

Pengantar:
Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.
Direktur Pascasarjana UIN SATU
(Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)

LONCATAN PERKEMBANGAN ILMU KEOLAHRAGAAN DAN PENDIDIKAN JASMANI

Mesnan - Imran Akhmad - Bessy Sitorus Pane -
Onyas Widianingsih - Khusnul Khotimah - Amir Supriadi -
Dedi Asmajaya - Sanusi Hasibuan - Soegiyanto -
Muchamad Arif Al Ardha - Silvy Juditya - Abdian Asgi Sukmana -
Rahma Dewi - Sumbara Hambali - Fahrial Amiq -
Veramyta Maria Martha Flora Babang - Dewi Endriani - Suharjo -
Gema Fitriady - Sri Wicahyani - Ani Pristiawati - Idris Moh Latar -
Jonni Siahaan - Sabaruddin Yunis Bangun - Didik Purwanto -
Indra Kasih - Hendra Mashuri - Susanto - Sujarwo -
Herlin Armisesna - Novi Sefriana - Ani Kurniawati

Editor:
Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.
Ratu Sarah Pujasari, M.Pd.
Ahmad Syaifuddin, S.Pd., M.Pd.
Muhamad Syamsul Taufik, S.Si., M.Pd.
Baskoro Nugroho Putro, M.Pd.



**LONCATAN PERKEMBANGAN ILMU KEOLAHRAGAAN DAN
PENDIDIKAN JASMANI**

Copyright © Mesnan, dkk., 2022
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: Adi Wijayanto, dkk.
Layouter: Muhamad Safi'i
Desain cover: Dicky M. Fauzi
Penyelaras akhir: Saiful Mustofa
x + 220 hlm: 14 x 21cm
Cetakan: Pertama, November 2022
ISBN:

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak 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 edisi Desember tahun 2022 yang berjudul “**Loncatan Perkembangan Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani**” dapat diselesaikan dengan maksimal atas sumbangsih ide, gagasan serta pemikiran dari berbagai kalangan di Intitusi yang berbeda-beda.

Kehadiran buku **Loncatan Perkembangan Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani** merupakan pengembangan ilmu keolahragaan dan pendidikan jasmani bagi semua kalangan. Buku ini memuat banyak narasi yang ringan dan mudah dipahami dalam membantu menyelesaikan permasalahan dan kesulitan untuk mengajarkan ilmu kepada peserta didik di dalam dunia pendidikan.

Sudah menjadi rahasia umum bahwa olahraga dapat membuat badan sehat dan tubuh menjadi segar. Olahraga telah memberikan banyak manfaat kepada manusia, sehingga mempelajari bidang tersebut sangat bagus untuk mereka yang menjadi pendidik di sekolah. Pendidik yang bertugas mengajar bidang olahraga akan mengamalkan ilmu keolahragaan dengan penuh tanggung jawab untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi para peserta didik di lingkungan sekolahnya masing-masing. Penguatan ilmu keolahragaan juga ditunjang dari berbagai teori di dalam buku yang telah dikembangkan oleh para ahli, namun masih sedikit yang mampu mengembangkan berbagai teori yang ada ke dalam sebuah media digital bermuatan modern.

Kehadiran buku ini sangatlah tepat karena berisi pendampingan bagi pendidik untuk mengembangkan ilmu olahraga ke dalam sebuah media berbasis teknologi. Semoga tulisan ringan dengan berbagai topik yang menarik

disampaikan para penulis, memberi manfaat bagi para pembaca, pemangku kebijakan dan masyarakat umum secara luas.

Tulungagung, Desember 2022

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

Direktur Pascasarjana UIN SATU

(Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)

Daftar Isi

| | |
|----------------------|-----|
| Kata Pengantar | iii |
| Daftar Isi | v |

BAB I

MEDIA DIGITAL DALAM KEOLAHRAGAAN.....1

| | |
|---|----------|
| PENDAMPINGAN PEMANFAATAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS <i>E-BOOK</i> BAGI KELOMPOK KERJA GURU PJOK | 3 |
|---|----------|

Dr. Mesnan, M.Kes., AIFO. (Universitas Negeri Medan)

| | |
|---|----------|
| PENDAMPINGAN PENINGKATAN KUALITAS PERANCANGAN MEDIA PJOK BERBASIS MULTIMEDIA DI ERA PANDEMI COVID-19 | 9 |
|---|----------|

Dr. Imran Akhmad, M.Pd. (Universitas Negeri Medan)

| | |
|--|-----------|
| PENDAMPINGAN PEMANFAATAN MEDIA PEMBELAJARAN PJOK..... | 15 |
|--|-----------|

Drs. Bessy Sitorus Pane, M.Pd. (Universitas Negeri Medan)

| | |
|--|-----------|
| PENDAMPINGAN GURU-GURU PENJAS DALAM PENGETAHUAN MATERI PERWASITAN BOLA VOLI BERBASIS E-LEARNING | 21 |
|--|-----------|

Dra. Onyas Widianingsih, M.Pd. (Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Medan)

| | |
|--|-----------|
| PELATIHAN PEMBUATAN VIDEO ANIMASI DI SMP MUHAMMADIYAH JOMBANG | 29 |
|--|-----------|

Khusnul Khotimah, M.Pd. (IKIP Budi Utomo)

| | |
|---|-----------|
| PEMANFAATAN APLIKASI SUPERVISI OLEH KEPALA SEKOLAH DALAM MELAKUKAN PENILAIAN KINERJA GURU PJOK | 35 |
|---|-----------|

Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Universitas Negeri Medan)

| | |
|--|-----------|
| PENDAMPINGAN PEMANFAATAN TEKNOLOGI DALAM PEMBELAJARAN PENJAS BAGI KKG PJOK SMP | 41 |
| Dedi Asmajaya, S.Pd., M.Pd. (SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan) | |
| PENDEKATAN PEMBELAJARAN FISILOGI OLAHRAGA BERBASIS ANDROID DALAM KOMPETENSI MAHASISWA PJKR UNIMED..... | 47 |
| Dr. Sanusi Hasibuan. M.Kes. (Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan) | |
| BAB II | |
| KEGIATAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN..... | 53 |
| PELATIHAN TONNIS BAGI GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA & KESEHATAN (PJOK) DI KABUPATEN GROBOGAN | 55 |
| Prof. Dr. Soegiyanto, M.S. (Universitas Negeri Semarang) | |
| SOSIALISASI DAN PELATIHAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN) UNTUK KELOMPOK MGMP PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN | 63 |
| Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed., Ph.D. (Universitas Negeri Surabaya) | |
| SOSIALISASI DAN IMPLEMENTASI: ADAPTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)..... | 71 |
| Dr. Silvy Juditya, M.Pd. (STKIP Pasundan) | |
| PELATIHAN OLAHRAGA PETANQUE BAGI GURU PJOK SMA DAN SMK SE-KOTA KEDIRI..... | 77 |
| Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or. (Universitas Nusantara PGRI Kediri) | |

| | |
|--|------------|
| PENDAMPINGAN PEMANFAATAN LSM KKG-PEMDAR TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS PEMBELAJARAN PJOK | 85 |
| Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Universitas Negeri Medan) | |
| PENDAMPINGAN TES KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET KOTA CIMAHU UNTUK PORPROV XIV JAWA BARAT..... | 91 |
| Dr. Sumbara Hambali, M.Pd. (STKIP Pasundan) | |
| IMPLEMENTASI INPRES NO.3 TAHUN 2019 TENTANG PERCEPATAN PEMBANGUNAN PERSEPAKBOLAAN NASIONAL MELALUI PELATIHAN FILANESIA (FILOSOFI SEPAK BOLA INDONESIA) BAGI GURU OLAHRAGA SEMALANG RAYA | 99 |
| Fahrial Amiq, S.Or., M.Pd. (Universitas Negeri Malang) | |
| PELATIHAN SENAM KREASI DAERAH BAGI GURU PJOK KOTA KUPANG | 107 |
| Veramyta Maria Martha Flora Babang, S.Pd.Jas., M.Or. (Universitas Nusa Cendana Kupang) | |
| PENDAMPINGAN PEMANFAATAN MODEL PEMBELAJARAN UMBRELLA BAGI GURU PJOK | 113 |
| Dewi Endriani, S.Pd., M.Pd. (Universitas Negeri Medan) | |
| PENDAMPINGAN PEMANFAATAN PRASARANA PERALATAN OLAHRAGA BAGI KKG GURU SEKOLAH DASAR PJOK..... | 121 |
| Drs. Suharjo, M.Pd. (Universitas Negeri Medan) | |
| PELATIHAN PENERAPAN ONLINE SELF AND PEER ASSESSMENT UNTUK DOMAIN KETERAMPILAN PADA PEMBELAJARAN PJOK DI SMP LABORATORIUM UM..... | 127 |
| Gema Fitriady, M.Pd. (Universitas Negeri Malang) | |
| PERMAINAN TANPA ALAT SEBAGAI AKTIFITAS PEMANASAN PADA MATERI KEBUGARAN JASMANI BAGI GURU PJOK DI KABUPATEN MOJOKERTO | 133 |
| Sri Wichyani, M.Pd. (Universitas Negeri Surabaya) | |

| | |
|--|------------|
| PEMBENTUKAN KARAKTER MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA..... | 139 |
| Ani Pristiawati, M.Pd. (STKIP Pasundan) | |
| PENTINGNYA KREATIVITAS DAN INDEPENDENSI DALAM PEMBELAJARAN PENJASKES DI SEKOLAH ... | 145 |
| Idris Moh Latar (FKIP Unpatti) | |
| BAB III | |
| KEGIATAN KEPELATIHAN OLAHRAGA..... | 151 |
| PEMUSATAN LATIHAN ATLETIK DI TIMIKA MENGAWALI PERWUJUDAN PAPUA SEBAGAI PROVINSI OLAHRAGA | 153 |
| Prof. Dr. Jonni Siahaan., M.Kes. (Guru Besar Universitas Cenderawasih Papua) | |
| INSTRUKTUR OLAHRAGA SENAM KEBUGARAN SEBAGAI SDM KEOLAHRAGAAN DALAM USAHA MENGOLAHRAGAKAN MASYARAKAT PADA ERA SOCITY 5.0 | 159 |
| Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Universitas Negeri Medan) | |
| PENDAMPINGAN TIM BOLA VOLI UNIVERSITAS TADULAKO | 167 |
| Dr. Didik Purwanto, S.Pd., M.Pd. (Universitas Tadulako) | |
| PENDAMPINGAN PENGUATAN KOMPETENSI PERWASITAN BOLA VOLI..... | 173 |
| Dr. Indra Kasih. S.Pd., M.Or. (Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan) | |
| KEBUTUHAN KALORI DAN GIZI ATLET PANJAT TEBING KABUPATEN BULELENG | 179 |
| Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. (Universitas Pendidikan Ganesha) | |

| | |
|---|------------|
| PEMANFAATAN PARALON BEKAS DALAM PEMBUATAN BUSUR PANAH SEBAGAI MEDIA LATIHAN PANAHAH ANAK USIA DINI..... | 187 |
| Dr. Susanto, M.Or. (UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung) | |
| PELATIHAN <i>MENTAL TRAINING</i> DAN <i>DRILL RECIEVE</i> <i>SERVIS</i> ATLET BOLA VOLI KLUB GABAH AGUNG | 195 |
| Dr. Sujarwo, M.Or. (Universitas Negeri Yogyakarta) | |
| PEMBINAAN OLAHRAGA WOODBALL DI LAPANGAN SATLOG BANDAR LAMPUNG | 203 |
| Herlin Armisesna, M.Pd. (STKIP Rosalia Lampung) | |
| PENYELENGGARAAN KENAIKAN TINGKAT SABUK TAEKWONDO KOTA METRO | 209 |
| Novi Sefriana, M.Pd. (STKIP Rosalia Lampung) | |
| PERSEPSI TENTANG PELATIH DAN MOTIVASI LATIHAN ATLET PADA CABANG OLAHRAGA BOWLING SOINA KOTA BANDUNG | 213 |
| Ani Kurniawati, M.Pd. (Pendidikan Jasmani Universitas Garut) | |

BAB I
MEDIA DIGITAL DALAM KEOLAHRAGAAN

PENDAMPINGAN PEMANFAATAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS *E-BOOK* BAGI KELOMPOK KERJA GURU PJOK

Dr. Mesnan, M.Kes., AIFO.¹

(Universitas Negeri Medan)

*“Memanfaatkan E-Book Sebagai Media Pembelajaran Untuk
Meningkatkan Kerja Guru PJOK”*

Pendahuluan

Tragedi Pandemi covid 19 diakhir tahun 2019 yang melanda hampir semua negara merupakan boomerang bagi seluruh negara dunia dan belum tertuntaskan sampai saat ini. Adanya wabah virus corona covid-19 yang berlangsung cukup lama berdampak pada hampir semua sektor dalam kehidupan termasuk pada sektor pendidikan. Dampak yang sangat mencolok pada dunia pendidikan disemua negara termasuk Indonesia adalah dengan berubahnya model pembelajaran yang diterapkan oleh sekolah di semua jenjang (Mesnan, 2021), dimana sebelumnya pembelajaran dilaksanakan secara tatap muka

¹Penulis lahir di Balimbingan, Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara, pada tanggal 02 Juni 1966. Sarjana Pendidikan (S1) IKIP Medan Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi (Pend. Kesrek) tahun 1986 – 1992, Program Magister (S2) Program Studi Ilmu Kedokteran Dasar Universitas Padjajaran (UNPAD) Bandung tahun 1997 – 2000, Program Doktor (S3) Manajemen Pendidikan tahun 2021. Saat ini penulis aktif sebagai dosen pada Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) Universitas Negeri Medan (Unimed). Aktif dalam organisasi yang mendukung profesi penulis, yakni sebagai Pengurus KONI Sumatera Utara sebagai mulai tahun 2003 hingga saat ini, dan saat ini sebagai Ketua Bidang Pembinaan Prestasi KONI Sumatera Utara.

berubah menjadi pembelajaran secara daring atau online dengan memanfaatkan teknologi informasi. Hal ini sesuai dengan kebijakan pemerintah melalui surat edaran kementerian Pendidikan untuk melaksanakan pembelajaran dari rumah.

Pelaksanaan pembelajaran secara daring memaksa semua guru/dosen untuk dapat menggunakan teknologi informasi dalam proses pembelajaran. Penyelenggaraan pendidikan secara daring (online) tidak dapat dilepaskan dari penggunaan teknologi. Hal ini dikarenakan dalam pendidikan daring tidak terjadi kontak secara langsung antara pengajar dan peserta didik. Proses komunikasi antara pengajar dan peserta didik dilakukan melalui pemanfaatan teknologi komunikasi dan informasi. Berbagai platform dapat digunakan dengan memanfaatkan teknologi informasi yang bisa digunakan sebagai media dalam memperlancar keterlaksanaan pembelajaran secara daring. Penggunaan internet tidak dibatasi oleh jarak dan waktu, sehingga pembelajaran dengan internet bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Pendidik dan peserta didik dapat melaksanakan komunikasi keduanya berlangsung dua arah yang dijumpai oleh penggunaan media, seperti komputer, televisi, radio, telepon, internet, video, dan sebagainya.

Dengan memanfaatkan berbagai aplikasi yang tersedia baik secara online maupun offline dalam teknologi informasi, dosen dapat mengembangkan kreativitas dan inovasinya dalam pembelajaran (Mesnan, 2022:173-175). Pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna dapat memotivasi mahasiswa untuk belajar. Akan tetapi model pembelajaran secara daring yang diterapkan secara mendadak menimbulkan berbagai persoalan, diantaranya belum semua dosen siap dalam pembelajaran secara daring yang memanfaatkan teknologi informasi, demikian juga dengan siswa, mereka masih belum siap untuk mengikuti pembelajaran secara *daring*.

Sistem pembelajaran *daring* (dalam jaringan) merupakan sistem pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara dosen dan mahasiswa tetapi dilakukan melalui online yang menggunakan jaringan internet. Dosen harus memastikan kegiatan belajar mengajar tetap berjalan, meskipun mahasiswa berada di rumah. Solusinya, dosen dituntut dapat mendesain model pembelajaran sebagai inovasi dengan memanfaatkan media *daring (online)*. Dalam mendesain model pembelajaran tentunya harus memuat unsur-unsur yang sesuai dengan karakteristik pembelajarannya, seperti halnya pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga (PJOK). Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan yang bercirikan kepada aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosi. Pendidikan jasmani sendiri didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik melalui aktivitas jasmani.

