ini, sering terhambatnya kelancaran tugas tugas yang harus diselesaikan di tingkat fakultas dan jurusan. Oleh karena itu, sangat perlu untuk dibuat sistem informasi berbasis web yang dapat membantu mengatasi masalah tersebut.

Sistem informasi layanan terintegrasi fakultas (silatif) untuk lingkup layanan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri medan yang bermanfaat bagi dosen dan mahasiswa dalam pengetahuan sistem informasi. Oleh sebab itu disarankan bahwa:

1. Pengembangan layanan digital fakultas terintegrasi berbasis portal sistem informasi layanan terintegrasi fakultas (silatif) untuk lingkup layanan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri medan ini dapat direalisasikan agar tujuan produk yang telah ditetapkan dan diharapkan dapat terselesaikan dengan baik.
2. Hasil pengembangan layanan digital fakultas terintegrasi berbasis portal sistem informasi layanan terintegrasi fakultas (silatif) untuk lingkup layanan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri medan ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam melanjutkan hasil akhir penelitian

Daftar Pustaka

- Ardian, Niko, 2008, Pengembangan Website FKIP Unsri sebagai Media Penyampaian Informasi, Tugas Akhir PDK Unsri: Tidak diterbitkan
- Jauhari, Jaidan, 2008, Implementasi E-Learning dalam pengembangan lingkungan belajar yang interaktif di Perguruan Tinggi, Laporan Penelitian Hibah Bersaing Dikti.
- Oetomo, B. S. D. 2002. E-Education: Konsep, Teknologi dan Aplikasi Internal Pendidikan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tung, K.Y. 2000. Pendidikan dan Riset di Internet: Strategi Meningkatkan Kualitas SDM dengan Riset dan Pendidikan Global Melalui Teknologi Informasi. Jakarta: Dinastindo.
- Pujadi, T.2008.Blog Dan Rss sebagai SARana Kalaborasi Untuk Meningkatkan Pemerataan Akses Belajar. Makalah disampaikan pada International Cinferece ICT Education UNY Yogyakarta.
- Raharjo, Budi.2002. Implikasi Teknologi Informasi dan Internet Terhadap Pendidikan, Bisnis dan Pemerintahan: Siapkah Indonesia? [Online] Tersedia: www.budi.insan.co.id/articles/riauit.doc
- Pressman, R.S. 2002. Rekayasa Perangkat Lunak, Yogyakarta: Andi Offset
- Mahyuzir, T.D.1998. Rekayasa Perangkat Lunak, Yogyakarta: Andi Offset
- Indrajit, R.E.2001. Manajemen Sistem Informasi dan Teknologi Informasi. Elex Media Komputendo: Jakarta
- Nugroho, Adi. 2002. Analisis dan Perancangan Sistem Informasi Dengan Metodologi Berorientasi Objek. Bandung: Informatika
- Kristanto, Andri.2003. Algoritma dan Pemrograman Dengan C++. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu

PELATIHAN PENGEMBANGAN RENCANA PEMBELAJARAN STUDI (RPS) BERBASIS *OUTCOME BASED EDUCATION (OBE)*

Dr. Afri Tantri, S.Pd, M.Pd¹³
Universitas Negeri Medan

“RPS yang berbasis OBE mempunyai hasil belajar dan tujuan yang lebih baik serta penekanan pada softskill mahasiswa”

Rencana Pembelajaran Semester Rencana Pembelajaran Semester (adalah dokumen perencanaan pembelajaran yang disusun sebagai panduan bagi mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan perkuliahan selama satu semester untuk mencapai capaian pembelajaran yang telah ditetapkan RPS ditetapkan dan dikembangkan oleh dosen

¹³ Penulis lahir di Ujung Gading, 24 Des 1971, penulis merupakan Dosen FIK Universitas Negeri Medan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di IKIP Negeri Medan (1998), gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Semarang (2007), dan gelar Doktor Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2020).

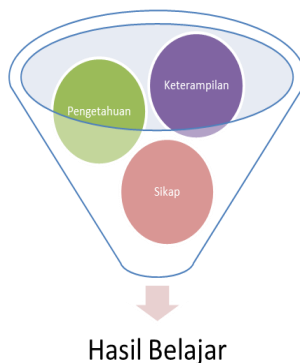
secara mandiri atau bersama dalam kelompok keahlian suatu bidang ilmu pengetahuan dan/ atau teknologi dalam program studi. Rencana Pembelajaran Semester (RPS) merupakan proyeksi kegiatan (aktivitas) yang akan dilakukan oleh dosen dengan mahasiswa dalam proses pembelajaran/perkuliahannya di kelas. Oleh karenanya, rencana Pembelajaran Semester (RPS) merupakan bagian integral yang tidak dapat dilepaskan dari "pembelajaran/perkuliahannya".

Ini berarti, bahwa setiap dosen yang akan melaksanakan pembelajaran (perkuliahan) terlebih dahulu harus membuat RPS. Pembelajaran (perkuliahan) merupakan interaksi edukatif yang dilakukan oleh dosen dengan mahasiswa, mahasiswa dengan mahasiswa dan dosen-mahasiswa dengan sumber belajar lainnya di dalam suatu situasi/suasana pendidikan tertentu. Perencanaan proses pembelajaran sebagaimana dimaksud dalam pasal 1. ayat (2) huruf B Peraturan Menteri Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi RI nomor 44 tahun 2015, disusun dan disajikan dalam Rencana Pembelajaran (RPS) atau istilah lain yang digunakan oleh perguruan tinggi selama ini.

Rencana Pembelajaran Semester (RPS) atau istilah lain sebagaimana dimaksud pada ayat (1) ditetapkan dan dikembangkan oleh dosen secara mandiri atau bersama dalam kelompok keahlian suatu bidang ilmu pengetahuan dan/atau teknologi dalam program studi. (Kemdikbud RI, 2020) RPS paling sedikit memuat nama Program Studi, nama dan kode mata kuliah, semester, Satuan Kredit Semester, nama Dosen pengampu; capaian pembelajaran lulusan yang dibebankan pada mata kuliah; kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap Pembelajaran untuk memenuhi capaian pembelajaran lulusan; bahan

kajian yang terkait dengan kemampuan yang akan dicapai; metode Pembelajaran; waktu yang disediakan untuk mencapai kemampuan pada tiap tahap Pembelajaran; pengalaman belajar mahasiswa yang diwujudkan dalam deskripsi tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa selama satu semester; kriteria, indikator, dan bobot penilaian; dan daftar referensi yang digunakan.

Outcome Based Education (OBE) Merupakan satu bentuk transparansi dalam sistem pendidikan tinggi dan kualifikasi Capaian pembelajaran (*learning outcomes*) adalah suatu ungkapan tujuan pendidikan , yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui , dipahami , dan dapat dikerjakan oleh mahasiswa setelah menyelesaikan suatu periode belajar. Komponen utamanya yaitu, Pernyataan eksplisit tentang capaian pembelajaran atau (LO) yang merefleksikan tujuan, sasaran dan nilai-nilai pendidikan yang akan dicapai, strategi atau proses untuk memastikan bahwa tujuan pembelajaran dapat dicapai dan tunjukkan melalui kurikulum, pembelajaran, penilaian, pengajaran dukungan dan metode, dan kriteria pembelajaran diambil dari LO yang sudah ditetapkan (Jackson, 2002).



(Davis, 2003) Hasil adalah demonstrasi pembelajaran yang berpuncak;1 itu adalah apa yang harus dapat dilakukan siswa di akhir kursus. Pendidikan berbasis hasil adalah pendekatan pendidikan di mana keputusan tentang kurikulum didorong oleh hasil belajar keluar yang harus ditampilkan siswa di akhir kursus. “Dalam pendidikan berbasis hasil,” saran Harden dan rekan, “produk mendefinisikan proses. Pendidikan berbasis hasil dapat diringkas sebagai pemikiran yang berorientasi pada hasil dan merupakan kebalikan dari pendidikan berbasis input di mana penekanannya adalah pada proses pendidikan dan di mana kita dengan senang hati menerima apa pun hasilnya” (penekanan asli).2 Ada perbedaan yang signifikan antara pendidikan berbasis hasil dan hanya menghasilkan hasil untuk kurikulum yang ada. “Berbasis hasil,” tegas Spady, “tidak berarti kurikulum berdasarkan hasil yang ditaburkan di atas. Ini adalah cara transformasional dalam melakukan bisnis dalam pendidikan.

Pendidikan berbasis hasil (OBE) adalah teori pendidikan yang mendasarkan setiap bagian dari sistem pendidikan berada di sekitar tujuannya (hasil). Pada akhir pengalaman pendidikan, setiap siswa seharusnya telah mencapai tujuan. Tidak ada gaya mengajar tunggal atau penilaian dalam OBE; sebaliknya, kelas, peluang, dan penilaian semua harus membantu siswa mencapai hasil yang ditentukan. Peran fakultas/ Prodi beradaptasi menjadi instruktur, pelatih, fasilitator, dan / atau mentor berdasarkan hasil yang ditargetkan. Metode berbasis hasil telah diadopsi dalam sistem pendidikan di seluruh dunia, di berbagai tingkatan. Australia dan Afrika Selatan mengadopsi kebijakan OBE pada awal 1990-an tetapi sejak itu dihapuskan. Amerika Serikat telah memiliki program

OBE sejak 1994 yang telah diadaptasi selama bertahun-tahun. Pada tahun 2005, Hong Kong mengadopsi pendekatan berbasis hasil untuk universitas-universitasnya. Malaysia menerapkan OBE di semua sistem sekolah umum mereka pada tahun 2008. Uni Eropa telah mengusulkan perubahan pendidikan untuk fokus pada hasil, di seluruh Uni Eropa. Dalam upaya internasional untuk menerima OBE, The Washington Accord diciptakan pada tahun 1989; itu adalah perjanjian untuk menerima gelar sarjana teknik yang diperoleh dengan menggunakan metode OBE. Pada 2017, penandatanganan lengkapnya adalah Australia, Kanada, Taiwan, Hong Kong, India, Irlandia, Jepang, Korea, Malaysia, Selandia Baru, Rusia, Singapura, Afrika Selatan, Sri Lanka, Turki, Inggris, Pakistan, Cina dan Amerika Serikat (Purwaningsih, 2020).

Rencana Pembelajaran Semester (RPS) berbasis *Outcome Based Education* (OBE) Rencana mewujudkan capaian pembelajaran yang mengacu pada profil lulusan yang dijanjikan prodi (CPL Prodi Sikap Pengetahuan Keterampilan Khusus Keterampilan Khusus yang merupakan cerminan pembelajaran yang diharapkan diketahui dipahami dan dapat dikerjakan oleh mahasiswa setelah menyelesaikan suatu periode belajar dan kemudian Karakteristik dari RPS berbasis OBE ini terdapat pada Mewujudkan salah satu profil lulusan program Studi janji prodi, Harus memuat CPL Prodi baik sikap, pengetahuan, keterampilan khusus, dan keterampilan umum, RPS yang operasional disarankan mengambil satu CPL Prodi: misalnya S 2, P 4, KK 3, KU 6, C PL Prodi (sikap, pengetahuan, keterampilan khusus, dan keterampilan umum) bisa menjadi CPMK atau bahkan sub CPMK), KKO

CPMK/ SUB CPMK menggambarkan capaian pembelajaran level 6, Metode

Pembelajaran dianjurkan menggunakan “case study” atau “project based learning”, Proses evaluasi menggambarkan ketercapaian CPL Prodi (sikap, pengetahuan, keterampilan khusus, dan keterampilan umum) melalui CPMK atau SUB CPMK, dan Penilaian hasil evaluasi pembelajaran menggambarkan / cerminan / dukungan dari ketercapaian Profil Lulusan Yang Dijanjikan Prodi.

Mengapa perlu OBE? Permasalahan dalam pembelajaran (lingkungan belajar pada sedikit perhatian pada apakah mahasiswa telah menguasai suatu materi atau tidak, orientasi mahasiswa pada ujian dan nilai peringkat dibandingkan satu sama lain, lulusan perguruan tinggi tidak sepenuhnya siap untuk angkatan kerja, kurangnya penekanan dalam softskill yang dibutuhkan dalam pekerjaan (keterampilan komunikasi, keterampilan interpersonal, keterampilan analisis dan lainnya. Perubahan dalam proses pengajaran dimana input based educationnya adalah penekanan pada proses pendidikan dan selanjutnya outcome based education penekanan pada pendidikan yang mampu membuat siswa menunjukkan yang diketahui, yang dapat dilakukan dan yang diinginkan.

Pelatihan Pengembangan Rencana Pembelajaran Studi (RPS) Berbasis Outcome Based Education (OBE) yang dilakukan di Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna kepada para dosen ini bersifat workshop langsung dan interaktif yang disimpulkan bahwa mempunyai beberapa bagian dimana pendekatan OBE dalam kurikulum outcome based curriculum (OBC) bagaimana kurikulum dikembangkan berdasarkan LO/CPL, kemudian outcome

based learning and teaching (OBLT) bagaimana LO/CPL dicapai selanjutnya outcome based assessment and evaluating (OBAE) bagaimana LO/CPL dijamin pencapaiannya dan dari ke 3 aspek diatas seluruh aspek terus mengalami perbaikan berkelanjutan secara terus menerus untuk pengembangannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Davis, M. H. (2003). *Outcome-Based Education*. 30(Table 1), 258–263.
- Jackson, N. (2002). Growing knowledge about QAA subject benchmarking. *Quality Assurance in Education*, 10, 139–154. <https://doi.org/10.1108/09684880210435912>
- Kemdikbud RI. (2020). Permendikbud Nomor 26 Tahun 2020. <Http://Kemdikbud.Go.Id/>.
<http://kemdikbud.go.id/main/?lang=id>
- Park, S. M., & Kim, Y. G. (2022). A Metaverse: Taxonomy, Components, Applications, and Open Challenges. *IEEE Access*, 10, 4209–4251. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2021.3140175>
- Purwaningsih, T. (2020). Penerapan Outcome Based Education & Blended Learning Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Menghadapi Era Industri 4.0 Pada Mata Kuliah Teknik Sampling. *Refleksi Pembelajaran Inovatif*, 2(1), 233–243.
- Thomas J. Dunn PhD, M. K. P. (n.d.). *Technology Enhanced Learning in Higher Education; motivations, engagement and academic achievement*.

PENDAMPINGAN OLAHRAGA PILIHAN BAGI SISWA DISABILITAS BAGI GURU PENJAS SLB DI KABUPATEN KEDIRI

Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd¹⁴

Universitas Nusantara PGRI Kediri

"Keterbatasan fisik bagi penyandang disabilitas bukan penghalang untuk berprestasi, pendampingan olahraga pilihan bagi guru SLB di Kabupaten Kediri"

Dalam upaya untuk peningkatan potensi prestasi olahraga daerah khususnya di cabang olahraga bagi penyandang disabilitas khususnya di Kabupaten Kediri, pemanduan bakat untuk calon atlet daerah perlu ditingkatkan guna mendapatkan potensi atlet untuk berprestasi di tingkat regional, nasional bahkan internasional. Pembibitan dan pembinaan awal di daerah

¹⁴Penulis lahir di Nganjuk, 25 Januari 1982, merupakan Dosen di Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam bidang Ilmu Kepelatihan Olahraga. Penulis menyelesaikan Sarjana Pendidikan Ilmu Kepelatihan Olahraga (2005), Magister Ilmu Pendidikan Olahraga (2010), dan Doktor Ilmu Keolahragaan (2020) di Universitas Negeri Surabaya.

harus terarah sesuai dengan UU RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, telah di jelaskan secara luas bahwa sistem keolahragaan di Indonesia untuk pelaku olahraga, pembinaan olahraga, tenaga keolahragaan, olahragawan, olahraga masyarakat, dan bahkan olahraga bagi penyandang cacat sesuai dengan kelainan fisik dan atau mental yang perlu mendapatkan perhatian lebih bagi pelaku olahraga.

Pendampingan bagi guru penjas SLB di Kabupaten Kediri untuk pemilihan beberapa cabang olahraga bagi penyandang disabilitas guna menggali potensi yang ada untuk prestasi di beberapa cabang olahraga, nantinya akan membentuk insan yang gemar berolahraga untuk terus berkembang tidak hanya untuk meraih prestasi tetapi juga mengolahragakan masyarakat di dalamnya meliputi pola hidup sehat, bermain olahraga, berlatih secara terprogram, dan berhasil meraih prestasi, maka dengan pendampingan ini harapannya guru penjas dapat memberikan pendampingan yang terprogram dan terarah.

Pembinaan dan pengembangan olahraga penyandang disabilitas adalah: 1). Pembinaan dan pengembangan olahraga penyandang disabilitas dilaksanakan dan diarahkan untuk meningkatkan kesehatan, rasa percaya diri, dan prestasi olahraga; 2).Pembinaan dan pengembangan olahraga penyandang disabilitas dilaksanakan oleh organisasi olahraga penyandang disabilitas yang bersangkutan melalui kegiatan penataran dan pelatihan serta kompetensi yang berjenjang dan berkelanjutan pada tingkat daerah, nasional, dan internasional; 3) Instansi terkait, Pemda, dan/atau organisasi olahraga penyandang disabilitas yang ada dalam masyarakat berkewajiban membentuk sentra pembinaan

dan pengembangan olahraga khusus penyandang disabilitas; 4) Pembinaan dan pengembangan olahraga penyandang disabilitas diselenggarakan pada lingkup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi berdasarkan jenis olahraga khusus bagi penyandang disabilitas yang sesuai dengan kondisi kelainan fisik dan/atau mental seseorang (UU No.3/2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 6).

Dasar keterampilan gerak dibedakan menjadi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif (Dolphie, 2009), maka dipilih beberapa gerak dasar yang pilih bagi siswa disabilitas, diantaranya: berjalan jinjit, lompat tali, keseimbangan statis, melempar tangkap bola, pemilihan gerak dasar ini siswa disabilitas dengan keterbatasnya bisa melaksanakan pendampingan dan gerakan dengan mudah.

Memberikan memotivasi dan pengalaman menangani anak disabilitas di sekolah bagi guru penjas di SLB salah satu modal pendidikan olahraga yang merupakan hasil dari simulasi olahraga yang dapat diandalkan yang menghasilkan pengalaman olahraga motivasi yang positif terutama bagi siswa yang mempunyai ketunaan yang berbeda-beda

Maka dari beberapa informasi diatas penulis ingin memberikan pendampingan bagi guru SLB di Kabupaten Kediri untuk pemilihan beberapa cabang olahraga bagi penyandang disabilitas di sekolah masing-masing, dengan jalan sebagai berikut:

1. Menganalisis kondisi kegiatan guru di sekolah dengan pemberian lembar instrument tes
2. Konsep pelaksanaan pendampingan
3. Menganalisis data

4. Konsep berkelanjutan

Tabel 1. *Tabel jumlah sekolah SLB di Kabupaten Kediri*

SLB Negeri	SLB Swasta	Jumlah
1	28	29

Materi yang akan diberikan adalah sebagai berikut :1). Pengetahuan dasar olahraga disabilitas, 2). Pola gerak dasar bagi penyandang disabilitas, 3). Olahraga potensi bagi penyandang disabilitas untuk jenis ketunaan tertentu, 4). Pola pembinaan olahraga bagi atlet disabilitas, 5). Praktek pendampingan. Dengan alokasi waktu 32jam.

Daftar Pustaka

- Bas Mustafa. 2016. The Evaluation of Motivation and Sport Education Relationship. *Journal of Education and Training Studies*. Vol. 4, No. 12. ISSN 2324-805X, E-ISSN 2324-806. <http://jets.redfame.com>.
- Dehghansai., N, Lemez., S, Wattie., N & Baker., Joseph. 2017. Adapted Physical Activity Quarterly, 34, 72-90. <https://doi.org/10.1123/APAQ.2016-0030>.
- Delphie, Bandi. 2009. Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus Dalam Setting Pendidikan Inklusi. Sleman: PT Intan Sejati Klaten.
- Sari, M., Risma, N., & Ulfa, D.A. 2021. Pembelajaran pendidikan jasmani adaptif: Minat siswa tunarungu dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Edu Sportivo Indonesian Journal of Physical Education*. Vol2 (3) 7905. <https://journal.uir.ac.id/index.php/SPORTIVO>.
- UU RI. 2005. Sistem Keolahragaan Nasional. Bandung: Citra Umbara

PENERAPAN MODEL EVALUASI PARTISIPATIF- REFLEKTIF DALAM JURNAL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI

Dr. Resty Gustiawati., S.Pd., M.M¹⁵

Universitas Singaperbangsa Karawang

“Evaluasi partisipatif-reflektif jurnal belajar PJOK terdapat aspek lingkungan, prilaku belajar, kompetensi, dan keyakinan siswa yang merupakan fokus refleksi”

Permasalahan terkait pelaksanaan evaluasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang dilaksanakan oleh guru yaitu, proses

¹⁵Penulis lahir di Bekasi, 06 Juni 1987, penulis merupakan Dosen FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Islam "45" Bekasi (2008), gelar Magister Manajemen Lemdiklat di Universitas Muhammadiyah Jakarta (2011), dan gelar Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2020). Menjadi Editor in Chief Jurnal SPEED 2019 - 2023; Kepala Pusat Publikasi dan HKI LPPM Universitas Singaperbangsa Karawang 2021 - sekarang; Pelatih Ahli Organisasi Penggerak FSECD (2021-2023); Ketua Redaktur Unsika Press (2022- berjalan).

penilaian dalam permainan yang jarang sekali dilakukan karena sulitnya menilai siswa dengan performa kelompok/grup, waktu yang kurang dalam pelaksanaan evaluasi belajar, dan materi yang padat dalam pencapaian kurikulum PJOK di tiap satuan pendidikan. Pendekatan Evaluasi Perubahan Paling Signifikan (*The Most Significant Change Technique*)/ (*MSC*), merupakan pendekatan monitoring dan evaluasi yang dikembangkan oleh Rick Davies dan kemudian dipublikasikan secara luas dalam panduan yang ditulis bersama dengan Jess Dart. Para penulis menggunakan model konseptual praktik pemantauan dan evaluasi ('Siklus Data M&E') untuk pemeriksaan sistematis terhadap tantangan, dan komponen kunci, pada penerapan teknik *MSC* yang telah berhasil (Willetts, 2007). Pendekatan Ini menggunakan teknik bercerita untuk mengumpulkan bukti/ data yang diinginkan secara alami, serta memberikan informasi perubahan positif dan negatifnya. Tujuan pendekatan monitoring dan evaluasi ini, untuk mengidentifikasi perubahan yang paling signifikan dari kisah/ cerita-cerita pencerita dalam program tertentu, (Gustiawati, 2019). Penelitian peneliti terdahulu yaitu mengembangkan Pendekatan Evaluasi *The Most Significant Change Teqnique* dalam Pembelajaran PJOK yang telah menghasilkan Pendekatan Evaluasi Partisipatif dengan instrumennya. Kemudian penelitian mengembangkan penelitian yang menambahkan basis esensi refleksi diri dari instrumen partisipatif, agar setiap proses pembelajaran yang dilakukan siswa bersifat mengevaluasi diri sendiri sebagai bentuk umpan balik dari hasil pembelajaran perbaikan kekurangan dan keunggulan yang dirasakan.

Penilaian dapat dimanfaatkan untuk memantau proses kemajuan dan perkembangan hasil belajar peserta didik

sesuai potensi mereka, juga sekaligus sebagai umpan balik kepada guru agar dapat menyempurnakan perencanaan pembelajaran (Haryati, 2007). Maka pengembangan instrumen partisipatif diperkuat dengan proses refleksi diri dapat menghasilkan informasi hasil dari proses belajar, kelemahan dan kelebihan dari proses pembelajaran peserta didik, merupakan sebuah perbaikan belajar yang diperoleh dari penilaian dirisendiri. Selanjutnya penelitian ini menyesuaikan roadmap peneliti yaitu mengembangkan model evaluasi partisipatif reflektif dalam jurnal belajar, sehingga hasil belajar dan refleksi belajar dapat tercurah dan tersimpan di jurnal belajar siswa. Diharapkan hasil pengembangan ini, siswa dapat terus memperbaiki diri dari kualitas belajarnya untuk mencapai tujuan pembelajaran dari aspek karakter, kognitif dan psikomotorik yang selaras dengan tujuan konsep merdeka belajar dengan profil pelajar pancasila yaitu terciptanya pelajar indonesia yang beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, bergotong royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreatif sesuai dengan profil pelajar pancasila. Pelajar Indonesia merupakan pelajar mandiri, yaitu pelajar yang bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya, (Juliani, 2021).

