

PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA PLUS AL-FATIMAH BOJONEGORO

Mohamad Da'i, Vesti Dwi Cahyaningrum

Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

Email : dai@unugiri.ac.id, vestidwibk@unugiri.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada siswa peserta ekstrakurikuler olahraga tentang pembinaan kebugaran jasmani, bentuk tes kebugaran jasmani, dan bentuk latihan pembinaan kebugaran jasmani. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada ekstrakurikuler olahraga di SMA Plus Al Fatimah Bojonegoro sebagai mitra kegiatan. Berdasarkan hasil kegiatan yang dilaksanakan menunjukkan bahwa, 1) peserta ekstrakurikuler olahraga mengetahui aspek-aspek kebugaran jasmani, 2) peserta ekstrakurikuler olahraga dapat melaksanakan tes kebugaran jasmani. 3) peserta ekstrakurikuler olahraga dapat menyusun menu latihan kebugaran jasmani. Proses monitoring dan evaluasi yang dilaksanakan pada kegiatan ini dilaksanakan dengan pre test dan post test terkait dengan pengetahuan siswa tentang aspek kebugaran jasmani, tes kebugaran, dan menu latihan kebugaran sebelum dan setelah kegiatan dilaksanakan. Berdasarkan hasil pre test dan post test yang dilaksanakan didapatkan hasil rata-rata hasil pretest 58,2 dan hasil post test 79,2. Berdasarkan hasil tersebut bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa setelah dilaksanakan pelatihan pembinaan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Plus Al-Fatimah Bojonegoro.

Kata kunci: Pelatihan, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan non-pelajaran formal di sekolah yang umumnya diluar jam belajar yang sesuai dengan kurikulum tujuannya adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa.¹ Tujuan Ekstrakurikuler olahraga di sekolah adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga. Selain untuk dapat mengembangkan minat dan bakat siswa ekstrakurikuler olahraga juga memfasilitasi siswa untuk berprestasi dalam cabang olahraga masing-masing. Untuk mewujudkan hal itu dibutuhkan latihan teknik dan fisik dengan baik.

Observasi yang dilaksanakan pada SMA Plus Al-Fatimah Bojonegoro yaitu dengan pembina ekstrakurikuler olahraga bahwa proses latihan yang dilaksanakan sudah berjalan

¹Kemendikbud. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *Kemendikbud*.

sesuai dengan jadwal tetapi kegiatan yang dilaksanakan berjalan kurang maksimal. Tolak ukur ini didapatkan berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga masih banyak siswa yang tingkat kebugarannya berada pada tahap kurang. Setelah dilaksanakan wawancara kepada beberapa siswa peserta ekstrakurikuler olahraga didapatkan bahwa siswa kurang memahami pentingnya untuk menjaga kebugaran jasmani. Selama ini siswa hanya mengandalkan latihan yang dijalankan di sekolah selama 3 kali dalam seminggu. Seharusnya siswa tetap menjaga kondisi dengan latihan kebugaran dirumah sesuai dengan porsi masing-masing. Akan tetapi tidak semua siswa melaksanakan itu, karena mereka beranggapan bahwa latihan di sekolah telah cukup dan hal ini juga dikarenakan mereka kurang memahami konsep kebugaran, dan bentuk latihan kebugaran jasmani.

Berdasarkan hal ini siswa masih terbatas pengetahuannya tentang metode latihan kebugaran beserta porsi latihan dan pentingnya latihan untuk tetap menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktifitas, dan latihan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani dipakai sebagai parameter kesehatan dan alat ukur kekuatan aerobic maksimal dan kebugaran kardiorespirasi seseorang².

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur utama dalam pembinaan prestasi olahraga. Untuk itu diperlukan pengetahuan yang baik tentang pembinaan dan latihan kondisi fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.³

Prestasi olahraga didapatkan melalui proses pembinaan dan latihan yang sistematis dan terukur. Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur kondisi fisik yang baik. Untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga kompetitif, seorang atlet sangat membutuhkan kondisi fisik prima sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga.⁴

Pentingnya menjaga kebugaran jasmani atlet bukan hanya menjadi tanggung jawab seorang pelatih, tetapi kesadaran atlet untuk kebutuhan dirinya guna mendapatkan prestasi

² Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*, 1(1), 1–9.

³ Dewi, U. (2016). Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 175–183.

⁴ Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*, 1(1), 1–9.

maksimal sangat penting. hal ini dilakukan sebagai kontrol dalam status kondisi kebugaran fisik dan bahan evaluasi pada program latihan seorang pelatih.⁵

Berdasarkan kondisi yang terjadi pada mitra kami akan melaksanakan pelatihan pembinaan kebugaran jasmani untuk ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ini akan dilaksanakan dengan mitra SMA Plus Al-Fatimah Bojonegoro. Dengan kegiatan ini harapannya siswa mengetahui pentingnya pembinaan kebugaran jasmani. Kegiatan ini dilaksanakan dengan pelatihan dan pendampingan kepada siswa peserta ekstrakurikuler olahraga tentang gambaran umum kebugaran jasmani, aspek-aspek kebugaran jasmani, bentuk tes kebugaran jasmani, dan bentuk latihan kebugaran jasmani.

METODE PELAKSANAAN

Mekanisme dan tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

Penentuan Mitra Kegiatan

Penentuan mitra kegiatan dilaksanakan dengan kerjasama yang dijalin. Dalam hal ini mitra adalah SMA Plus Al-Fatimah Bojonegoro. Kegiatan ini dilaksanakan guna menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada mitra.