Aktivitas jasmani yang dimaksud adalah aktivitas yang berpusat kepada gerakan-gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik secara menyeluruh. Pada pembelajaran yang diajarkan di tingkat sekolah tentunya diperlukan beberapa model pembelajaran yang menumbuh kembangkan siswa untuk berkeaktifitas, apa lagi di era pandemi covid 19 ini bahwa pembelajaran yang dilakukan secara *daring*, hal ini menyebabkan guru harus mampu merancang pembelajaran yang bersifat aktif (berbasis internet) untuk merangsang aktifitas gerak sesuai dengan kebutuhan mata kuliah tersebut. Salah satu media pembelajaran yang dibutuhkan dalam pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah adalah *e-book*. *E-book* adalah sebuah aplikasi yang dirancang untuk membantu guru dalam mengajarkan pembelajaran, *e-book* sendiri dapat digunakan untuk kedua desktop dan mobile yang dapat membantu guru dalam menyampaikan materi pembelajaran yang menarik dalam setiap kesempatan. Guru bukan lagi memiliki peran

satu-satunya sebagai satu-satunya sumber informasi. Oleh karena itu, dalam pembelajaran guru harus bisa memanfaatkan teknologi dan internet untuk meningkatkan motivasi dan aktivitas mahasiswa dalam pembelajaran salah satunya dengan memanfaatkan dan mengembangkan *e-book*.

Pemanfaatan *e-book* dalam mengembangkan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dan model pembelajaran yang diterapkan saat ini, yakni pembelajaran secara daring atau online. Dengan harapan agar dapat meningkatkan motivasi belajar siswa yang semakin lama semakin menurun sebagai akibat terlalu lamanya pembelajaran secara daring. Salah satu solusi yang dapat diterapkan dalam mengatasi masalah tersebut adalah dengan mengembangkan model pembelajaran dengan menggunakan *e-book*. Semakin beragamnya penggunaan peralatan teknologi informasi telah memengaruhi penerbit dalam mengembangkan inovasi terbitannya. (Daryanto, 2013) Salah satunya adalah keberadaan buku elektronis *e-book* yang terus dipublikasikan oleh para penerbit. *E-book* pada intinya adalah sebuah buku yang didesain ke dalam bentuk elektronis. Pembaca memerlukan sarana seperti komputer, netbook/laptop, smartphone, atau tab untuk membaca produk elektronis tersebut (Dewi Endriani, 2022).

Pembuatan *e-book* sejauh ini terbilang cukup mudah dan sederhana dalam prosesnya. Kita dapat mengedit template yang ada atau menambahkan file PDF yang kita buat sebelumnya dengan berbagai komponen yang relevan, seperti logo, gambar dan bahasa serta karakter yang dapat mempercantik *e-book* sehingga mahasiswa akan tertarik dan termotivasi untuk membaca dan belajar. Media pembelajaran melalui *e-book* digunakan untuk perangsang bagi mahasiswa untuk melakukan proses belajar. (Wahyuni, D & Makmur R, 2017), media yang digunakan dosen atau mahasiswa dengan baik dapat mempengaruhi efektifitas proses belajar dan mengajar. Pemanfaatan dan penggunaan *e-book* dalam pembelajaran akan lebih baik dilaksanakan karena *e-book*

memiliki banyak kelebihan yang dapat dimanfaatkan untuk membantu keberhasilan pembelajaran. Sementara (Wahyuni L & Rahayu Y S, 2021) berpendapat bahwa media (*e-book*) dalam sudut pandang pendidikan merupakan instrument yang penting dalam ikut menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Lebih lanjut Marta (2018) menyatakan bahwa adanya media (*e-book*) secara langsung dapat memberikan dinamika terhadap pembelajaran.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan (*e-book*) dapat merangsang mahasiswa untuk belajar serta dapat mengefektifkan proses belajar mengajar dan ini sesuai dengan tujuan dari pembelajaran itu sendiri, sehingga penggunaan (*e-book*) perlu dalam meningkatkan motivasi belajar. Dengan demikian, pengembangan model pembelajaran bola voli berbasis *e-book* oleh dosen sangat diperlukan dalam pembelajaran terutama pembelajaran melalui daring, dimana dosen dan mahasiswa dibatasi waktu dan ruang.

Daftar Pustaka

- Aan Prabowo, dan Heriyanto. 2013. "Analisis Pemanfaatan Buku Elektronik (EBook) Oleh Pemustaka Di Perpustakaan SMA Negeri 1 Semarang." *Jurnal Ilmu Perpustakaan* 2(2):1-9.
- Daryanto, (2013). *Inovasi Pembelajaran Efektif*. Bandung: Yrma Widya.
- Endriani, D., Akhmad, I., & Daulay, B. (2022). *Development of E-Book Based Volleyball Learning Model*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 363-370. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.21915>
- Mesnan, (2022). *Pemanfaatan Instrumen Tes Shooting Berbasis Aplikasi Bagi Mahasiswa FIK Unimed*. *Teknologi Metaverse Dalam Ilmu Keolahragaan*. Akademia Pustaka.

- Mesnan, (2021). *New Normal Pendidikan Jasmani*. Strategi Pembelajaran PJOK Di Era New Normal Pandemic Covid 19. Medan. Perdana Publishing.
- Wahyuningsih, D & Makmur, R. (2017). *E-Learning Teori dan Aplikasi*. Bandung: Informatika Bandung.
- Wahyuni, L., & Rahayu, Y. S. (2021). Pengembangan E-book Berbasis Project Based Learning (PjBL) untuk Melatihkan Kemampuan Berpikir Kreatif pada Materi Pertumbuhan dan Perkembangan Tumbuhan kelas XII SMA. *BioEdu*, 10(2), 314–325.

PENDAMPINGAN PENINGKATAN KUALITAS PERANCANGAN MEDIA PJOK BERBASIS MULTIMEDIA DI ERA PANDEMI COVID-19

Dr. Imran Akhmad, M.Pd.²

(Universitas Negeri Medan)

*“Pemanfaatan Peningkatan Kualitas Media Pembelajaran
Menggunakan Multimedia Untuk Meningkatkan Kemampuan
Guru PJOK Dalam Merancang Media Pembelajaran Di Era
Pandemi Covid-19”*

Pendahuluan

Perkembangan informasi teknologi (IT) serta perubahan paradigma pendidikan mempengaruhi metode dan proses pembelajaran. Perubahan paradigma merupakan upaya untuk menyesuaikan pergerakan dunia yang sangat cepat menuju terbentuknya suatu masyarakat berbasis sains (*sciencebased society*), dan terwujudnya suatu budaya baru berlandaskan ipteks terutama teknologi informasi dan komunikasi (TIK) ataudikenal juga dengan *information and communication technology* (ICT) yang dengan wujud utamanya adalah penggunaan internet. Kondisi ini menuntut secara terus menerus dilakukan perbaikan kualitas

²Penulis lahir di Tinjowan, 4 September 1973, penulis merupakan Dosen FIK Unimed dalam bidang ilmu Pendidikan Kepelatihan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di IKIP Medan (1998), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di PPs UNJ Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2006), dan akhirnya Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di PPs UNJ Jakarta (2011)

pembelajaran yang memanfaatkan ICT sebagai alat bantu pembelajaran (Imran Akhmad, 2022).

Teknologi informasi adalah sarana dan prasarana (*hardware, software, useware*) sistem dan metode untuk memperoleh, mengirimkan, mengolah, menafsirkan, menyimpan, mengorganisasikan, dan menggunakan data secara bermakna (Amsal, 2020). Keterlibatan kreasi dan inovasi dalam perkembangan ICT mengharuskan kemampuan penguasaan teknologi yang baik, sehingga menuntut guru untuk meningkatkan dan memperbaharui (*update*) keterampilan pembelajaran yang dimiliki. Menanggapi berbagai tantangan perkembangan ICT di atas maka menjadi suatu keharusan bagi guru untuk membuat suatu media pembelajaran yang tepat untuk diterapkan pada peserta didik di masa pandemi Covid-19 (Imran Akhmad, 2022). Pembelajaran berbasis online pada semua jenjang pendidikan formal juga merupakan upaya nyata yang dilakukan pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19 (Dwi et al., 2020).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani. Pembelajaran PJOK dilakukan menggunakan alat berupa tubuh manusia melalui aktivitas gerak. Aktivitas ini yang dirancang sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani itu sendiri atau dengan kata lain bahwa belajar melalui gerak. Pada pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan kesehatan setiap siswa diharapkan dapat memperoleh pengalaman gerak yang seluas-luasnya sebagai bekal untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat, aktif, kreatif dan produktif. Hal ini dapat terlihat dari perubahan pembelajaran PJOK dari tatap muka berubah menjadi dalam jaringan, sehingga guru harus berfikir keras agar proses pembelajaran harus terlaksana dan sampai pada peserta didik. Dalam pendapat lain Media

pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyampaikan dan menyalurkan pesan dari sumber secara terencana sehingga tercipta lingkungan belajar yang kondusif di mana penerimanya dapat melakukan proses belajar secara efisien dan efektif (Wijaya & Kanca, 2019). Dengan berbagai keterbatasan pada akses internet, dan kemampuan operasional pada fitur-fitur online, pendidikan jasmani dengan sendirinya menemui berbagai hambatan dan kendala di masa pandemi Covid-19.

Oleh karena dibutuhkan kualitas pembelajaran MGMP PJOK harus ditingkatkan sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah yang ada di MGMP PJOK di tingkat SMK Kabupaten Serdang Bedagai. Dengan mengubah proses belajar mengajar PJOK yang selama ini dilaksanakan tatap muka akan dirubah menggunakan pembelajaran daring sampai waktu yang belum ditentukan dan diharapkan guru dapat membuat media pembelajaran PJOK yang berbasis IT sehingga nantinya dapat meningkatkan kualitas pembelajaran KKG PJOK secara menyeluruh. Yang menjadi permasalahan mitra selama ini adalah, (1) Guru sulit mendapatkan media pembelajaran online sehingga proses pembelajaran cenderung pemberian tugas tanpa tatap muka, (2) Rendahnya pemahaman guru dalam pembuatan media pembelajaran di masa pandemi, (3) Sekolah tidak memfasilitasi media pembelajaran dimasa pandemi Covid-19.

Permasalahan di atas menjadi dasar untuk menentukan arah potensi selanjutnya dalam bidang pendidikan olahraga sehingga diyakini dapat memecahkan permasalahan mitra yang sudah lama tidak terselesaikan sehingga dirasa sangat penting untuk dilakukan kegiatan Peningkatan Kualitas Perancangan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia pada MGMPPJOK di kabupaten Serdang Bedagai. Jika keadaan ini tidak segera diatasi maka mutu pembelajaran PJOK di SMK terus menurun di masa pandemi Covid-19 ini.

Dampak dari kurangnya pengetahuan media pembelajaran serta rendahnya pemahaman dalam pembuatan media pembelajaran pada MGMP PJOK di tingkat SMKdimasa pandemi Covid-19 berpengaruh terhadap beberapa sektor diantaranya, bagi guru, guru sangat minim mendapatkan pembaharuan terhadap proses peningkatan kualitas pembelajaran PJOK yang selama ini dilaksanakan tatap muka dirubah menggunakan pembelajaran daring. Dengan peningkatan kualitas perancangan media pembelajaran berbasis multimedia guru dapat memperbaharui pengetahuan dalam penyusunan media pembelajaran PJOK, sehingga mewujudkan proses belajar mengajar sesuai rancangan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan Standar Kompetensi yang diharapkan sesuai tuntutan. Bagi siswa, siswa akan kesulitan mencapai kompetensi yang diharapkan karena tidak memperoleh pembelajaran langsung, melainkan hanya diberi tugas-tugas tanpa adanya pemahaman materi pembelajaran sesuai capaian pembelajaran. Peningkatan kualitas pembelajaran MGMP PJOK bisa melalui beberapa strategi Sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah di daerah mitra, melalui Peningkatan Kualitas Perancangan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia.

Media pembelajaran PJOK berbasis IT banyak sekali jenis dan macamnya, mulai dari yang paling sederhana dan murah hingga yang canggih dan mahal harganya, oleh sebab itu pemanfaatan media harus secara optimal. Hal inimerupakan salah satu faktor yang sangat mendukung dalam proses pembelajaran dimasa pandemi Covid-19. Media pembelajaran tersebut akan sangat membantu siswa dalam kelancaran proses pembelajaran PJOK dalam proses pembelajaran sangat perlu di gunakan di daerah mitra karena minimnya serta rendahnya pengetahuan keterampilan MGMP PJOK di tingkat SMK di daerah mitra. Hal ini akan sangat membantu dalam peningkatan kualitas

proses pembelajaran MGMP PJOK di kecamatan Pantai Cermin dengan melalui media pembelajaran berbasis IT.

Dengan memberikan Peningkatan Kualitas Perancangan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia di masa pandemi Covid-19 melalui kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) bagi Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) PJOK tingkat SMK di tiga kecamatan yang ada di kabupaten Serdang Bedagai bertujuan untuk: 1) meningkatkan pengetahuan serta keterampilan mitra untuk mencari media pembelajaran yang tepat dimasa pandemi, 2) memberi pelatihan terhadap mitra untuk dapat membuat media pembelajaran berbasis multimedia yang berupa video animasi dan tutorial yang dikemas dalam aplikasi sehingga bisa dijadikan media dalam pembelajaran PJOK di tempat mitra mengajar. 3) Memberi Pendampingan terhadap guru untuk membuat web yang nantinya bisa menjadi sumber pembelajaran di sekolah pada pembelajaran PJOK. Hasil yang diharapkan dalam kegiatan PKM adalah berkembangnya tim mitra dengan meningkat kemampuan pemahaman dalam pembuatan media pembelajaran dan dapat menjadi contoh bagi daerah lain yang lain dalam hal minimnya pembelajaran di masa pandemi Covid-19.

Daftar Pustaka

- Akhmad Imran, (2022). *Pemanfaatan Multimedia Menggunakan Aplikasi Animasi Powtoon Pada Pembelajaran Gerak PJOK*. Teknologi Metaverse Dalam Ilmu Keolahragaan. Akademia Pustaka.
- Amsal, F. H. M. F. (2020). Peningkatan kualitas guru pjok dalam menghasilkan karya ilmiah melalui pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi. 19(1), 98-105.
- Dwi, B., Amelia, A., Hasanah, U., & Putra, A. M. (2020). Analisis Keefektifan Pembelajaran Online di Masa Pandemi

Covid-19. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 3.

Wijaya, M. A., & Kanca, I. N. (2019). Media Pembelajaran Aktivitas Pengembangan PJOK untuk Pendidikan Dasar dan Menengah. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 1.
<https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p1-6>

PENDAMPINGAN PEMANFAATAN MEDIA PEMBELAJARAN PJOK

Drs. Bessy Sitorus Pane, M.Pd.³

(Universitas Negeri Medan)

“Memanfaatkan Media Pembelajaran (Audio Visual) Sebagai Bahan Ajar Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran PJOK”

Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi (Rahma Dewi, 2021). Pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning through movement*) (Nur Aziz Rohmansyah, 2015:881). Dunia pendidikan saat ini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Beberapa tahun belakangan ini dalam dunia belajar media pembelajaran telah banyak digunakan dalam proses belajar mengajar, dengan satu tujuan untuk mempermudah peserta didik dan memajukan mutu pendidikan yang lebih bagus seiring dengan kemajuan zaman.

³Penulis lahir di Medan 10 Juli 1970, merupakan dosen pada jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO) FIK UNIMED. Penulis menyelesaikan gelar sarjana Pendidikan Keperawatan di IKIP Medan, gelar Magister PPs Universitas Negeri Medan jurusan Teknologi Pendidikan, saat ini penulis sedang mengikuti studi S3 di PPs Universitas Negeri Jakarta UNJ.

Kondisi ini memaksa seorang pendidik atau guru penjas di sekolah untuk benar-benar menganalisis masalah yang terjadi pada proses pembelajaran. Sehingga di era modern saat ini seorang guru dipaksa untuk memunculkan ide kreatifnya dalam rangka mengatasi permasalahan yang terjadi pada peserta didiknya. Faktanya penguasaan guru terhadap materi dan metode pengajaran masih relatif berada di bawah standar.

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang proses belajar mengajarnya dilakukan lewat aktivitas fisik untuk mendapatkan tujuan pembelajaran yang diinginkan. Dalam PJOK, aktivitas fisik bukanlah untuk memperoleh kebugaran fisik saja, tetapi dapat juga memperoleh keterampilan gerak, pembentukan karakter, kreatifitas berfikir anak didik. Maka sangat penting menanamkan nilai-nilai efektif dalam pembentukan karakter terhadap anak didik kita mulai usia dini agar menjadi manusia yang seutuhnya dimasa yang akan datang.