Pendekatan model evaluasi partisipatif reflektif ini melakukan monitoring dan evaluasi dapat dilakukan secara individu atau secara kelompok/ tim, sebab hasil dari monitoring dan evaluasi ini membutuhkan validasi lebih lanjut menggunakan metode deduktif. Model evaluasi partisipatif reflektif dilaksanakan dengan langkah pendekatan sebagai berikut: (1)Memutuskan jenis cerita yang harus dikumpulkan (cerita tentang apa). Mengamati, menanya, mengeksplorasi, mengkomunikasi, dan

menyimpulkan tentang materi permainan. selanjutnya dengan proses pembelajaran dalam penerapan materi pembelajaran permainan olahraga dengan mengintegrasikan ranah afektif, kognitif, dan psikomotor permainan. (2) Mengumpulkan cerita dan menentukan cerita mana yang paling signifikan. Setelah proses pembelajaran selesai dan guru menentukan cerita apa yang harus peserta didik tulis, kemudian peserta didik mengumpulkan cerita yang ditulisnya. Guru melakukan analisis dan identifikasi peserta didik mana yang mengalami perubahan proses pembelajaran yang signifikan dalam ranah sikap, ranah pengetahuan, dan ranah keterampilan. Hasil analisis dan identifikasi guru dilanjutkan dengan proses validasi dengan melakukan triangulasi dengan peserta didik lain yang dekat dengannya dan ketua kelas untuk menentukan kebenaran cerita dan mengkonfirmasi ulang kepada pencerita /peserta didik yang dianggap mengalami perubahan yang signifikan. (3) Peserta didik yang dianggap mengalami perubahan yang paling signifikan, dapat diberi kesempatan untuk berbagi cerita dengan peserta didik lain mengapa ceritanya di nilai mengalami perubahan yang signifikan dalam pembelajaran PJOK, (4) menuliskan cerita refleksi diri dalam jurnal belajar dengan mengemukakan keunggulan dan kelemahan serta permasalahan yang dihadapi dengan menemukan solusi untuk penyelesaiannya.(Gustiawati, 2020).

Permendiknas RI No. 20 Tahun 2007 tentang Standar Penilaian Pendidikan menetapkan bahwa instrumen penilaian, baik yang digunakan oleh pendidik, sekolah, maupun pemerintah, harus memenuhi persyaratan substansi, konstruksi, dan bahasa. Tujuan evaluasi, meliputi (1) mengetahui tingkat penguasaan peserta didik terhadap

materi yang telah diberikan; (2) mengetahui kecakapan, motivasi, bakat, minat, dan sikap peserta didik terhadap program pembelajaran 3) mengetahui tingkat kemajuan dan kesesuaian hasil belajar peserta didik dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang telah ditetapkan; (4) mendiagnosis keunggulan dan kelemahan peserta didik mengikuti kegiatan pembelajaran; (5) seleksi, yaitu memilih dan menentukan peserta didik yang sesuai jenis pendidikan tertentu; (6) menempatkan peserta didik sesuai potensi dimilikinya; dan (7) menentukan kenaikan kelas. (Arifin, 2009).

Partisipasi belajar mahasiswa yang menggunakan kelas klasikal secara tatap muka pada umumnya cenderung didominasi mahasiswa yang aktif. Sementara mahasiswa yang kurang aktif bahkan cenderung pasif, partisipasi dalam kelas tidak nampak. Sehingga forum diskusi dalam e-learning menjadi solusi yang dapat meningkatkan partisipasi belajar siswa/mahasiswa dalam kelas online. (Fatmawati, 2019). Partisipasi belajar atau dalam bahasa sederhana merupakan keikutsertaan seseorang dalam belajar. Menurut partisipasi belajar merupakan pengikutsertaan seseorang untuk melakukan atau pengambilan bagian dari sesuatu yang harus dilakukan oleh pelakunya. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipasi belajar adalah keikutsertaan dalam hal ini adalah mahasiswa untuk mau terlibat dalam pembelajaran, (Sudjana, 2005). Partisipasi adalah pelibatan seseorang atau beberapa orang dalam suatu kegiatan, baik berupa keterlibatan mental dan emosi serta fisik dalam menggunakan segala kemampuan yang dimilikinya (berinisiatif) dalam segala kegiatan yang dilaksanakan serta tanggungjawab atas segala keterlibatan, (Astuti, 2009). Mendukung pencapaian tujuan dan

Partisipasi tersebut diukur dari seberapa besar keterlibatan anggota dalam aktivitas-aktivitas kelompok.

Refleksi menjadi tambahan konsep dalam pengembangan model evaluasi partisipatif, karena pentingnya sebuah refleksi diri yang diperkuat dari definisinya menurut Bowman, refleksi diri merupakan salah satu aspek utama penentu kemampuan dan keterampilan, dalam (Rahman, 2014). Paling tidak terdapat tiga unsur pengetahuan kemampuan dalam pembelajaran yang senantiasa menjadi bahan refleksi diri siswa, yaitu: (1) pengetahuan konten (2) pengetahuan konsep ilmu dan (3) pengetahuan menggabungkan konten dalam pembelajaran yang bermakna (Loughran, 2005).

Maka refleksi yang dilakukan mahasiswa secara terus-menerus dalam kemampuan dari hasil belajar merupakan bagian dari literatur pendidikan. Bahkan refleksi diri dalam konteks pengembangan keterampilan berkelanjutan dijadikan sebagai konsep kunci pendidikan. Refleksi dapat dijadikan literatur utama peserta didik dalam mengembangkan strategi-strategi baru dalam menyelesaikan permasalahan proses dan hasil belajar yang menjadi acuan memperoleh solusi untuk mengembangkan diri untuk lebih mampu dan terampil dalam pembelajaran. Terdapat 4 aspek yang merupakan fokus refleksi siswa dalam praktik pembelajaran, yaitu: (1) Lingkungan, hal ini mengacu pada bagaimana siswa dapat memanfaatkan lingkungan belajar dalam pengembangan kemampuannya; (2) Perilaku belajar, seperti respons positif terhadap perubahan atau inovasi; (3) Kompetensi, terutama respons terhadap pentingnya meningkatkan hasil belajar; dan (4) Keyakinan siswa, keyakinan tentang kemampuan dirinya. (10). (Korthagen, 2005).

Jurnal Belajar Evaluasi Partisipatif Reflektif

Cara pengisian: Pendekatan Evaluasi Partisipatif - Reflektif dilakukan setelah mahasiswa melakukan proses perkuliahan pendidikan jasmani. Pendekatan evaluasi ini bersifat narasi dengan teknik bercerita. Tiga ranah cerita hasil belajar yaitu perilaku (afektif), pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotorik).

Penilaian: Dalam pendekatan evaluasi partisipatif ini, selain mengisi cerita partisipasi dalam proses dan hasil Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani mahasiswa juga dapat dilibatkan sebagai evaluator untuk berpartisipasi menilai cerita teman sejawatnya dari hasil cerita dengan realisasi yang terlihat, kemudian penilaian akhir diverifikasi oleh dosen.

Topik Cerita (Kompetensi/ Capaian Pembelajaran):
Evaluasi Pembelajaran Penjas

Nama :

Kelas :

No	Aspek Cerita	Cerita Partisipatif -Reflektif	Penilaian
1	Ceritakanlah, sikap positif apa yang kalian peroleh dari hasil perkuliahan Evaluasi pembelajaran penjas?		
2	Ceritakanlah, Permasalahan apa yang kamu rasakan dalam proses perkuliahan yang dapat menghambat pembelajaran dan bagaimana solusi untuk mengatasinya?		
3	Ceritakanlah, Apa yang telah kamu pahami dari materi-		

	materi perkuliahan evaluasi pembelajaran penjas?		
4	Ceritakanlah, permasalahan apa yang dihadapi dalam perkuliahan Pembelajaran Penjas dan bagaimana solusi mu untuk mengatasi hal tersebut?		
5	Ceritakanlah, apa yang telah kalian kuasai dalam menyusun instrumen evaluasi belajar pendidikan jasmani?		
6	Ceritakanlah, Apa kendala yang kalian alami dalam melaksanakan perkuliahan dan bagaimana solusinya untuk mengatasi kendala tersebut?		

Daftar Pustaka

- Arifin, Z. (2009). Evaluasi pembelajaran: prinsip, teknik, prosedur: standar penilaian menurut BSNP, model evaluasi, instrumen evaluasi, penilaian berbasis kelas, penilaian portofolio, analisis kualitas tes refleksi pelaksanaan evaluasi.
- Astuti, D. (2009). *Desentralisasi dan Partisipasi dalam pendidikan*.
- Fatmawati, S. (2019). Efektivitas forum diskusi pada e-learning berbasis Moodle untuk meningkatkan partisipasi belajar.
- Gustiawati, R. (2019). Pengembangan Pendekatan Evaluasi *The Most Significant Change Technique* dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
- Gustiawati, R. (2020). Implementasi Evaluasi Partisipatif dalam Mengetahui Hasil Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan pada Siswa SMP Negeri 2 Pebyuran.

- Haryati, M. (2007). *Model dan teknik penilaian pada tingkat satuan pendidikan*.
- Juliani, A. J. (2021). Pendidikan karakter sebagai upaya wujudkan Pelajar Pancasila.
- Korthagen, F. (2005). *Levels In Reflection: Core Reflection As A Means to Enhance Professional Growth*
- Loughran, J. (2005). *Researching Teaching about Teaching: Self-Study of Teacher Education Practices*
- Rahman, B. (2014). *Refleksi Diri Dan Upaya Peningkatan Profesionalisme Guru Sekolah Dasar*.
- Sudjana, N. (2005). *Penilaian hasil proses mengajar*.
- Willetts, J. (2007). *The Most Significant Lessons about The Most Significant Change Technique*.

MEMBANGUN ETIKA DAN MORAL MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

Andarias Ginting, S.Pd., M.Or¹⁶

Universitas Negeri Medan

“Pendidikan jasmani dan olahraga berperan membentuk watak, kepribadian kuat, sifat mulia untuk membangun etika dan kebajikan moral agar menjadi masyarakat yang berguna”

Pengantar

Negara Indonesia adalah sebuah bangsa yang besar, masyarakatnya agamis, berbudaya luhur, dikenal dengan kesopanan dan keramahan tamahannya. Hal ini sebenarnya menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia memiliki etika dan moral yang baik. Namun pada kenyataannya, di Negara kita banyak terjadi kolusi, teroris,

¹⁶Penulis lahir di Gunung Ambat, Langkat, 09 Maret 1978, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan, menyelesaikan studi S1 di Prodi PKO FIK UNIMED tahun 2002, menyelesaikan studi S2 di Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana UNS tahun 2011, dan menyelesaikan studi S3 di Prodi Pendidikan Jasmani Pascasarjana UNJ tahun 2022.

pejabat yang korup, perkelahian anggota Dewan Perwakilan Rakyat (DPR) di ruang sidang, tawuran antar pelajar/mahasiswa, provokator, buzzer dan sebagainya yang sangat merugikan. Lalu apakah yang salah hingga terjadi hal demikian? Dari manakah kita akan memperbaiki kondisi tersebut? Apakah melalui pendidikan etika dan moral dapat ditanamkan dan ditumbuhkembangkan etika dan moral untuk memperbaiki kondisi tersebut?.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, sehingga pendidikan jasmani dan olahraga memiliki arti yang cukup representatif dalam mengembangkan manusia dalam persiapannya menuju manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai tujuan sebagai: 1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, 2) perkembangan neuro muskuler, 3) perkembangan mental emosional, 4) perkembangan sosial dan 5) perkembangan intelektual. Tujuan akhir pendidikan jasmani dan olahraga terletak dalam peranannya sebagai wadah untuk penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia; hanya orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna (Baron Piere de Coubertin).

Pendidikan adalah segenap upaya yang memengaruhi pembinaan dan pembentukkan kepribadian, termasuk perubahan perilaku, karena itu pendidikan jasmani dan olahraga selalu melibatkan dimensi sosial, disamping kriteria yang bersifat fisik yang menekankan keterampilan, ketangkasan dan unjuk "kebolehan". Dimensi sosial ini melibatkan hubungan antar orang, antara peserta

didik dengan pendidiknya yang juga berperan sebagai fasilitator atau pengarah.

Kondisi saat ini ketika masyarakat Indonesia menghadapi permasalahan perekonomian yang berkepanjangan, tidak terlepas dari etika dan moral bangsa yang sudah 'bobrok', budaya bangsa yang luhur mulai terkikis sedikit demi sedikit. Banyak anak yang tidak menghargai gurunya bahkan orang tuanya. Fenomena dalam pendidikan jasmani saat ini, banyak anak yang enggan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani karena terkesan membosankan dan menjemukan dan melelahkan, sehingga terkadang mereka lebih memilih bermain gadget.

Pengajaran etika dalam pendidikan jasmani dan olahragabiasanya dengan contoh atau perilaku. Pengajar tidak baik berkata kepada muridnya untuk memperlakukan orang lain secara adil kalau dia tidak memperlakukan muridnya secara adil. Selain dari pada itu pendidikan jasmani dan olahraga begitu kaya akan pengalaman emosional. Aneka macam emosi terlibat di dalamnya ketika berperilaku dalam aktivitasnya, yaitu; ketika berhadapan dengan lawan, ketika menang dan ketika mengalami kekalahan, merasa ada intervensi dari wasit atau penonton dan lain sebagainya. Pantas rasanya jika kita setuju untuk mengemukakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu dasar atau alat pendidikan dalam membentuk manusia seutuhnya dalam pengembangan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor yang *behavior* dalam membentuk kemampuan manusia yang berwatak dan bermoral.

Bagaimana Kita Mengajarkan Etika Dan Nilai Moral

Perlu kita fahami terlebih dahulu, bahwa antara etika dan moral berbeda namun harus berjalan bersama (bersamaan). Etika tidak mempunyai pengaruh untuk secara langsung dapat membuat manusia menjadi lebih baik. Etika adalah pemikiran sistematis tentang moralitas, dimana yang dihasilkannya secara langsung bukan kebaikan, melainkan suatu pengertian yang lebih mendasar dan kritis. Lebih lanjut dikatakan bahwa etika adalah sebuah ilmu, bukan sebuah ajaran. Jadi etika dan ajaran-ajaran moral tidak berada di tingkat yang sama. Untuk memahami etika, maka kita harus memahami moral. (Franz Magnis Suseno, 1989). Dalam mengajarkan etika serta nilai moral sebaiknya lebih bersifat contoh, pepatah mengatakan bahwa tindakan lebih baik dari kata-kata. Nilai moral itu beraneka macam, termasuk loyalitas, kebajikan, kehormatan, kebenaran, respek, keramahan, integritas, keadilan, kooperasi, tugas dan lain-lain. (Rusli Lutan, 2001). Dalam hal ini semuanya merupakan suatu tindakan yang harus di tunjukkan dan merupakan contoh yang baik bagi orang lain. Freeman dalam buku *Physical Education and Sport in a Changing Society* menyarankan 5 (lima) area dasar dari etika yang harus diberikan yaitu: Keadilan dan persamaan, hormat terhadap diri sendiri, hormat dan pertimbangan terhadap yang lain, menghormati peraturan dan kewenangan, rasa terhadap perspektif atau nilai relatif (Freeman, 2001; 210).

Pendidik jasmani dalam proses pendidikan sebaiknya mengembangkan karakter, karakter menurut David Shield dan Brenda Bredemeir adalah empat kebajikan dimana seseorang mempunyai karakter bagus menampilkan; *compassion* (rasa belas kasih), *fairness* (keadilan),

sportsmanship (ketangkasan) dan *integritas*. Dengan adanya rasa belas kasih, seseorang dapat diberi semangat untuk melihat lawan sebagai kawan dalam permainan, sama-sama bernilai, sama-sama patut menerima penghargaan. Keadilan melibatkan tidak keberpihakan, sama-sama tanggung jawab. Ketangkasan dalam olahraga melibatkan berusaha secara intens menuju sukses. Integritas memungkinkan seseorang untuk membuat kesalahan pada yang lain, sebagai contoh meskipun tindakannya negatif penerimaannya oleh wasit, teman satu tim ataupun fans.

Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan jasmani dan olahraga pada dasarnya bersifat universal, berakar pada pandangan klasik tentang kesatuan erat antara "*body and mind*", pendidikan jasmani dan olahraga adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional.

Peran pendidikan jasmani dan olahraga terfokus pada proses sosialisasi atau pembudayaan melalui aktifitas jasmani, permainan dan olahraga. Proses sosialisasi berarti pengalihan nilai-nilai budaya, perantaraan belajar merupakan pengalaman gerak yang bermakna dan memberi jaminan bagi partisipasi dan perkembangan seluruh aspek kepribadian peserta didik. Perubahan terjadi karena keterlibatan peserta didik sebagai aktor atau pelaku melalui pengalaman dan penghayatan secara langsung dalam pengalaman gerak sementara guru sebagai pendidik berperan sebagai "pengarah" agar kegiatan yang lebih bersifat pendewasaan itu tidak meleset dari pencapaian tujuan.

Kita telah menyadari bahwa pendidikan jasmani dan olahraga adalah laboratorium bagi pengalaman manusia, oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus mencoba mengajarkan etika dan nilai dalam proses belajar mengajar, yang mengarah pada kesempatan untuk membentuk karakter anak. Karakter anak didik yang dimaksud tentunya tidak lepas dari karakter bangsa Indonesia serta kepribadian utuh anak, selain harus dilakukan oleh setiap orangtua dalam keluarga, juga dapat diupayakan melalui pendidikan nilai di sekolah.

Seluruh suasana dan iklim di sekolah sendiri sebagai lingkungan sosial terdekat yang setiap hari dihadapi, selain di keluarga dan masyarakat luas, perlu mencerminkan penghargaan nyata terhadap nilai-nilai kemanusiaan yang mau diperkenalkan dan ditumbuh-kembangkan penghayatannya dalam diri anak. Misalnya, kalau sekolah ingin menanamkan nilai keadilan kepada para peserta didik, tetapi di lingkungan sekolah itu mereka terang-terangan menyaksikan berbagai bentuk ketidakadilan, maka di sekolah itu tidak tercipta iklim dan suasana yang mendukung keberhasilan pendidikan nilai. (Seperti praktek jual-beli soal, *mark up* nilai, pemaksaan pembelian buku dan sebagainya).

Tindakan nyata dan penghayatan hidup dari para pendidik atau sikap keteladanan mereka dalam menghayati nilai-nilai yang mereka ajarkan akan dapat secara instingtif mengimbas dan efektif berpengaruh pada peserta didik. Sebagai contoh, kalau guru sendiri memberi kesaksikan hidup sebagai pribadi yang selalu berdisiplin, maka kalau ia mengajarkan sikap dan nilai disiplin pada peserta didiknya, ia akan lebih disegani. Semua pendidik di sekolah, terutama para guru pendidikan jasmani perlu jeli melihat peluang-

peluang yang ada, baik secara kurikuler maupun non/ekstra kurikuler, untuk menyadarkan pentingnya sikap dan perilaku positif dalam hidup bersama dengan orang lain, baik dalam keluarga, sekolah, maupun dalam masyarakat. Misalnya sebelum pelajaran dimulai, guru menegaskan bila anak tidak mengikuti pelajaran karena membolos, maka nilai pelajaran akan dikurangi. Pengajaran etika dan moral dapat juga dilakukan melalui pembinaan rohani siswa, melalui kegiatan pramuka, olahraga, organisasi, pelayanan sosial, karya wisata, lomba, kelompok studi, teater, dll. Dalam kegiatan-kegiatan tersebut kita melihat peluang dan kemampuan anak menjalin komunikasi antar pribadi, teman sebaya, dengan orang yang lebih tua yang cukup mendalam.

Daftar Pustaka

- Suseno, Franz Magnis. 1987. *Etika Dasar, Masalah-masalah pokok filsafat moral*. Yogyakarta: Kanisius.
- Lutan, Rusli. 2001. *Olahraga dan Etika: Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan IPTEK Olahraga, Dirjen OR, Depdiknas.
- Freeman, W. H. 2001. *Physical Education and Sport in a Changing Society*. Britania Raya: Allyn and Bacon.

PENDAMPINGAN PELATIHAN SENAM UNTUK GURU–GURU MADRASAH IBTIDAIYAH (MI)

Ary Artanty, S.Pd., M.Pd¹⁷

IKIP Budi Utomo

“Senam Irama/aerobik dapat menumbuhkan semangat, good mood, happy, energi positif, dan meningkatkan motivasi siswa dalam kegiatan belajar di sekolah ”

Senam Irama merupakan kegiatan yang sangat mudah dilaksanakan, menyenangkan, dan bervariasi tanpa membutuhkan hafalan gerakan, hanya perlu dengan latihan setiap hari, maka kondisi tubuh secara otomatis akan menghafal dengan baik pada gerakan yang dipadukan dengan irama.

Pada dasarnya Senam Irama adalah kegiatan berolahraga yang sangat menyenangkan, me-rileks kan kondisi tubuh, otak dan mental. Senam irama sangat banyak manfaatnya bagi kesehatan fisik dan mental health, akan tetapi sebagian orang beranggapan senam irama adalah hal

¹⁷Penulis lahir di Malang, 29 Januari 1990. Penulis menyelesaikan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP Budi Utomo Malang Tahun 2009-2013. S2 Pendidikan Olahraga IKIP Budi Utomo Malang Tahun 2013-2015.

yang seronoh karena harus bergoyang di tempat terbuka. Dengan berjalannya seiring waktu senam irama dengan ruang terbuka (outdoor) mulai diterima masyarakat karena masyarakat luas mulai merasakan manfaat yang diperoleh dari senam bersama saat pagi sore dan malam hari, karena kondisi tubuh menjadi bugar, seperti dari penjelasan sebelumnya kebugaran jasmani sangatlah penting dalam hidup berdampingan.

Senam aerobik ada beberapa kategori, kategori yang pertama *high impact*, ialah senam yang memiliki ritme dan gerakan lebih power, gerakan lebih energik, atau membutuhkan kekuatan, kategori kedua *low impact*, ialah gerakan senam yang lebih ringan dan tidak teralu mengeluarkan gerakan energik, kategori ke tiga ada *non impact*, ialah, gerakan yang lebih condong seperti goyangan – goyangan ringan. (Purwanto, 2011).

Latihan senam aerobik akan mendapatkan hasil seperti yang diharapkan jika dilakukan konsiten dalam latihan, yang dilakukan secara terus menerus, bertahap, dan memenuhi takaran atau dosis, jika latihan senam aerobik melebihi dosis maka kondisi tubuh akan mengalami kelelahan hingga lemas.

Senam irama di pagi hari yang diadakan rutin oleh sekolah Madrasah Ibtidaiyah (MI) dapat emnumbuhkan energi dan semangat dalam keberlangsungan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM), siswa tidak mudah lelah dan bosan saat aktivitas Kegiatan Belajar mengajar. Jika siswa siswi mengalami penurunan aktifitas fisik dan konsentrasi , maka kondisi kebugaran jasmani menurun.

Kebugaran jasmani sangat mempengaruhi dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) siswa dikarenakan jika kondisi tubuh melemah atau kondisi sedang sakit, maka

tidak bisa menerima ilmu pengetahuan yang telah disampaikan guru di sekolah. Moody siswa juga dapat berpengaruh karena jika kondisi tubuh kurang fit maka, mood siswa cepat berubah.

Menurut (Sinuraya & Barus, 2020), Maka dari itu tidak lepas dari pemahaman awal Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Kondisi fisik sangat penting dan faktir yang sangat penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari – hari. Sehingga kebugaran jasmani yang sangat baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak mudah lelah.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari – hari tanpa merasa lelah yang berarti. Pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan terhadap pembebanan fisik yang diberikan menurut (Artanty, 2022).

Pembelajaran yang aktif, menyenangkan dan kreatif, akan terwujud jika motivasi belajar yang dimiliki siswa siswi dan guru bisa saling melengkapi dan terbangun, dikarenakan kesiapan dalam kegiatan belajar mengajar siswa akan mendorong kesadaran dalam upayanya memperoleh ilmu, sebagaimana tujuan dan harapan para siswa siswi yang dimilliki.

Seperti pendapat yang disampaikan Sutikno (dalam Rahmawati & Huda, 2018), bahwasannya “Motivasi berprestasi (*achievement motivation*) mempunyai koontribusi sampai 64 persen terhadap prestasi belajar”. Di asumsikan bahwa siswa mampu mengetahui benar

pentingnya belajar bagi diri sendiri, motivasi belajar yang dimiliki masing – masing individu akan menjadi tinggi.

Di sekolah Madrasah Ibtidaiyah (MI) setara dengan Sekolah Dasar (SD) belum pernah sama sekali diadakan senam pagi rutin sebelum masuk kelas, karena dengan image dan profil islami, akan tetapi selaku pimpinan madrasah ibtidaiyah mempunyai kebijakan terbaru agar setiap pagi sebelum masuk kelas diadakan senam irama agar siswa siswi semakin semangat dan menambah motivasi belajar dalam kegiatan belajar mengajar (KBM). Maka dari itu diadakan pendampingan pelatihan senam irama bagi guru – guru Madrasah Ibtidaiyah agar para guru menguasai gerakan senam irama yang sudah di ciptakan dan dipatenkan untuk para siswa siswi MI. Semua Guru Madrasah Ibtidaiyah secara keseluruhan wajib mengikuti kegiatan pendampingan pelatihan senam irama.