Persiapankegiatan

Tahap ini dilaksanakan setelah mengetahui permasalahan yang dialami oleh mitra. Persiapan dilakukan dengan menyiapkan segala kebutuhan dalam pelaksanaan program pelatihan yang akan dilaksanakan. Pada tahap ini hal yan dilakukan meliputi: menyiapkan materi kegiatan pelatihan dan sarana serta prasarana pendukung kegiatan.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan setelah semua persiapan terkait materi dan sarana pendukung terpenuhi. Kegiatan ini dilaksanakan dengan sebelum kegiatan dilakukan dilaksanakan pretest tentang pengetahuan siswa mengenai kebugaran jasmani, tes kebugaran, dan bentuk latihan kebugaran. Pre test ini dilaksanakan untuk dijadikan tolak ukur pemahaman siswa tentang kebugaran dan sebagai data pelatihan yang akan dilaksanakan. Selanjutnya memberikan pelatihan serta pendampingan tentang kebugaran jasmani, tes kebugaran, dan bentuk latihan kebugaran. Setelah pelatihan yang dilaksanakan dilakukan post test untuk

⁵ Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). Pengaruh program latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bolatangan porprov kubu raya. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29–33.

mengetahui ketercapaian dan peningkatan siswa setelah menjalani pelatihan dan pendampingan.

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang dilakukan dengan pendekatan kuantitatif yaitu dengan membandingkan hasil pretest dan posttest sebelum dan setelah siswa melaksanakan pelatihan dan pendampingan kebugaran jasmani. Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan uji perbedaan rata-rata dengan menggunakan spss-16 untuk mengetahui peningkatan siswa sebelum dan setelah dilakukan kegiatan pelatihan dan pendampingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian ini dengan pelatihan dan pendampingan kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler ini memiliki peranan dalam membantu siswa untuk mengetahui aspek-aspek kebugaran jasmani, bentuk tes kebugaran jasmani, dan bentuk latihan kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat berdasarkan data rata-rata hasil pretest dan posttest siswa.

Tabel 1. Data Pretest dan Post test

No	Pretest	Posttest
1	50	70
2	65	75
3	60	80
4	70	80
5	75	90
6	65	75
7	60	80
8	50	75
9	70	85
10	65	90
11	60	80
12	55	75
13	55	80
14	50	75
15	60	85
16	60	85
17	45	70
18	65	90
19	55	70

20	50	80
21	55	70
22	60	85
23	45	80
24	65	80
25	45	75

Tabel 2. Rata-rata Hasil Pretest dan Post Test

Keterangan	Pre Test	Post Test
Rata-rata	58,2	79,2
Nilai Terendah	48	70
Nilai Tertinggi	75	90

Berdasarkan tabel diatas didapatkan peningkatan yang signifikan sebelum dan setelah dilaksanakan kegiatan pelatihan pembinaan kebugaran jasmani. Hal ini ditandai dengan perolehan nilai rata-rata hasil pre test 58,2 dengan nilai terendah pretest 48 dan pos test 70. Setelah dilaksanakan pelatihan nilai rata-rata meningkat menjadi 79,2 dengan nilai terendah 75 dan tertinggi 90.

Tabel 3. Hasil uji normalitas

	Df	Sig.
Pretest	25	0.178
Post test	25	0.064

Berdasarkan uji normalitas data pretest dan posttest didapatkan hasil pretest 0.178 dan post test 0.064. karena taraf signifikan pretest dan posttest ≥ 0.05 maka data dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji korelasi

	Pretest	Post Test
Pearson Correlation	0.617	0.617
Sig.	0.001	0.001
N	25	25

Berdasarkan hasil uji korelasi pretest dan posttest didapatkan taraf signifikan $0.001 \leq 0.05$ dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah

dilaksanakan kegiatan pelatihan dan pendampingan kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler olahraga SMA Plus Al-Fatimah Bojonegoro.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

KESIMPULAN

Berdasarkan dari kegiatan pengabdian ini, bahwa pelatihan yang dilakukan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kompetensi siswa ekstrakurikuler olahraga di SMA Plus Al-Fatimah Bojonegoro terkait dengan pembinaan kebugaran jasmani.

Hasil yang dicapai dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini antarlain: Siswa mengetahui tentang konsep dasar kebugaran jasmani, Siswa dapat melaksanakan tes kebugaran jasmani dan Siswa dapat menyusun menu latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Program ini akan berjalan semakin baik apabila dapat dilaksanakan secara berkelanjutan, guna pendampingan secara berkelanjutan terhadap pembinaan yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, U. (2016). Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 175–183.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*, 1(1), 1–9.
- Kemendikbud. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *Kemendikbud*.

- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, bagus eko. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *Ports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3, 9–13.
- Mansyur. (2016). Pengaruh Complex Training Manipulation Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Mahasiswa Prodi PKO FIK UNY. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 16– 26.
- Nuryadi, N., Negara, J. D. K., Juliantine, T., Slamet, S., & Gumilar, A. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 122–128. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12578>
- Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). Pengaruh program latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bola tangan porprov kubu raya. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29–33.
- Yuliandra, R., Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). The Effect of Circuit Training Methodon Leg Muscle Explosive Power. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 157–161. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>