Perkembangan teknologi yang semakin meningkat sekarang sudah tidak dapat dipungkiri lagi karena dunia sudah memasuki era Revolusi Industri 4.0. yang mana semua sudah serba "*automatic*" (Bessy Sitorus Pane, 2022: 195-200). Selain itu pemanfaatan teknologi juga saat ini sedang mengalami peningkatan yang sangat pesat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya terobosan-terobosan pembelajaran berbasis online khususnya dalam dunia pendidikan. Pendidikan merupakan tonggak kehidupan bangsa. Suatu bangsa akan mengalami kemajuan yang pesat apabila didukung dengan sumberdaya manusia yang tinggi dan berkualitas. Dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia tersebut, dapat diwujudkan melalui pendidikan. Dimana pendidikan sebagai usaha terencana yang bertujuan untuk mengoptimalkan keterampilan manusia sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Berkenaan dengan hal tersebut pendidikan yang menyentuh langsung kepada

keterampilan manusia adalah pendidikan jasmani olahraga kesehatan (PJOK).

Idealnya hasil dari pembelajaran penjas yang baik tidak lepas dari peran guru dalam mengajar. Guru hendaknya mempersiapkan strategi dan metode mengajar yang tepat disesuaikan dengan kemampuan peserta didik. Materi yang akan diajarkan hendaknya dikuasai guru dengan baik sehingga tidak terjadi kesalahan dalam mengajar. Menciptakan suasana yang menyenangkan untuk memotivasi peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran penjas dan peserta didik lebih mudah dalam memahami materi yang diajarkan. Evaluasi terhadap proses pembelajaran akan meningkatkan efektifitas pembelajaran yang akan datang sehingga dapat meningkatkan hasil dari kualitas pembelajaran.

Media pembelajaran memiliki peran yang sangat strategis dalam mengikuti proses pembelajaran, melalui kreatifitas seorang guru media pembelajaran dapat berkembang menjadi sesuatu yang menarik dan memotivasi siswa untuk lebih giat mengikuti pelajaran. Penggunaan media dalam pembelajaran merupakan salah satu cara untuk meningkat ketertarikan siswa dalam mengikuti pelajaran. Dalam proses pembelajaran, media memiliki fungsi sebagai pembawa informasi dari sumber (guru) kepada penerima (siswa) guna mencapai tujuan pembelajaran.

Pada dasarnya penggunaan dan pemilihan media menjadi acuan utama untuk dapat memotivasi peserta didik. Analisis karakter pada peserta didik merupakan langkah awal yang harus dilakukan oleh tenaga pendidik atau guru penjas dalam merancang media pembelajaran pada proses pembelajaran. Sehingga untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran tersebut diperlukan media pembelajaran yang sesuai dengan keadaan siswa dan materi pembelajaran tak terkecuali dalam mengajar penjas di sekolah. Hal ini juga diperkuat referensi (Nuarisapta, 2018). yang menyatakan bahwa salah satu

bagian integral dari upaya pembaharuan adalah pengembangan-pengembangan dalam dunia media pembelajaran.

Berdasarkan pemahaman di atas maka peranan media sangat penting dalam memberikan informasi dan memotivasi pada peserta didik agar tertarik dengan apa yang akan diajarkan seorang guru, sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai dengan baik. Namun pemilihan dan penggunaan media pembelajaran juga harus disesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Adapun jenis media pembelajaran didalam materi penjas adalah sebagai berikut:

1. Media Visual

Media visual adalah media yang hanya dapat dilihat dengan menggunakan indra pengelihat. Jenis media inilah yang sering digunakan oleh para guru untuk membantu menyampaikan isi materi pelajaran. Media visual terdiri atas media yang tidak dapat diproyeksikan (*non projected visual*) dan media yang dapat di proyeksikan (*project visual*).

2. Media Audio

Media audio adalah media yang mengandung pesan dalam bentuk auditif (hanya dapat di dengar) yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemampuan para siswa untuk mempelajari bahan ajar. Program kaset suara dan program radio adalah bentuk media audio. Penggunaan media audio dalam pembelajaran pada umumnya untuk menyampaikan materi pelajaran tentang mendengarkan.

3. Media Audio Visual

Sesuai dengan namanya media ini merupakan kombinasi audio dan visual atau biasa di sebut media pandang-dengar. Audio visual akan menjadikan penyajian bahan ajar kepada siswa semakin lengkap dan optimal. Sebab, penyajian materi bisa diganti oleh media, dan guru bisa beralih

menjadi fasilitator belajar, yaitu memberikan kemudahan bagi para siswa untuk belajar. Contoh media audio visual, diantaranya program video atau televisi, video atau televisi intruksional, dan program slide suara (*sound slide*).

Kesimpulan dalam tulisan ini menunjukkan bahwa media pembelajaran dalam PJOK telah dikembangkan secara luas untuk berbagai kebutuhan. Tren jenis media yang banyak digunakan adalah media yang memanfaatkan perkembangan di dunia teknologi informasi dalam bentuk media interaktif. Sehingga media pembelajaran lebih bermakna dalam proses pembelajaran PJOK, kesimpulan yang dihasilkan dalam tulisan ini adalah bagaimana pemanfaatan media pembelajaran dapat membantu guru dalam menyiapkan materi bahan ajar yang akan diajarkan dengan ketiga (3) ranah jenis media pembelajaran tersebut diharapkan mampu membuka cakrawala berpikir guru dalam memodifikasi dan menciptakan media pembelajaran yang lebih interaktif dan variatif serta diharapkan mampu memotivasi siswa dalam melaksanakan pembelajaran penjas.

Daftar Pustaka

- Bessy Sitous Pane, (2022). *Pemanfaatan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Animasi*. Universalisme Dunia Metaverse. Halaman 195-200. Akademi Pustaka.
- D. Nuarisapta. 2018. Penggunaan Media Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Menengah Pertama Se Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman. Artikel Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahma Dewi, Imran Akhmad, Amir Supriadi, Nurkadri, (2021). *Pendampingan Penyusunan Bahan Ajar Pjok Berbasis Online Bagi Kkg Penjas Sd Kecamatan*

Hamparan Perak. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM). Volume 27 No. 2 April-Juni 2021. Universitas Negeri Medan. DOI: [https://doi.org/ 10.24114/jpkm.v27i2.20372](https://doi.org/10.24114/jpkm.v27i2.20372).

PENDAMPINGAN GURU-GURU PENJAS DALAM PENGETAHUAN MATERI PERWASITAN BOLA VOLI BERBASIS E-LEARNING

Dra. Onyas Widianingsih, M.Pd.⁴

(Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan)

“Pembelajaran E-Learning Merupakan Pembelajaran Jarak Jauh Yang Memanfaatkan Jaringan Internet”

Pendahuluan

Seiring dengan perkembangan radio dan televisi, pendidikan jarak jauh memasuki generasi kedua. Selanjutnya, dengan ditemukan komputer, maka pendidikan jarak jauh memasuki ketiga. Generasi keempat dan kelima sulit dibedakan, karena generasi keempat telah menggunakan kombinasi dari generasi kesatu, kedua, dan ketiga, dan generasi kelima telah menggunakan lingkup belajar yang berbasis artifical. Generasi kelima ini adalah bentuk pendidikan jarak jauh masa depan. Posisi *e-learning* dalam pendidikan jarak jauh merupakan suatu bentuk konsekuensi logis, karena keterpisahan jarak dan waktu antara peserta belajar dan penyelenggara pembelajaran, maka mutlak diperlukan pembelajaran berbasis teknologi informasi dan komunikasi (*e-learning*). Sama dengan halnya sistem belajar mandiri (*independent learning*) yang

⁴ Penulis lahir di Sumedang 18 Maret 1968, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Unimed. Menyelesaikan studi S1 di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung tahun 1991, selanjutnya menyelesaikan Program S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNJ Jakarta tahun 2010.

merupakan konsekuensi logis dari pendidikan jarak jauh. Jadi karena keterpisahan jarak dan waktu, pendidikan jarak jauh mutlak memerlukan penerapan sistem belajar mandiri dan sistem belajar berbasis teknologi elektronik (*e-learning*).

Efektivitas dan efisiensi suatu media merupakan salah satu pilihan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar yang seharusnya menjadi tujuan tenaga pengajar. Namun dalam kenyataannya masih banyak ditemukan beberapa pelaksanaan pembelajaran belum mengarah terhadap apa yang menjadi suatu kebutuhan. Pembelajaran tidak hanya harus dilakukan secara tatap muka namun bagaimana mendesain pelaksanaan Pendidikan itu lebih fleksibel sehingga banyaknya penggunaan waktu dan tidak mengenal tempat.

A. Teknologi dan Media *e-learning* yang digunakan dalam pendidikan jarak jauh

Sebenarnya ada banyak pilihan teknologi dan media yang didapat digunakan dalam pendidikan jarak jauh. Teknologi dan media, baik untuk pembelajaran sinkronous maupun asinkronous, yaitu diantaranya adalah satelit e-learning. Pembelajaran ini sendiri merupakan pembelajaran jarak jauh yaitu penyampaian pembelajaran dan bahan belajar melalui *internet protocol* (IP) sebagai jaringan distribusi. Dalam pendidikan jarak jauh, teknologi dan media pembelajaran dapat digunakan untuk pembelajaran secara berbarengan/bersamaan dari sisi waktu malaupun dari sisi lokasi tidak sama (*sinkronous*). Ada beberapa media pembelajaran yang digunakan untuk pembelajaran secara tidak berbarengan baik dari sisi waktu maupun lokasi (*asinkronous*) (Dewi Salma Prawiradilaga, 2013).

B. Pengertian Media

Bila media adalah sumber belajar, maka secara luas media dapat diartikan dengan manusia, benda, ataupun peristiwa yang memungkinkan anak didik memperoleh pengetahuan

dan keterampilan. Dalam proses belajar mengajar kehadiran media mempunyai arti yang cukup penting. Karena dalam kegiatan tersebut ketidak jelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara. Kerumitan bahan yang akan disampaikan kepada anak didik dapat disederhanakan dengan bantuan media. Media dapat mewakili apa yang kurang mampu guru ucapkan melalui kata kata atau kalimat tertentu. Bahkan keabstrakan bahan dapat dikonkretkan dengan kehadiran media. Dengan demikian, anak didik lebih mudah mencerna bahan daripada tanpa bantuan media (Holden, 2005).

Namun perlu diingat, bahwa peranan media tidak akan terlihat bila penggunaannya tidak sejalan dengan isi dari tujuan pengajaran yang telah dirumuskan. Karena itu, tujuan pengajaran harus dijadikan sebagai pangkal acuan untuk menggunakan media. Manakala diabaikan, maka media bukan lagi sebagai alat bantu pengajaran, tetapi sebagai penghambat dalam pencapaian tujuan secara efektif dan efisien. Akhirnya, dapat dipahami bahwa media adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan *sebagai* penyalur pesan guna mencapai tujuan pengajaran. Manusia pada hakekatnya dapat belajar melalui enam tingkatan (Veron A. Magnesen) yaitu : (1) 10 % dari apa yang dibaca (2) 20 % dari apa yang didengar (3) 20 % dari apa yang dilihat (4) 20 % dari apa yang dilihat dan didengar (5) 20 % dari apa yang dikatakan (6) 20 % dari apa yang dikatakan dan dilakukan. (Sudjana, 1991: 152).

C. Bola voli

Bola voli adalah permainan tim atau beregu untuk yang bertujuan memasukan bola kedaerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan (Yunus, 1992). Peranan bolavoli tidak lagi hanya sebagai olahraga rekreasi, namun telah berkembang menjadi bagian dari olahraga pendidikan dan olahraga prestasi atau olahraga

pertandingan. Bola voli adalah olahraga tim (olimpiade) dimana dua tim terdiri dari 6 pemain aktif, tiap tim dipisahkan oleh net. Setiap tim mencoba untuk membuat point dengan cara menjatuhkan bola ke lapangan lawan yang diselenggarakan dibawah aturan. Bola voli merupakan salahsatu cabang olahraga permainan yang banyak penggemarnya. Untuk dapat melakukan permainan bola voli maka penguasaan teknik dasar yang meliputi passing, servis, smash dan block. (Viera Barbara L., 1996).

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai sesuatu hasil yang optimal.

D. Aturan Permainan Bola Voli

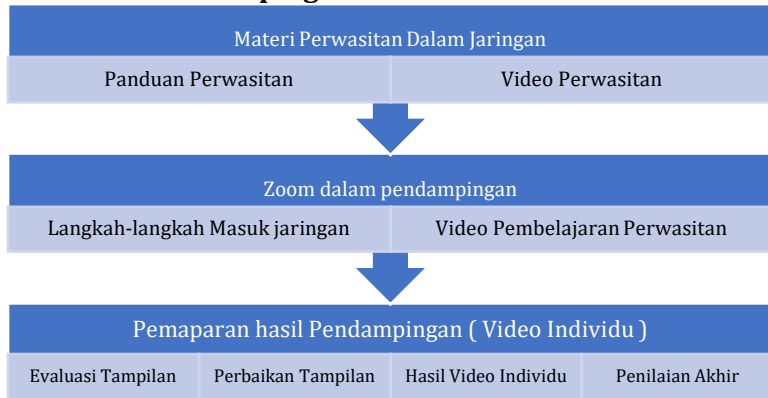
1. Permainan dimulai dengan pelemparan koin untuk menentukan tim mana yang berhak memilih lapangan yang mana, atau melakukan servis atau tidak.
2. Setelah lawan melakukan servis atau mendapatkan poin, yang melakukan servis berganti dengan melakukan rotasi searah jarum jam. Begitu seterusnya. Apabila terjadi kesalahan rotasi poin akan diberikan oleh lawan.
3. Tim dapat memenangkan pertandingan apabila tim mendapatkan 3set terlebih dahulu. Masing-masing set terdiri dari 25 poin, kecuali set ke-5 yang hanya terdapat 15 poin, dan sebelum melaksanakan set ke-5 di adakan pelemparan koin lagi untuk memilih tim mana yang bisa memilih lapangan yang mana.
4. Time Out (TO) pada permainan bola voliada 2 pada poin ke 8 dan 16, dan setiap tim memiliki kesempatan meminta kepada wasit 2 kali TO pada setiap setnya. Terkecuali set ke-5 apabilaterjadi, TO hanya dilaksanakan 1 kali padapoin ke-8, dan setiap timnya memiliki kesempatan TO tetap sama yaitu 2 kali.

5. Setiap pemain yang berada di dalam lapangan hanya 6 pemain, dan setiap timnya tidak boleh lebih dari 12 pemain.
6. Pemain harus berada di posisinya masing-masing, kecuali setelah lawan melakukan servis, pemain boleh bertukar posisi, hanya saja pemain belakang tidak boleh melakukan lompatan di daerah serang.
7. Tim yang menerima servis atau yang menguasai bola berhak melakukan 3 kali sentuhan dengan pemain yang berbeda, dan apabila tim melakukan blok dan blok menyentuh bola, itu tidak termasuk hitungan.
8. Pemain dapat melakukan sentuhan terhadap bola dengan tubuh bagian mana saja atau dua bagian tubuh yang dilakukan bersamaan.
9. Bola tidak boleh dua kali atau terlalu lama mengenai tubuh, karna itu suatu pelanggaran.
10. Pemain tidak diperbolehkan menyentuh net dan menginjak daerah lawan. Tetapi bagian tubuh dapat melegerakan diatas daerah lawan. Seperti saat melakukan block, tangan dapat menjulur masuk kedalam daerah lawan.

E. Wasit dalam Pertandingan

Pertandingan bola voli dipimpin oleh seorang wasit utama (wasit I) yang dibantu wasit II. Untuk menjadi seorang wasit harus memenuhi syarat-syarat yang telah ditetapkan PBSI sebagai induk bola voli Indonesia. Sebuah pertandingan bola voli dipimpin oleh petugas, yaitu seorang wasit I, wasit II, dan linesmen. Khusus untuk linesmen, jika pertandingannya berskala internasional maka diharuskan memasang empat linesmen. Namun, jika pertandingan di bawah skala internasional, maka diperbolehkan hanya memasang dua linesmen.

F. Bentuk Pendampingan



Gambar 1. Alur Pembelajaran Berbasis E-Learning

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pendampingan terhadap guru guru dalam mempelajari materi perwasitan berbasis E-learning memberikan dampak positif. Dimana pembelajaran yang dilakukan tidak harus tatap muka, namun bisa dilakukan dengan tatap maya, sehingga memberikan efisiensi waktu. Untuk langkah selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada para guru guru mengikuti pelatihan perwasitan tingkat daerah Sumatera utara dan tingkat nasional. Pembelajaran bola voli materi perwasitan berbasis satelite E-learning merupakan simulasi sebelum mengikuti pelatihan tingkat daerah dan nasional.