Kegiatan pendampingan pelatihan senam irama dilaksanakan selama berturut – turut 7 hari, yang dilaksanakan pada sore hari setelah Kegiatan Belajar Mengajar (KBM), pada pukul. 15.30 – 17.00. Dalam kegiatan pendampingan pelatihan dilaksanakan dari penyampaian materi senam dan gerakan senam, kemudian mulai menghafalkan step by step gerakan. Mulai dari gerakan pemanasan, gerakan inti sampai dengan gerakan pendinginan.

Manfaat yang diperoleh dari pendampingan pelatihan senam irama, guru - guru se tingkat Sekolah Dasar atau Madrasah Ibtidaiyah (MI), mengerti pentingnya berolahraga di pagi hari agar menumbuhkan energi positif dan mood yang bagus sebelum memluai Kegiatan Belajar Mengajar (KBM). Guru – guru dapat memberikan contoh gerakan senam irama dengan tepat sesuai irama dan ketukan.

Kegiatan senam irama yang dilakukan di pagi hari bagi siswa siswi Madrasah Ibtidaiyah banyak manfaat dan peruntungan untuk kesehatan masing – masing siswa siswi dan bapak ibu guru di sekolah, seperti halnya menjaga kesehatan tubuh, kesegaran jasmani, menambah energi positif, tidak mudah lelah, badan menjadi lebih fit, good mood, lebih awet muda, selalu ceria, menambah imunitas tubuh, menambah motivasi belajar, dan masih banyak manfaat yang diperoleh setelah melakukan kegiatan olahraga di pagi hari.

Daftar Pustaka

- Purwanto. (2011). Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 1–9. <http://journal.unnes.ac.id>
- Rahmawati, A., & Huda, A. (2018). Senam Pagi untuk Membangun Motivasi Belajar Siswa Tunagrahita. *Jurnal ORTOPEDAGOGIA*, 4(1), 26–32. <https://doi.org/10.17977/um031v4i12018p026>
- Sinuraya, J. frihasan, & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmnai mahasiswa pendidikan olahraga. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 4(1), 2013–2015.
- Artanty, Ary. (2022). *Teknologi Metaverse dalam Ilmu Keolahragaan, Pemanfaatan Aplikasi Leap Fitness sebagai Sarana Kesehatan dan Kebugaran Jasmani*. Tulungagung. Akademia Pustaka.

PENDAMPINGAN PELATIHAN TES DAN PENGUKURAN SEPAK BOLA (*JOHNSON SOCCER TEST*) BAGI SISWA PUTRA SMP SATU ATAP NENAS

Alventur Baun, S.Pd.,M.Pd¹⁸

Universitas Kristen Artha Wacana

“Kemampuan umum dalam sepak bola yang dilakukan melalui Johnson Soccer Test untuk siswa putra SMP Satu Atap Nenas berada dalam kategori sedang”

Pendahuluan

Sepak Bola merupakan salah satu permainan yang paling diminati di seluruh Dunia termasuk di Indonesia. Permainan ini sangat diminati karena mudah dimainkan dan dilakukan secara beregu dengan tujuan memasukan bola ke arah gawang lawan.

¹⁸Penulis lahir di Fatukoto NTT, 31 Agustus 1990, penulis merupakan Dosen PJKR pada Universitas Kristen Artha Wacana Kupang dalam bidang ilmu Tes dan Pengukuran Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Pendidikan di Universitas Nusaa Cendana Kupang, NTT (2012), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Semarang Program Studi Pendidikan Olahraga (2015).

Permainan sepak bola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki dan kepala, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Hingga saat ini, permainan sepak bola sudah mulai dimasukkan ke dalam kurikulum pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Penjaskes) di sekolah formal.

Dalam pelaksanaan pembelajaran sepak bola di sekolah formal terdapat teknik-teknik dasar yang perlu dipelajari dan kuasai oleh peserta didik seperti menendang, menggiring, mengontrol, menyundul bola, dan lain-lain. Selain itu permainan sepak bola bermanfaat bagi peserta didik dalam membina dan mengembangkan mental, fisik, serta hubungan sosial dengan masyarakat baik itu di dalam maupun di luar lingkungan sekolah (Komarudin,2005:34-35).

Unsur utama pada permainan sepakbola meliputi kelenturan tubuh atau gerakan badan, ketangkasan dan kelincahan, ketahanan aerobik dan anaerobik, serta kekutan otot (Akbar dan Indardi, 2014:14).

Untuk mengetahui kemampuan siswa dalam penguasaan Teknik dasar permainan sepak bola maka perlu dilakukan tes yang disebut tes keterampilan atau psikomotor.

Salah satu sekolah formal yang ada di Nusa Tenggara Timur, Kabupaten Timor Tengah Selatan, Kecamatan Fatumnasi adalah SMP Satu Atap Nenas. Dalam pembelajaran penjas di Sekolah tersebut sesuai hasil observasi rata-rata siswa putra menyukai materi sepak bola sehingga dipandang perlu mengadakan pendampingan dan pelatihan untuk mengetahui keterampilan Teknik dasar sepak bola dari siswa-siswa tersebut.

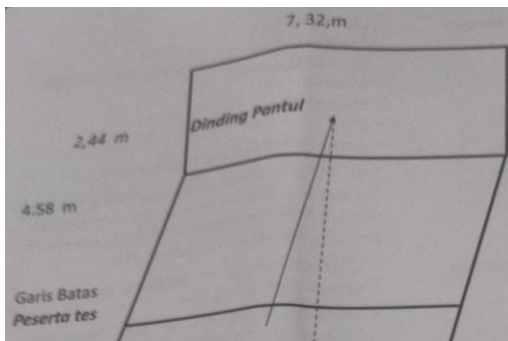
Pendampingan Pelatihan Tes dan Pengukuran Sepak Bola Yang dilakukan adalah *Johnson Soccer Test* dengan tujuan untuk mengukur kemampuan umum dalam sepak bola dan diperuntukan bagi siswa putra SLTP dan SLTA ke atas (Fenanlampir dan Faruq, 2015:202).

Perlengkapan

Perlengkapan yang disiapkan dalam *Johnson Soccer Test* adalah lantai/lapangan datar, papan/tembok dengan permukaan rata sebagai gawang, stopwatch, meteran, bola, formular tes dan alat tulis. Pelaksanaan tes dilakukan dengan melibatkan 12 siswa putra yang ada pada kelas IX.

Pelaksanaan

Cara pelaksanaan tes yaitu menendang bola dari belakang garis batas menggunakan beberapa Teknik menendang dalam permainan sepak bola dengan kaki secara bergantian ke dinding pantul. Jarak antara garis batas ke dinding pantul adalah 4,58 meter dengan waktu 39 detik. Gambar lapangan *Johnson Soccer Test* dapat dilihat di bawah ini



Gambar 1. Lapangan *Johnson Soccer Test*

Penilaian

Pencatatan hasil skor akhir setelah jumlah tendangan sah yang terbanyak dilakukan selama tiga kali kesempatan sebagai skor akhir peserta. Tabel norma *Johnson Soccer Test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 1. *Norma Johnson Soccer Test*

SKOR AKHIR	KATEGORI
>42	Baik Sekali
37-41	Baik
31-36	Sedang
25-30	Kurang
<24	Kurang Sekali

Hasil

Berikut hasil tes keterampilan dari 12 siswa putra SMP Satu Atap Nenas adalah sebagai berikut:

Tabel 2. *Hasil Tes Keterampilan Siswa Putra SMP Satu Atap Nenas*

No	Nama Siswa	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Kategori
1	Gusti Anin	24	28	31	Sedang
2	Jefri Fobia	22	25	29	Kurang
3	Devan Oematan	25	29	33	Sedang
4	Arves Kase	21	25	30	Kurang
5	Alfin Tamelab	27	32	36	Sedang
6	Ino Oetpah	29	33	37	Baik
7	Angga Tafetin	26	30	35	Sedang
8	Caldis Kase	25	28	33	Sedang
9	Jumardil Tadaga	24	27	31	Sedang
10	Erfan Fai	30	34	39	Baik
11	Andy Bene	27	31	35	Sedang
12	Ito Nesi	26	30	34	Sedang

Berdasarkan hasil *Johnson Soccer Test* yang dilakukan oleh 12 siswa putra SMP Satu Atap Nenas diperoleh kategori **Baik** berjumlah 2 orang, kategori **Sedang** berjumlah 8 orang dan kategori **Kurang** berjumlah 2 orang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pendampingan dan pelatihan *Johnson Soccer Test* yang dilakukan oleh 12 siswa putra SMP Satu Atap Nenas maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan umum dalam sepak bola yang dimiliki siswa-siswa tersebut ada dalam kategori **Sedang** dengan jumlah **8 orang**, sehingga perlu ditingkatkan lagi melalui pembelajaran yang lebih berorientasi pada keterampilan dalam permainan sepak bola.

Daftar Pustaka

- Akbar Ali, Indardi Nanang. 2014. Meningkatkan Kekuatan Kaki dan Keseimbangan Tubuh Pemain Sepakbola Dengan Permainan Sepakbola Gendong. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Volume 3, No. 3. E-ISSN: 2745-5718
- Fenanlampir Albertus, Faruq Muhyi Muhammad. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Komarudin. 2005. Permainan Sepakbola Sebagai Wahana Pembinaan Sikap Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 3, No. 1

BAB III

PELATIHAN KEOLAHRAGAAN

MOTOR KONTROL PENDUKUNG GERAK SPESIFIK

Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd¹⁹

Universitas Negeri Medan

“Mengetahui perbedaan individu dalam proses latihan maupun proses pengajaran pendidikan jasmani, pencapaian prestasi maksimal dapat dicapai waktu relatif singkat”

Bersama Cetak Juara merupakan tema Haornas Indonesia pada Tahun 2022. Tema ini menunjukkan bahwa pemerintah memandang bahwa penerapan sport sciences dalam urusan peningkatan prestasi merupakan sebuah ajakan mutlak bagi pelaku olahraga dalam upaya memperoleh gerak spesifik. Gerak spesifik merupakan pembeda gerak seseorang dengan gerak orang lain meskipun memiliki bakat bawaan. Dalam motor kontrol (motor control) disebut dengan istilah Ability dan Skill dimana kedua istilah ini telah umum didengar dan diketahui serta dipergunakan dan terlupakan sehingga lambat perkembangannya, pada hal berpotensi untuk melandasi

¹⁹Albadi Sinulingga. Dosen FIK Unimed Prodi PKO, Sarjana Pendidikan Kepelatihan di IKIP Negeri Medan (1984), Magister Pendidikan Olahraga di UPI (2007), dan Doktor Pendidikan di UPI Program Studi Pendidikan Olahraga (2012).

semua praktik terutama pelatih olahraga dan guru pendidikan jasmani di sekolah.

Model proses-informasi dari motor kontrol.

Pada dasarnya, komputer mampu mengubah informasi yang disimpan dari satu bentuk ke bentuk informasi khusus sesuai dengan yang diinginkan . Informasi mungkin datang dari informasi yang telah tersimpan atau bisa di input langsung dari keyboard atau dari sumber informasi lain seperti EMG (Abernethy, Kippers, & Hanrahan, 2013). Informasi juga dapat dikeluarkan dalam berbagai bentuk seperti bentuk teks atau grafik yang muncul pada permukaan layar komputer atau dikirim ke printer atau dalam bentuk perintah elektronik dikirim ke komputer lain. Pengubahan informasi yang masuk dan yang dikeluarkan bukan proses pasif tetapi informasi diorganiser dengan khusus melalui program yang ada dalam komputer. Tipe processing menentukan kecepatan pengoperasian, kemampuan menyimpan informasi dalam memori dan pada akhirnya output dapat dikeluarkan yang dibatasi oleh dua faktor yaitu sirkulasi listrik dalam komputer (hardware) dan program komputer menulis memori (software).

Bagaimana sistim syaraf pusat bekerja seperti sistim komputer? Informasi yang diterima dari visual, kinestetis dan vestibular reseptor dikirim ke sistim syaraf pusat. Output adalah gerak dapat diamati dan di gambarkan secara mekanika merupakan konsekuensi seperangkat kordinasi perintah yang dikirim melalui sistim syaraf pusat ke sekelompok otot yang dipilih. Informasi yang diperoleh diubah ke informasi output melalui sejumlah proses-informasi yang dilakukan otak dan sistim di sekitar syaraf pusat. Suksesnya sebuah gerakan (output) dan hasil

bergantung pada program sistim syaraf pusat yang bertanggung jawab untuk mengontrol gerakan. Gerak merupakan hasil akhir dari rangkaian panjang dari tahap proses informasi yang dapat diamati melalui sistim syaraf pusat (Amalia, 2022).

Motor Kontrol dan Sistim Informasi Sebagai Pendukung Keterampilan Gerak

Tahap pemrosesan informasi adalah sebagai berikut: setelah rangsang diterima oleh syaraf sensoris, kemudian rangsang diidentifikasi untuk menyeleksi respon, selanjutnya respons diprogram hingga muncul hasilnya adalah berupa gerak. Rangsang yang diterima berupa pesan, sinyal atau peringatan dari lingkungan tentang keadaan dunia sekitar kita dan akan diubah menjadi kode impuls neurologis yang akan disampaikan kepada otak sehingga kontak dengan bagian memori. Pada tahap memori, berlangsung dua proses yaitu menyusun asosiasi respons yang tidak selaras dengan rangsang atau menyusun segala cara asosiasi respons yang mungkin terjadi. Setelah tahap ini berakhir, masukan informasi tersebut merupakan dasar bagi pembentukan pengetahuan tentang apa yang terjadi dilingkungan. Ketika rangsang kotak dengan memori, maka rangsang tersebut membangkitkan respon yang ada hubungannya dengan rangsang tersebut. Benda yang bergerak menuju kearah kita tadi, membangkitkan pola asosiasi respon yang serasi, mungkin saja kita menangkap, atau mengelakkan benda tersebut, dan lain sebagainya respons yang kita lakukan. Tahap ini adalah tahap seleksi respons merupakan proses motorik dikontrol oleh suara dari dalam dan hasil dari proses gerak Internal biasanya tak nampak pada gerakan eksternal (Okiawan, Budiman, &

Lusinta, 2022). Setelah sebuah stimulus diidentifikasi dan respon diseleksi, maka tahap berikutnya ialah mengorganisasi informasi yang diperoleh itu untuk dijemakan kedalam gerak (output), dan tahap inilah yang dinamakan tahap pemrograman respons terhadap sinyal yang diterima meskipun berbeda antara sinyal sederhana atau sinyal kompleks.

Fungsi organ Proprioepsi dan visual dalam Motor Kontrol

Selain koordinasi, keseimbangan dan kecepatan gerak (speed of movement), unsur proprioepsi tergabung dalam motor abilities, dalam arti feel the movement. Proprioepsi dan kinesthesia pada dasarnya adalah sama, mengandung pengertian “pemberi informasi tentang posisi tubuh pada ruang dan hubungan letak antara bagian-bagian tubuh”. Para psychologist menyebutkan kinesthetic, sedangkan physiologist menyebutkan proprioceptive, dan dalam olahraga sering disebut kinesthesia sense. Secara umum dapat dikatakan bahwa aspek proprioepsi ini mempunyai peran yang berbeda-beda dalam berbagai keterampilan gerak. Proprioepsi terdapat pada berbagai bagian tubuh dan sangat berguna untuk menjaga keseimbangan, selain itu proprioepsi ini berkaitan dengan lokomotion, persepsi tentang perubahan tekanan berat, keseimbangan dan kestabilan posisi tubuh, serta semua jenis kordinasi gerak tubuh (Sherrington, 1906). Proprioception “kesadaran” akan posisi dan orientasi dipahami karena sinyal dan berbagai otot dan receptor persendian bersama-sama dengan receptor yang terletak dibagian telinga (Hermawan & Jubaedi, 2018), dan biasanya ini dikaitkan dengan anak-anak yang memiliki bakat (Jarvis, 2005), walaupun bukti-

bukti eksperimen sulit untuk didapatkan, namun propriocepsi atau kinesthesia ini yang bertanggung jawab untuk memberi tahu posisi tubuh dan hubungan bagian-bagian tubuh dengan ruang dalam penampilan skill. Jadi propriocepsi dapat diartikan kecakapan yang dimiliki seseorang untuk mengatur gerakannya sehubungan dengan halus/ kasar atau pelan/ kuatnya gerak dilakukan dimana informasi ini diperoleh dari dalam tubuh kita sendiri.

Visual (indera pelihat) juga adalah alat untuk menerima informasi sensoris yang mempunyai peranan penting dan menentukan dalam ketrampilan gerak. Proses penerimaan informasi ini berlangsung pada retina. Pesan dan kesan yang dilihat, dikirim dalam bentuk impuls oleh sel ganglion retina ke pusat penglihatan di cortex (otak besar) Pada otak terdapat alat untuk menginterpretasikan informasi yang diterima dari alat dria/ indra. Kemudian terjadi analisis persepsi untuk memberikan reaksi gerak yang terampil. Misalnya pada batter (soft ball), harus mempunyai kemampuan melihat gerakan baik arah maupun kecepatan bola dari pitcher yang melemparkan bola sehingga dapat memukul bola dengan tepat.

Perbedaan antara Ability dan Skill dan manfaatnya dalam penampilan manusia (*human performance*)

Kedua istilah ini sebenarnya adalah istilah yang telah umum didengar dan diketahui serta dipergunakan tetapi perbedaan maupun persamaan dari keduanya memang sukar untuk dijelaskan, namun dibidang pengukuran, para ahli lebih mengutamakan pengukuran keterampilan (skill) daripada kemampuan (ability) walaupun sebenarnya kemampuan adalah potensi dasar untuk sukses dalam keterampilan. Ability adalah ciri perorangan yang menjadi

dasar pencapaian sukses dalam keterampilan tertentu. Ability ini bersifat umum dan lebih lama (inherent) serta ability sukar dipengaruhi oleh belajar dan pengalaman? Ability adalah ciri perorangan yang menjadi dasar pencapaian sukses dalam keterampilan tertentu dan kemampuan ini secara teoritis merupakan prediktor bagi kemahiran gerak. Alat ukur yang biasa dipergunakan adalah test Motor ability.

Skill, menurut Guthrie 1958 dalam Schmidt, “ skill consists in the ability to bring about some end result with maximum certainty and minimum outlay of energy, or of time and energy “ dan dia juga memberikan ciri-ciri penting skill itu adalah sesuai dengan lingkungan, hasil yang maksimum, dan penghematan energi (ekonomis) (Schmidt, 1991). Robert N Singer bahwa dengan demikian skill “ is the degree of success in achievement an objective with effectiveness ” (Jarvis, 2005). Jadi unsur-unsur yang bertalian dengan skill, yaitu speed, accuracy, adaptability, tetapi biasanya individu yang mempunyai skill tinggi, mampu berbuat secara konsisten mengatasi berbagai faktor yang ada dan mungkin pada orang lain sehingga menimbulkan penampilan yang tidak tetap .

Dalam olahraga, keterampilan yang tinggi juga berhubungan dengan ketepatan dan timing. Skill dapat berkembang melalui latihan dan bimbingan terarah akan memiliki persepsi yang selektif serta reaksi yang wajar terhadap suatu rangsangan. Berbeda dengan ability yang sukar dipengaruhi oleh latihan dan pengalaman. Secara operasional, skill ini menggambarkan respons yang nyata terhadap suatu stimulus yang terkontrol yang dicatat berdasarkan kesalahan, respons yang betul, tempat dan waktu. Seorang pelatih atau guru pendidikan jasmani perlu

mengetahui perbedaan antara ability dan skill, sekaligus faktor ini juga yang membedakan antara individu satu dengan individu lainnya guna mendukung proses pelatihan dan pengajaran agar menjadi efektif dan efisien (Utama & Damrah, 2018). Dengan mengetahui perbedaan-perbedaan individu dalam proses latihan maupun proses pengajaran pendidikan jasmani, pencapaian prestasi maksimal dapat dicapai dalam waktu yang relatif singkat bila dibandingkan dengan potensi atlet atau siswa yang tidak diketahui. Pendekatan lain yang dapat digunakan adalah mencari metode yang tepat untuk mengembangkan potensi individu yang sudah dimiliki.

Daftar Pustaka

- Amalia, N. R. (2022). Pengaruh Perceptual-Motor Training Terhadap Perubahan Kemampuan Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki Anak Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa Laniang Makassar= The Effect of Perceptual-Motor Training on eye, hand, and foot coordination skill of intellectual di. Universitas Hasanuddin.
- Hermawan, R., & Jubaedi, A. (2018). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Lompat Spagat Dengan Menggunakan Alat Bantu. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 6(3).
- Jarvis, M. (2005). Sport psychology. In *Sport Psychology*. <https://doi.org/10.4324/9780203976272>
- Okiawan, Y., Budiman, A., & Lusinta, S. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Fundamental Motor Skill Pada Anak Sdn Kramat 2 Nganjuk Pada Masa Pandemi Covid 19. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Schmidt, R. A. (1991). Frequent Augmented Feedback Can Degrade Learning: Evidence and Interpretations. *Tutorials in Motor Neuroscience*, 59-75. https://doi.org/10.1007/978-94-011-3626-6_6

Sherrington, C. S. (1906). Observations on the scratch-reflex in the spinal dog. *The Journal of Physiology*, 34(1-2), 1.

SOSIALISASI OLAHRAGA PANAHAN DI SMPK GAMALIEL PALU

Dr. Hendriana Sri Rejeki, S.Or, M.Pd²⁰

Universitas Tadulako

“Panahan salah satu olahraga yang dilakukan dengan cara menembakkan anak panah dengan bantuan busur untuk mencapai target atau sasaran tembak pada jarak yang sudah ditentukan”

Pendahuluan

Saat ini memanah lebih bertujuan sebagai olahraga atau sarana rekreasi bagi beberapa kalangan dan Olahraga panahan tidak hanya ditemukan di kejuaraan saja. Olahraga panahan, selain bermanfaat untuk kesehatan, memanah sudah menjadi salah satu olahraga rekreasi yang menyenangkan. Tujuan olahraga panahan adalah menembakkan anak panah dengan bantuan busur untuk mencapai target pada jarak tertentu. Dengan melakukan aktivitas memanah, tiap individu mampu melatih kekuatan,

²⁰Penulis lahir Sleman, (Yogyakarta), 24 Januari 1982. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (2001), menyelesaikan gelar Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang (2011), menyelesaikan gelar Doktor Ilmu Keolahragaan di Universities Negeri Yogyakarta (2015).

ketahanan, fokus, koordinasi tangan dan mata, dan keseimbangan; meningkatkan fleksibilitas tangan dan jari; meningkatkan kesabaran dan membangun kepercayaan diri.

Panahan adalah Olahraga tertua yang dibuktikan dengan adanya buku panduan panahan Persia yang ditulis oleh Mohammad Zaman yang isi menjelaskan tentang persiapan dalam memanah, serta membuat busur dan anak panah (Sepadya et al., 2020). Panahan adalah salah satu cabang olahraga permainan target dengan tujuan akhir adalah menembakkan anak panah tepat pada target face atau sasarannya. Cabang olahraga panahan tingkat internasional dibagi menjadi dua divisi yaitu *recurve* dan *compound*, sedangkan di Indonesia memiliki 4 (empat) divisi yaitu divisi *recurve*, divisi *compound*, dan divisi *standart bow*, divisi *Barebow* (Vanagosi, 2015).

Panahan adalah salah satu olahraga yang sudah sejak lama ada di dunia. Akan tetapi sejarah mengatakan belum ada yang mengetahui dengan pasti kapan manusia mulai memanah. Menurut (Rahadian, 2018) Olahraga juga merupakan salah satu media untuk membuat kondisi kesehatan tubuh akan lebih baik dan terjaga. Olahraga panahan saat ini dilaksanakan *outdoor* maupun *indoor*. Olahraga Panahan adalah olahraga yang tidak mengenal umur yang terpenting seseorang tersebut kuat untuk menarik busur (Ramadhita, 2018). Panahan sering dianggap sebagai olahraga yang tidak banyak melibatkan gerakan tubuh. Adapun manfaat Olahraga panahan adalah: (1) Melatih koordinasi mata dan tangan, (2) Meningkatkan fokus dan konsentrasi, (3) Menghilangkan kejenuhan, (4) Melatih kesabaran dan kepercayaan diri

Berdasarkan hasil survey awal sekolah SMPK Gamaliel banyak siswa yang belum mengetahui tentang olahraga panahan maka dari itu, tujuan diadakannya sosialisasi olahraga panahan ini untuk menambah pengetahuan tentang tehnik dasar olahraga panahan. Dan setelah melakukan sosialisasi tentang olahraga panahan banyak siswa yang memiliki potensi untuk berkembang di olahraga panahan. Setelah siswa SMPK Gamaliel mengikuti pengenalan alat Panahan secara langsung, Dan praktek memanah di club rejeki archery siswa sangat antusias dan sangat bersemangat dalam mengikuti kegiatan ini.