Daftar Pustaka

- Barbara L Viera., Ferguson Bonnie Jill. 1996 *Volley ball steps to Sucses*
- Prawiradilaga Dewi Salma, Ariani Diana, Hilman Handoko. 2013 *Mozaik Teknologi Pendidikan E-learning* edisi pertama. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group

Holden, Joly T., Westfall, Philip j. -L. 2005” *An Instruction Media Selection Guide for Distance Education*”, United State Distance Learning Association (USDLA).USA: US-DLA official Publication

Sudjana Nana.1991 *Dalam Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta

Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Surabaya: Unesa, Aplikasi Paikem.

PELATIHAN PEMBUATAN VIDEO ANIMASI DI SMP MUHAMMADIYAH JOMBANG

Khusnul Khotimah, M.Pd.⁵

(IKIP Budi Utomo)

“Video animasi pembelajaran merupakan media yang dapat menggabungkan gambar dan audio yang dapat dipergunakan memvisualisasikan materi pelajaran dengan lebih menarik”

Pendahuluan

Belajar adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang agar memiliki kemampuan dan pengetahuan yang diperlukan. Proses belajar dapat juga dimaknai sebagai kegiatan yang dilakukan individu untuk meningkatkan kemampuan pada Individu. Belajar dapat dilakukan secara mandiri dan juga dapat terstruktur untuk mengembangkan semua potensinya secara optimal, baik potensi fisik maupun mental intelektual dan spritual dalam sebuah pembelajaran di Sekolah.

Proses Pembelajaran yang dilakukan di sekolah melibatkan beberapa komponen dalam mendukung kegiatan pembelajaran salah satunya memanfaatkan teknologi dalam pembelajaran agar pembelajaran yang dilakukan lebih menarik dan efisien. Penerapan teknologi ini merupakan

⁵ Penulis lahir di Jombang, 21 September 1990, penulis merupakan Dosen Program Studi Pendidikan Sejarah dan Sosiologi, IKIP Budi Utomo Malang dalam bidang Pembelajaran, gelar Sarjana Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan di Universitas Negeri Surabaya(2012), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya Program Studi Ilmu Pendidikan Sosial (2014).

usaha untuk meningkatkan kualitas dan keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. Dengan bantuan perangkat lunak yang ada diharapkan pembelajaran tepat sasaran

Pengajar atau Guru pada umumnya harus dapat merancang pembelajaran yang menarik agar siswa dapat memahami pelajaran yang disampaikan dengan mudah, akan tetapi berdasarkan survei secara acak di beberapa sekolah di Kabupaten Jombang, Pendidik Mengalami beberapa kendala ketika menerapkan dalam pembelajaran, salah satunya ketika terjadinya Covid 19 dan mengharuskan pembelajaran dilakukan secara daring. Penerapan pembelajaran daring yang cenderung monoton dengan hanya pemberian tugas-tugas menyebabkan siswa mudah jenuh dan bahkan kurang memahami materi pembelajaran. Konsekuensi dari keadaan tersebut adalah siswa kurang tertarik dan kurang aktif mengikuti pembelajaran meskipun mereka didukung dengan fasilitas yang memadai dari segi ketersediaan fasilitas.

Survei yang dilakukan U-Report Indonesia (2020) terdiri dari empat ribu informan atau responden yang merupakan siswa sekolah menengah pertama. Siswa selaku respon dalam survei menyebutkan bahwa 69% siswa mengalami kebosanan dalam kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara daring. Pendapat lainnya menjelaskan bahwa. Kurangnya kepedulian siswa akan pentingnya pembelajaran dan pengumpulan tugas, sering menghambat jalannya pembelajaran daring dari rumah (Asmuni (2020). Berdasarkan survei yang dilakukan bahwasannya Siswa SMP Muhammadiyah juga mengalami beberapa kendala yang sama, yakni kurang memperhatikan pembelajaran yang diberikan dan tugas yang diberikan tidak dikumpulkan tepat waktu dan beberapa siswa ada yang tidak ada interaksi secara daring dalam pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan pembelajaran yang terjadi di SMP Muhammadiyah, guru membutuhkan solusi agar

pembelajaran yang dilakukan lebih menarik. Guru harus melakukan perubahan dalam konsep pembelajaran yang disampaikan didesain lebih menarik salah satunya dengan menggunakan media pembelajaran yang lebih bervariasi yang menggabungkan antara visual dan audiovisual yang berbentuk animasi. Hal ini senada yang dikatakan oleh Tantri (2020) bahwasannya pembelajaran yang dilakukan dapat menarik dapat dilakukan dengan 2 penggabungan beberapa jenis sumber belajar antara lain berupa, audio, gambar dan dokumen yang mendukung pembelajaran.

Animasi adalah suatu tampilan yang menggabungkan antara media teks, grafik dan suara dalam suatu aktivitas penggerak. Animasi sebagai satu teknologi yang dapat menjadikan gambar yang diam menjadi gerak kelihatan seolah-olah gambar tersebut hidup, dapat bergerak beraksi dan berkata. Animasi adalah suatu proses dalam menciptakan efek gerakan atau perubahan dalam jangka waktu tertentu, dapat juga berupa perubahan warna dari suatu objek. Video animasi yang didesain dengan penggabungan antara audio, gambar dan dokumen dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau materi pelajaran yang lebih menarik dan variatif. Melalui penayangan video pembelajaran siswa dapat terangsang belajar karena adanya kombinasi antara, visual dan audiovisual (Joenaidy, 2019)

Berdasarkan paparan tentang pentingnya membuat suatu media pembelajaran yang menarik perlu dilakukan suatu kegiatan yang mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan para guru dalam mengembangkan profesionalismenya, khususnya dalam pengembangan media pembelajaran berbasis animasi. Oleh karenanya dilakukan kegiatan pengabdian berupa pelatihan pembuatan Video Animasi

Metode

Kegiatan Pengabdian yang berkaitan dengan pelatihan pembuatan video animas pembelajaran Metode yang

digunakan dalam kegiatan pengabdian adalah metode demonstrasi. Metode demonstrasi digunakan untuk menyajikan materi dengan memperagakan melalui langkah-langkah mengenai suatu proses pembuatan media pembelajaran berbasis animasi. Kemudian dilanjutkan dengan guru-guru ikut mempraktikkan secara langsung pembuatan media pembelajaran berbasis animasi tersebut sesuai mata pelajaran yang diajarkan masing-masing.

Hasil Dan Pembahasan

Pelatihan pembuatan video animasi pembelajaran adalah salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan guru dalam keterampilan membuat pembelajaran yang menarik. Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 2 hari dengan melibatkan guru-guru seluruh pengajar di SMP Muhammadiyah Jombang. Pertemuan pertama dilaksanakan dengan pemaparan mengenai pentingnya media penggunaan media pembelajaran yang menarik dalam kegiatan pembelajaran, yang berikutnya yakni menjelaskan penggunaan dan langkah-langkah menggunakan aplikasi kinemaster dalam pembelajaran. Hari kedua guru mempraktikkan secara langsung dan dengan didampingi pemateri membuat video pembelajaran menggunakan *kinemaster*.

Kegiatan pelatihan juga memayangkan Video tutorial cara menggunakan aplikasi edit *KineMaster* dalam membuat media pembelajaran berupa video. Selain itu terdapat pula hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum mencoba membuat video pembelajaran yang meliputi: 1) aplikasi *KineMaster*, 2) materi atau bahan ajar maupun RPP, 3) *background* atau latar video, 4) gambar-gambar animasi yang sesuai dengan materi atau bahan ajar, 5) *background music*. Dengan menggunakan aplikasi *KineMaster* menambahkan gambar animasi, teks, dan suara. Atau membuat video pembelajaran yang dibuatkan rekaman dengan latar *green screen* terlebih dahulu kemudian dapat

diedit latar video, dan guru juga dapat menambahkan gambar – gambar dan teks sesuai materi atau bahan ajar.

Adapun output pelatihan ini adalah: 1. Tersedianya aplikasi editing video. 2. Guru telah dapat menggunakan aplikasi editing video dengan hanya menggunakan HP. 3. Produk yang dihasilkan oleh guru berupa media video pembelajaran.

Daftar Pustaka

- Asmuni, A. (2020). *Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya*. Jurnal Paedagogy, 7(4). 281-288. doi: <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Joenaiddy, A. M. (2019). *Konsep dan Strategi Pembelajaran di EraRevolusi Industri 4.0*. Yogyakarta: Laksana.
- Utami, D. 2007. *Animasi dalam Pembelajaran*. www.uny.ac.id/akademik/default.php
- U-Report Indonesia Voice Matters. (2020). *Rencana Kembali ke Sekolah di masa COVID-19*. Diperoleh dari <https://indonesia.ureport.in/opinion/4283/>
- Tantri, Y. H. (2020). *Kendala dan Solusi Belajar pada Masa Covid-19*. Diperoleh dari <https://www.koranbernas.id/kendala-dansolusi-belajar-pada-masa-covid19>.

PEMANFAATAN APLIKASI SUPERVISI OLEH KEPALA SEKOLAH DALAM MELAKUKAN PENILAIAN KINERJA GURU PJOK

Dr. Amir Supriadi, M.Pd.⁶
(Universitas Negeri Medan)

“Pemanfaatan Aplikasi Supervisi Untuk Melakukan Penilaian Bagi Kinerja Guru PJOK”

Pendahuluan

Pendidikan nasional saat ini dihadapkan pada tantangan yang sangat luar biasa baik itu tantangan internal maupun eksternal. Dengan perkembangan jumlah penduduk usia produktif yaitu rentang usia 14 tahun hingga 64 tahun berdasarkan data Badan Pusat Statistik Nasional tahun 2018 sekitar 185,34 juta jiwa adalah salah satu tantangan internal yang harus bisa dimanfaatkan untuk menjadi sebuah potensi besar bagi kemajuan bangsa dan negara. Tantangan internal yang dimaksud adalah dengan jumlah penduduk usia produktif itu pemerintah harus dapat menyiapkan sumberdaya manusia yang besar itu melalui pendidikan sehingga mampu menciptakan generasi emas yang mempunyai daya saing. Tantangan eksternal yang dihadapi dunia pendidikan adalah tantangan masa depan antara lain

⁶Penulis lahir di Klumpang Deli Serdang, 12 Maret 1972, penulis merupakan Dosen FIK Universitas Negeri Medan pada jurusan Pendidikan Keolahragaan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Keolahragaan di IKIP Medan (1998), gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2007), dan menyelesaikan Pendidikan Doktor di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2011).

adalah globalisasi dan kemajuan teknologi informasi yang sangat pesat mengakibatkan semakin tingginya daya saing untuk memperoleh kesempatan kerja dan berwirausaha. Keterbatasan kemampuan masyarakat dalam berinovasi menciptakan lapangan pekerjaan juga menambah kompleksnya masalah ketenaga kerjaan sehingga masyarakat hanya menilai bahwa setelah lulus sekolah harus mencari kerja bukan menciptakan lapangan kerja. Untuk menghadapi tantangan diatas bukanlah hal yang mudah, harus ada komitmen nasional dan kerjasama antar lembaga agar tercipta *link and mach* antara dunia pendidikan dan dunia kerja sehingga sumber daya manusia dapat berperan maksimal bagi kemajuan pendidikan dan kemajuan bangsa Indonesia.

Menjawab berbagai tantangan di atas maka pemerintah mengeluarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 Tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah No 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan. Standar Nasional Pendidikan adalah kriteria minimal tentang sistem pendidikan di seluruh wilayah hukum Negara Kesatuan Republik Indonesia yang di aplikasikan kedalam 8 standar pendidikan nasional yaitu: (1) Standar Kompetensi Lulusan, (2) Standar Isi, (3) Standar Proses, (4) Standar Pendidikan dan Tenaga kependidikan, (5) Standar sarana dan prasarana, (6) Standar Pengelolaan, (7) Standar Pembiayaan (8) Standar Penilaian Pendidikan. Standar Nasional Pendidikan merupakan gambaran pendidikan masa depan yang akan terus di sempurnakan secara terencana, terarah, dan berkelanjutan sesuai dengan tuntutan perubahan kehidupan lokal, nasional, dan global. Kedelapan standar tersebut akan terus dilakukan penjaminannya melalui akreditasi yang diselenggarakan oleh Badan Akreditasi Nasional setiap lima tahun sekali agar kualitas pendidikan dapat terus ditingkatkan.

Tidak hanya sampai disitu pemerintah melalui Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan juga terus berupaya

meningkatkan kualitas pendidikan dengan mencetuskan program-program yang dianggap dapat melakukan percepatan peningkatan kualitas pendidikan di Indonesia diantaranya adalah gerakan merdeka belajar dan digital literasi yang saat ini sangat gencar dilakukannya sosialisasi.

Program Digitalisasi

Program pemerintah lainnya adalah tentang digitalisasi dimana konsep ini adalah tentang pengetahuan dan kecakapan untuk menggunakan media digital, alat-alat komunikasi, atau jaringan dalam menemukan, mengevaluasi, menggunakan, membuat informasi, dan memanfaatkannya secara sehat, bijak, cerdas, cermat, tepat, dan patuh hukum dalam rangka membina komunikasi dan interaksi dalam kehidupan sehari-hari. Digital Literasi juga merupakan kemampuan menggunakan teknologi informasi. Melalui program ini dapat kita simpulkan bahwa: Pertama, pemerintah telah melakukan terobosan guna meningkatkan kualitas pendidikan melalui program yang visioner. Kedua, bahwa kepala sekolah harus mampu menguasai teknologi informasi dalam menjalankan profesinya sebagai seorang supervisor secara efektif dan guru juga dapat meningkatkan kinerjanya melalui penguasaan teknologi informasi. Dari definisi supervisi tersebut dapat disimpulkan bahwa dampak dari supervisi berpengaruh bagi yang disupervisi maupun supervisornya. (Amir Supriadi dkk, 2022) kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah berpengaruh terhadap penggunaan alat-alat bantu mengajar di sekolah dan lembaga-lembaga pendidikan lainnya. Dengan kemajuan teknologi, perkembangan pendidikan di sekolah semakin lama semakin mengalami perubahan dan mendorong berbagai usaha perubahan demi meningkatkan mutu Pendidikan (Amir Supriadi, 2022:145-150). Dengan majunya teknologi masih banyak proses supervisi yang dilakukan oleh kepala sekolah. Supervisi bagi sekolah dasar yang digunakan di kecamatan Binjai Selatan di kecamatan kurang memperhatikan representasi informasi yang disampaikan via

media tersebut. Pengembangan aplikasi yang dilakukan dapat diakses secara online melalui laman <http://dinaspendidikan.binjaikota.go.id/supervisi> maka langsung dapat dilihat tampilan aplikasi supervisi pada gambar dibawah ini.

Hasil Survei Terhadap Hasil Analisis Situasi

Hasil dari wawancara yang dilakukan kepada 20 kepala sekolah di temukan bahwa: Pertama, untuk pertanyaan nomor satu 100 % menjawab bahwa kepala sekolah memahami tugas supervisi. Kedua, untuk pertanyaan nomor dua ditemukan bahwa Kepala sekolah 100 % pernah melakukan supervisi terhadap guru penjas. Ketiga, Untuk pertanyaan ketiga 30 % kepala sekolah telah melakukan supervisi secara terprogram dan 70 % menjawab tidak terprogram. Keempat, untuk pertanyaan keempat bahwa sebanyak 100% kepala sekolah menemui kendala saat melakukan tugas supervisi. Kelima, untuk pertanyaan kelima sebanyak 100% kepala sekolah belum pernah menggunakan aplikasi dalam membantu tugas supervisinya. Keenam, untuk pertanyaan keenam sebanyak 100% kepala sekolah menjawab supervisi yang mereka lakukan terhadap guru Penjas tidak efektif. Ketujuh, Untuk pertanyaan ketujuh sebanyak 100 % kepala sekolah menginginkan sebuah cara baru untuk mempermudah melakukan tugas supervisinya agar lebih efektif. Kedelapan, untuk pertanyaan kedelapan bahwa 100 % kepala sekolah membutuhkan sebuah aplikasi berbasis teknologi dan informasi untuk mengefektifkan tugas supervisi mereka.