Metode Pelaksanaan

Program Pengabdian Masyarakat dilaksanakan dalam metode sosialiasi menggunakan, Penyuluhan dan Pelatihan (Basri et al., 2022). Pada pelaksanaan program, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang olahraga panahan yang dilaksanakan dengan memberikan materi terkait dengan jenis panahan, teknik tenik dalam panahan dan pengenalan alat panahan secara langsung, pengabdian ini tentang olahraga panahan dan praktek langsung olahraga panahan yang dilakukan diclub panahan rejeki archery dengan menggunakan alat yang standar. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24 September 2022, Kegiatan ini dilaksanakan diclub rejeki archery di ruko citraland jl RE Martadinata kota Palu Sulteng.

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Pengabdian kepada masyarakat tentang olahraga Panahan diclub Rejeki Archery di ruko Citraland jl RE Martadinata Kota Palu Sulteng.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Adapun berikut tahap dalam pelaksanaan pengenalan alat panahan secara langsung, dan praktek langsung Sosialisasi Olahraga Panahan Kepada Siswa SMPK Gamaliel Palu.

No	Kegiatan	Pelaksanaan	Lokasi
1	Observasi	2 -5 Sept 2022	Club Rejeki Archery
2	Perencanaan Program	6-10 Sept 2022	Club Rejeki Archery
3	Perizinan kepada kepala sekolah SMPK Gamaliel	20 Sept 2022	Club Rejeki Archery
4	Memperkenalkan alat panahan secara langsung kepada siswa SMPK Gamaliel oleh Tri Rubyanti Pada kegiatan ini 33 peserta	24 Sept 2022	Club Rejeki Archery
5	Praktek langsung menggunakan alat panahan yang standar oleh Dr Andi Ardiasyah Pada kegiatan ini peserta yang hadir berjumlah 33 peserta	24 Sept 2022	Club Rejeki Archery

Tahap 1. Perizinan

Tahap ini merupakan tahap awal pada saat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Kepala Sekolah SMPK Gamaliel sangat menyetujui dan mengizinkan kegiatan pengabdian masyarakat ini karena dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat, siswa dapat menambah pengetahuan serta pemahaman kepada siswa tentang

olahraga panahan, Kegiatan perizinan ini dilaksanakan pada tanggal 20 September 2022 di sekolah SMPK Gamaliel Palu

Tahap 2. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi pengenalan alat secara langsung

Pada tahap ini tentang pengenalan alat olahraga panahan yang di lakukan langsung dan pada tahap pelaksanaan. Kegiatan sosialisasi ini membahas tentang sejarah singkat olahraga panahan, jenis busur yang ada di panahan yaitu standar bow, recurve, compound, barebow, dan membahas jarak yang ada di perlombaan 4 busur tersebut, dan juga membahas alat yang dibutuhkan ketika memulai olahraga panahan, serta menjelaskan tehnik dasar yang harus di kuasai ketika memulai olahraga panahan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24 September 2022 di diclub Rejeki Archery di ruko Citraland jl RE Martadinata Kota Palu. Siswa sangat berantusias dan bersemangat ketika mengikuti kegiatan ini.



Tahap 3.

Pelaksanaan praktek secara langsung dengan alat standar panahan Praktek olahraga panahan ini menggunakan alat yang satndar Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 24 September 2022 Maret 2022 diclub Rejeki Archery di ruko Citraland jl RE Martadinata Kota Palu Sulteng.



Tahap 4. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan pengenalan olahraga panahan ini adalah terbatasnya jumlah busur yang di gunakan sehingga peserta harus bergantian saat menggunakan busur tersebut dan ini akan menjadi evaluasi, Ketercapaian membangkitkan minat siswa SMP terhadap olahraga panahan. Permasalahan Mitra yaitu kurangnya minat terhadap olahraga panahan karena olahraga ini tergolong olahraga yang masih baru khususnya untuk siswa SMP Kristen Gamaliel Palu. Setelah melakukan kegiatan PKM ini, terlihat beberapa peserta/siswa sangat antusias terhadap olahraga panahan ini. Terlihat dari peserta/siswa yang selalu memperhatikan dan terdapat peserta/siswa yang sangat ingin belajar lebih luas lagi tentang olahraga panahan ini. Program PKM ini juga menambah pengetahuan peserta dalam bidang olahraga karena olahraga ini tergolong baru. Diharapkan nantinya peserta yang sebagian besar adalah siswa SMP mereka bisa mengembangkan bakat olahraganya khususnya dalam bidang panahan untuk bisa melanjutkan sampai mengikuti kompetisi yang lebih bergengsi. Di akhir acara, tim pengabdian melakukan kompetisi antar peserta, dan terlihat peserta bisa menerima pengetahuan ini dengan baik. Dalam kegiatan praktek, peserta dengan bantuan tim mempraktekkan tahnuk-

tekhnik dari awal hingga akhir melakukan dengan sangat baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan PKM yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kegiatan PKM ini sangat bermanfaat bagi siswa khususnya siswa SMP Kristen Gamaliel Palu karena mendapatkan tambahan wawasan baru tentang olahraga panahan.
2. Peserta yang notabenehnya sebagai Siswa SMP sangat antusias dengan kegiatan PKM ini dan peserta berencana akan lebih menggerakkan olahraga panahan ini agar seluruh masyarakat bisa lebih mengenal dengan olahraga ini
3. Publikasi tentang kegiatan olahraga panahan di media online bisa digunakan sebagai ajang promosi olahraga panahan sehingga bisa lebih dikenal oleh masyarakat luas.

Daftar Pustaka

- Hasmar, Wanti,. (2018),. "Implementasi Latihan Mental pada Olahraga Panahan di KONI Jambi". National Seminar Of Sport Science: 386- 390
- Pelana, R., Nadya Dwi. (2017). Teknik Dasar Olahraga Panahan. Depok: PT Raja Grafindo
- Persada Prasetyo, Y,. (2018),. "Teknik Dasar Panahan. Yogyakarta: Thema Publishing

IMPLEMENTASI VOLLEYBALL TRAINING WALL PORTABLE PADA DESA SUNGAI DUREN

Dr. Palmizal A., M.Pd²¹
Universitas Jambi (UNJA)

*“Masyarakat desa Sungai duren mengimplementasikan
volleyball training wall table mampu memahami dengan baik
tentang industri olahraga dan memproduksi alat”*

Produktivitas secara umum adalah kemampuan setiap orang, sistem atau suatu perusahaan dalam menghasilkan sesuatu yang diinginkan dengan cara memanfaatkan sumber daya secara efektif dan juga efisien. Maka sangatlah jelas bahwa olahraga sangat membutuhkan produktivitas manusia dalam mencapai tujuannya melalui dasar kreativitas. Sehingga olahraga tidak hanya kata yang sederhana melainkan mampu mencapai tujuannya sesuai dengan kebermanfaat olahraga bagi masyarakat.

²¹Penulis lahir di Kerinci, 08 APRIL 1974, penulis merupakan Dosen FKIP program studi Pendidikan olahraga dan kesehatan Universitas Jambi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana IKIP/UNP (1998), gelar Magister Pendidikan UNP (2008), dan gelar Doktor Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2017). Menjadi Ketua jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan periode (2020-2025).

Adanya kemampuan produktivitas dan kreativitas akan mampu menjadikan manusia dalam melakukan inovasi olahraga, seperti memanfaatkan teknologi dalam latihan. Penemuan alat dalam mempermudah proses olahraga menjadi tolak ukur yang penting. Selain kebermanfaatannya juga dapat digunakan sebagai suatu pemenuhan kebutuhan konsumen jika alat tersebut diproduksi secara massal untuk dipasarkan. Sehingga masyarakat mendapatkan manfaat dari inovasi olahraga berbasis finansial. Desa Sungai Duren menjadi salah satu desa yang juga memperhatikan aktivitas olahraga sehingga membutuhkan sumbangsih pemikiran inovasi dibidang olahraga.

Revolusi Industri 4.0 dan Disrupsi

Globalisasi merupakan fenomena dunia yang definisinya diterjemahkan beragam oleh beberapa pemikir dunia. Tidak ada definisi tunggal tentang globalisasi. Apalagi upaya untuk menentukan definisi selalu sarat dengan masalah, terutama di bidang sosio humaniora (Kusumohamidjojo & Jamilah, 2009). Pada intinya globalisasi merupakan sebuah keadaan yang merujuk pada interkoneksi sistem ekonomi dan sosial. Hingga kini belum ada tinjauan sejarah yang secara tepat menjelaskan periodisasi globalisasi (Cuterela, 2012; Ritzer & Dean, 2015). Globalisasi dalam beberapa literatur dipicu karena adanya gerakan imperialisme oleh Hopkins dalam Nimphius menyatakan barat di wilayah Asia dan Afrika pada abad ke 15 (Nimphius, Sophia PhD1, 2; Callaghan, Samuel J. BSc (Honours)1; Bezodis, Neil E. PhD3; Lockie, 2018).

Implementasi *Volleyball Training Wall Portable*

Rancang bangun yang didesain dalam membuat volleyball training wall berbasis portable ini dimulai dari menentukan bentuk konsep pembuatan, dan dari membuat desain rancang bangun sampai pada menentukan kebutuhan bahan yang sesuai dengan kebutuhan. Dalam proses ini sangat dibutuhkan pengkajian yang sesuai dengan tujuan dari produk yang akan dihasilkan. pada dasarnya produk penelitian ini mengarah pada hasil yang sangat praktis dan juga dapat digunakan dimanapun dan kapan pun dibutuhkan, serta dapat digunakan oleh satu orang tanpa membutuhkan bantuan orang lain. Penelitian ini Memperkenalkan dan menciptakan sebuah produk yang sangat praktis melalui berbagai desain rancang bangun untuk kegunaan industri olahraga di masyarakat.

Oleh karena itu penulis menentukan desain yang akan dijadikan panduan dalam melanjutkan penelitian ini serta bagaimana produk ini dapat dijadikan industri masyarakat, sehingga pelaksanaan penelitian ini sesuai dengan yang diharapkan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Metode penelitian evaluasi dirancang untuk melihat proses dan hasil produk yang dihasilkan. Menurut Arikunto dalam Yandi menyatakan bahwa pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis (Yandi, 2018).

Hasil Pembahasan

Penelitian yang telah dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu memberikan pemahaman tentang pentingnya industri olahraga terhadap masyarakat desa Sungai duren mampu meningkatkan pemahaman masyarakat sebanyak 70%. Hal ini dapat dilihat bahwa masyarakat lebih memiliki

pemahaman dan pengetahuan yang lebih baik terkait dengan industri olahraga di lingkungan masyarakat desa Sungai duren.

Selanjutnya Masyarakat desa Sungai duren sudah mampu melakukan dan memproduksi sebuah alat olahraga sesuai dengan yang telah diberikan oleh peneliti terkait dengan pembuatan produk *volleyball training wall table* yang diaplikasikan pada olahraga bola voli. Dan masyarakat mampu memiliki pemahaman yang baik tentang industri olahraga dan mampu memproduksi *Volleyball Training Wall Portable*.

Di bawah ini adalah alat hasil produksi masyarakat desa Sungai Buuren tentang produk *volleyball training world table*.



*Gambar Volleyball Training Wall Portable
(sumber: dokumentasi pribadi)*

Daftar Pustaka

- Cuterela, S. (2012). Globalization: Definition, processes and concepts. *Romanian Statistical Review*.
- Kusumohamidjojo, B., & Jamilah, S. (2009). *Filsafat kebudayaan: proses realisasi manusia*. Jalasutra.
- Nimphius, Sophia PhD1, 2; Callaghan, Samuel J. BSc (Honours)1; Bezodis, Neil E. PhD3; Lockie, R. G. P. (2018). Change of Direction and Agility Tests: Challenging Our Current Measures of Performance. *Strength and Conditioning Journal*, 40(1), 26–38. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000309>
- Ritzer, G., & Dean, P. (2015). *Globalization: A basic text*. John Wiley & Sons.
- Yandi, A. (2018). *Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan dengan Bola Terhadap Kelincahan Dribbling Sepakbola Siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci* (Universitas Jambi). Retrieved from <https://repository.unja.ac.id/4675/1/jurnal>. Ariffal Yandi. K1A214051..pdf

PENINGKATAN PASSING BAWAH BOLAVOLI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA SMP

Dr. Hikmad Hakim., M.Kes²²

Universitas Negeri Makassar

“Melalui pendekatan permainan meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk belajar passing bawah bolavoli menghasilkan belajar yang optimal”

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatnya lebih tinggi. Dengan demikian seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Pendidikan jasmani

²²Penulis lahir di Pare-Pare, 12 Desember 1964. Penulis merupakan Dosen Universitas Negeri Makassar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Jurusan Pendidikan Kepelatihan FPOK IKIP Ujung Pandang (1989), menyelesaikan gelar Magister Kesehatan (M.Kes) di Program Studi Kesehatan Olahraga Pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya (1999), dan menyelesaikan gelar Doktorat (DR) di Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (2011).

yang diselenggarakan di sekolah hendaknya dapat membentuk keterampilan gerak dasar bagi gerak siswa. Sekolah melalui berbagai keterampilan gerak akan dapat meningkatkan aktifitas pengembangan kemampuan jasmani siswa. Dengan demikian bagaimana guru memilih metode melibatkan siswa, berinteraksi dengan siswa serta merangsang interaksi siswa dengan siswa lainnya, harus menjadi pertimbangan utama.

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu kemampuan lokomotor, kemampuan nonlokomotor, dan kemampuan manipulatif (Lesmana, 2018). Gerak dasar dalam permainan bolavoli merupakan keterampilan gerak yang dilakukan dalam kegiatan bermain bolavoli baik yang berkaitan dengan aktivitas pada saat memainkan bola maupun pada saat tanpa memainkan bola (Syiroj et al., 2017).

Bolavoli merupakan olahraga permainan yang didalam pelaksanaannya dibutuhkan keterampilan yang baik dan benar agar permainan berlangsung secara bagus. Menguasai teknik dasar bolavoli tidaklah mudah harus melalui latihan yang rutin agar dapat menguasai teknik bolavoli. Passing bawah merupakan teknik dasar bolavoli. Passing bawah dipengaruhi oleh faktor tingkat penguasaan teknik, dan koordinasi gerakan yang tepat sesuai dengan tahap gerakan yang benar, dalam hal ini siswa harus menguasai teknik dasar passing bawah dengan baik sesuai dengan tahap-tahap gerakan, mulai dari teknik awalan, sikap pelaksanaan serta teknik gerak lanjutan atau follow throw sesuai dengan materi yang telah diberikan oleh guru.

Teknik passing bawah bolavoli digunakan untuk menerima servis, menerima smash, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. Passing bawah merupakan awal dari sebuah penyerangan dalam bolavoli. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya passing bawah. Apabila bola yang di umpan kurang baik, maka pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik untuk para penyerang.

Banyak faktor yang menjadi penyebab kurangnya minat siswa dalam mengikuti pelajaran passing bawah bolavoli yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap nilainya sendiri. Salah satunya adalah faktor internal pada siswa, dimana siswa merasa jenuh atau bosan dengan materi yang diajarkan oleh guru, karena guru hanya memberikan materi pokok tanpa disertai permainan atau variasi pembelajaran yang menarik yang dapat meningkatkan minat atau motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran passing bawah bolavoli. Disamping itu, lingkungan sekolah juga dapat mempengaruhi tingkat penguasaan siswa terhadap materi yang diajarkan. Hal ini seperti kuantitas dan kualitas sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah.

Untuk memahami teknik passing bawah bolavoli yang benar, guru dapat menggunakan suatu metode dalam mengajar agar ilmu yang diketahui dapat ditransferkan kepada seluruh siswa. Banyak metode yang dapat digunakan oleh guru, seperti metode resiprokal, metode berpasangan, metode berkelompok, metode bermain serta metode demonstrasi dan lain-lain. Dari banyaknya metode yang dapat digunakan oleh guru, salah satu metode yang sesuai dengan karakteristik siswa adalah metode bermain,

metode bermain merupakan cara mengajar dimana seorang guru menunjukkan, memperlihatkan sesuatu proses sehingga para siswa dapat melihat, mengamati, mendengar, secara langsung bagaimana proses pelaksanaan teknik passing bawah yang benar dan secara langsung dapat mempraktekannya melalui permainan bolavoli.

Pendekatan bermain adalah suatu cara menyajikan bahan keilmuan/pembelajaran melalui pola permainan, dan suatu permainan dimana para pemainnya berperan sebagai pembuat keputusan, bertindak seperti jika mereka terlibat dalam situasi yang sebenarnya, berkompetisi untuk mencapai tujuan tertentu sesuai dengan peran yang ditentukan (Atsani, 2020). Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsep dalam bentuk permainan. Bermain adalah kegiatan yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa (Hambali, 2019). Bermain adalah dunia anak, sambil bermain mereka belajar, dalam belajar, anak-anak adalah ahlinya. Melalui permainan diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk belajar menjadi lebih tinggi sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Fungsi bermain pada guru dan orangtua adalah agar guru dan orangtua dapat memahami karakter anak, jalan pikiran anak, dapat intervensi, kolaborasi dan berkomunikasi dengan anak. Fungsi lainnya adalah rekreasi, penyaluran energi, persiapan untuk hidup dan mekanisme integrasi (penyatuan) dengan alam sekitar (Astuti, 2020).

Pembelajaran yang dikemas dalam bermain dengan sedemikian rupa memberikan kesempatan bagi siswa mengenali dirinya seberapa jauh penguasaan teknik dasarnya. Memberikan permainan dengan metode bermain akan membuat semua siswa berkesempatan berkembang

dengan tahap-tahap sesuai dengan kemampuannya serta memberikan kontribusi yang positif. Hal ini dikarenakan keterampilan teknik dasar memiliki ketentuan tertentu agar dapat melakukan keterampilan yang baik. Secara khusus keterampilan passing bawah bolavoli harus dikuasai dengan baik dengan kriteria hasil passing yang baik agar mudah diterima oleh pengumpan. Kegiatan belajar mengajar harus diciptakan suasana yang baik agar guru dapat menyampaikan materi dengan mudah diterima oleh siswa. Selain agar mudah diterima oleh siswa guru harus mampu memberikan penyampaian materi dengan tahapan yang mudah disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Hal ini dikarenakan setiap siswa memiliki karakter dan tingkat keterampilan yang berbeda-beda sehingga harus mampu memberikan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan secara klasikal. Tingkat kesulitan materi yang diajarkan juga akan mempengaruhi cepat lambatnya siswa dalam menguasai teknik tersebut sehingga guru harus mampu menjembatani keterbatasan tersebut.

Daftar Pustaka

- Astuti, A. T. (2020). Peningkatan Kompetensi Passing Bawah Bola Voli Melalui Teaching Games for Understanding (TGFU). *Jurnal Inovasi Pembelajaran Karakter (JIPK)*, 5(2), 1–9. <http://www.irpp.com/index.php/jipk/article/view/1133>
- Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Menggunakan Metode Bermain. *Edu Sportivo, Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 88–96. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.v011\(2\).5592](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.v011(2).5592)

- Hambali, S. (2019). Implementasi Metode Bermain Dalam Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Di Sekolah Dasar. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 27–32. <https://doi.org/10.21009/pip.331.3>
- Lesmana, H. S. (2018). Peran Motor Educability Di Dalam Meningkatkan Keterampilan Olahraga Pada Pembelajaran Penjas. *Repository, Universitas Negeri Padang*. <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/24442>
- Syiroj, A., Sunarno, A., & Dewi, R. (2017). Perbedaan Gaya Mengajar Dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas XI MAN Rantauprapat. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 3(1), 15–31. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/8196>.

IDENTIFIKASI BAKAT CALON ATLET MELALUI PROFIL ANROPOMETRI

Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed., Ph.D²³

Universitas Negeri Surabaya

“Pengukuran antropometri berpotensi untuk digunakan sebagai salah satu indikator identifikasi bakat atlet sesuai spesifikasi anatomis pada cabor tertentu”

Sistem identifikasi dan pengembangan bakat biasanya digunakan dalam olahraga profesional untuk mengubah atlet muda menjadi bintang olahraga masa depan (Rongen et al., 2018). Akan tetapi, identifikasi bakat seringkali belum diaplikasikan secara utuh karena kurangnya bukti penelitian yang kuat, sehingga pengembangan penelitian identifikasi bakat pada calon atlet usia muda sangat dianjurkan (Till & Baker, 2020). Identifikasi awal atlet

²³Penulis menyelesaikan pendidikan sarjana pada tahun 2012 di Jurusan S1 Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. Selanjutnya penulis menyelesaikan Pendidikan S2 di Jurusan Curriculum Design and Human Potential Development in Physical Education, Nasional Dong Hwa University, Taiwan pada tahun 2016 dan pada tahun 2022 Penulis menyelesaikan Ph.D. degree di Physical Education and Kinesiology Department, Nasional Dong Hwa University, Taiwan. Saat ini, penulis yang merupakan Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

berbakat juga merupakan pertimbangan yang penting bagi para peneliti dan praktisi olahraga untuk memberikan rekomendasi kepada calon atlet (Abbott & Collins, 2004). Proses identifikasi calon atlet elit masa depan penting pada usia sedini mungkin akan membantu menyediakan lingkungan pembinaan dan pelatihan berkualitas tinggi untuk mengoptimalkan perkembangan mereka (Jauhiainen et al., 2019). Salah satunya adalah identifikasi kemampuan gerak dasar siswa yang dapat diukur berdasarkan kategori yang ada (al Ardha et al., 2021).

Woods et al., (2016) menyelidiki penilaian multi-dimensi yang dapat membantu proses identifikasi bakat pada cabang olahraga sepak bola junior Australia (AF) dan mendapatkan hasil bahwa pentingnya menilai kualitas kinerja multi-dimensi ketika mengidentifikasi bakat olahraga tim. Kaynar (2019), melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh tes identifikasi bakat yang digunakan oleh para pelatih gulat terhadap kesuksesan dan mendapatkan hasil bahwa tes identifikasi bakat pelatih gulat yang diterapkan pada atlet efektif dalam mengidentifikasi calon atlet yang mungkin akan berhasil. Towlson et al., (2021) menguji pengaruh bio-banding terhadap indikator identifikasi bakat pada pemain akademi sepak bola usia 11-14 dan telah mendapatkan hasil bahwa bio-banding cocok dengan kedewasaan memiliki efek terbatas pada variabel fisik di semua pemain sambil meningkatkan sejumlah variabel psikologis yang dianggap sebagai kunci untuk identifikasi bakat pada pemain pra-puncak kecepatan.

Penelitian identifikasi bakat juga telah dilakukan di Indonesia. Siswanto et al., (2021) menjelaskan tentang bagaimana identifikasi bakat menjadi faktor penting dalam

bidang manajemen bakat sehingga mendapatkan hasil bahwa proses identifikasi bakat menggunakan kotak sembilan grid sensitif terhadap perubahan kriteria klasifikasi yang digunakan, menunjukkan adanya bias dalam mengidentifikasi bakat. Afif (2017), menjelaskan pelaksanaan penelitian dengan menseleksi anak-anak usia dini yang mengikuti pendidikan di Sekolah Dasar sedemikian rupa sehingga bisa menghasilkan sesuatu yang paling tinggi dalam cabang olahraga secara umum dan mendapatkan hasil bahwa bakat siswa siswi kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Manonjaya Tasikmalaya cukup potensial sebagai calon atlet untuk dikembangkan dalam sesuatu cabang olahraga secara umum. Pada kesimpulannya, bakat pada cabang olahraga dilihat dari berbagai variable yang secara spesifik telah disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga tersebut. Secara umum variable tersebut digolongkan dalam ranah fisik, Teknik dan mental.

Pada aspek fisik, pendekatan dari bidang anatomi dan fisiologi seringkali digunakan untuk menjelaskan potensi dari calon atlet (Leulier et al., 2017; Lüttge, 2018). Indikator yang seringkali digunakan untuk menjelaskan aspek fisik diantaranya adalah *body mass index* (BMI) atau indeks massa tubuh (IMT) dan juga anthropometri. IMT merupakan salah satu bentuk pengukuran atau metode skrining yang digunakan untuk mengukur komposisi tubuh yang diukur dengan menggunakan berat badan dan tinggi badan yang kemudian diukur dengan rumus IMT (Nurseto et al., 2019). IMT ini digunakan untuk mendeteksi adanya potensi obesitas yang dapat menyebabkan gangguan kronis utamanya individu dengan IMT lebih besar atau sama dengan 30 kg/m² (Harakeh et al., 2020). Indeks Massa Tubuh juga dapat berfungsi sebagai alat skrining non-

invasif awal untuk mengidentifikasi remaja potensial yang rentan terhadap anemia (Pande et al., 2019).

Nilai IMT yang lebih tinggi dari ambang normal, khususnya indeks massa lemak dikaitkan dengan peningkatan risiko stenosis katup aorta dan sebagian besar kondisi kardiovaskular lainnya (Larsson et al., 2020). IMT juga berkaitan dengan fungsi paru yang buruk, termasuk volume cadangan pernapasan yang lebih rendah, kapasitas fungsional, dan kepatuhan sistem pernapasan (Pranata et al., 2021). Populasi dan pasien dengan IMT tinggi memiliki risiko komplikasi medis COVID-19 sedang hingga tinggi, sehingga status kesehatan mereka harus lebih sering dipantau termasuk pemantauan tekanan darah dan glukosa darah (Malik et al., 2020). IMT adalah faktor risiko independen yang kuat untuk obesitas dan penyakit arteri perifer hanya pada wanita (Heffron et al., 2020). Hubungan yang signifikan antara (hampir semua) perilaku yang berhubungan dengan makanan, fungsi emosional dan indeks massa tubuh pada orang dewasa (Czeczor-Bernat & Brytek-Matera, 2021). indeks massa tubuh secara negatif terkait dengan citra tubuh, sementara tidak ada korelasi yang ditemukan dengan ketakutan akan evaluasi negatif (Ahadzadeh et al., 2018).

Indikator fisik yang selanjutnya adalah aspek antropometri. Antropometri adalah ilmu yang mempelajari berbagai ukuran tubuh manusia (Wicaksono et al., 2018). Antropometri digunakan secara luas dalam praktik medis dan studi epidemiologi untuk menilai kesehatan individu (Thelwell et al., 2020). Antropometri penting sebagai alat klinis untuk tindak lanjut individu serta untuk perencanaan dan pembuatan kebijakan kesehatan di tingkat populasi (Baya Botti et al., 2009). Pengukuran antropometri

berpotensi untuk digunakan sebagai salah satu indikator identifikasi bakat atlet. Hal ini dikarenakan adanya spesifikasi anatomis pada cabor tertentu yang dapat meningkatkan performa atlet. Pada cabang olahraga bolavoli dan bolabasket misalnya, atlet dengan postur tubuh tinggi akan lebih berpotensi sukses. Teknik dalam cabang olahraga yang didukung dengan anatomi tubuh yang ideal akan menghasilkan performa yang baik (al Ardha et al., 2022).

Pengukuran antropometri yang dapat digunakan untuk mempelajari serta menilai bagian-bagian tubuh diantaranya (1) berat badan, (2) tinggi badan, (3) tinggi duduk, (4) lebar bahu (biacromiale diameter), (5) lebar pinggul (billium diameter), (6) lebar sendi siku (biepicondilar diameter humerus), (7) lebar sendi lutut (biepicondilar diameter femur), dan (8) tebal lemak kulit (skinfold) (Budiwanto, 2015). Pengukuran dapat dilakukan dengan peralatan dan metode pengukuran yang sederhana, sehingga dapat dilaksanakan dengan lebih mudah. Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) melalui Asdep Pengelolaan Olahraga Pendidikan Kemenpora RI juga telah menyusun dan meresmikan sebuah pedoman identifikasi antropometri yang dapat digunakan sebagai penunjang dalam penerapan Desain Besar Olahraga Indonesia (DBON).

Daftar Pustaka

Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: Considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22(5). <https://doi.org/10.1080/02640410410001675324>

- Afif, U. M. (2017). Identifikasi Bakat Olahraga pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Manonjaya Kecamatan Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3).
- Ahadzadeh, A. S., Rafik-Galea, S., Alavi, M., & Amini, M. (2018). Relationship between body mass index, body image, and fear of negative evaluation: Moderating role of self-esteem. *Health Psychology Open*, 5(1). <https://doi.org/10.1177/2055102918774251>
- al Ardha, M. A., Yang, C. B., Lin, W. J., Nurhasan, N., Kartiko, D. C., Kuntjoro, B. F., Pembayun, N. S. R., Ristanto, K. O., Wijaya, A., Rizki, A. Z., Supriyanto, C., & Sumartiningsih, S. (2022). The Analysis of Female's 100-Meter Sprinters in Tokyo Olympic Games 2022. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 12(1), 13–29. <https://doi.org/10.15294/miki.v12i1.37858>
- al Ardha, M. A., Yang, C. B., Nurhasan, Kartiko, D. C., Kuntjoro, B. F. T., Ristanto, K. O., Wijaya, A., Adhe, K. R., Putra, K. P., Irawan, F. A., Nevangga, R. P., Sasmita, N. S., & Rizki, A. Z. (2021). Biomechanics Analysis of Elementary School Students' Fundamental Movement Skill (FMS). *Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021)*, 618, 471–476. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.211223.082>
- Baya Botti, A., Pérez-Cueto, F. J. A., Vasquez Monllor, P. A., & Kolsteren, P. W. (2009). Anthropometry of height, weight, arm, wrist, abdominal circumference and body mass index, for Bolivian Adolescents 12 to 18 years - Bolivian adolescent percentile values from the MESA study. *Nutricion Hospitalaria*, 24(3).
- Budiwanto, S. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Keolahragaan*.
- Czepczor-Bernat, K., & Brytek-Matera, A. (2021). The impact of food-related behaviours and emotional functioning on body mass index in an adult sample. *Eating and Weight Disorders*, 26(1). <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00853-3>

- Harakeh, S., Kalamegam, G., Pushparaj, P. N., Al-Hejin, A., Alfadul, S. M., Al Amri, T., Barnawi, S., Al Sadoun, H., Mirza, A. A., & Azhar, E. (2020). Chemokines and their association with body mass index among healthy Saudis. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 27(1). <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2019.03.006>
- Heffron, S. P., Dwivedi, A., Rockman, C. B., Xia, Y., Guo, Y., Zhong, J., & Berger, J. S. (2020). Body mass index and peripheral artery disease. *Atherosclerosis*, 292. <https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2019.10.017>
- Jauhiainen, S., Äyrämö, S., Forsman, H., & Kauppi, J. P. (2019). Talent identification in soccer using a one-class support vector machine. *International Journal of Computer Science in Sport*, 18(3). <https://doi.org/10.2478/ijcss-2019-0021>
- Kaynar, Ö. (2019). Investigation of the effects of the talent identification tests used by the coaches in wrestling on success. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3). <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070330>
- Larsson, S. C., Bäck, M., Rees, J. M. B., Mason, A. M., & Burgess, S. (2020). Body mass index and body composition in relation to 14 cardiovascular conditions in UK Biobank: A Mendelian randomization study. *European Heart Journal*, 41(2). <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehz388>
- Leulier, F., MacNeil, L. T., Lee, W. jae, Rawls, J. F., Cani, P. D., Schwarzer, M., Zhao, L., & Simpson, S. J. (2017). Integrative Physiology: At the Crossroads of Nutrition, Microbiota, Animal Physiology, and Human Health. In *Cell Metabolism* (Vol. 25, Issue 3). <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2017.02.001>
- Lüttge, U. (2018). Plant physiology. In *Encyclopedia of Ecology*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-409548-9.11130-3>
- Malik, V. S., Ravindra, K., Attri, S. V., Bhadada, S. K., & Singh, M. (2020). Higher body mass index is an important risk factor in COVID-19 patients: a systematic review and meta-analysis. *Environmental Science and Pollution Research*, 27(33). <https://doi.org/10.1007/s11356-020-10132-4>

- Nurseto, F., Tarigan, H., Cahyadi, A., & Jufrianis, J. (2019). Pengaruh Latihan Aerob dengan Diet Rendah Karbohidrat Terhadap Penurunan Indeks Masa Tubuh (IMT). *Jurnal Olympia*, 1(2).
<https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i2.745>
- Pande, S., Ranjan, R., & Kratasyuk, V. A. (2019). Is Body Mass Index a potential biomarker for anemia in obese adolescents? *Journal of Nutrition and Intermediary Metabolism*, 15.
<https://doi.org/10.1016/j.jnim.2018.11.001>
- Pranata, R., Lim, M. A., Yonas, E., Vania, R., Lukito, A. A., Siswanto, B. B., & Meyer, M. (2021). Body mass index and outcome in patients with COVID-19: A dose-response meta-analysis. *Diabetes and Metabolism*, 47(2).
<https://doi.org/10.1016/j.diabet.2020.07.005>
- Rongen, F., McKenna, J., Cobley, S., & Till, K. (2018). Are youth sport talent identification and development systems necessary and healthy? *Sports Medicine - Open*, 4(1).
<https://doi.org/10.1186/s40798-018-0135-2>
- Siswanto, J., Cahyono, E., Monang, J., Aisha, A. N., & Mulyadi, D. (2021). Identifying talent: public organisation with skewed performance scores. *Journal of Management Development*, 40(4). <https://doi.org/10.1108/JMD-05-2020-0137>
- Thelwell, M., Chiu, C. Y., Bullas, A., Hart, J., Wheat, J., & Choppin, S. (2020). How shape-based anthropometry can complement traditional anthropometric techniques: a cross-sectional study. *Scientific Reports*, 10(1).
<https://doi.org/10.1038/s41598-020-69099-4>
- Till, K., & Baker, J. (2020). Challenges and [Possible] Solutions to Optimizing Talent Identification and Development in Sport. *Frontiers in Psychology*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00664>
- Towilson, C., MacMaster, C., Gonçalves, B., Sampaio, J., Toner, J., MacFarlane, N., Barrett, S., Hamilton, A., Jack, R., Hunter, F., Myers, T., & Abt, G. (2021). The effect of bio-banding on physical and psychological indicators of talent

identification in academy soccer players. *Science and Medicine in Football*.
<https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1862419>

Wicaksono, R. B., Siswanti, S., Irawati, T., & Sistem, A. (2018). Sistem pakar mengidentifikasi gizi buruk pada anak menggunakan metode antropometri berbasis web. *Tikomsin*.

Woods, C. T., Raynor, A. J., Bruce, L., McDonald, Z., & Robertson, S. (2016). The application of a multi-dimensional assessment approach to talent identification in Australian football. *Journal of Sports Sciences*, 34(14).
<https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1142668>

PELATIHAN MASSAGE PADA ATLET PORDA KABUPATEN PINRANG PROPINSI SULAWESI SELATAN

Dahlan S.Pd.,M.Pd²⁴

Universitas Negeri Makassar

“Atlet PORDA Kabupaten Pinrang sangat senang dengan pelatihan massage karena sangat bermanfaat menjaga fisik dan percepatan recoveri pasca latihan”

Analisi Situasi

Atlet persiapan Porda Kab. Pinrang umumnya atlet yang dipilih dari berbagai program pembinaan sehingga sangat perlu mengetahui tehnik massage dalam rangka mengantisipasi beban latihan yang berlebihan dengan prinsip *overload* yang dipaksakan karena dapat menggagalkan rangkaian program latihan yang telah

²⁴Dahlan lahir di cinnong, 07 juni 1979. penulis merupakan Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM dalam bidang ilmu Pendidikan kepelatihan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Makassar (2005), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Makassar Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2009).

dirancang, bahkan dapat menimbulkan cedera dalam olahraga sehingga tujuan latihan tidak tercapai.

Menurut (Setyaningrum, 2019) Cedera olahraga adalah merupakan cedera yang terjadi pada otot, sendi atau tulang selama olahraga yang sewaktu-waktu dapat terjadi tanpa bisa diperkirakan. Selain itu yang menjadi kekhawatiran lain adalah munculnya tanda gejala overtraining yang dapat dideteksi secara langsung. Menurut (Batubara & Ibrahim, 2018) ciri-ciri over training seperti gelisah dan keletihan, denyut nadi tinggi, nyeri pada otot, hilangnya konsistensi motoris, menurunnya ketepatan dan ketelitian, beranggapan negatif pada hari latihan dengan bersikap negatif terhadap tuntutan latihan. Menurut (Irianto, 2000) bahwa "Overtraining merupakan keadaan latihan yang patologis akibat dari pengabaian rasio kerja dengan intensitas tinggi atau tekanan beban latihan yang melebihi kapasitasnya". Pada fase pemuncakan latihan atlet Persiapan Porda Kab. Pinrang banyak yang terkena overtraining.

Dalam kondisi tersebut diperlukan percepatan pemulihan agar bisa berlatih mempersiapkan diri menghadapi kegiatan multi even 4 tahun sekali. Untuk menyelesaikan permasalahan tersebut maka massage dapat diterapkan dan digunakan. Maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut; bagaimana kemampuan pengetahuan atlet untuk memanfaatkan massage pasca latihan dalam rangka mencapai prestasi olahraga, dan menjaga derajat kesehatan dan kebugaran atlet Persiapan Porda

Solusi Yang Ditawarkan

Salah satu solusi yang ditawarkan adalah pemberian pelatihan Teknik dasar massage pada atlet yang dibina dalam program Persiapan Porda yang merupakan persetujuan KONI Kabupaten Pinrang bersama Pemerintah Kabupaten Pinrang. Teknik gerakan dasar massage akan dilatihkan pada atlet yang dibina dalam program Sulawesi maju adalah eflurase, petrisage, shekin rol, friksion, tapok temen, wolken fibration.

Pembahasan

Dalam pelatihan ini diberikan dengan dua langkah yaitu penyampaian Materi (Teori) yang senangtiasa dibarengi dengan kajian pengetahuan yang harus diperhatikan sebagai pengetahuan pendukung seperti anatomi, fisiologi, kinsessiologi, dan ilmu faal dan sebagainya yang terkait.

Materi Teori Massage Olahraga

Massage olahraga ialah rekayasa manipulasi jaringan lunak tubuh. Massage olahraga bertujuan untuk menghindari kelelahan tubuh, mengobati cedera otot dan memelihara kondisi tubuh, fisik serta dapat membantu menunjang peningkatan prestasi. Hal ini sejalan dengan pendapat (Hidayatullah, 2021), "Pada zaman Yunani Kuno dan Romawi Kuno dimana berolahraga sangat digemari dan para atlet berlatih dengan keras untuk menjadi juara, mereka menggunakan massage olahraga untuk menghindari kelelahan tubuh dan stress". Dilanjutkan (Kurniawan & Kurniawan, 2021, p. 7), "Secara umum peranan massage olahraga bermanfaat untuk membantu pemulihan dan

mencegah kekakuan pada semua jaringan yang aktif karena merangsang dan membantu dalam proses pelepasan". Sedang yang dikemukakan oleh (Yuliatin & Noor, 2012, p. 23) Pengaruh fisiologis dari massage antara lain: (1)Menguatkan otot melalui, (2) Merangsang sirkulasi cairan-cairan tubuh, (3) Menimbulkan relaksasi melalui manipulasi dari jaringan tulang, (4) Mengurangi kekakuan sendi, (5) Menstimulasi dan merelaksasi Sistem saraf, (6) Menstimulasi Organ-organ dalam sehingga berfungsi lebih baik, (7) Merangsang kelenjar-kelenjar hormone sehingga berfungsi lebih baik, (8) Melancarkan peredaran asam laktak, yang menumpuk dalam jaringan otot. Massage olahraga adalah seni penyembuhan kuno yang mampu memberikan banyak manfaat bagi semua system tubuh. Massage sebagai upaya pemulihan (*recovery*) kondisi atlet setelah mengikuti latihan. Menurut (Santoso Giriwijoyo, 2007, p. 217) bahwa massage adalah rekayasa pemulihan aktivasi mekanisme pompa vena dan pompa limfe (getah bening) secara artifisial untuk mempercepat pemulihan melalui percepatan sirkulasi dalam kondisi istirahat total (berbaring dengan relax). Sedangkan menurut (Purnomo, 2016) Massage olahraga bermanfaat untuk membantu pemulihan dan mencegah kekakuan pada semua jaringan yang aktif karena merangsang dan membantu dalam proses pelepasan.

Berdasarkan pendapat tersebut maka mekanisme massage sangat perlu dimanfaatkan baik pada pemulihan total (setelah atlet selesai melakukan olahraga) maupun pada pemulihan parsial (atlet memanfaatkan selan-waktu yang terjadi dalam pertandingan) melalui istirahat aktif (*actiferest*) atau pendinginan (*cooling down*) pada pemulihan total. Tujuan utama dari massage olahraga

adalah agar otot pulih dari kelelahan. Menurut (Trisnowiyanto Bambang, 2006, p. 3) mengemukakan bahwa:

Secara konferehensif tujuan massage olahraga meliputi:

1. Promotif dan maintanace, yang bertujuan untuk mempersiapkan dan memelihara fungsi fisiologis jaringan.
2. Preventif, massage berfungsi untuk mencegah terjadinya cedera ringan yang mungkin timbul akibat latihan.
3. Kuratif, massage diberikan bertujuan untuk membantu mempercepat proses penyembuhan pada cedera dan.
4. Rehabilitatif, massage diberikan bertujuan untuk memulihkan kondisi fisiologis untuk beraktivitas.

Pelaksanaan Praktek massage

Kegiatan praktek pelatihan Gerakan dasar dari terapi massage mendapatkan suatu jawaban bahwa kemampuan untuk menerapkan massage sesama atlet tidak mendapatkan kesulitan yang berarti. Berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta pelatihan yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan dalam program pelatihan ini. Teknik dasar massage yang diberikan pada atlet PORDA Kabupaten Pinrang yaitu.

1. Gerakan eflurase (*menggosok*) dalam pelatihan terapi massage terbagi atas dua bagian yaitu eflurase ringan dan eflurase keras yang tujuannya adalah percepatan proses metaboloisme,

menganalisis kotoran dalam kulit, mempercepat peredaran dan cairan getah bening serta memasok gizi dalam otot

2. Petrisage (cara memijat) adalah memijat atau menekan yang berfungsi mengistirahatkan otot dan mengaktifkan metabolisme tubuh serta membantu menghilangkan kelelahan
3. Tapok tement (Cara memukul) adalah gerakan yang dilakukan pada bagian luas dan datar dengan mempergunakan jari tangan, telapak tangan yang bentuk gerakannya mirip pukulan-pukulan karate. Dimana gerakan ini menimbulkan rangsangan lebih keras sehingga dapat memperluas pembuluh darah dan mempercepat pasokan gizi serta mempercepat proses metabolisme pada jaringan tubuh.
4. Shaking (cara menggoncang) digunakan untuk otot trisep, bicep, dilengan, pinggang, punggung, otot paha dan otot betis. Gerakan ini bermanfaat untuk memulihkan ketegangan otot yang mengalami kelelahan, mempercepat transmisi saraf ke jaringan tubuh dan mencegah kekejangan otot serta dapat memperkuat fungsi organ sekresi, jaringan keringat, dan mengurangi frekuensi denyut jantung setiap menit.
5. Extention/Wolken (cara menarik) adalah gerakan yang berfungsi memulihkan stres otot dari kelelahan.
6. Fibration adalah gerakan halus pada permukaan kulit yang berfungsi merilekskan jaringan otot sehingga otot menjadi kenyal dan pemulihan serta pasokan gizi, nutrisi ke otot cepat

Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan pelatihan tentang terapi massage di KONI Kabupaten Pinrang dapat ditarik kesimpulan

1. Pada umumnya Peserta menyadari bahwa materi yang diberikan mulanya memerlukan waktu yang tidak singkat tetapi dengan semangat dan kemauan yang tinggi maka peserta menguasai dengan baik teknik dasar massage olahraga.
2. Peserta sebagai atlet sadar sangat membutuhkan pengetahuan terapi untuk senantiasa menjaga derajat kesehatan dalam olahraga khususnya olahraga prestasi.
3. Peserta pelatihan sangat antusias dalam mengikuti materi sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dalam waktu yang singkat.

Saran

1. Diharapkan untuk senantiasa menerapkan terapi massage dengan benar untuk menjaga derajat kesehatan baik dalam mendukung peningkatan prestasi atlet baik menjelang latihan, pasca latihan maupun pasca mengikuti suatu pertandingan.
2. Diharapkan pula melalui pelatihan teknik dasar massage ini atlet tidak lagi ketergantungan untuk mandatkan ahli terapi, akan tetapi atlet sudah

bisah saling membantu menangani permasalahan seperti kelelahan, dan stress pasca latihan, menjelang pertandingan, maupun pasca mengikuti kejuaraan atau turnamen.

3. Dan diharapkan berlanjut ke jenjang yang lebih tinggi dengan menjadi seorang atlet yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik dalam cabang olahraga termasuk penguasaan keterampilan massage.

Daftar Pustaka

- Batubara, F. R., & Ibrahim, E. I. (2018). Amenorea pada Atlet yang Mengalami Overtraining. *Majalah Kedokteran UKI*, 34(2), 100–108.
- Hidayatullah, M. R. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode RICE. *Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–5.
- Irianto, D. P. (2000). Pendidikan kebugaran jasmani yang efektif dan aman. *Yogyakarta: Lukman Offset*.
- Kurniawan, A. W., & Kurniawan, M. T. A. (2021). *Pijat Kebugaran Olahraga*.
- Purnomo, A. M. I. (2016). Manfaat swedish massage untuk pemulihan kelelahan pada atlet. *Efektor*, 3(1).
- Santoso Giriwijoyo. (2007). *Ilmu faal Olahraga (Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga)*.
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1), 39–44.
- Trisnowiyanto Bambang. (2006). *Massage Dalam Olahraga*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yuliatin, E., & Noor, M. (2012). *Bugar dengan olahraga*. Pt Balai Pustaka (Persero).

PELATIHAN PERWASITAN BULUTANGKIS DI CISAAT KABUPATEN SUBANG SEBAGAI BAGIAN DARI PROGRAM PEMBINAAN OLAHRAGA BULUTANGKIS

Ari Subarkah, M.Pd²⁵

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universtasi Negeri Jakarta

“Kegiatan pelatihan perwasitan bulutangkis di Desa Cisaat dapat bermanfaat dan dapat diterapkan oleh para karang taruna di Desa tersebut pada saat mereka mengadakan pertandingan bulutangkis baik skala loKal maupun daerah”

Kini pedesaan menjadi sasaran pembangunan masyarakat dan menjadi program pengembangan di hampir semua Perguruan Tinggi dengan sebutan Program

²⁵Penulis lahir di Klaten, 02 April 1974, penulis merupakan Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dalam bidang Kepelatihan Olahraga. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta (2003), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2009). Penulis saat ini sebagai pelatih fisik di Pelatnas PBSI Cipayung.

Desa Binaan. Di Universitas Negeri Jakarta (UNJ), Program Desa Binaan merupakan salah satu dari program pengabdian kepada masyarakat dan MBKM UNJ. Tujuan dari program ini adalah meningkatkan ketahanan hidup masyarakat pedesaan dari segi ekonomi, kesehatan dan lain-lain. Program Desa Binaan ini menekankan pada kegiatan penguatan *softskill* sumberdaya masyarakat desa berupa sosialisasi dan pelatihan yang dilakukan oleh dosen maupun mahasiswa di Perguruan Tinggi salah satunya Universitas Negeri Jakarta. Selain itu, program Desa Binaan juga menerapkan IPTEKS dalam memenuhi kebutuhan masyarakat pedesaan terhadap pengembangan desa tersebut. Dengan adanya program Desa Binaan ini, diharapkan dapat menjadi media penerapan bidang keilmuan terutama bidan olahraga dan kesehatan sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan desa yang di bina.

UNJ memiliki tujuh wilayah di Indonesia yang mengikuti program Desa Binaan, salah satunya adalah Desa Cisaat Kabupaten Subang. Desa Cisaat merupakan Desa yang dibina oleh UNJ dengan salah satunya adalah program Desa Edukasi. Tentunya hal ini sangat sesuai dengan bidang keilmuan yang dimiliki oleh UNJ salah satunya adalah ilmu pendidikan Kepelatihan Olahraga. Sehingga, salah satu kegiatan yang dilaksanakan di Desa Cisaat adalah Pelatihan Perwasitan Bulutangkis. Bulutangkis menjadi pilihan untuk dijadikan sebagai materi pelatihan perwasitan dikarenakan olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat karena memiliki prestasi hingga tingkat dunia. Selain itu, bulutangkis juga merupakan olahraga permainan yang sangat mudah dilakukan dimana saja, alat yang digunakan juga ringan dan mudah dicari, serta dapat dimainkan oleh siapa saja mulai

dari anak-anak hingga orang tua, baik perempuan maupun laki-laki.