Dari hasil analisis dan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa kepala sekolah sangat membutuhkan metode baru berupa aplikasi berbasis teknologi dan informasi untuk mendukung dan mengefektifkan tugas supervisi yang selama ini dinilai sangat tidak efektif. Selama ini supervisi masih menggunakan metode konvensional, di mana kepala sekolah datang dan bertatap muka secara

langsung dengan guru Penjas untuk menggali berbagai macam permasalahan yang terkait dengan proses pembelajaran. Permasalahan yang sering terjadi adalah apabila pada saat program supervisi yang sudah ditentukan dan akan dilaksanakan ternyata harus gagal dikarenakan salah satu di antara kepala sekolah ataupun guru penjas tidak bisa menunaikan kewajibannya karena berhalangan hadir di sekolah. Berdasarkan fakta di atas bahwa kepala sekolah merasakan kurang efektifnya saat melakukan supervisi terhadap guru penjas disebabkan oleh jadwal kegiatan rapat yang tidak bisa diprediksi maupun tugas administrasi kepala sekolah yang begitu rumit sehingga berdampak terhadap tidak efektifnya tugas supervisi yang dilakukan. Maka berdasarkan hal tersebut penulis menyarankan agar supervise dilakukan secara online dengan menggunakan laman <http://dinaspendidikan.binjai.kota.go.id/supervisi>.

Daftar Pustaka

- Amir Supriadi, (2022). Aplikasi Pembelajaran Sepak Bola Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik Di Era Digitalisasi. Universalisme Dunia Metaverse. Halaman 145-150. Akademia Pustaka.
- Amir Supriadi, Rahma Dewi, Mesnan, Nurkadri. (2022). Pendampingan Penggunaan Aplikasi Supervisi Bagi Kelompok Kerja Kepala Sekolah Se-Kecamatan Binjai Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Volume 28, No. 3 Juli September 2022. ISSN 0852-2715. DOI: <https://doi.org/10.24114/jpkm.v28i3.35784>
- Dalimunthe, Zulkifli(2008). Model Pendampingan Kepala Sekolah Dalam Melakukan Supervisi Akademik Di SD Negeri 060915 Medan Sunggal. *Jurnal Tabularasa PPs UNIMED*, 5(1): 103-114.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 13 Tahun
2007 Tentang Standar Kepala Sekolah/Madrasah.
2007. Depdiknas. Jakarta

PENDAMPINGAN PEMANFAATAN TEKNOLOGI DALAM PEMBELAJARAN PENJAS BAGI KKG PJOK SMP

Dedi Asmajaya, S.Pd., M.Pd.⁷
(SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan)

*“Pemanfaatan Teknologi Dalam Menyusun Bahan Ajar Untuk
Meningkatkan Kemampuan Guru PJOK Dalam Menyiapkan
Materi Pembelajaran Berbasis Aplikasi”*

Pendahuluan

Pendidikan adalah satu bentuk perwujudan kebudayaan kebudayaan manusia yang dinamis. Oleh karena itu perubahan atau perkembangan pendidikan adalah hal yang memang seharusnya terjadi sejalan dengan perubahan budaya kehidupan. Perubahan dalam arti perbaikan pendidikan pada semua tingkat perlu terus menerus dilakukan sebagai antisipasi kepentingan masa depan. Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa, pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan

⁷Penulis lahir di Saentis, 17 Juli 1975, penulis merupakan guru PJOK di SMP N 3 Percut Sei Tuan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga PKO (1999), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di PPs UNIMED Program Studi Pendidikan Olahraga (2019) Dan penulis aktif sebagai pelatih fisik PELATDA Drumband SUMUT-ACEH 2024.

Yang Maha Esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggungjawab (UU No 20 Th 2003)

Dalam undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 bab X tentang kurikulum pasal 37 menerangkan bahwa kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib mencantumkan mata pelajaran Penjasorkes, artinya bahwa di seluruh satuan pendidikan mulai dari tingkat dasar, menengah, maupun atas harus ada mata pelajaran penjasorkes. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih (Kurikulum,2004:5).

Media pembelajaran harus meningkatkan motivasi siswa. Selain itu, merangsang siswa mengingat apa yang sudah dipelajari, selalu memberikan rangsangan belajar baru. Sudah selayaknya lembaga-lembaga pendidikan yang ada segera memperkenalkan dan mulai menggunakan Teknologi Informasi komunikasi sebagai basis pembelajaran yang lebih mutakhir (Darmawan, 2011:4) Dalam proses Pendidikan jasmani dan olahraga guru di tuntut untuk mampu melakukan pemanfaatan teknologi khususnya dibidang PJOK.

Namun pada kenyataannya pembelajaran penjasorkes belum mencapai tujuan yang maksimal. Hal itu terjadi karena guru hanya memberikan hal-hal yang bersifat teoritik tanpa diiringi dengan praktik, penggunaan media-media yang konvensional, sarana dan prasarana yang dipakai kurang menunjang proses pembelajaran dan proses pembelajaran masih monoton. Selain itu hal-hal yang menghambat dalam kegiatan pembelajaran penjasorkes sering sekali muncul beberapa kendala serta hambatan. Misalnya, guru kurang

menguasai dalam cabang olahraga tertentu sa, karena memang bukanlah keahlian dari guru tersebut.

Berkembangnya teknologi informasi dan teknologi (TIK) mempengaruhi terciptanya perubahan dalam berbagai aspek, salah satunya adalah pendidikan (Supianti, 2018). Dalam dunia pendidikan terdapat permasalahan yang muncul seiring yaitu masih banyaknya guru yang masih belum memanfaatkan TIK dalam proses pembelajaran (Husain, 2014). Guru merupakan motor penggerak utama dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah. Dalam dunia pendidikan, TIK merupakan alat yang dapat mendukung peran guru dalam meningkatkan proses belajar mengajar, baik di dalam maupun di luar kelas. Karena teknologi yang digunakan dalam pendidikan dirancang untuk memfasilitasi pembelajaran (*facilitating learning*) dan untuk memantau perkembangan kognitif siswa (Gunnars, 2021), maka semua teknologi yang ada dan konsekuensinya teknologi instruksional harus diciptakan dengan memilih suatu produk, karena didasarkan pada analisis kebutuhan lingkungan belajar tertentu. Ketika memutuskan keterampilan mana yang akan digunakan atau dikembangkan, Anda perlu memikirkan pembelajaran sebagai suatu sistem dan berpikir secara sistematis. Semua unsur dan tujuan pembelajaran harus didefinisikan agar dapat dipahami secara holistik untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pendidik dan guru perlu terus meningkatkan keterampilan mereka sehingga mereka dapat menggunakan teknologi untuk lebih meningkatkan pembelajaran dan kemampuan guru di kelas (Widoyoko Tayibnapis, 2000). Banyak hal yang dapat diperoleh dari penelitian inovatif yang dapat meningkatkan prestasi siswa, terutama dengan melakukan eksperimen penelitian tentang penggunaan teknologi di dalam kelas. Kajian ini diharapkan dapat meningkatkan kreativitas civitas akademika. Harapan dari penelitian ini yaitu kreativitas dalam pembelajaran akan meningkat.

Situasi sebenarnya dari pendidikan di kecamatan percut sei tuan saat peninjauan dilakukan memberikan hasil bahwa guru merasa kesulitan dalam menggunakan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) dalam proses belajar mengajar di sekolah. Hal ini disebabkan minimnya infrastruktur baik di laboratorium komputer, jaringan internet, maupun penguasaan TIK guru. Masih banyak guru yang belum memanfaatkan atau bahkan menguasai teknologi yang mempengaruhi proses pembelajaran yang berdampak pada penyerapan materi terhadap siswa lebih lambat dan kurang memiliki arah. Selain itu, sarana dan prasarana yang belum mendukung cenderung ketinggalan zaman. Oleh karena itu, adanya *refreshment* dan pendampingan kita perlu memberikan tentang bagaimana menggunakan teknologi yang digunakan untuk pembelajaran dengan cara yang mudah dan menyenangkan dirasakan sangat perlu. Selain itu pula, dengan menggunakan TIK dapat menjadikan pembelajaran menjadi menyenangkan, efektif dan efisien (Huda, 2020). Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membuat produk *powerpoint* yang berisi soal-soal kuis yang dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran pada pelajaran pendidikan jasmani.

Penggunaan teknologi pembelajaran merupakan salah satu keterampilan yang harus dikembangkan dalam dunia pendidikan. Keberhasilan pembangunan suatu negara ditentukan oleh kualitas pendidikan nasional, dan kualitas pendidikan ditentukan oleh para pendidiknya. Sebab, dalam hal ini, guru bisa memberi warna baru pada inovasi baru yang mereka berikan dalam dunia pendidikan. Proses belajar mengajar yang merangsang minat dan motivasi siswa. Penggunaan metode pembelajaran oleh KKG PJOK Kecamatan Percut Sei Tuan berjalan dengan baik dan berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar guru. Siswa akan termotivasi jika apa yang disampaikan guru menarik, dan tugas yang dari seorang pendidik seorang guru harus selalu menggunakan teknologi pembelajaran yang sudah ada.

Dalam proses pembelajaran, siswa harus termotivasi untuk belajar dan selalu bersemangat dalam proses belajar mengajar, sehingga guru harus mempersiapkan dengan matang apa yang akan diajarkan di kelas.

Salah satu faktor yang menentukan apakah siswa termotivasi untuk belajar dengan baik adalah penggunaan keterampilan belajar mereka. Penggunaan teknologi pengajaran yang tepat dapat memberikan efek positif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, tetapi jika teknologi pengajaran tidak digunakan dengan baik, yang terjadi sebaliknya, menghalangi siswa untuk maju ke dunia teknologi. Oleh karena itu, terbukti dengan sendirinya bahwa pemanfaatan teknologi pembelajaran merupakan salah satu sarana penunjang yang dapat mempengaruhi motivasi belajar. Dalam dunia pendidikan terdapat permasalahan yang muncul seiring yaitu penugasan yang berkaitan dengan pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi oleh para guru. Banyak bermunculan dan sudah diaplikasikan terhadap penggunaan simbol "e" yang memiliki arti elektronik yang hampir sudah menyeluruh pada semua bidang. Beberapa yang sudah ada yaitu *e-goverment*, *e-education*, *e-learning* dan masih banyak istilah yang lainnya.

Berdasarkan penjabaran tersebut guru memiliki peran serta terhadap aplikasi pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi yang lebih tepat guna yang diperlukan agar lebih memberikan gambaran kepada generasi penerus bangsa mengenai pemanfaatan teknologi yang lebih bermanfaat, baik dan tepat. Penggunaan teknologi informasi dan komunikasi untuk pelatihan dilakukan untuk meningkatkan efektivitas pelaksanaan dari proses pembelajaran yang akhirnya diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa serta mutu individu para peserta didik secara lebih bermanfaat dan tepat. Berdasarkan terhadap hal yang telah disampaikan, maka tim pengabdian kepada masyarakat tertarik untuk lebih mendalami dengan hal yang berkaitan dengan pemanfaatan teknologi dan komunikasi dalam pembelajaran

dengan lokasi di Kelompok Kerja KKG PJOK Kecamatan Percut Sei Tuan.

Daftar Pustaka

- Darmawan, Deni, 2011. *Teknologi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gunnars, F. (2021). A Large-Scale Systematic Review Relating Behaviorism to Research of Digital Technology in Primary Education. *Computers and Education Open*, 2(September), 100058. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2021.100058>
- Huda, I. A. (2020). Perkembangan Teknologi Informasi Dan Komunikasi (Tik) Terhadap Kualitas Pembelajaran Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 121-125. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.622>
- Husain, C. (2014). Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Pembelajaran di SMA Muhammadiyah Tarakan. *Jurnal Kebijakan & Pengembangan Pendidikan*, 2(1), 184-192. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jkpp.v2i2.1917>
- Supianti, I. I. (2018). Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) dalam Pembelajaran Matematika. *MENDIDIK: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, 4(1), 63-70. <https://doi.org/10.30653/003.201841.44>
- Widoyoko Tayibnapi, F. Y. (2000). Evaluasi Program Pembelajaran. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1-16

PENDEKATAN PEMBELAJARAN FISIOLOGI OLAHRAGA BERBASIS ANDROID DALAM KOMPETENSI MAHASISWA PJKR UNIMED

Dr. Sanusi Hasibuan. M.Kes.⁸

(Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan)

“Pemanfaatan teknologi digital di bidang pendidikan semakin berkembang dalam proses belajar di perguruan tinggi, salah satunya dengan android”

Pendahuluan

Belajar mengajar adalah suatu kegiatan yang bernilai edukatif. Nilai edukatif mewarnai interaksi yang terjadi antara guru dengan anak didik. Interaksi yang bernilai edukatif dikarenakan kegiatan belajar mengajar yang dilakukan, diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu yang dirumuskan sebelum pengajaran dilakukan. Guru dengan sadar merencanakan kegiatan pengajaran secara tatap muka dengan sistematis dengan memanfaatkan segala sesuatunya guna kepentingan pengajaran.

Setiap pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran pasti mempunyai karakteristik sendiri dan bahkan segala upaya dilakukan namun tujuan akhir pendidikan belumlah dapat tercapai. Banyak permasalahan ketika tuntutan kompetensi yang diharapkan diakhir perkuliahan diantaranya: (1) Sarana

⁸Penulis lahir di Pangkalan Brandan, 11 Agustus 1964, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Unimed, menyelesaikan S1 di IKIP Medan 1989. Menyelesaikan S2 di Universitas Negeri Padjajaran Bandung 1996, dan menyelesaikan S3 di Universitas Negeri Jakarta 2011.

dan prasarana (2) Metode pembelajaran (3) Media pembelajaran (4) Strategi pembelajaran (5) jumlah waktu pertemuan. Dari permasalahan yang ada maka perlu di kaji kembali seperti apa stategi pembelajaran yang akan dilakukan dalam capaian ketuntasan pembelajaran yaitu kompetensi.

Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang semakin pesat tidak dapat dipungkiri bahwa inovasi berbagai penelitian semakin berkembang pesat. Kemajuan Ilmu Pengetahuan Teknologi atau IPTEK telah banyak membantu berbagai aktivitas manusia dalam berbagai kegiatan, terlebih untuk bidang pendidikan, sejak hadirnya era informasi, juga mengalami banyak perubahan. Penetrasi teknologi menawarkan efektivitas dan efisiensi tindakan manusia mendorong berbagai inovasi dalam masyarakat. Kita selalu berusaha untuk mengikuti perkembangan teknologi komunikasi, dengan memasukannya menjadi kebutuhan utama keluarga.

A. Digitalisasi

Perkembangan teknologi, khususnya di bidang informasi dan komunikasi, dalam satu dekade sebelumnya dan sesudah abad ke 21 ini telah membuat informasi dapat disimpan, diolah, dan disebarluaskan dengan cepat menembus batas-batas geografi serta budanya dan begitu mudah diakses secara terbuka. Informasi dalam berbagai bidang dapat dikomunikasikan dan diperoleh melalui jaringan internet. Dapat dikatakan informasi ini berada diujung jari dalam arti bergantung pada keterampilan menggunakan jari-jari atau mengklik atau menyentuh tombol-tombol computer atau telepon genggam untuk mendapatkan informasi yang ditemukan (Prof. Dr.Bp. Sitepu, 2014).

Era keberlimpahan membawa tantangan sekaligus peluang dalam dunia pendidikan. Salah satu peluang yang terbuka dalam dunia pendidikan yaitu mengintegrasikan teknologi dalam proses pembelajaran, sehingga hasil belajar

lebih efektif. Integrasi teknologi dalam proses pembelajaran mengakibatkan terjadinya digitalisasi dalam dunia pendidikan, khususnya pada proses pembelajaran. Di era keberlimpahan informasi ini akansangat membantu proses pembelajaran, baik bagi pendidik maupun siswa. Pertama, pembelajaran tidak lagi hanya bisa dilakukan di ruang kelas konvensional, tetapi juga dapat dilakukan melalui kelas-kelas maya (virtual).Kedua, berbagai informasi dan perangkat pembelajaran tersedia secara melimpah tidak lagi terjadi kesulitan dalam mendapatkan berbagai kebutuhan pembelajaran.Ketiga, dunia pendidikan dituntut untuk lebih kreatif daninovatif dalam menciptakan kebaruan terkait kurikulum, media pembelajaran, dan perangkat pembelajaran lainnya untuk menghadapi era keberlimpahan yang berdampak pada digitalisasi pembelajaran.

B. Strategi dan Model Pembelajaran

Istilah model pembelajaran amat dekat dengan pengertian strategi pembelajaran dan dibedakan dari istilah strategi, pendekatan dan metode pembelajaran. Istilah model pembelajaran mempunyai makna yang lebih luas daripada suatu strategi, metode, dan teknik. Strategi adalah pendekatan umum mengajar yang berlaku dalam berbagai bidang materi yang digunakan untuk memenuhi berbagai tujuan pembelajaran. Sedangkan model pengajaran adalah pendekatan spesifik dalam mengajar yang memiliki. Model mengajar didukung teori dan penelitian tentang pembelajaran dan motivasi (Paul Eggen, 2012).