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menggunakan alat yaitu raket untuk memukul dan *shuttlecock* sebagai obyek yang dipukul melewati atas net yang membagi lapangan menjadi dua (2) bagian yang sama besar (Grice, 2007). Permainan bulutangkis merupakan olahraga individual yang dapat dimainkan dengan cara satu orang melawan satu orang (*single*), atau dua orang melawan dua orang (*double*) (Aksan, 2016). Sehingga, penulis merasa perlu melakukan pelatihan perwasitan bulutangkis di Desa Cisaat Kabupaten Subang. Dengan harapan setelah diadakannya pelatihan perwasitan bulutangkis di Desa Cisaat, akan ada pertandingan-pertandingan yang dibuat di Desa tersebut baik skala kecil maupun besar dan bahkan ada yang berminat untuk menjadi seorang wasit bulutangkis dengan mengikuti pelatihan perwasitan yang lebih resmi dan memiliki sertifikat dari instansi bulutangkis seperti Pengda atau PB.

Pelatihan perwasitan bulutangkis penting diberikan oleh seluruh masyarakat Indonesia pada umumnya dan Desa Cisaat pada khususnya karena pertandingan olahraga menjadi bagian integral dalam upaya pembinaan olahraga. Hal ini didukung oleh Undang-undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB IX pasal 42 tentang Penyelenggaraan Kejuaraan Olahraga, yaitu: “Setiap penyelenggara kejuaraan olahraga yang dilaksanakan oleh pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat wajib memperhatikan tujuan keolahragaan nasional serta prinsip penyelenggaraan keolahragaan” (Kemenpora, 2011). Perundang-undangan tersebut menjelaskan bahwa

penyelenggaraan pertandingan olahraga harus dapat dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan proses pembinaan olahraga.

Sehingga, penyelenggaraan pertandingan olahraga harus dilaksanakan berdasarkan aturan pertandingan dan permainan yang berlaku. Agar penyelenggaraan pertandingan olahraga dapat berjalan dengan baik, aman, tertib dan lancar, tentu diperlukan suatu perencanaan yang matang terhadap manajemen pengelolaan pertandingan olahraga dimana di dalamnya termasuk perangkat pertandingan salah satunya adalah wasit. Wasit adalah seseorang yang bertugas untuk memimpin jalannya pertandingan (Dewa, 2015). Wasit adalah seseorang yang memiliki wewenang untuk mengatur jalannya suatu pertandingan olahraga, seorang yang dianggap netral dan bertindak sebagai orang yang akan menyelesaikan permasalahan (Kuswoyo, Pramono, & Achmad Rifai, 2017). Sehingga, seorang wasit dalam pertandingan memiliki peran yaitu untuk menentukan kualitas sebuah pertandingan dan mengatur jalannya pertandingan agar menjadi tontonan yang dapat dinikmati oleh penonton namun tidak merugikan pemain yang sedang bertanding. Oleh karena itu, seorang wasit harus dibekali pengetahuan tentang peraturan permainan yang berlaku, mempunyai suara yang jelas.

Selain itu, seorang wasit diharapkan mampu menjalankan fungsinya secara baik dengan menjunjung tinggi keadilan dan tanggung jawab. Oleh karena itu, agar seorang wasit bulutangkis dapat memberikan keputusan yang adil dan penuh tanggung jawab, seorang wasit harus memiliki pengetahuan tentang peraturan permainan (Hanim, 2022). Dimana, dalam pertandingan bulutangkis

terdapat peraturan yang diterapkan dan terdapat dalam Peraturan Permainan bulutangkis atau yang disebut dengan *Laws Of Badminton*. Adapun peraturan permainan *Laws of Badminton* terdiri dari beberapa bagian yaitu: Lapangan dan peralatannya, *Shuttlecock*, Raket, Penggunaan peralatan dalam pelaksanaannya, Undian, Cara Penghitung Angka (*Scoring System*), Perpindahan Tempat (*Change of End*), Servis, Tunggal (*Singles*), Ganda (*Doubles*). Kesalahan Kotak Servis (*Service Court Error*), Kesalahan (*Fault*), Permainan ulang (*Lets*), *Shuttle* Tidak dalam Permainan (*Shuttle not in Play*), Permainan yang terus berlangsung, Perilaku yang tidak Baik, dan Hukuman (*Continous Play, Misconduct, and Penalties*) dan Petugas dan Banding (*Officials and Appeals*) (Novri Gazali, 2020).

Berdasarkan peran dan fungsi wasit tersebut, tentu seorang wasit harus dapat menguasai segala sesuatu yang berkaitan dengan pertandingan, seperti: peraturan permainan, kelayakan tempat dan sarana pertandingan, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan keberlangsungan pertandingan yang akan dipimpinnya. Karena wasit memiliki tugas untuk memimpin suatu pertandingan dari awal hingga akhir pertandingan. Dan saat memimpin pertandingan, seorang wasit diharuskan memiliki beberapa kecakapan seerti memahami peraturan pertandingan, kepemimpinan, mental yang tangguh, bijak dan adil dalam mengambil keputusan, memiliki pola pikir yang dalam dan luas (Septian, 2020). Dimana wasit yang memimpin pertandingan bulutangkis terdiri dari 8 orang yaitu: satu wasit utama yang bertugas sebagai pemimpin dalam segala keputusan di lapangan saat permainan berlangsung, satu hakim service yang bertugas melihat kebenaran saat pemain melakukan service dan enam orang *linsesman*

(hakim garis) yang bertugas untuk menentukan jatuhnya *shuttlecock* di dalam atau diluar lapangan bulutangkis selama permainan berlangsung.

Oleh karena itu, seorang wasit bulutangkis haruslah mengerti seluruh peraturan bulutangkis yang diatur dalam peraturan permainan dan pertandingan bulutangkis yang telah ditetapkan oleh BWF, karena keputusan wasit mengikat suatu pertandingan. Karena pengambilan keputusan yang diambil oleh wasit dapat merugikan seorang atlet apabila wasit tidak memahami peraturan permainan bulutangkis. Dan pengambilan keputusan ini dapat mengganggu konsentrasi pemain dan dianggap sebagai penyebab kekalahannya. Namun, karena keterbatasan waktu dan banyaknya materi yang harus disampaikan, maka materi yang disampaikan dalam pelatihan ini hanya materi penulisan *score sheets* dan penentuan unggulan dalam suatu pertandingan.

Materi ini disampaikan, karena penulis merasa bahwa pengetahuan wasit tentang penulisan *scoresheet* sangatlah penting. Karena saat berjalanya pertandingan wasit harus mampu menuliskan poin pada *scoresheet* baik secara manual ataupun pada papan skor digital. Wasit harus menuliskan poin di *scoresheet* dengan cepat karena pertandingan terus berjalan, jangan sampai pemain lebih cepat dari pada wasit karena wasit juga harus mengontrol keseluruhan lapangan dan pertandingan. Ketika terjadi kesalahan dalam penulisan *scoresheet* akan berdampak terhadap pertandingan. Ada penulisan *scoresheet* yang berbeda untuk setiap kejadian yang terjadi pada saat berlangsungnya permainan bulutangkis. Berikut ini adalah salah satu contoh penulisan *scoresheet* yang digunakan oleh wasit secara manual. Yang menjadi contoh penulisan

scoresheet adalah penulisan *scoresheet* untuk kategori ganda. Angka atau skor yang dituliskan dibuat menyilang karena untuk memastikan yang servis pada poin tersebut. Penulisan *scoresheet* pada ganda harus cepat dan tepat mengingat kategori ganda biasanya terjadi perpindahan poin yang cepat.

DIAGRAM 1

Nomor: 0000
 Nomor: 00
 Match No: 00
 Date: 11/10/2011
 Pemain: Ginting
 Golok No.: 1

Start time: 13:45
 End time: 13:55
 Poin/Match: 00
 Umpire: Ahmad
 Service Judge: Ahmad
 Electronic board: 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Match 01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Match 20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Gambar 2.1. Contoh Penulisan Scoresheet yang Benar untuk Ganda

Berdasarkan tulisan di atas, diharapkan kegiatan pelatihan perwasitan bulutangkis di Desa Cisaat dapat bermanfaat dan dapat diterapkan oleh para karang taruna di Desa tersebut pada saat mereka mengadakan pertandingan bulutangkis baik skala local maupun daerah. Dan diharapkan dapat meningkatkan motivasi para karang taruna untuk dapat meningkatkan kemampuan diri dalam perwasitan bulutangkis dengan mengikuti pelatihan yang diadakan oleh instansi bulutangkis seperti Pengda dan PB agar mereka memiliki sertifikat dan dapat menjadi wasit pada berbagai pertandingan bulutangkis.

Daftar Pustaka

- Aksan, H. (2016). *Mahir Bermain Bulutangkis*. Bandung: NUANSA.
- Grice, T. (2007). *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Hanim, M. I. J. (2022). Peran sentral wasit dan juri dalam penyelenggaraan PON XX di Papua, *31(2015)*, 211–217. Retrieved from <https://osf.io/uq7m3/download>
- Kemenpora. (2011). *Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005*. Jakarta.
- Kuswoyo, D. D., Pramono, H., & Achmad Rifai. (2017). Kontribusi Percaya Diri, Konsentrasi dan Motivasi terhadap Kinerja Wasit Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia Provinsi Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, *6(3)*, 241–247. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Ming, C. L., Keong, C. C., & Ghosh, A. K. (2008). Time Motion and Notational Analysis of 21 Point and 15 Point Badminton Match Play. *International Journal of Sports Science and Engineering*, *2(4)*, 216–222.
- Novri Gazali, R. C. (2020). *PERATURAN DAN PERWASITAN BULUTANGKIS*. Ahlimedia Press.
- Percy, D. F. (2009). A mathematical analysis of badminton scoring systems. *Journal of the Operational Research Society*, *60(1)*, 63–71. <https://doi.org/10.1057/palgrave.jors.2602528>
- Septian, A. (2020). *Mengasah Keterampilan Wasit Bola Voli Saat Covid-19*.

PELATIHAN PENANGANAN DAN REHABILITASI CEDERA HAMSTRING DAN PERGELANGAN KAKI PADA SSB BINTANG JUNIOR LAMBUR II

Boy Indrayana, S.Pd., M.Pd²⁶

Universitas Jambi

“Pelatihan penanganan Cidera Hamastring dan Pergelangan kaki sangat bermanfaat bagi atlit Sepak Bola yang memiliki resiko cidera sangat tinggi”

Dalam sepak bola tidak akan pernah lepas dari yang namanya cedera, kondisi fisik yang lemah atau kurang prima dan faktor-faktor lainnya dapat mengakibatkan pemain sepakbola mengalami cedera. Cedera dapat dialami semua orang yang melakukan aktivitas dengan berat dan lebih ataupun kesalahan gerakan tubuh saat aktivitas

²⁶Penulis lahir di Medan, 15 Desember 1981. Penulis merupakan Dosen di Universitas Jambi, Jabatan Fungsional sebagai Lektor III/d, Jabatan Struktural sebagai Penata Tingkat I dan Seketaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan FKIP.

sehari-hari atau olahraga berat atau ringan. Cedera atau injury merupakan suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik. Injury ini sering dialami oleh seorang atlet, seperti cedera goresan, robek pada ligament, atau patah tulang karena terjatuh (Triyani & Ramdani, 2020). Arti umum cedera adalah kerusakan atau luka yang dialami atau diderita oleh seseorang (Sukarmin, 2005:13).

Cedera tidak mengenal batasan usia, orang dewasa hingga anak-anak dapat mengalami cedera. Misalnya di Amerika, kira-kira 20% anak-anak dan remaja yang berpartisipasi dalam olahraga mengalami cedera setiap tahunnya. Satu dari empat kasus cedera yang terjadi merupakan cedera serius (Konin, 2009). Cedera yang sering terjadi pada sepak bola usia dini dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti pemberian latihan fisik, teknik dan taktik yang tidak terprogram bagi usia dini baik pada saat latihan maupun mengikuti pertandingan. Jenis cedera yang biasa terjadi dalam kompetisi sepak bola usia dini dimulai dari luka, strain, sprain, dislokasi sampai fracture (Sukarmin, 2005:13).

Pada umumnya atlet pada usia muda, pernah merasakan sakit yang luar biasa dalam olahraga yang dilakoninya. Beberapa dari mereka mengalami cedera yang bisa mengakibatkan trauma seperti cedera pergelangan kaki dan robeknya ligamen. Cedera hamstring dan cedera pergelangan kaki sangat sering terjadi pada pemain sepak bola. Cedera tersebut terasa begitu menyakitkan bahkan bisa mengancam karier si atlet itu sendiri (Frasetya, 2014;1). Dari hasil observasi tersebut maka tim pengabdian ingin memberikan pelatihan dalam penanganan dan rehabilitasi cedera hamstring dan cedera pada pergelangan

kaki sehingga apabila terjadi hal serupa para siswa dapat melakukan penanganan sendiri tanpa perlu membutuhkan tim medis secara khusus.

Berdasarkan permasalahannya yang dihadapi mitra maka metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat adalah suatu kegiatan dalam bentuk pelatihan, pelatihan ini bagian dari pendidikan yang menyangkut proses belajar untuk memperoleh dan meningkatkan keterampilan diluar sistem pendidikan yang lebih mengutamakan pada praktek dari pada teori.

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian secara keseluruhan dapat dilihat berdasarkan beberapa komponen berikut ini: 1. Ketercapaian target jumlah peserta dalam mengikuti sosialisasi atau khalayak sasaran adalah 22 peserta. Dalam pelaksanaannya kegiatan ini diikuti oleh 22 peserta. Dengan demikian ketercapaian target jumlah peserta pelatihan adalah 100% atau dapat dinilai sangat baik. 2. Ketercapaian tujuan sosialisasi dapat dinilai baik, sebanyak 20 siswa (90%) telah menguasai penanganan dan rehabilitasi cedera. Kendala yang dihadapi para peserta dalam pelaksanaan pelatihan tersebut adalah masih kaku dalam melakukan penanganan dan rehabilitasi karena belum terbiasa. Dalam kegiatan pengabdian ini, tim berusaha melakukan pendampingan bagi peserta dalam melakukan praktik yang dilaksanakan. 3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan pada kegiatan pengabdian ini dapat dinilai baik (80%). Semua materi penanganan dan rehabilitasi cedera hamstring dan pergelangan kaki yang telah direncanakan dapat disampaikan kepada peserta, karena keterbatasan waktu ada beberapa materi yang hanya disampaikan secara garis besar. 4. Kemampuan peserta dilihat dari penguasaan

materi dapat dinilai baik (80%). Secara keseluruhan hasil kegiatan pelatihan dapat diukur melalui keempat komponen di atas dapat dinilai baik. Hal ini berkat dukungan banyak pihak, terutama kepala Desa lambur II yang sudah memfasilitasi ruangan untuk pelatihan.

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini bahwa banyak peserta yang begitu antusias dalam mengikuti pelatihan ini karena mereka menganggap ilmu penanganan cedera olahraga dilapangan itu sangat dibutuhkan. Selama ini banyak para pemain sepak bola tidak paham tentang penanganan cedera olahraga serta cara merehabilitasinya baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain.

Daftar Pustaka

- Erwan Nur Arinda. 2014. "Analisis Cedera Olahraga dan Pertolongan Pertama Pemain Sepak Bola. Jurnnal. Jurnal Kesehatan Surabaya
- Frasetya, Aditya. 2014. Mengelola Rasa Sakit Saat Cedera, www.panditfootball.com
- Imron (2004), Mengolah Raga Tanpa Cedera, Jakarta, PT. Raketindo Prima Media Mandiri.
- Konin, Jeff. 2009. Current Trends in Youth Sports Injuries, USF Health Orthopedic and Sports Medicine, USA
- LPPM UNJA. (2020). Rencana Strategis Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Jambi Tahun 2020 – 2024. Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Jambi.
- LPPM UNJA. (2022). Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Jambi Edisi III Tahun 2019. Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Jambi.

- Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan, Volume 3. Proyek Pengembangan dan Keresasian Olahraga. Direktorat Jendral Olahraga. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sayuti Syahara (2004). Pencegahan Cedera dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jurnal Nasional
- Sukarmin, Yustinus. 2005. Cedera Olahraga Dalam Prespektif Teori Model Ekologi. Jurnal MEDIKORA, Volume 1, No.1
- Susan. J. G (2001) Dasar-dasar Terapi dan Rehabilitasi Fisik, Jakarta, Hipokrates.
- Tarmansyah (2003), Rehabilitasi dan Terapi Untuk Individu Yang Membutuhkan Layanan Khusus, Depdikbud, DIKTI, Direktorat Pembinaan Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat.
- Triyani, E., & Ramdani, M. L. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Dengan Metode Prises Pada Anggota Futsal. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, September, 377-384.

PEMBELAJARAN BELA DIRI DAN YOGA KINDS DAPAT MELATIH KONSENTRASI SERTA FOKUS ANAK DALAM BELAJAR SENI RUPA DI TK PERTIWI METRO

Nyoman Weda Astawan, M.Pd²⁷

***Prodi Pendidikan Seni Pertunjukan, STKIP Rosalia
Lampung***

“Pembelajaran Yoga Kinds dan Beladiri sebagai media terapi bagi anak yang kurang fokus dan tidak konsentrasi belajar menggambar dan mewarnai”

TK Pertiwi Metro merupakan sekolah Suwasta yaitu sebagai sekolah layak anak, yang ramah anak, aman, nyaman untuk anak-anak. Guru yang mengajar di TK Pertiwi sangat optimis, terus belajar, melakukan perubahan, saling

²⁷Penulis lahir di Bali Sadhar Tengah, 20 April 1989, mengajar di STKIP Rosalia Lampung yang merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Seni Pertunjukan. Menyelesaikan studi S1 Prodi Pendidikan Seni Rupa di Universitas Sarjanawiyata Taman Siswa Yogyakarta tahun 2014, dan menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Seni UNY tahun 2017.

kolaborasi kerja tem, kesabaran dan keseriusan untuk mencapai Tujuan. Guru TK Pertiwi dalam mendidik anak menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, memperlihatkan hubungan yang akrab dan tem kerja yang baik sesama guru, serta menjalin komunikasi dan kerjasama yang baik dengan orang tua, didukung dengan fasilitas belajar yang memadai dan lingkungan yang nyaman serta sehat, maka proses pembelajaran berjalan dengan baik. Ada beberapa kegiatan yang lebih menitikberatkan pada kegiatan kognitif, apektif dan psikomotorik. Sebagai upaya mewujudkan pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal dalam mengembangkan segenap potensi yang dimilikinya yang mencakup kegiatan yoga kinds dan beladiri. Pembelajaran beladiri dan yoga kids diajarkan kepada anak-anak untuk melatih perkembangan fisik baik motorik halus maupun motorik kasar. Motorik halus merupakan gerakan tangan dan mengatur nafas pada saat beryoga sedangkan motorik kasar adalah gerakan si anak saat melakukan gerakan pukulan baik dari kaki dan tangan saat melakukan kegiatan beladiri. Kegiatan bela diri yang diajarkan di TK Pertiwi lebih ditekankan pada unsur olahraganya yaitu dalam bentuk permainan, melihat posisi tubuh yang benar dan baik. Dapat melatih motorik anak menjadi lebih kuat dan cekatan. Dari kedua kegiatan tersebut dapat melatih fokus dan konsentrasi anak.

Pembelajaran seni rupa anak yang diajarkan di TK Pertiwi mendapatkan kendala pada saat belajar menggambar dan mewarnai, anak sering tidak fokus dan tidak konsentrasi dalam belajar. Untuk itu pembelajaran yoga kinds dan beladiri ini menjadi solusi bagi anak yang kurang fokus dan konsentrasi dalam belajar seni rupa. Kegiatan yoga kids ini diadakan di TK karena untuk

mengantisipasi anak yang kurang fokus dan tidak tenang belajar. Dengan kegiatan yoga anak dapat mengharmonisasikan antara pikiran dan perbuatan sehingga anak selalu tenang dan lebih bisa fokus dalam mengikuti pembelajaran dan menjadi terapi agresivitas anak secara tidak langsung. Anak-anak dapat belajar yoga dengan cara belajar bermeditasi yaitu penyatuan tubuh dan pikiran melalui gerakan dan pengaturan nafas agar lebih teratur dengan posisi duduk dan kepala lurus ke depan. Mengatur nafas dan memperhatikan nafas yang keluar masuk hidung sambil mendengarkan musik instrumental. Kegiatan yoga yang diajarkan di TK Pertiwi yaitu yoga yang memiliki gerakan dasar dan sederhana tidak seperti yoga untuk orang dewasa. Yoga kids ini diiringi musik yang akan membuat tubuh bergerak sesuai irama musik instrumental sehingga membuat suasana yoga ini semakin bersemangat. Kegiatan Yoga ini diperkenalkan pada anak-anak untuk melatih konsentrasi, ketika anak melakukan sebuah aktivitas agar mereka lebih berfokus pada sesuatu yang dikerjakannya. Kegiatan yoga ini dilaksanakan seminggu sekali. Berikut ini kegiatan yoga kids dilakukan bersama-sama guru dan anak.



Gambar 1. *Kegiatan Yoga Kids.*

Dokumentasi oleh Weda.2021

Kegiatan Bela Diri/Taekwondo salah satu kegiatan unggulan di TK Pertiwi, kegiatan ini diajarkan seminggu dua kali pertemuan. Anak diajarkan beladiri bukan semata-mata mengajarkan anak untuk bisa berkelahi atau jiwa anak menjadi keras. Beladiri yang di ajarkan di TK lebih ditekankan pada unsur olahraganya dalam bentuk permainan, bukan beladirinya. Pembelajaran beladiri untuk anak TK hanya melihat posisi tubuh yang benar dan baik serta teknik memukul yang sederhana yang diajarkan.



Gambar 2. Kegiatan Bela Diri/Taekwondo.

Dokumentasi oleh Weda .2021.

Kegiatan beladiri ini diajarkan juga membawa kesehatan bagi tubuh dengan kondisi fisik yang bugar dan sehat, seperti gerakan memukul, menendang, merunduk, melompat, menghindari, berputar, berlatih keseimbangan, dan gerakan-gerakan pemanasan untuk menguatkan otot-otot, seperti berlari, *sit up*, *push up*, berjalan jongkok, dan lainnya. Semua gerakan tersebut melatih motorik anak menjadi lebih kuat, cekatan, cepat dan tangkas. Menurut hasil wawancara dengan Ibu Sabem, mengatakan bahwa anak belajar bela diri bisa untuk melatih konsentrasi anak, belajar disiplin dan patuh. Selain itu, anak juga bisa

mengikuti even-even perlombaan dan memacunya untuk berprestasi bahkan sudah menjuarai lomba beladiri mendapat juara satu tingkat Propensi.

Dalam pembelajaran seni rupa ada beberapa kendala yaitu anak tidak fokus dan tidak konsentrasi dalam belajar menggambar dan mewarnai. Untuk itu diberikanlah pembelajaran yoga kids dan bela diri untuk mengatasi masalah tersebut. Kegiatan pembelajaran yoga kids, dan bela diri/taekwondo untuk melatih anak yang bermasalah dalam kurang fokus dan kurang konsentrasi dalam belajar seni rupa sehingga kreativitas anak kurang berkembang. Dari hasil observasi, dokumentasi dan wawancara ternyata pembelajaran Yoga Kids dan Bela Diri/Taekwondo ini dapat melatih fokus dan konsentrasi anak dalam belajar. Dari hasil penelitian ini dapat dianalisis bahwa kegiatan pembelajaran yoga kids untuk melatih konsentrasi belajar anak, hal ini menjadi terapi agresivitas anak secara tidak langsung. Kegiatan yoga kids ini dapat dianalisis bahwa belajar yoga dapat melatih ketajaman konstansi kaitannya dengan pembelajaran seni rupa anak sangat memberi pengaruh yang signifikan yaitu pada saat belajar menggambar dan mewarnai anak lebih fokus dan konsentrasi dalam mewarnai sehingga gambar yang diwarnai rapi dan tidak keluar dari garis. Ada juga beberapa anak yang mewarnai belum rapi hal tersebut perlu diterapi agresivitas dilatih dengan ikut belajar yoga atau beladiri.

Kegiatan bela diri/taekwondo ini juga membawa kesehatan bagi tubuh dengan kondisi fisik yang bugar dan sehat, cocok diberikan kepada anak usia dini. Kegiatan bela diri ini semua gerakannya dapat melatih motorik anak menjadi lebih kuat, cekatan, cepat dan tangkas. Selain itu bela diri bisa untuk melatih konsentrasi anak, belajar

disiplin dan patuh. Jadi kedua kegiatan tersebut memberikan dampak yang positif terhadap perkembangan jiwa anak, sehingga dalam belajar seni seni rupa dampaknya terlihat sangat membantu anak dalam berkarya menjadi lebih semangat, dalam mewarnai tidak bermalasan, dan cekatan dalam memilih warna yang digunakan. Hal ini membuktikan bahwa anak belajar menggambar dan mewarnai menjadi lebih fokus dan konsentrasi akibat efek dari pembelajaran yoga kinds dan beladiri tersebut.



Gambar 3. Kegiatan menggambar dan mewarnai.

Dokumentasi oleh Weda 2021.