C. Kehadiran Teknologi Dalam Pembelajaran

Kehadiran teknologi dan komunikasi (TIK) mempunyai pengaruh signifikan terhadap perubahan dalam berbagai sektor kehidupan masyarakat. Computer dan internet misalnya, merupakan teknologi utama dalam mendukung perubahan tersebut dalam bidang pendidikan, sejak hadirnya era informasi, juga mengalami banyak perubahan. Penetrasi teknologi, menawarkan efektifitas dan efisiensi tindakan

manusia mendorong berbagai inovasi dalam masyarakat. Kita selalu berusaha mengikuti perkembangan teknologi komunikasi, dengan memasukannya menjadi salah satu kebutuhan utama keluarga (Prawiradilaga, 2013). Kemajuan teknologi telah dapat menghadirkan berbagai sumber dalam berbagai bentuk dan tampilan. Akan tetapi, yang belum dapat dijangkau oleh sumber belajar yang berbasis teknologi maju.

D. Fisiologi Olahraga

Dalam fisiologi yang dipelajari bukan bagian-bagian atau struktur tubuh makhluk hidup, tetapi fungsi dan cara kerja organ-organ tubuh makhluk hidup, sehingga secara keseluruhan Fisiologi olahraga dapat kita artikan sebagai Ilmu yg mempelajari fungsi dan cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh. Secara umum pengertian olahraga dapat kita lihat sebagai suatu rangkaian kegiatan keterampilan gerak atau memainkan objek, yang disusun secara terstruktur dan sistematis dengan menggunakan suatu batasan aturan tertentu dalam pelaksanaannya.

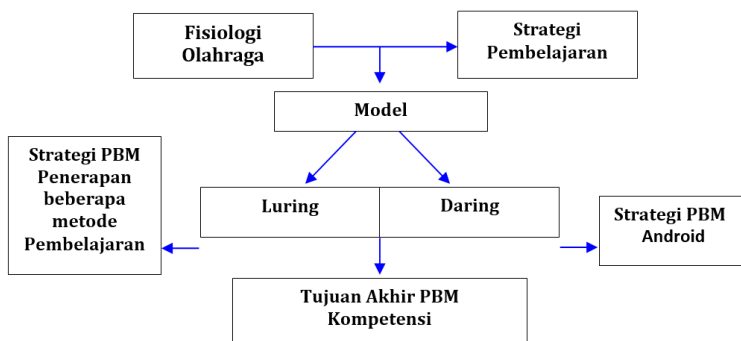
Dari kajian tentang fisiologi dan olahraga diatas, dapat kita buat hubungan antara kajian teori fisiologi dan olahraga menjadi suatu kajian teori baru tentang fisiologi olahraga. Dimana kajian terori tentang fisiologi olahraga ini membahas tentang adaptasi fungsi-fungsi kerja organ tubuh dan keterlibatan organ tubuh manusia dalam aktivitas gerak.

E. Pembelajaran dengan Andoid

Android adalah sebuah software mobile yang didalamnya terdiri dari sistem operasi, *middleware* dan aplikasi. Sistem operasi android yaitu sistem operasi berbasis Linux Kernel yang dikembangkan oleh Google dan Open Handset Alliance dan bersifat terbuka untuk para pengembang dalam menciptakandan menggunakan aplikasi. Dikarenakan android mempunyai sifat *open source*, banyak pengembang aplikasi (*developer*)

yang mengembangkan aplikasi yang bermanfaat dan dapat dijalankan pada sistem android (RenataWidya Nanda, 2017). Keuntungan Belajar Online dengan Android, perpaduan antara *smartphone* dengan aplikasi pendidikan dapat memudahkan siswa untuk mengakses konten pembelajaran selama 24 jam. Sementara kerugian belajar menggunakan *smartphone*, anak-anak bisa menjadi tidak fokus saat belajar menggunakan *smartphone*. Sebab, dalam satu waktu mereka juga bisa belajar sambil mengakses aplikasi lain seperti musik, *browsing*, *chatting*, dan lainnya (Muhammad Faisal Hadi Putra, 2020).

F. Model Pembelajaran Dengan Android



Gambar 1.1 Model Pembelajaran Android

Kesimpulan

Hasil luaran pembelajaran berbasis android yang dilakukan terhadap mahasiswa PJKR Unimed memberikan pembelajaran yang terbaru dengan memberikan kebebasan mahasiswa dalam membahas materi yang ada dalam satu semester sehingga ketercapaian pembelajaran dalam kompetensi dapat terwujud.

Daftar Pustaka

- Muhammad Faisal Hadi Putra. (2020). No Title. *Telset*.
- Paul Eggen. (2012). *Strategi dan Model Pembelajaran*. Pearson.
- Prawiradilaga, D. S. (2013). *Mozaik Teknologi Pendidikan*. Kencana.
- Prof. Dr.Bp. Sitepu, M. . (2014). *No Titl Pengembangan Sumber Belajare*. OT. Raja grapindo Persadang.
- Renata Widya Nanda. (2017). *Transformasi Sistem Pendidikan Full Day School di Era Globalisasi*. *Unesa*, 2. <https://media.neliti.com/media/publications/248272-transformasi-sistem-pendidikan-full-day-82a14020.pdf>

BAB II
KEGIATAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN

PELATIHAN TONNIS BAGI GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA & KESEHATAN (PJOK) DI KABUPATEN GROBOGAN

Prof. Dr. Soegiyanto, M.S.⁹
(Universitas Negeri Semarang)

“Tennis merupakan salah satu permainan tradisional dengan unsur-unsur aktifitas olahraga sebagai gerakan sports for all. Tennis sangat mendukung pemassalan olahraga dimasyarakat dalam upaya mencapai program Indonesia Bugar”.

Pendahuluan

Indonesia merupakan negara yang kaya akan keragaman budaya dengan ragam kearifan lokal yang keberadaannya telah diakui oleh masyarakat internasional. Kearifan lokal ini bisa dipakai sebagai acuan penggalian potensi unggulan yang bisa dikembangkan di suatu wilayah. Potensi olahraga yang bisa digerakkan salah satunya adalah permainan tradisional. Permainan tradisional adalah permainan yang dilakukan dengan menggunakan alat yang sederhana pula dan memuat nilai-nilai luhur budaya yang eksis disuatu daerah. Permainan tradisional dapat menjadi alternatif kegiatan untuk menggantikan permainan yang dimainkan dengan *gadget* (Widyasavitri et al., 2020:7). Permainan tradisional dapat diinovasi untuk memperkenalkan budaya dan

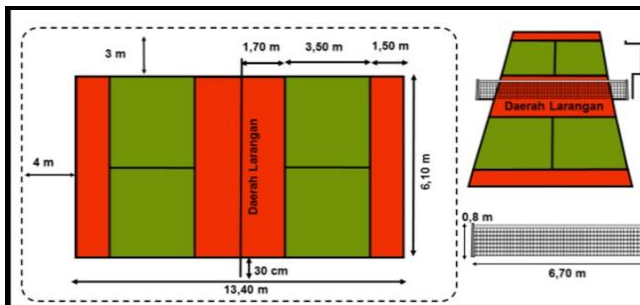
⁹ Penulis lahir di Pati, 11 Januari 1954, merupakan guru besar bidang Fisiologi Olahraga/*Sports Physiology* di Pascasarjana Universitas Negeri Semarang. Penulis menyelesaikan studi S1 Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Semarang (lulus 1980), Magister S2 Ilmu Kesehatan Olahraga UNAIR (lulus 1988), Doktor S3 Pendidikan Olahraga (lulus 2009).

mengembangkan karakter bangsa (Kancanadana et al., 2021:31).

Permainan Tonnis sebagai permainan tradisional berkaitan dengan unsur olahraga yaitu olahraga permainan. Tonnis merupakan salah satu permainan yang mendukung gerakan *sports for all*. Tonnis mempunyai prospek yang sangat baik apabila dikembangkan secara komperhensif. Pemangku kebijakan olahraga hendaknya mempunyai strategi pengembangan kearifan lokal melalui tiga pilar pembinaan olahraga yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi yang berlaku atau berkembang disetiap wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia agar program pemassalan olahraga mencapai sasaran dan senantiasa mendukung program Indonesia Bugar yang dicanangkan pemerintah.

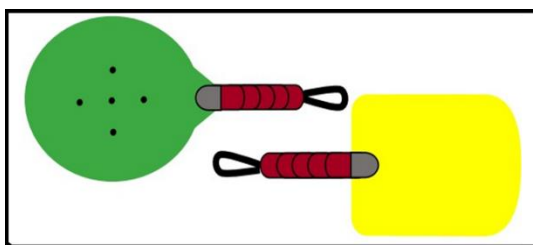
Tonnis diciptakan oleh dosen Universitas Negeri Semarang yaitu Drs. Tri Nurharsono, M.Pd. dan telah mendapatkan hak cipta dari Kemenkumham pada tahun 2009. Permainan Tonnis adalah jenis permainan menggunakan bola kecil dan *paddle* atau pemukul yang terbuat dari kayu, dilakukan oleh satu atau dua pemain yang saling berhadapan dalam lapangan berbentuk persegi empat yang dibatasi net pada bagian tengah, dimainkan dengan cara memukul bola untuk mengembalikan bola yang dipukul lawannya hingga salah satu pemain memenangkan *rally* hingga *game* pada skor tertentu (Supriyatno, 2020:52).

Permainan Tonnis dimainkan dalam lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran yang identik dengan lapangan bulutangkis, yaitu panjang 13,40m dan lebar 6,10m. Pada bagian tengah lapangan dibatasi dengan net yang tinggiya 85cm. Permukaan lapangan yang digunakan rata dan keras dapat terbuat dari bahan semen. Batas lapangan ditandai dengan garis selebar 5cm.



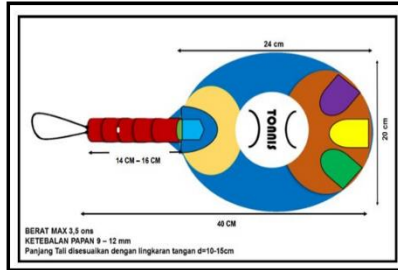
Gambar 1. Lapangan Tenis

Alat yang digunakan untuk memukul bola adalah *paddle*. *Paddle* ini dibuat dari bahan kayu yang ringan tetapi kuat, seperti papan multiplex, kayu mahoni, kayu pinus, kayu jati, kayu nangka dengan ketebalan 8-12 mm.



Gambar 2. *Paddle* Tenis

Model pemukul ini dapat dibuat dalam berbagai bentuk dengan panjang keseluruhan 40 cm (panjang pegangan 14-16 cm dan bagian atas 24 cm), dan lebar 20 cm. Untuk mengurangi berat pemukul dan hambatan angin pada pemukul dapat dibuat lubang-lubang kecil di tengah tanpa mengganggu permukaan pada saat mengenai bola.



Gambar 3. Ukuran *Paddle Tennis*

Bola untuk bermain *Tennis* menggunakan bola dengan ukuran diameter 6.35 cm–6.66 cm, dan tekanan udara 7 lbs/inci atau 492.17 gram/cm. Pantulan bolasebesar 50% dari ketinggian maksimal. Bola terbuat dari karet dan bahan pembungkus.



Gambar 4. Bola *Tennis*

Bola untuk bermain *Tennis* menggunakan bola khusus yang ukurannya seperti bola tenis biasa, tetapi beratnya lebih ringan dan tekanan bola dikurangi, agar pantulan bola tidak keras dan laju bola tidak cepat mengingat lapangan bola *Tennis* yang serupa dengan lapangan buktangkis. Bola *Tennis* juga dapat menggunakan bola tenis bekas, yang mana tekanan bolanya sudah disesuaikan dengan karakter tekanan bola *Tennis*.

Permainan *Tennis* dimainkan dengan cara dan peraturan yang hampir sama dengan sistem permainan tenis (Serly Nur

Putri, 2021:128). Menguasai teknik dasar bermain tennis merupakan faktor yang fundamental agar pemain memiliki keterampilan bermain tennis yang baik. Macam-macam teknik dasar tennis harus dikuasai diantaranya servis, forehand, backhand, pukulan voli, smash. Dengan menguasai teknik dasar bermain tennis, maka akan meningkatkan kualitas penampilannya baik secara individu maupun kolektif (tim) (Mega Widya Putri, 2017:217). Berikut ini adalah peraturan dalam permainan tennis:

1. Servis

Permainan dimulai dengan servis pada bagian kanan lapangan dibelakang garis *baseline* dengan arah pukulan menyilang kearah lapangan lawan dan melewati net. Bola servis yang menyentuh net dan jatuh di daerah servis yang sah maka servis diulangi. Jika servis pertama gagal diberi kesempatan servis kedua dan jika servis kedua gagal poin untuk lawan. Perpindahan servis dilakukan setelah pemain melakukan 2 kali servis, yaitu dari sebelah kanan dan kiri.

2. Perpindahan servis dan tempat

Perpindahan servis dilakukan setiap dicapai dua angka dan perpindahan tempat dilakukan setelah satu pemain menyelesaikan *game* atau memenangkan set. Apabila dalam permainan terjadi skor 1 sama dan dilanjutkan rubber set, perpindahan tempat dilakukan setelah salah satu pemain atau regu mencapai angka 8 untuk *game* skor 15 dan angka 11 untuk *game* skor 21.

3. Poin dan *Game*

Perhitungan angka dengan *system rally point*. Pemain yang memenangkan setiap *rally* maka memperoleh point atau angka 1. Permainan untuk pemain pada kelompok usia ≤ 12 tahun, satu set permainan selesai atau *game* apabila salah satu pemain mencapai angka 15, dengan ketentuan apabila terjadi skor 14 sama maka permainan dilanjutkan sampai selisih 2 angka dengan batas maksimal 17. Sedangkan untuk kelompok leboh dari 12 tahun, satu set

permainan selesai apabila satu pemain mencapai skor 21, apabila terjadi skor 20 sama maka permainan di lanjutkan sampai selisih 2 angka dengan batas maksimal 25.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Prodi S3 Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Semarang ini bekerja sama dengan Dinas Pendidikan Kebudayaan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Grobogan. Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah guru Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan (PJOK) di jenjang SD, SMP dan SMA sebanyak 32 peserta yang tergabung dalam KKG atau MGMP di Kabupaten Grobogan.

Adapun pelaksanaan pembukaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara *online* dengan menggunakan aplikasi *zoom meeting*. Acara pembukaan diikuti oleh Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, Kepala Dinas Disporapar Kabupaten Grobogan, Kaprodi S3 Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNNES, para pemateri dan seluruh peserta. Adapun materi yang disampaikan yaitu: (1) Pendidikan Kesehatan Melalui Olahraga Tennis Dan Masa Pandemic Covid 19, (2) Teori Pengetahuan Olahraga Tennis, dan (3) Dasar-dasar Bermain Tennis. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat juga dilaksanakan secara *offline* dilaksanakan di Kabupaten Grobogan dengan agenda materi praktik. Peserta mempraktekan pembelajaran dasar bermain Tennis dan perwasitan Tennis. Selain itu untuk menambah semangat peserta juga diadakan pertandingan Tennis guru PJOK antar kecamatan dengan hadiah berupa tropi dan perangkat alat Tennis.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat olahraga Tennis di Kabupaten Grobogan ini, segenap tim pengabdian berharap agar peserta dapat mengaplikasikan pada materi pembelajaran permainan bola kecil di sekolah. Selain itu dapat digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dapat dimanfaatkan sebagai literasi olahraga Tennis, yang selain memberikan nilai ketrampilan dan kebugaran jasmani guru

PJOK juga memuat nilai-nilai karakter seperti sportifitas, kerjasama, tanggung jawab, disiplin dan lain sebagainya.

Daftar Pustaka

- Kancanadana, G., Saputri, O., & Tristiana, V. (2021). The Existence of Traditional Games as a Learning Media in Elementary School. *International Conference on Early and Elementary Education (ICEEE)*, 4, 31–39.
- Mega Widya Putri. (2017). Meningkatkan Hasil Belajar Bermain Tennis Melalui Pendekatan Teaching Game For Understanding (TGFU). *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(2), 216–229.
- Serly Nur Putri & Advendi Kristiyandaru. (2021). Pengaruh Modifikasi Tennis Terhadap Motivasi Belajar PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(22), 127–131.
- Supriyatno, B. (2020). Permainan Tennis Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Bermain Tennis. *INOPENDAS: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(2), 50–56.
- Widyasavitri P. N, Agustini N.M.Y.A, Astiti D.P, Suarya L.M.KS, H. T. (2020). Traditional Games As Alternative Activities For Children Simulation. *JPAI, Journal of Psychology and Instruction*, 04(01), 1–9.

SOSIALISASI DAN PELATIHAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN) UNTUK KELOMPOK MGMP PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed., Ph.D.¹⁰

(Universitas Negeri Surabaya)

“Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) terdiri dari empat item tes yaitu v sit and reach, sit up 60 detik, squat thrust 30 detik, dan pacer test”

Pendahuluan

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik (Rodriguez-Ayllonet al., 2018). Kebugaran jasmani akan mengacu pada seperangkat karakteristik fisik yang dapat dicapai seseorang melalui proses adaptasi (Reigal et al., 2020). Tingkat kebugaran fisik yang rendah dikaitkan dengan kesehatan fisik dan mental yang rendah (Wouters et al., 2020). Kebugaran jasmani harus dipertimbangkan sebagai aspek mendasar dalam menentukan kapasitas fungsional seseorang (Medrano-Ureña et al., 2020). Kebugaran jasmani setiap orang sangat mempengaruhi kondisi fisik dan pikirannya untuk dapat

¹⁰ Penulis 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

menjalankan beban kerja yang dihadapinya setiap hari (Zainudin et al., 2019). Kebugaran fisik digambarkan sebagai keadaan sejahtera dengan energi untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik (Sandstedt et al., 2013).

Tingkat kebugaran fisik yang rendah dikaitkan dengan kesehatan fisik dan mental yang rendah (Wouters et al., 2020). Sebaliknya, tingkat kebugaran jasmani yang baik selalu berkaitan dengan tingkat aktivitas fisik aktif (Panenggak et al., 2022). Variabel Kebugaran jasmani juga berhubungan dengan rendahnya tingkat kelenturan pada remaja, misalnya kelebihan berat badan, dan rendahnya tingkat kebugaran aerobik dan kekuatan otot (Mendias et al., 2017). Profil kebugaran fisik yang lebih baik termasuk fleksibilitas, kekuatan fungsional, dan kecepatan kelincahan berlari menjelaskan peningkatan selanjutnya dalam prestasi akademik (Gouveia et al., 2020). Kebugaran fisik yang rendah terutama kebugaran kardiorespirasi tampaknya menjadi faktor risiko yang kuat dan prediktor kardiovaskular yang lebih kuat (Prashant & Rohilla, 2019).

Konsumsi oksigen maksimum (VO_{2max}) adalah parameter fisiologis yang menentukan kapasitas aerobik seseorang (Pérez-Gómez et al., 2020). VO_{2Max} dengan jelas menggambarkan tingkat kebugaran fisik seseorang (Bahtra et al., 2020). Hal ini berkaitan dengan kapasitas kardiorespiratori seseorang untuk memenuhi kebutuhan oksigen sel dalam menghasilkan energi (Putra et al., 2017). VO_{2max} adalah ukuran yang banyak digunakan untuk kebugaran kardiorespirasi, fungsi aerobik, dan risiko kesehatan secara keseluruhan (Astorino et al., 2019). VO_{2max} merupakan aspek mutlak bagi atlet untuk meningkatkan performanya. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi maka target dalam berolahraga akan tercapai secara optimal (Gani et al., 2020).

VO_{2max} juga merupakan prediktor yang sangat baik dari risiko morbiditas dan mortalitas penyakit (Webster et al.,

2021). VO₂max sebagian besar difasilitasi oleh perluasan volume sel darah merah dan peningkatan terkait volume sekuncup, yang juga beradaptasi secara independen terhadap perubahan volume sel darah merah (Lundby et al., 2017). Kebugaran kardiorespirasi, yang diukur dengan asupan oksigen maksimum (VO₂max) (Strasser&Burtscher, 2018). Nilai VO₂max yang rendah dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian dan hilangnya kemandirian gaya hidup pada orang dewasa dan orang tua (Proske et al., 2012). Sementara nilai kebugaran kardiorespirasi yang tinggi telah dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskular (Rebollo-Ramos et al., 2020).

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) disusun oleh tim akademisi keolahragaan dari perguruan tinggi di Indonesia dan di naungi langsung oleh Asdep Pengelolaan Olahraga Pendidikan Kemenpora RI. TKPN terdiri dari empat item tes yaitu *sit and reach*, *sit up* 60 detik, *squat thrust* 30 detik, dan *pacer test*. Pedoman pelaksanaan tes, video tutorial pelaksanaan tes, dan dashboard data base TKPN dapat di akses pada link berikut https://linktr.ee/bimtek_tkpn. Pada pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk kelompok MGMP Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dimulai dengan menjelaskan prosedur pengukuran pada sesi di kelas (Gambar 1). Selanjutnya sesi simulasi yang melibatkan siswa sebagai objek pengukuran dilakukan untuk memantapkan pemahaman guru PJOK dalam melaksanakan TKPN (Gambar 2).



Gambar 1

Dokumentasi Pelaksanaan Sosialisasi pada Sesi Kelas



Gambar 2

Dokumentasi Pelaksanaan Sosialisasi pada Sesi Simulasi

Daftar Pustaka

- Astorino, T. A., Bediamol, N., Cotoia, S., Ines, K., Koeu, N., Menard, N., Nguyen, B., Olivo, C., Phillips, G., Tirados, A., & Cruz, G. V. (2019). Verification testing to confirm VO₂max attainment in persons with spinal cord injury. *Journal of Spinal Cord Medicine*, 42(4). <https://doi.org/10.1080/10790268.2017.1422890>
- Bahtra, R., Asmawi, M., Widiastuti, & Dlis, F. (2020). Improved vo₂max: The effectiveness of basics occer training at a young age. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(3). <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080304>
- Gani, R. A., Winarno, M. E., Achmad, I. Z., & Sumarsono, R. N. (2020). Vo₂max Level of Unsika Swimming Athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i1.23696>
- Gouveia, É. R., Gouveia, B. R., Marques, A., Lopes, H., Rodrigues, A., Peralta, M., Kliegel, M., & Ihle, A. (2020). Physical fitness predicts subsequent improvement in academic achievement: Differential patterns depending on pupils' age. *Sustain ability (Switzerland)*, 12(21). <https://doi.org/10.3390/su12218874>
- Lundby, C., Montero, D., & Joyner, M. (2017). Biology of VO₂max: looking under the physiology lamp. In *Acta Physiologica* (Vol. 220, Issue 2). <https://doi.org/10.1111/apha.12827>
- Medrano-Ureña, M. D. R., Ortega-Ruiz, R., & Benítez-Sillero, J. de D. (2020). Physical fitness, exercise self-efficacy, and quality of life in adult hood: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17176343>
- Mendias, C. L., Schwartz, A. J., Grekin, J. A., Gumucio, J. P., & Sugg, K. B. (2017). Changes in muscle fiber contractility and extracellular matrix production

during skeletal muscle hypertrophy. *Journal of Applied Physiology*, 122(3).
<https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00719.2016>

- Panenggak, N. S. R., al Ardha, M. A., Bana, P., Ristanto, K. O., Rizki, A. Z., Utomo, R. S., Yang, C. B., & Lin, W. J. (2022). University Students' Daily Activities and Physical Fitness during COVID-19 Pandemic. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(2), 166–172. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100205>
- Pérez-Gómez, J., Villafaina, S., Adsuar, J. C., Merellano-Navarro, E., & Collado-Mateo, D. (2020). Effects of ashwa gandha (With anias omnifera) on vo2max: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(4). <https://doi.org/10.3390/nu12041119>
- Prashant, P., & Rohilla, R. (2019). Study of Cardiovascular Endurance in Newly Admitted Medical Students. *International Journal of Advanced Research*, 6, 205–210. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/8132>
- Proske, U., Morgan, D. L., Hew-Butler, T., Keenan, K. G., Enoka, R. M., Sixt, S., Niebauer, J., Hawley, J. A., Gibala, M. J., Myburgh, K. H., Capelli, C., Zamparo, P., Kang, J., Löllgen, H., Löllgen, R., Jelkmann, W., Scott, C. B., Smyrniak, I., Bootman, M. D., ... Trinder, D. (2012). Endurance Training. In *Encyclopedia of Exercise Medicine in Health and Disease* (pp. 286–290). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-540-29807-6_64
- Putra, K. P., al Ardha, M. A., Kinasih, A., & Aji, R. S. (2017). Korelasi perubahan nilai VO2max, eritrosit, hemoglobin dan hematokrit setelah latihan high intensity interval training. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 161. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.14875>
- Rebollo-Ramos, M., Velázquez-Díaz, D., Corral-Pérez, J., Barany-Ruiz, A., Pérez-Bey, A., Fernández-Ponce, C., García-Cózar, F. J., Ponce-González, J. G., & Cuenca-

- García, M. (2020). Aerobic fitness, Mediterranean diet and cardio metabolic risk factors in adults. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 67(2). <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2019.04.004>
- Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. de, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Esteban-Cornejo, I., Migueles, J. H., Mora-Gonzalez, J., Henriksson, P., Martín-Matillas, M., Mena-Molina, A., Molina-García, P., Estévez-López, F., Enriquez, G. M., Perales, J. C., Ruiz, J. R., Catena, A., & Ortega, F. B. (2018). Physical fitness and psychological health in overweight/obese children: A cross-sectional study from the Active Brains project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(2). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.019>
- Sandstedt, E., Fasth, A., Eek, M. N., & Beckung, E. (2013). Muscle strength, physical fitness and well-being in children and adolescents with juvenile idiopathic arthritis and the effect of an exercise programme: A randomized controlled trial. *Pediatric Rheumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1546-0096-11-7>
- Strasser, B., & Burtscher, M. (2018). Survival of the fittest: VO₂max, a key predictor of longevity? In *Frontiers in Bioscience - Landmark* (Vol. 23, Issue 8). <https://doi.org/10.2741/4657>
- Webster, D. E., Tummalacherla, M., Higgins, M., Wing, D., Ashley, E., Kelly, V. E., McConnell, M. V., Muse, E. D., Olgin, J. E., Mangravite, L. M., Godino, J., Kellen, M. R., & Omberg, L. (2021). Smartphone-based VO₂max measurement with heart snapshot in clinical and real-world settings with a diverse population: Validation

study. *JMIR M Health and UHealth*, 9(6).
<https://doi.org/10.2196/26006>

Wouters, M., Evenhuis, H. M., & Hilgenkamp, T. I. M. (2020). Physical fitness of children and adolescents with moderate to severe intellectual disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 42(18).
<https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1573932>

Zainudin, N. I., Athar, A., & Kahri, M. (2019). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10 - 12 Tahun Kota Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6570>

SOSIALISASI DAN IMPLEMENTASI: ADAPTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)

Dr. Silvy Juditya, M.Pd.¹¹

(STKIP Pasundan)

“Guru PJOK harus mampu menjadi creator dalam menciptakan suasana pembelajaran yang mengarah pada terbentuknya karakter Dimensi Profil Pelajar Pancasila pada siswa melalui berbagai aktivitas gerak”

Pendahuluan

Perubahan sebuah kurikulum di dalam proses pendidikan menjadi suatu yang wajar dan sudah menjadi keharusan, mengingat perubahan kurikulum harus di sesuaikan dengan perkembangan aspek keterampilan yang harus dibekali kepada siswa pada generasi saat ini, khususnya keterampilan-keterampilan yang akan membuat mereka mampu bersaing dengan negara-negara berkembang lainnya. salah satu keterampilan yang harus di bekali dan dimiliki pada generasi saat ini yaitu keterampilan abad 21 yang di kenal dengan *21th Century Skill*, dimana siswa-siswa yang duduk di bangku sekolah mulai dari siswa yang duduk di

¹¹ Penulis lahir di Cianjur, 25 Agustus 1985, penulis merupakan Dosen STKIP PASUNDAN dalam bidang ilmu pendidikan jasmani, Kesehatan dan rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Kepeleatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia (2007), gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Pendidikan Olahraga (2010), dan akhirnya Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia (2020). No Hp : 0877-2244-1985

bangku pendidikan anak usia dini sampai pada siswa yang duduk di bangku sekolah menengah bahkan perguruan tinggi harus mulai dibekali terkait keterampilan yang menjadi keterampilan abad 21 yang terdiri dari keterampilan berkomunikasi (*Comunication*), berfikir kritis (*Cretical Thinking*), kreatifitas (*Creativity*), dan keterampilan dalam berkolaborasi (*Coraboration*) melalui aktivitas atau proses pembelajaran di dalam kelas atau di luar kelas (Redhana, 2019), (Fitriyah & Wardani, 2022), selain di bekal dengan keterampilan abad 21, merkapun dibekali dengan penguatan dan pembentukkan dari aspek karakter yang nanti akan berdampak pada kekokohan jati dirinya sebagai manusia yang memiliki hubungan yang kuat dengan sang pencipta dan hubungan yang kuat dengan sesama manusia.

Melihat pada fenomena di atas terkait kemampuan dalam aspek keterampilan dan karakter yang harus di miliki oleh seluruh siswa pada generasi saat ini, maka diperlukan adanya proses perubahan dan perkembangan dari sebuah kurikulum yang nantinya menjadi pedoman dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah. Pada tahun 2013, pemerintah meluncurkan Kurikulum 2013 yang menekankan pada proses pembelajaran yang mengusung pendekatan scientific dengan berbagai model pembelajaran seperti model pembelajaran berbasis project (*project based learning model*), model pembelajaran berbasis masalah (*problem based learning model*) dan model pembelajaran berbasis penemuan (*Discovery bases learning model*) (Ramdhani, Usodo, & Subanti, 2017); (Doppelt, 2005). Tidak berhenti pada penerapan Kurikulum 2013, pada tahun 2021 pemerintah khususnya kemdikbud melakukan pengimplementasian kurikulu merdeka sebagai hasil dari pengembangan kurikulum 2013.

Kurikulum merdeka merupakan kurikulum pembelajaran yang betul-betul memperhatikan setiap potensi/kemampuan dan karakteristik peserta didik, dimana setiap siswa potensi/kemampuan dan karakteristik siswa harus dapat

terfasilitasi untuk belajar. Maka dari itu di dalam kurikulum merdeka, proses pembelajaran yang ditekankan pada penerapan pembelajaran berdiferensiasi, dimana pendekatan ini merupakan strategi pembelajaran yang bervariasi disesuaikan dengan kemampuan dan potensi dari siswa (Sabriadi & Wakia, 2021); (Lathifa, Man, & Mengenai, 2022), selain itu pembelajaran berdiferensiasi merupakan strategi pembelajaran yang dapat berdampak pada pembentukan karakter seperti kemandirian dan mengajarkan kepada siswa terkait keberagaman, dimana keberagaman menjadi satu dari enam aspek dimensi profil pelajara pancasila yang menjadi tujuan akhir dari kurikulum merdeka (Aisyah, 2019).

Penerapan kurikulum merdeka berlaku untuk seluruh bidang studi di setiap satuan pendidikan, diantaranya dalam pembelajaran PJOK. Pendidikan Jasmani merupakan salah satu bidang studi yang memiliki karakteristik berupa pembelajaran berbasis gerak, dimana aktivitas gerak sebagai media atau alat untuk melakukan suatu proses pendidikan kepada para siswa (Juditya, Rusmana, & Zakaria, 2021); (Dhani Agusni Zakaria; Silvy Juditya; Sumbara Hambali, Sutiswo, 2022), maka dari itu tuntutan guru PJOK sekarang ini yaitu harus mampu mengadaptasi dan memahami karakteristik dari kurikulum merdeka untuk dapat di implementasikan di dalam pembelajaran gerak melalui berbagai aktivitas *fundamental pattern* dan *motor skill*, selain itu bagaimana guru PJOK harus mampu menciptakan proses pembelajaran yang mampu mengajarkan dan mendidik peserta didik agar mereka tidak hanya memiliki kemampuan dari sisi potensi gerak melainkan mereka dibekali karakteristik dimensi profil pelajar pancasila melalui berbagai variasi pembelajaran gerak di sekolah. Melalui berbagai aktivitas gerak yang menyenangkan, nyaman, efektif, efisien, dan kondusif melalui berbagai pendekatan atau strategi pembelajaran yang sudah tentu memperhatikan setiap potensi gerak yang beragam dan melalui berbagai strategi pembelajaran yang menuntut siswa secara penuh

terlibat dalam setiap kegiatan pembelajaran, maka secara tidak langsung akan memberikan dampak besar pada pembentukan karakter dimensi profil pelajar Pancasila.