Daftar Pustaka

- Affandi. 2011. Modul 1 *Strategi Pembelajaran Seni Rupa*. Trogram Studi Pendidikan Seni Rupa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. Yogyakarta.
- Arifien Koko. 2009. *Cara Mangkus Menggambar Binatang*. Yrama Widya. Bandung.

- Pamadhi Hajar. 2012. *Pendidikan Seni (Hakikat, Kurikulum, Pendidikan Seni, Habitus Seni Dan Pengajaran Seni Untuk Anak)*. UNY Press. Yogyakarta.
- Rohidi, Tjetjep Rohendi. 1998. *"Fungsi Seni dan Pendidikan Seni dalam Pendidikan"*
- Suryahadi, Agung. 2008. *Seni Rupa: Menjadi Sinsitif, Kreatif, Apresiatif, dan Produktif Jilid 1&2 Untuk SMA*. Jakarta. Direktorat Sekorah Kejuruan, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Pendidikan Nasional., Departemen
- Sahman, H. 1993. *Mengenal Dunia Seni Rupa: Tentang Seni, Karya Seni, Aktivitas Kreatif, Apresiasi, Kritik dan Estetika*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Salam, S. 2001. *Pendidikan Seni Rupa di Sekolah Dasar: Buku Ajar untuk Mahasiswa PGSD*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Waat Fiona. 2009. *Ayo Menggambar Langkah Demi Langkah*. Tiga Ananda. Solo.
- Aris Priyanto (2014). Pengembangan Kreativitas Pada Anak Usia Dini Melalui Aktivitas Bermain. *Jurnal Ilmiah Guru "COPE"*, No. 02/Tahun XVIII/November 2014.
- Hajar Pamadhi, MA (Hons). Modul 1 Ruang Lingkup Seni Rupa Anak. Seni Keterampilan Anak
file:///C:/Users/DELL/Downloads/PAUD4403-M1.pdf

MELESTARIKAN OLAHRAGA SENI BELA DIRI PENCAK SILAT BANJAR PERGURUAN RAGA INSANI DESA ARA PAYUNG

Puji Ratno, S.Si, M.Pd²⁸
Universitas Negeri Medan

“Pecak silat banjar adalah salah satu warisan budaya suku banjar yang dilestarikan di perguruan Raga Insani Desa Ara Payung”

Pencak silat merupakan salah satu jenis kesenian dan juga olahraga. Seni bela diri pencak silat berasal dari Asia Tenggara di antaranya Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina, Thailand, dan juga Indonesia Negara kita. Pencak silat ini merupakan tradisi kesenian yang di sebar melalui tradisi Melayu Nusantara. Hingga seiring berjalannya waktu, jenis kesenian bela diri ini juga mulai tersebar ke Negara Vietnam yang disebarkan oleh orang Indonesia. Hingga kini Negara Vietnam melahirkan pesilat-pesilat yang tangguh

²⁸Penulis lahir di Dolok Masihul, 17 Juli 1982, penulis merupakan Dosen Universitas Negeri Medan dalam bidang Olahraga Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Medan (2006), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2012).

dan mendirikan organisasi induk pencak silat di Negara Indonesia yang diberi nama Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

Bahkan ada yang mengatakan bahwa sejarah pencak silat ini telah tersebar melalui berbagai kisah seperti beberapa legenda di berbagai daerah, seperti dari daerah satu ke daerah lain dan menyeluruh ke tanah air nusantara. Jadi, tak heran jika dulu di masa kerajaan Majapahit atau Sriwijaya sangat pandai dalam bertarung. Karena mereka semua khususnya para prajurit perang telah disiapkan ilmu pencak silat yang tinggi agar mereka dapat bertarung dengan musuh dengan kemahirannya.

Sejarah pencak silat pun mulai tertulis sejak abad ke-14 yang dikarenakan oleh pengaruh dari para penyebar agama di tanah Nusantara atau Nuswantara ini. Pada masa itu, pencak silat menjadi pelajaran utama dalam beragama sebagai perlindungan diri ketika menghadapi perang. Karena pada masa itu, masih terdapat berbagai perang karena perebutan wilayah dan politik juga kekuasaan. Pelajaran bela diri pencak silat pun juga diajarkan di berbagai surau atau mushalla dan juga tempat-tempat agama seperti madrasah dan pesantren. Biasanya mereka berlatih pencak silat setelah atau sebelum mereka mengaji. Itu sebabnya silat diklaim sebagai ilmu bela diri yang merupakan bagian dari latihan spiritual mereka. Dan latihan ini biasa disebut sebagai 'menyemesta' atau bersatu dengan alam. Maka, tak heran jika banyak jurus yang dilahirkan dari alam seperti hewan, tumbuhan, bahkan bencana sekalipun.

Hingga seiring berjalannya waktu, pencak silat mulai dijadikan ilmu pendidikan bukan hanya sebagai bela diri melainkan juga sebagai bela Negara dalam menghadapi musuh dari Negara lain. Yang awalnya pencak silat ini hanya

sebagai ilmu bela diri dan seni tradisi kebudayaan saja. Saat ini, pencak silat telah diakui sebagai budaya suku Melayu yang terdiri dari daerah pesisir pulau Sumatera dan Semenanjung Malak, juga berbagai suku lainnya yang menggunakan *lingua franca* (bahasa pegaulan) Melayu di berbagai daerah seperti Jawa, Bali, Kalimantan, Sulawesi dan pulau-pulau lainnya yang berada di lingkaran Nusantara. Sehingga hampir masing masing suku yang ada di Indonesia memiliki berbagai macam jenis seni bela diri pencak silat yang masing masing memiliki karakteristik yang berbeda beda antar suku.

Salah satu daerah yang sampai saat ini masih terus melestarikan budaya seni bela diri pencak silat adalah, Desa Ara Payung dengan nama perguruan Pencak Silat Banjar Raga Insani, yang dibina langsung oleh Bapak kepala Desa. merupakan salah satu desa yang ada di kecamatan Pantai Cermin Kabupaten Serdang Bedagai. Saat Desa Ara Payung dipimpin oleh bapak Ahmad Alhadi, SH. Luas wilayah desa ini 426 ha, dengan batas batas wilayah sebelah utara Desa Kuala Lama, sebelah selatan Desa Pematang Sijionam Kecamatan Perbaungan, sebelah barat Desa Sementara, sebelah timur Desa Pematang Kasih. Desa Ara Payung memiliki 5 wilayah dusun yang sebagian besar dimanfaatkan untuk pertanian. Asal nama Ara Payung sendiri menurut sejarah para pendahulu bahwa di tengah tengah desa tumbuh satu pohon besar yang bernama Ara yang merupakan sejenis pohon beringin dengan bentuk menyerupai payung dan pohon ini merupakan pohon tertinggi di desa ini dan tertinggi di Kecamatan Pantai Cermin. Jumlah penduduk desa Ara Payung 2.208 orang, yang terdiri dari laki laki 1.119 orang, perempuan 1.091. dengan mayoritas penduduknya bersuku Banjar.

Desa ini melestarikan dan mengembangkan seni beladiri pencak silat banjar, karena mayoritas penduduk di desa ini merupakan suku Banjar. Dan masih ada beberapa sesepuh yang masih menguasai jurus jurus pencak silat banjar ini sendiri. Hal inilah yang mendorong kepala desa untuk menghidupkan kembali budaya masyarakat yang dahulu pernah ada di desa ara payung, sekaligus sebagai sarana bagi masyarakat desa baik anak anak, remaja, dan dewasa untuk berlatih seni bela diri pencak silat. Beliau berharap seni bela diri pencak silat banjar ini tidak punah, dan desa ini menjadi salah satu desa yang mampu untuk menghidupkan budaya asli masyarakat banjar. Selama ini pemanfaatan hasil latihan pencak silat hanya digunakan dalam acara acara penyambutan tamu, pesta pernikahan dan acara acara adat lainnya. Dalam perkembangannya ternyata banyak ditemukan beberapa kendala dalam berkembangnya perguruan pencak silat. Dalam penyajian dan penampilan seni gerak pelatih masih minim dalam hal variasi gerak seni, dan tidak mampu untuk mengkombinasikan antara seni gerak dan musik pengiringnya. Peralatan latihan yang minim, saat ini perguruan tidak mempunyai peralatan latihan yang standard, seperti target pukulan dan tendangan.kemampuan pelatih dalam membuat program latihan masih sangat minim, latihan yang dilakukan selama ini masih dilakukan secara acak, tidak terencana dengan baik.

Mitra yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat yang tergabung dalam Perguruan Pencak Silat Banjar Raga Insani berdasarkan data yang telah dijelaskan di atas banyak permasalahan yang dihadapi oleh perguruan pencak silat banjar raga

insani. Namun dalam kegiatan pengabdian ini kami hanya fokus pada permasalahan. Tidak adanya program latihan yang tersusun secara rapi dan lengkap. Variasi latihan yang cenderung monoton, sehingga banyak menimbulkan kebosanan bagi anak-anak yang berlatih, hal ini berdampak pada tingkat kehadiran yang rendah pada saat latihan. Saat berlatih pencak silat untuk seni gerak, variasi latihannya belum maksimal, hal ini berdampak pada saat penampilan seni gerak yang ditampilkan kurang variatif. Dan musik yang digunakan kurang tepat. Tidak adanya peralatan latihan berupa target tendangan dan pukulan yang dapat digunakan pada saat berlatih. Dalam kegiatan ini solusi yang kami berikan adalah. Memberikan coaching clinic penyusunan program latihan bagi pelatih. Memberikan pelatihan bentuk-bentuk variasi latihan dan mendampingi pelatih dalam melaksanakan variasi latihan yang diberikan. Memberikan contoh variasi gerak secara langsung dan dalam bentuk video kepada pelatih yang dapat digunakan untuk menambah variasi gerak. Memberikan sarana latihan olahraga berupa target tendangan dan pukulan khusus pencak silat.

Kegiatan pengabdian ini melibatkan banyak pihak, adapun pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini adalah LPM unimed, sebagai lembaga yang telah memelopori kegiatan pengabdian masyarakat bagi dosen dan mahasiswa yang ada di Universitas Negeri Medan. Bapak Ahmadi SE, Selaku Kepala Desa Sekaligus Pembina perguruan Pencak Silat Banjar Raga Insani, beliau adalah yang kemudian memelopori berdirinya perguruan pencak silat banjar raga Insani. Berdirinya perguruan ini adalah salah satu bentuk untuk melestarikan budaya pencak silat banjar, yang merupakan warisan

leluhur masyarakat setempat, yang banyak dihuni oleh suku banjar.

Berdirinya perguruan ini juga sebagai bentuk rasa tanggung jawab beliau sebagai putera suku banjar sekaligus Kepala Desa, ingin memperkenalkan budaya asli masyarakat setempat, dan memberikan suatu wadah kegiatan positif bagi remaja Desa Ara Payung. Kegiatan ini juga dimaksudkan sebagai wadah kegiatan yang dapat memberikan kemampuan bela diri bagi anak anak remaja suku banjar, dan membekali mereka dengan kemampuan olah raga bela diri, diharapkan remaja yang berlatih pencak silat memiliki rasa percaya diri yang tinggi serta tetap rendah hati. Kegiatan latihan pencak silat ini juga bermanfaat bagi para remaja dalam menjauhkan mereka dari Narkoba, menurut bapak kepala desa, sebelum adanya kegiatan latihan pencak silat di desanya banyak anak remaja yang terlibat dalam penyalahgunaan narkoba.

Pihak yang terlibat selanjutnya adalah pelatih perguruan pencak silat Banjar yaitu bapak Hasbullah dan remaja yang berlatih Pencak silat banjar. Pak hasbullah merupakan salah satu tokoh masyarakat yang masih memiliki kepedulian dalam pelestarian pencak silat banjar, beliau salah satu orang yang masih menekuni dan berlatih silat banjar walaupun dengan usia diatas 50 tahun namun semangat untuk melestarikan budaya leluhur suku banjar sangat tinggi. Dalam kegiatan ini perangkat desa juga sangat berperan dalam menghadirkan perta dikarenakan kegiatan ini dilaksanakan sore hari, yang kebanyakan remaja yang berlatih masih banyak yang sekolah dan mereka biasanya latihan pada malam hari di halaman rumah bapak kepala desa.



Gambar: Suasana Latihan Pencak Silat Banjar Desa Ara Payung

Daftar Pustaka

Agung Nugroho. (2010). *Pembelajaran Dan Manajemen Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.

Atok Iskandar dkk. (1992). *Pencak Silat*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Dirjen Dikti

Johansyah Lubis. (2004) *Panduan Praktis Belajar Pencak Silat*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.

LPM Unimed (2018). *Panduan Program Pengabdian kepada Masyarakat sumber dana BOPTN & Mandiri*

- Lutan, Rusli. 2013. *Pedoman Perencanaan Pembinaan Olahraga*. Asisten Deputi Penerapan IPTEK Keolahragaan. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Soekirman. 2015. *Serdang Bedagai kampung Kami*. Serdang Bedagai. PT. Bangun Bangsa Yogyakarta

MANAJEMEN PEMBINAAN SEKOLAH SEPAKBOLA USIA DINI DI MAKASSAR

Dr. Sudirman, M.Pd²⁹

Universitas Negeri Makassar

“Manajemen pembinaan sekolah sepakbola yang harus diperhatikan pada fungsi perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, pengendalian, dan penyusunan personalia”

Manajemen sebagai proses yang menggerakkan organisasi adalah hal penting, karena tanpa manajemen yang efektif tak ada usaha yang akan berhasil cukup lama. Tercapainya tujuan organisasi, baik tujuan ekonomis, sosial dan politik sebagian besar tergantung kepada kemampuan para manajer dalam organisasi yang bersangkutan. Manajer memberikan efektifitas pada usaha

²⁹Penulis lahir di Sinjai, 30 Oktober Maret 1974, penulis merupakan Dosen Universitas Negeri Makassar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Program Studi PendidikanJasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek). Menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan FPOK IKIP Ujung Pandang (1999), menyelesaikan gelar Magister Pendidikan (M.Pd) di Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Makassar (2004), dan menyelesaikan gelar Doktorat (DR) di Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (2014).

manusia untuk mencapai tujuan tertentu dengan jalan menggunakan sumber-sumber yang tersedia dengan cara yang semaksimal mungkin. Manajemen adalah seni untuk mencapai hasil yang semaksimal dengan usaha yang minimal, demikian pula mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan maksimal baik bagi pimpinan maupun para anggota serta memberikan pelayanan yang sebaik mungkin pada masyarakat. Manajemen berhubungan dengan usaha untuk mencapai sasaran tertentu dengan jalan mempergunakan sumber-sumber yang tersedia sebaik mungkin. Bilamana tujuan tertentu ingin dicapai, maka senantiasa terdapat adanya penyatuan pikiran, tenaga, bahan, alat, penggunaan waktu guna melaksanakannya (Wijaya, 2021).

Pembinaan olahraga membutuhkan kemampuan profesional. Hal itu, bukan saja dalam pengertian para pembina harus menumpahkan sebagian besar waktunya untuk mengelola kegiatan. Tetapi harus memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan yang sesuai dengan tuntutan olahraga modern. Diantara beberapa aspek manajemen yang lemah dalam pembinaan olahraga adalah perencanaan, disamping aspek lainnya seperti koordinasi, supervisi dan evaluasi. Sebagai akibat perencanaan, pembinaan yang kurang mantap memberi dampak yang negatif, sehingga terjadi kesimpangsiuran. Hal ini menimbulkan banyak sumber daya yang dikonsumsi oleh berbagai kegiatan, tapi tidak mengarah pada pencapaian tujuan pembinaan.

Untuk mencapai tujuan dan sasaran pembinaan keolahragaan nasional perlu diambil langkah-langkah strategi sebagai berikut:

1. Menciptakan iklim yang sehat dan dinamis untuk meningkatkan kesadaran bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang merupakan program lintas sektoral, multi fungsi dan multi disiplinier adalah memerlukan keterpaduan dalam perencanaan, pelaksanaan, pemantauan dan penilaian.
2. Mensinkronasikan rencana dan program pembinaan dan pengembangan keolahragaan yang dibuat oleh departemen. Lembaga Pemerintah Non Departemen dan Organisasi keolahragaan menjadi rencana dan program nasional terpadu sejak dari kegiatan pemassalan, pembinaan dan peningkatan prestasi, baik untuk olahraga amatir, olahraga profesional maupun olahraga tradisional.
3. Menginventarisasikan peraturan perundang-undangan, ketentuanketentuan dan permasalahan yang dapat menghambat pelaksanaan peningkatan pembinaan keolahragaan nasional serta mengupayakan langkah-langkah pemecahannya.
4. Menampung dan menyalurkan aspirasi masyarakat serta mengiatkan peran serta masyarakat dalam pelaksanaan pembinaan dan pengembangan keolahragaan dipusat dan daerah.
5. Mengkoordinasikan dan mendayagunakan pemanfaatan sumber daya (sarana/prasarana, dana, tenaga, alam lingkungan) baik berasal dari Pemerintahan maupun Masyarakat.
6. Meningkatkan keterpaduan kegiatan pemantauan dan penilaian pelaksanaan pembinaan dan pengembangan keolahragaan dipusat dan daerah.

7. Mengkoordinasikan permasalahan keolahragaan sektoral yang memerlukan pemecahan secara lintas sektoral.

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan atau pengajaran tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola kepada siswa, dengan bertujuan untuk membantu siswa untuk menjadi atlet sepakbola profesional dan mencetak atlet-atlet sepakbola klub-klub nasional maupun klub lokal. Tujuan utama SSB adalah untuk memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya terutama di olahraga sepakbola. Selain itu juga memberikan dasar yang kuat mengenai bermain sepakbola yang termasuk di dalamnya membentuk perilaku, sikap dan kepribadian yang baik. SSB merupakan detak jantung pembinaan pesepakbolaan usia muda di Indonesia (Bahtiar, 2022).

Doktrin pembinaan sepakbola mengisyaratkan, bahwa prestasi tinggi dari tim hanya dapat tercapai, jika para anggota tim atau pemain terdiri dari bibit unggul yang telah terbina dari sejak umur mudanya. Dengan demikian, objektif dari pemassalan dan pembibitan adalah agar sebanyak mungkin dan sedini mungkin bibit tersebut dapat diketengahkan dalam forum sepakbola. Selanjutnya dengan pola pembinaan yang terarah bibit-bibit dapat dibina secara bertahap. Namun sesuai dengan harkatnya sebagai bibit, seorang bibit unggul hanya memiliki potensi intrinsik yang masih mentah, hingga wujud akhirnya belum nampak. Sebelum seorang pemain mencapai tahap kematangan yang tinggi, karakteristik istimewa masih termanifestasikan secara labil dan sulit dijadikan bahan pertimbangan yang mantap (Akhmad et al., 2017).

Hal yang menjadi masalah dalam kerangka pembinaan olahraga sepakbola ialah masih kurang memanfaatkan sikap secara ilmiah. Bahkan seringkali latihan diselenggarakan berdasarkan kajian-kajian yang tidak tentu. Terkecuali opini atau pengetahuan lainnya yang tidak teruji secara sistematis. Kurangnya konsep, teori bahkan penerapan dalam kondisi pembinaan olahraga disebabkan para pembina kebanyakan tidak memperoleh pendidikan atau latihan khusus untuk menguasai sistem pembinaan. Sementara sebagian teori masih membutuhkan pengujian lebih lanjut. Demikian sarana prasarana yang belum optimal dalam mendukung pembinaan sekolah sepakbola usia dini.

Keberadaan pembinaan olahraga sepakbola dapat dilihat dari pemassalan, pembibitan dan peningkatan prestasi. Ketiga dimensi pembinaan olahraga sepakbola merupakan langkah yang perlu dijalankan untuk menjaga kelangsungan pembinaan (Alvian & Syafii, 2020). Diawali dengan pemassalan, maksudnya agar olahraga sepakbola diketahui dan digemari oleh masyarakat untuk mendapatkan pengembangan dan perhatian yang positif. Konsep pembinaan usia dini ialah keinginan mencapai prestasi yang tinggi. Melalui usia dini merupakan wadah dalam pengembangan yang dapat menjadi aset didalam mengadakan pembibitan olahraga sepakbola (Larung, 2021). Pembinaan yang dapat ditempu didalam pembibitan adalah pendirian sekolah-sekolah sepakbola, mengadakan pertandingan yang berjenjang secara kontinyu dan pemilihan pemain-pemain yang berbakat untuk dibina lebih lanjut.

Keanggotaan sebuah sekolah sepakbola seyogyanya harus terbuka buat siapa saja. Tetapi harus digaris bawahi, sebuah sekolah sepakbola dalam rangka menjalankan

doktrin sepakbola mempunyai sebuah misi penting. Perannya diproyeksikan sebagai sebuah pusat pembangkit kemajuan sepakbola. Oleh sebab itu, citra yang ditimbulkan tentang sekolah sepakbola harus sesuai pula. Citra ini harus bersumber pada anggotanya. Dengan kata lain bahwa para anggota yang harus menjunjung tinggi fungsi mulia dari eksistensi sekolah tersebut. Hal ini merupakan suatu konsep manajemen yang ditinjau dari dimensi pembinaan terhadap peningkatan olahraga sepakbola.

Dengan demikian di dalam mendirikan sekolah sepakbola di Makassar dibutuhkan manajemen pembinaan sekolah sepakbola yang harus diperhatikan, diantaranya: (1) fungsi perencanaan, hendaknya seluruh sekolah sepakbola di Makassar lebih memperhatikan standar sarana dan prasarana olahraga sepakbola sebelum mendirikan sekolah sepakbola. Kemudian baru membuat fasilitas pendukung lainnya, agar pelaksanaan latihan berjalan dengan baik dan memenuhi kebutuhan latihan. (2) Dari fungsi pengorganisasian, sebaiknya setiap sekolah sepakbola memperhatikan konsistensi fungsi dan tugas anggota agar tidak ada tugas rangkap dari anggota dan untuk pelaporan dana agar seluruh sekolah sepakbola dilakukan dengan transparansi agar manajemen pengelolaan tertata dengan baik. (3) Dari fungsi penggerakan, untuk pengelola atau manajer diharapkan bisa mengadakan inovasi terbaru untuk meningkatkan kualitas perkembangan pembinaan sepakbola. (4) Dari fungsi pengendalian, lebih ditingkatkan lagi terutama untuk kinerja anggota agar lebih konsisten dan juga perawatan dan perbaikan sarana dan prasarana agar anak didik merasakan kenyamanan saat latihan. Dan (5) Dari segi penyusunan personalia, agar lebih ditingkatkan lagi

susunan dan tugas anggotanya agar tidak ada lagi tugas rangkap di tengah jalannya organisasi.

Daftar Pustaka

- Akhmad, N., Muhaimin, A., & Yusuf, M. (2017). Manajemen Pembinaan PPLM Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. *JIME (Jurnal Ilmiah Mandala Education)*, 3(1), 108-119.
<http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/article/view/28>
- Alvian, M., & Syafii, I. (2020). Analisis Pembinaan Sekolah Sepakbola (SSB) Usia Dini Widoro Kandang Tuban. *Jurnal Patriot*, 4(10), 39-43.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42032>
- Bahtiar, H. (2022). Manajemen Pembinaan Sekolah Sepakbola Umur 13-15 Tahun Di Kecamatan Juwana Tahun 2021. *Jurnal Spirit Edukasia*, 02(01), 232-236.
<http://journal.upgris.ac.id/index.php/spiritedukasia/article/view/12775>
- Larung, E. Y. P. (2021). Pembinaan Sepakbola Usia Dini Di Sekolah Sepakbola Kota Surakarta. *Jurnal Deo Muri*, 1(1), 1-10.
<http://ejournal.unasdem.ac.id/index.php/ejunasdem/article/view/24/18>
- Wijaya, A. W. E. (2021). Manajemen Pembinaan Prestasi Di Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 2(1), 27-33.
<https://doi.org/doi.org/10.55081/joki.v2i1.542>

PELATIHAN PENGGUNAAN JAM POLAR SAAT LATIHAN PADA ATLET BOLA BASKET U 18 DI PENGDA PERBASI PROVINSI BENGKULU

Dian Pujiyanto, S.Si., M.Pd³⁰

Universitas Bengkulu

*“Pemanfaatan Jam Polar Dalam Program Latihan Atlet Bola
Basket U 18 Provinsi Bengkulu”*

Pendahuluan

Prestasi olahraga diperoleh melalui latihan yang terstruktur, pola makan dan pola istirahat yang tepat, serta pemilihan atlet yang berbakat dan memiliki potensi secara fisik, psikis, dan emosinya. Di dalam latihan

³⁰Penulis lahir di Sleman 10 Mei 1980, merupakan dosen pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Jasmani (Penjas) FKIP Unib. Penulis menyelesaikan gelar sarjana Pendidikan Jasmani di FIK Universitas Negeri Yogyakarta, gelar Magister PPs Universitas Negeri Yogyakarta Program Studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Pendidikan Olahraga Anak Usia Dini Tahun 2008, gelar Doktor diselesaikan pada PPs Universitas Negeri Jakarta UNJ Jurusan Pendidikan Olahraga pada Tahun 2017. Salah satu tim penulis buku Belajar Gerak Teori dan Aplikasi (2019).

pemanfaat teknologi telah memberikan dampak yang signifikan terhadap prestasi olahraga. Masyarakat Bengkulu umumnya gemar olahraga akan tetapi prestasi dari olahraga Bengkulu jauh dari harapan. Seharusnya hal ini tidak terjadi jika masyarakat kita ketika berlatih olahraga mau memanfaatkan teknologi yang telah tersedia. Melalui program pengabdian pada masyarakat ini tenaga pengajar Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Bengkulu akan memberikan sedikit sumbangan pemikiran tentang bagaimana memanfaatkan jam polar dalam latihan kondisi fisik atlet bola basket u-18 Kota Bengkulu. Harapannya penggunaan teknologi ini akan mampu memberikan peningkatan kualitas latihan atlet. Dalam kajian ini masalah yang dirumuskan, adalah; “Bagaimana menggunakan jam polar dalam latihan kondisi fisik atlet bola basket U-18 Kota Bengkulu?”

Bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim. Setiap tim terdiri dari 5 orang. Olahraga ini diciptakan oleh seorang guru olahraga yang bernama Dr. James Naismith, pada tahun 1891. Menurut (Wissel, 1994) bola basket merupakan olahraga yang digemari oleh orang Amerika, dan di Indonesia telah mulai masuk pada tahun 1894 melalui pedagang Cina. Pada PON I tahun 1948 di Solo, Bola Basket telah dipertandingkan. Pada tahun 1967 dalam kejuaraan Bola Basket IV Asia di Seoul Korea Selatan Tim Bola Basket Indonesia menjadi tim terkuat nomor empat. Dengan bintangnya Sony Hendrawan sebagai pemain terbaik.

Pada tahun 1955 Perbasi sebagai induk organisasi olahraga Bola Basket terbentuk di Indonesia. Menurut (Migley, 2000) Bola basket merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan setiap regu terdiri

dari 5 orang. Dengan lapangan panjang 26 meter dan lebar 14 meter. Teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari 3 teknik dasar, yaitu; menggiring, mengumpan, dan menembak. Bengkulu memiliki beberapa cabang unggulan, salah satunya basket. Atlet bola basket di Bengkulu memiliki beberapa lapis, salah satunya atlet U-18 merupakan atlet yang masih muda. Atlet ini adalah atlet yang telah masuk ke sebuah klub. Dalam hal ini menurut Bempa dalam (Irianto, 2000) awal latihan untuk cabang Bola Basket dimulai pada usia 10 sampai dengan 12 tahun. Pada awal latihan ini anak diberikan seluruh bentuk permainan olahraga yang ada dengan berbagai modifikasi.

Pada usia 14 sampai 16 tahun menurut (Bempa & Buzzichelli, 2019) anak baru mulai diberikan latihan teknik dasar bermain bola basket. Hal ini sesuai dengan (Gallahue, 1993) bahwa tahap perkembangan gerak anak pada usia 10 tahun adalah tahap dimulainya dikenalkan keterampilan olahraga. Dalam hal ini keterampilan gerak dasar olahraga, yaitu gerak dasar yang mendasari olahraga tersebut. Dan pada usia 14 tahun sudah anak sudah mulai mempelajari teknik-teknik bermain Bola Basket secara komplek. Karena dalam usia ini rekam jejak memori akan lama, sehingga pemberian teknik pada usia ini dan dengan dasar gerak yang sempurna akan menciptakan seorang atlet muda yang benar-benar tangguh dan mudah untuk dikembangkan menjadi seorang atlet yang tangguh pada suatu saat nanti. Sehingga pada usia 18 tahun ini atlet telah siap untuk berkompetisi dan telah memulai tahap latihan fisik yang keras.

Metode Kegiatan

Metode penerapan iptek dalam kegiatan ini ada beberapa macam, yaitu; ceramah, diskusi, dan praktek. Ketiga metode pendekatan ini digunakan secara bergantian ketika pemateri memberikan pelatihan kepada pelatih dan atlet yang ada di Kota Bengkulu. Teknik pengambilan data menggunakan tes, dan instrumen menggunakan tes pilihan ganda berkaitan dengan materi kepelatihan yang diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilakukan dengan memberikan bentuk pelatihan tutorial penggunaan jam polar pada atlet bola basket usia under 18 tahun. Jam polar ini dapat menampilkan kondisi denyut nadi latihan pada atlet, sehingga atlet dapat mengetahui sejauhmana efek latihan terhadap perkembangan kondisi tubuhnya. Dari hasil tes awal tentang pengetahuan peserta tentang ilmu olahraga dan kepelatihan olahraga didapatkan data sebagai berikut;

Tabel.1. Hasil Tes Awal

No	Rentang Nilai	Frekuensi
1	9 – 10	0
2	7 – 8	0
3	5 – 6	2
4	3 – 4	16
5	1 – 2	2
Jumlah		20

Berdasarkan data tabel 1 peserta yang memperoleh nilai 5 sampai 6 ada 2 peserta, peserta yang memperoleh nilai 3 sampai 4 ada 16 peserta, dan peserta yang memperoleh nilai 1 sampai 2 ada 2 peserta. Berdasarkan perolehan nilai ini maka jelas bahwa pengetahuan peserta

tentang teknologi dalam ilmu olahraga dan ilmu kepelatihan olahraga masih rendah. Selanjutnya berikut ini hasil *post tes* dari peserta. *Post tes* ini dilaksanakan setelah peserta mendapatkan materi tentang *sport science*, belajar gerak, fisiologi, ilmu kepelatihan, dan praktek penggunaan jam polar. Pada materi *sport science* peserta mendapatkan materi tentang kegunaan ilmu olahraga dalam memajukan prestasi olahraga.

Materi belajar gerak memberikan pengetahuan pada peserta tentang proses bagaimana manusia memulai belajar, pada belajar keterampilan gerak, bagaimana proses belajar gerak, dan hasil dari belajar gerak. Materi fisiologi memaparkan kepada peserta bagaimana sebuah kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga, dapat mempengaruhi kondisi tubuh, tubuh beradaptasi dengan adanya pembebanan, pembebanan yang tepat dapat meningkatkan prestasi olahraga secara nyata. Materi ilmu kepelatihan memaparkan bagaimana prinsip latihan yang benar dan tepat untuk meningkatkan prestasi olahraga, pada materi praktik peserta diminta untuk berlatih fisik dengan memanfaatkan jam polar, bagaimana membuat kegiatan latihan harus masuk daerah zona latihan sehingga efek latihan dapat terasa. Praktik pemanfaatan jam polar adalah sesi terakhir dari kegiatan pengabdian ini. Setelah semua melakukan praktikum maka selanjutnya adalah *post tes*, dan hasilnya adalah sebagai berikut;

Tabel.2. Hasil Tes Akhir

No	Rentang Nilai	Frekuensi
1	9 - 10	5
2	7 - 8	12
3	5 - 6	3
4	3 - 4	0
5	1 - 2	0

Jumlah	20
--------	----

Berdasarkan tabel 2 di atas jelas bahwa peserta telah memahami pentingnya penggunaan teknologi untuk meningkatkan prestasi olahraga, dalam hal ini teknologi yang dimaksud adalah jam polar untuk latihan. Secara umum hasil pengabdian ini telah memberikan pengetahuan bagi peserta tentang peran penting penggunaan teknologi dalam peningkatan prestasi olahraga. Jelas bahwa dengan teknologi segala kegiatan latihan anak latih dapat dipantau secara lebih cermat dan tepat, sehingga porsi latihan dapat dibuat sesuai dengan tingkat perkembangan anak latih(Sharkey, 1997).

Teknologi telah mempermudah seorang pelatih dalam meramu program latihannya.melalui jam polar ini pelatih dapat memantau kondisi anak latih apakah dia telah samapi di zona latihan atau belum, apakah anak mengalami kelelahan atau masih kurang intesitas latihannya (Your et al., 2002). Ketika semua variabel yang diamati dalam latihan dapat dipantau maka secara otomatis hasil latihan akan tercapai sesuai dengan harapannya.

Kesimpulan

Peran teknologi dalam hal ini jam polar telah secara nyata memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan prestasi olahraga. Melalui pelatihan ini peserta telah memahami petingnya penggunaan teknologi dalam bidang olahraga. Saran untuk kegiatan ini adalah lingkup pengabdian harus diperluas sehingga masyarakat olahraga secara umum dapat terjangkau.

Daftar Pustaka

- Bompa & Buzzichelli. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Nuevos sistemas de comunicación e información*.
- Gallahue, D. (1993). Developmental physical education for today's children, chapter 27, C. In *Brown Communications Inc., Dubuque, IA*.
- Irianto, J. P. (2000). *Ilmu Kepeleatihan Dasar (I)*. UNY Press.
- Migley. (2000). *Eksiklopedi Olahraga (I)*. Dahara Prize.
- Sharkey, B. J. (1997). *Fitness and health*. Human Kinetics.
- Wissel, H. (1994). *Basketball Steps to Success (I)*. Human Kinetics.
- Your, T., Your, A., & Physiolo-, H. (2002). *Human Physiology*.

GARUDA MUDA SUDAH MENGAWALI PRESTASI

Dr. Herman Chaniago.,M.Pd³¹
Universitas Negeri Jakarta

“Masyarakat Indonesia haus akan prestasi sepak bola nasional dan berharap dapat lolos atau bertanding di Piala Dunia”

Menggapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya hingga mencapai prestasi level dunia atau Olimpiade merupakan cita-cita luhur para atlet, baik atlet perorangan maupun beregu (team). Prestasi olahraga suatu negara seringkali dijadikan parameter untuk mengukur keberhasilan suatu bangsa dan negara dalam membangun sumber daya manusia (SDM) dalam bidang keolahragaan. Memang disadari bahwa mencapai prestasi olahraga hingga level dunia dan/atau Olimpiade sangat tidak mudah olehkarena diperlukan keterlibatan banyak pihak baik yang terkait langsung maupun tidak langsung.

³¹Herman Chaniago lahir di Jambi tanggal 16 April 1964. Pendidikan strata 3 Manajemen Pendidikan Pasacasarjana Universitas Negeri Jakarta Tahun 2011. Pendidikan strata 2 Magister Manajemen Spesialisasi Manajemen Pemasaran Pasca sarjana STIE IPWI Jakarta Tahun 1999. Pendidikan Strata 1 Jurusan Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP Negeri Jakarta Tahun 1984 dan Tammat SGO Palembang Tahun 1982/1983.

Sehubungan dengan target prestasi olahraga level dunia dan Olimpiade, negara Indonesia merencanakan masuk ranking 10 besar pada Olimpiade 2032 dan masuk ranking 5 besar pada Olimpiade 2044 sekaligus sebagai momentum perayaan Hari Ulang Tahun (HUT) RI ke-100 tahun pada tahun 2045. Selain *event* Olimpiade, juga ada piala dunia sepak bola yang juga tidak kalah pentingnya mendapat perhatian masyarakat di dunia, bahkan menurut penulis bahwa piala dunia sepak bola lebih banyak penggemarnya dibandingkan event Olimpiade. Tetapi apapun faktanya event olahraga Olimpiade dan piala dunia cabor memiliki nilai prestige yang sangat tinggi.

Mencapai suatu target tertentu pada suatu event baik Olimpiade maupun piala dunia sangat tidak mudah untuk mewujudkannya, olehkarena setiap negara di dunia ini akan memaksimalkan program pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di negaranya. Ketersediaan sumber daya manusia (SDM) dalam bidang tenaga keolahragaan dan sumber daya alam (SDA) yang menyatu dengan kehidupan dan kebiasaan manusia sebagai cikal bakal membentuk manusia menjadi apa saja termasuk menjadi calon atlet andalan atau unggulan.

Menemukan calon atlet unggulan/andalan sangatlah tidak mudah, olehkarena dibutuhkan proses pembinaan atlet dalam jangka waktu panjang dan dengan pendekatan ilmiah dan alamiah. Pendekatan ilmiah maksudnya menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang keolahragaan. Sedangkan pendekatan alamiah maksudnya adalah memperhatikan faktor genetik, faktor alam (kearifan lokal), kebiasaan hidup calon atlet andalan, keseriusan pengurus organisasi cabor, dukungan pemerintah dan pemerintah daerah baik dari sisi regulasi

maupun ketersediaan dana/anggaran yang digunakan untuk mendisain dan mewujudkan prestasi olahraga yang tinggi.

Presiden RI Bapak Ir. H. Joko Widodo bersama Menteri Pemuda dan Olahraga Bapak Zainudin Amali telah menetapkan 14 cabang Olimpiade dan 3 cabang industri Disain Besar Olahraga Nasional (DBON) sebagai cabang prioritas Olimpiade yang sifatnya degradasi, yang mengandung arti bahwa setiap waktu, semua cabang prioritas dapat digantikan dengan cabang non prioritas apabila dalam proses pembinaan dan pengembangan prestasi terlihat lebih berhasil cabang non prioritas yang masih dalam lingkup cabang Olimpian.

Pemerintah RI telah menetapkan DBON melalui Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 86 Tahun 2021 sebagai arah dan kebijakan pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional. Tujuan dari lahirnya DBON ini: meningkatkan budaya olahraga di masyarakat, meningkatkan kapasitas, sinergitas, dan produktivitas olahraga prestasi nasional, memajukan perekonomian masyarakat berbasis olahraga, memberikan pedoman bagi pemerintah pusat, pemerintah provinsi, pemerintah kabupaten/kota, organisasi olahraga, induk organisasi cabang, dunia usaha, industri, akademisi dan masyarakat dalam penyelenggaraan keolahragaan nasional.

Dasar hukum yang digunakan lahirnya DBON adalah Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) yang telah berganti dengan Undang-Undang RI Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. Undang-undang keolahragaan ini menjadi dasar hukum yang kuat untuk dilaksanakannya program DBON. Ada 14 cabang masuk DBON yaitu: Bulu tangkis,

Angkat besi, Panjat tebing, Panahan, Menembak, Wushu, Karate, Taekwondo, Balak Sepeda, Atletik, Renang dan Dayung. Selanjutnya ada 3 cabang industri olahraga masuk DBON yaitu: Sepak bola, Bola basket dan Bola voli.

Sepak bola adalah cabang prestasi yang menjadi ikon bangsa-bangsa di dunia termasuk di Indonesia. Meskipun cabang lainnya sudah mampu berprestasi tinggi hingga mencapai Olimpiade, tetapi serasa masih kurang lengkap apabila sepak bola belum lolos Piala dunia. Indonesia harus prestasi sepak bola nasional bisa lolos/masuk piala dunia. Dalam waktu dekat ini tanggal 20 Nopember 2022 akan dilaksanakan piala dunia sepak bola senior di negara Qatar Arab Saudi. Pada saat *event* piala dunia sepak bola berlangsung, semua mata manusia di dunia ini tertuju ke arena sepak bola dunia. Perkiraan pertandingan sepak bola dunia ini akan disaksikan para penggemarnya dimana jumlah penduduk di dunia sekitar 7,94 Milyar (per Juli 2022) yang berasal dari 195 negara yang ada di dunia

Prestasi sepak bola level dunia tentu memiliki nilai prestise yang sangat tinggi dan sekaligus menjadi parameter keberhasilan suatu negara dalam membangun negaranya termasuk olahraga prestasi. Bagaimana dengan negara Indonesia, apakah tim nasional sepak bola senior sudah bisa lolos di piala dunia. Jawabnya adalah sedang dalam proses menuju kesana dan berharap suatu waktu optimis sepak bola Indonesia bisa lolos piala dunia sepak bola. Indonesia boleh berbangga olehkarena piala dunia sepak bola usia 20 pada tahun 2023 dilaksanakan di Indonesia. Berbekal sebagai tuan rumah, maka tim nasional sepak bola K-20 terus berbenah diri dibawah asuhan pelatih asal negara Korea Selatan yaitu Shin Tae Yong (STY).

Keinginan Indonesia untuk sepak bola nasional bisa lolos piala dunia senior didukung oleh Presiden RI Bapak Joko Widodo dengan mengeluarkan Instruksi Presiden (Inpres) Nomor 3 tahun 2019 tentang Percepatan pembangunan persepakbolaan nasional. Lahirnya Inpres ini sejatinya negara juga tidak tinggal diam membantu pembangunan sepak bola nasional. Instruksi Presiden (Inpres) Nomor 3 Tahun 2019 tentang pembangunan percepatan Sepak Bola Nasional.

Bagaimana perkembangan prestasi sepak bola nasional usia 20 tahun di piala dunia tahun 2023 tahun depan, tentu menjadi dasar berpikir seberapa besar peluang Indonesia bisa lolos piala dunia sepak bola senior di kemudian hari. Perkembangan prestasi sepak bola nasional usia 20 tahun dapat dijadikan barometer seberapa besar peluang Indonesia bisa ikut bertanding di piala dunia. Berbekal posisi sebagai juara grup F dalam kualifikasi Piala Usia 20 Tahun 2023 di Stadion Gelora Bung Tomo Surabaya Jawa Timur Hari Minggu 18 September 2020 Indonesia meraih tiket ke final setelah mengalahkan Vietnam 3-2. Sukses tersebut membawa tim asuhan Shin Tae Yong (STY) ini ke Uzbekistan Tahun 2023.

Apabila melihat perjalanan sejarah keikutsertaan Indonesia di Piala Asia U-20, Garuda Muda baru sekali menjuarai pada tahun 1961 bersama Myanmar, selama 18 kali berlaga di ajang tersebut posisi terbaik lainnya ialah runner -up (1967, 1970), peringkat tiga (1962), peringkat 4 (1960), perempat final (1972, 1976, 1978 dan 2018). Sedangkan kegagalan dan hanya singgah di fase grup 1969, 1971, 1973, 1986, 1990, 1994, 2004 dn 2014. Berkaca dari fakta tersebut rasanya sulit untuk tidak mengatakan prestasi sepak bola Indonesia jauh dari kata

menggembirakan. Di tingkat Asia Tenggara medali emas Sea Games hanya bisa diraih di Jakarta 1987 dan Manila 1991. Pada hal Indonesia sudah berpartisipasi 21 kali Sea Games dan hasilnya dua emas, lima perak dan empat perunggu. Kondisi itu tidak terlepas dari masalah pembinaan dan bukan cuma di sepak bola saja juga di cabang lainnya.

Apabila melihat ajang kompetisi usia muda sepertinya masih digelar seadanya dan belum berlangsung secara kontinyu. Selain pembinaannya belum berjenjang, kualitas lapangan tempat latihan juga terkadang masih seadanya saja. Bahkan banyak klub profesional malah tidak memiliki lapangan latihan sendiri. Apalagi lapangan latihan untuk anak-anak yang tergabung dalam sekolah sepak bola (SSB) yang masih memprihatinkan dan masih perlu pembenahan menuju standar, padahal animo masyarakat terhadap sepak bola tergolong sangat tinggi. Fakta dapat dilihat ketika ada laga sepak bola yang dimainkan dalam kategori antar antar kampung (tarkam), masyarakat sangat antusias menonton. Kemudian ketika tim sepak bola nasional sedang berlaga di kompetisi internasional dan disiarkan secara langsung di televisi, jalan-jalan menjadi sepi. Peristiwa itu selalu berulang terjadi kendati masyarakat kerap kali menelan kekecewaan melihat prestasi timnas.

Kunci keberhasilan peningkatan prestasi tentu tidak bisa dicetak dalam semalam, karena dibutuhkan penanganan dari hulu ke hilir yang terintegrasi di beberapa kementerian terkait. Dalam rangka percepatan peningkatan prestasi sepak bola nasional dan internasional. Presiden menginstruksikan kepada Menko bidang pembangunan manusia dan kebudayaan, Menpora, Mendagri, Mendikbudristek, menteri agama, Menteri BUMN, Menteri Agraria dan tata ruang/ Kepala BPN, menteri keuangan,

menteri PUPR, Menkes, Perencanaan pembangunan Nasional/Kepala Bappenas, Kapolri, para Gubernur dan para bupati/wali kota untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan secara terkoordinasi dan terintegrasi sesuai tugas, fungsi dan kewenangan masing-masing.

Langkah Kementerian/Lembaga negara untuk melakukan peningkatan prestasi sepak bola nasional dan internasional itu melalui: pengembangan bakat, peningkatan jumlah dan kompetensi wasit dan pelatih sepak bola, pengembangan sistem kompetisi berjenjang dan berkelanjutan, pembenahan sistem dan tata kelola sepak bola, penyediaan prasarana dan sarana stadion sepak bola di seluruh Indonesia sesuai standar Internasional dan *training centre* sepak bola dan mobilisasi pendanaan untuk pengembangan sepak bola nasional.

Menpora sebagai lembaga pemerintah yang bertanggungjawab terhadap pembinaan, pengembangan olahraga prestasi. Ada sejumlah tugas yang menjadi tanggungjawab Kemenpora RI berdasarkan Inpres Nomor 3 Tahun 2019 Tentang Percepatan pembangunan Persepakbolaan Nasional adalah melakukan pengembangan kurikulum dan pengembangan bakat pemain sepak bola, melakukan pembinaan pemain sepak bola usia dini dan muda yang secara berjenjang, menyelenggarakan kompetisi sepak bola kelompok usia tingkat elit (unggulan) satuan pendidikan dan sekolah sepak bola, memfasilitasi tenaga ahli/instruktur wasit dan pelatih, melakukan bimbingan teknis kepada sentra-sentra pembinaan olahraga sepak bola agar memenuhi standar kompetisi tenaga keolahragaan, isi program penataran dan pelatihan, prasarana dan sarana pengelolaan organisasi dan standar penyelenggaraan olahraga, evaluasi dan pengawasan terhadap lembaga

dan/atau organisasi keolahragaan yang terkait percepatan pembangunan persepakbolaan nasional, melakukan sosialisasi atas penyelenggaraan peningkatan prestasi sepak bola nasional dan internasional, memastikan percepatan pembangunan persepakbolaan nasional berjalan dengan baik sesuai rencana aksi (*road map*) percepatan peningkatan prestasi sepak bola nasional dan internasional, dan merencanakan penyediaan lokasi prasarana dan sarana.

Apabila memperhatikan dukungan pemerintah yang demikian besar kepada sepak bola bisa dikatakan membuat banyak cabor iri. Ketika mereka lebih bisa berprestasi di tingkat Internasional seperti: Asian games dan Olimpiade, ternyata dukungan yang didapat tak sehebat seperti yang diberikan kepada PSSI. Jadi wajarlah kalau tuntutan terhadap sepak bola di kelompok Junior dan senior agar lebih berprestasi juga lebih besar.

Secercah harapan telah ditunjukkan oleh talenta sepak bola ketika tim U-16 asuhan Bima Sakti menjadi juara pada Piala AFF 2022, setelah mampu mengalahkan Vietnam 1-0 di Stadion Maguwoharjo, Sleman 12 Agustus 2022. Sejumlah turnamen sepak bola kelompok umur juga mulai kerap di gelar baik oleh Kemenpora, Kemendikbud, asosiasi/perkumpulan dan *stakeholder* sepak bola Indonesia. Bertumbuhnya sekolah-sekolah sepak bola diharapkan menjadi oasis para pencari bakat (*talent scouting*) untuk mendapat bibit unggul. Semoga prestasi sepak bola yang ditorehkan para punggawa muda tersebut berlanjut hingga jenjang senior. Yang pasti masyarakat haus akan prestasi sepak bola nasional.

Idealisme

Pendidikan Jasmani,
Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan Masyarakat

Olahraga di era modern ini bukan hanya menjadi pelengkap kehidupan namun telah menjadi kebutuhan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik, lebih bugar dan lebih sehat. Di semua kalangan baik itu tua maupun muda telah menjadikan olahraga sebagai sarana atau modal untuk beraktivitas yang sehat dan terjaga. Olahraga juga sudah menjadi *life style* untuk mencapai kehidupan yang normal. Untuk menjaga pola hidup sehat dibutuhkan aktivitas jasmani dan olahraga yang sistematis dan seimbang.

Kehadiran buku ini sangatlah tepat untuk dijadikan referensi sumber bacaan bagi khalayak umum. Semoga tulisan ringan dengan berbagai topik yang menarik ini memberi manfaat bagi para pembaca. Kesehatan adalah permata berharga yang harus dijaga, dengan melakukan pelatihan dan pendidikan jasmani maupun keolahragaan menjadikan hidup lebih berwarna.

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

🌐 <https://akademiapustaka.com/>

✉ redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

📘 @redaksi.akademia.pustaka

📱 @akademiapustaka

☎ 081216178398