Pada kegiatan kali ini yang di selenggarakan oleh kelompok kerja guru PJOK kab Bandung yang dilaksanakan di sebuah hotel di Kota Bandung dengan mengusung topik materi terkait “PJOK dan Kurikulum Merdeka”, kegiatan ini dikemas dalam bentuk kegiatan sosialisasi dan implementasi terkait adaptasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK yang bertujuan untuk memberikan penekanan kepada hal-hal yang harus di pahami oleh para guru PJOK terkait kurikulum merdeka agar mereka mampu mengadaptasi serta mengimplementasikan ke dalam pembelajaran PJOK di sekolah mereka khususnya untuk siswa kelas 1 dan 4 di tahun ajaran 2021/2022. Dengan adanya kegiatan ini, harapannya yaitu agar pembelajaran PJOK dapat bersinergi untuk membangun generasi saat ini selain memiliki kemampuan secara potensi gerak, para siswapun memiliki dan dapat dibekali dengan kemampuan karakter dimensi profil pelajar pancasila. Pembelajaran PJOK pada kurikulum merdeka pada dasarnya tidak terlepas dari pembelajaran gerak, akan tetapi pada kurikulum merdeka ini PBM PJOK harus mampu memberikan kontribusi pada terbentuknya dimensi profil pelajar Pancasila dan mampu melaksanakan pembelajaran dengan betul-betul menerapkan prinsip *Development Aproach Practise* dan pendekatan berdifrensiasi. Berikut dokumentasi kegiatan bersama kelompok kerja guru PJOK:



Gambar 1. Foto Pendampingan Guru PJOK Pada Kegiatan Sosialisasi Kurikulum Merdeka Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Refleksi dari kegiatan ini Akhir dari kegiatan ini, banyak para guru yang merasa antusias dengan menyambut hadirnya kurikulum merdeka dan mereka cukup antusias untuk dapat segera mengimplementasikannya di setiap satuan pendidikan. Bahkan para guru hendak menindaklanjuti kegiatan ini dengan kegiatan pendampingan di setiap gugus dari sekolah mereka masing-masing. Selain itu dari kegiatan ini diperoleh sebuah gambaran bahwa adanya peningkatan dari sisi pengetahuan dan pemahaman para guru PJOK terkait konsep pembelajaran paradigma baru yang tertuang dalam dokumen kurikulum merdeka khususnya pada PBM PJOK, mulai dari bunyi kalian capaian pembelakajaran, penyusunan alur tujuan pembelajaran dan tujuan pembelajaran, implemenasi pembelajaran berdifrensiasi dalam PJOK serta bagaimana melakukan proses evaluasi dan assasment pada pembelajaran paradigma baru dalam PBM PJOK pada tingkat sekolah dasar di setiap fasenya.

Daftar Pustaka

- Aisyah. (2019). Jurnal basicedu. *Jurnal Basicedu*, 3(2), 524–532.
- Dhani Agusni Zakaria; Silvy Juditya; Sumbara Hambali, Sutiswo, R. R. (2022). TRADITIONAL GAMES FOR ESTABLISHING RESPECT ATTITUDE. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(11), 702–710.
- Doppelt, Y. (2005). Assessment of project-based learning in a Mechatronics context. *Journal of Technology Education*, 16(2), 7–24. <https://doi.org/10.21061/jte.v16i2.a.1>
- Fitriyah, C. Z., & Wardani, R. P. (2022). *Paradigma Kurikulum Merdeka Bagi Guru Sekolah Dasar*. 236–243.
- Juditya, S., Rusmana, R., & Zakaria, D. A. (2021). Pendidikan Jasmani Di Tengah Tuntutan dan Perubahan

Pembelajaran Abad 21. *Maroones: Jurnal ...*, 1(01). Retrieved from <https://journal.unsika.ac.id/index.php/maroones/article/view/5480>
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/maroones/article/download/5480/3096>

Lathifa, I., Man, D. I., & Mengenai, T. (2022). *Pemahaman Salah Satu Guru*. 5, 32–36.

Ramdhani, M. R., Usodo, B., & Subanti, S. (2017). Discovery Learning with Scientific Approach on Geometry. *Journal of Physics: Conference Series*, 895(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/895/1/012033>

Redhana, I. W. (2019). Mengembangkan Keterampilan Abad Ke-21 Dalam Pembelajaran Kimia. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia*, 13(1).

Sabriadi, H. R., & Wakia, N. (2021). Problematika Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di Perguruan Tinggi. *Adaara: Jurnal Manajemen ...*, 11(2), 175–184. Retrieved from <https://www.jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/adara/article/view/2149>
<https://www.jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/adara/article/download/2149/1043>

PELATIHAN OLAHRAGA PETANQUE BAGI GURU PJOK SMA DAN SMK SE-KOTA KEDIRI

Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.¹²

(Universitas Nusantara PGRI Kediri)

“Petanque olahraga tradisional Perancis yang diakui Internasional menjadi olahraga prestasi dengan ciri khas akurasi dan konsentrasi yang saat ini berkembang pesat di seluruh dunia termasuk Indonesia”.

Pendahuluan

Perkembangan petanque Indonesia berawal dengan adanya even akbar di Indonesia yaitu Sea Games 2011 di Palembang dan Jakarta. Saat itu petanque dikenalkan sebagai cabang olahraga resmi dan sah dilombakan pada Sea Games 2011. Olahraga petanque merupakan olahraga prestasi yang memiliki karakter olahraga konsentrasi dan akurasi. Karakter olahraga ini sama dengan olahraga golf, bowling, panahan, bilyard yaitu membutuhkan konsentrasi dan akurasi dalam bermain. Saat ini perkembangan olahraga petanque di Indonesia begitu menggeliat dan berkembang dengan pesat, salah satunya di Jawa Timur. Olahraga petanque adalah olahraga rekreasi yang banyak dimainkan

¹²Penulis lahir di Trenggalek, 20 Februari 1980, sebagai dosen tetap di Universitas Nusantara PGRI Kediri di Prodi S1 Penjas dan Pascasarjana S2-MKO. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana di IKIP PGRI Kediri (2003), gelar Magister Olahraga Ilmu Keolahragaan di Universitas Sebelas Maret Surakarta (2013), gelar Doktor di Universitas Negeri Surabaya (2020) dengan konsentrasi bidang *Sport Industry* dan Olahraga Tradisional. Memiliki karya Paten sederhana dan karya HKI 6 buah. Karya olahraga Krawnjang adalah karya penulis yang sudah Nasional sebagai *kids takraw Indonesia*. Atas karya Krawnjang tampil di TAFISA Internasional penulis menerima penghargaan dari Walikota Kediri “*Satya Yasa Cundamani*” (2018).

oleh anak-anak, remaja hingga orang tua. Prinsip permainan ini mudah yaitu mendekatkan bola dari besi yang disebut *boulley* atau bola besi ke bola kecil yang terbuat dari kayu yang disebut sebagai *jack* atau bola kayu (boka). Sarana prasarana yang digunakan antara lain lapangan tanah berpasir, bola besi, bola kayu dan circle.

A. Perkembangan Petanque Jatim

Petanque di Jawa Timur dikenal pada 2015 oleh dosen Unesa pengembang olahraga petanque Bapak Dr. Nurkholis, M.Pd bersama Prof. Nurhasan, M.Kes selaku Rektor UNESA dan Ketua Umum FOPI Jatim, beliau menyebarkan ke seluruh Kota dan Kabupaten di Jawa Timur hingga 2022 sudah memiliki 33 Pengkot/Pengkab dan kurang 5 Kota/Kabupaten yang masih proses pendirian organisasi FOPI Kota/Kabupaten. Petanque di Kota Kediri masuk dan dikenalkan pada 2017 tepatnya dikampus UNP Kediri pada program pasca sarjana. Dikampus UNP Kediri dibawa oleh Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd dan bersama Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or mengembangkan olahraga petanque dalam wadah klub pembinaan petanque, sehingga di Kampus IV UNP mendirikan klub Nusantara Petanque yang dibina Dr. Abdian hingga saat ini. Prestasi awal adalah Kejurprov Banyuwangi pada 2017 dengan perolehan medali 2 emas 2 perak dan 2 perunggu, hingga eksistensi prestasi olahraga petanque dipublikasikan media koran dan cabor petanque masuk sebagai cabor anggota baru Koni Kota Kediri pada 2018. Pada persiapan kejuaraan bergengsi PORPROV VI 2019, pada 2018 akhirnya mengikuti TC Porprov 2019 yang pertama kali dan puji syukur PORPROV VI di Bojonegoro cabor petanque Kota Kediri menduduki Juara Umum cabor petanque dengan perolehan 3 emas. Pada PORPROV VII 2022 di Situbondo cabor Petanque Kota Kediri memperoleh 2 emas dan beberapa atlet terbaik klub Nusantara juga menjuarai beberapa even Kejurnas Open dan atlet mendapatkkan kesempatan sebagai atlet Kejurnas Jatim di Banten 12-16 Oktober 2022.

Hal ini menunjukkan bahwa eksistensi olahraga petanque Kota Kediri layak dan patut untuk dikembangkan sebagai pembinaan atlet dan calon atlet pelajar kota Kediri sebagai langkah pembinaan terprogram jangka pendek, menengah dan panjang. Pada pengembangan pembinaan jangka panjang, Guru PJOK adalah ujung tombak utama dalam memotivasi, mendorong, mengenalkan dan mengarahkan siswa nya untuk bisa mengetahui, mampu melakukan teknik cabor petanque sehingga calon atlet akan mengikuti kegiatan pembinaan di club petanque. Sebuah penghargaan bagi atlet yang juara dengan jumlah nomor lomba petanque yaitu 11 nomor akan memberikan kesempatan luas mendapatkan prestasi, dan bersaing sehingga saat mendapatkan penghargaan sertifikat akan bisa bermanfaat sebagai rekognisi atlet prestasi pada jenjang sekolah berikutnya, yaitu SD ke SMP, SMP ke SMA dan SMA ke PTN/PTS serta mendapatkan beasiswa belajar.

B. Teknik Olahraga Petanque

Olahraga petanque memiliki ciri khas permainan adalah “mendekatkan dan menjauhkan” artinya sedekat mungkin mendekatkan bosi (bola besi) milik sendiri dan sejauh mungkin menjauhkan bosi milik lawan dengan diukur dari boka (bola kayu). Permainan petanque membutuhkan teknik maupun taktik yang harus dikuasai sebelum seseorang bermain. Petanque adalah permainan yang melibatkan konsentrasi, akurasi dan dominan permainan mental. Teknik dasar dalam bermain Petanque ada dua yaitu *pointing* (mendekatkan) dan *shooting* (menjauhkan).

1. Pointing

Teknik yang wajib dilakukan dan dikuasai oleh seseorang yang baru belajar Petanque adalah memainkan teknik *pointing*. *Pointing* memiliki arti adalah mendekatkan bosi pada boka sedekat mungkin. *Pointing* memiliki 3 teknik saat dimainkan dalam permainan baik single, double maupun triple, yaitu:

- a. ***Grounded Pointing***, yaitu melakukan gerakan rilis bosi dengan mendekatkan sedekat mungkin ke boka dengan cara bosi digelindingkan atau mendatar tanah (ground) seperti layaknya bowling.
- b. ***Half Loop Pointing***, yaitu gerakan rilis bosi untuk didekatkan sedekat mungkin ke boka dengan cara melakukan dengan ketinggian lambungan bosi kurang lebih di atas 1 meter sampai dengan 2 baik dengan jongkok maupun berdiri. Lambungan berbentuk parabola, menuju titik jatuhnya terbaik.
- c. ***High Loop Pointing***, adalah bentuk teknik pointing yang dilakukan dengan lambungan bosi setinggi kurang lebih 3 meter sampai ketinggian tak terbatas, artinya sesuai kemampuan pelambung bosi. Biasanya ketinggian maksimal half loop pointing adalah 3-5 meter. High Loop pointing biasanya dilakukan dengan kondisi tanah atau court terlalu lembut (soft court).

2. Shooting

Shooting memiliki arti menembak, yaitu melakukan gerakan rilis/luncuran bosi dengan tujuan menyingkirkan atau menjauhkan bosi lawan yang terdekat dari boka (bola kayu) yang dimainkan. Shooting merupakan senjata utama dalam bermain petanque, karena dengan shooting yang akurat akan menghasilkan kemenangan yang dominan, selain juga bahwa pointing juga merupakan pertahanan atau serangan awal yang menentukan kemenangan juga. Shooting dalam permainan petanque terbagi menjadi 3 yaitu:

- a. ***Grounded Shooting***, yaitu shooting yang dilakukan dengan menggelindingkan bosi menuju bosi lawan terdekat ke boka. Ground yang berarti dataran memiliki arti teknik meluncur bosi menggelinding secara mendatar seperti luncuran bowling. Pelaksanaan grounded shooting ini bisa dilakukan pada tanah permukaan keras (disebut *hard court*). Bila

dilakukan pada lapangan lembut/gembur (disebut *soft court*) tidak bisa dilakukan karena permukaan yang terlalu lembut atau lunak.

- b. ***Tir Aur Fer Shooting***, yaitu shooting yang dilakukan dengan cara menjatuhkan bosi ke tanah dekat dengan bosi lawan, atau terdapat pantulan terlebih dulu sebelum bosi mengenai bosi lawan (*rebound*). Biasanya pantulan dilakukan dengan jarak dibawah kurang lebih sepuluh sentimeter ke bawah.
- c. ***Carreau Shooting (ball to ball)***, yaitu melakukan shooting dengan rilis tepat di benturan bosi lawan, baik itu hasil *impact*/benturan adalah berpindah dan bosi lempar terhenti, ataupun sama sama pindah dari tempat semula. Shooting ini adalah shooting terbaik yang bila dikuasai oleh pemain sangatlah bagus akurasinya dan merupakan senjata teknik terbaik dalam bermain petanque. Benturan pada teknik ini akan terjadi *stop ball*, maksudnya adalah saat bosi dengan bosi lawan berbenturan maka yang membentur berhenti dan yang terbentur tersingkir (*change position*).

C. Metode Pengabdian Masyarakat

Pengabdian masyarakat ini menargetkan Guru PJOK yang ada dilingkup SMA dan SMK se-Kota Kediri. Hal ini diajukan sebagai program pengabdian masyarakat (PKM) dosen Magister Keguruan Olahraga (S2) UNP Kediri pada guru olahraga SMA/SMK karena pelatihan olahraga petanque sampai saat di Kota Kediri belum pernah diberikan pada Guru PJOK SMA/SMK. Langkah pelaksanaan kegiatan pelatihan ini diawali tahap analisa situasi dan koordinasi, perencanaan instrumen tes (*free test* dan *post test*) dan konsep pelaksanaan kegiatan, analisa data dan rekomendasi tindaklanjut. Pelaksanaan PKM pelatihan olahraga petanque bagi Guru PJOK SMA/SMK se-Kota Kediri ini diikuti oleh sekitar 25 peserta Guru PJOK dengan data sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah Peserta Pelatihan

| SMA NEGERI | SMK NEGERI | SMA SWASTA | SMK SWASTA | JUMLAH |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|
| 8 | 3 | 4 | 10 | 25 |

Materi yang diberikan pada pelatihan olahraga petanque adalah pengetahuan dasar organisasi dan perkembangannya, sarana prasarana, teknik dasar bermain, perwasitan dan pelaksanaan manajemen sederhana perlombaan petanque. Adapun materi tersebut dirinci sebagai berikut:

Tabel.2 Materi Pelatihan Petanque

| Hari/Tgl | Materi | Waktu |
|-----------------|-----------------------------|--------------|
| HARI I | <i>FREE TEST</i> | 2 Jam |
| | PERKEMBANGAN & ORGANISASI | 2 Jam |
| | LTAD PADA PETANQUE | 2 Jam |
| | SARPRAS OLAHRAGA PETANQUE | 2 Jam |
| HARI II | TEKNIK DASAR POINTING | 2 Jam |
| | TEKNIK DASAR SHOOTING | 2 Jam |
| | ATURAN PERMAINAN PETANQUE | 4 Jam |
| | ATURAN LOMBA SHOOTING | 2 Jam |
| HARI III | ATURAN PERWASITAN | 4 Jam |
| | ATURAN TECHNICAL DELEGATE | 2 Jam |
| | MANAJEMEN KOMPETISI | 2 Jam |
| | PRAKTEK MANAJEMEN KOMPETISI | 4 Jam |
| | | 2 Jam |
| Jumlah Jam | | 32 Jam |

Daftar Pustaka

- Bahagia, Y. dan Suherman, A. (2000). *Prinsip-prinsip pengembangan dan modifikasi cabang olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- Dowson, A., & Morris, K.E.J. 2005. *Bermain dan berolahraga: 100 aktivitas olahraga untuk usia 5-16 tahun*. Bandung: PT Pakar Raya.
- Nurhasan. 2019. *Olahraga Petanque*. UNESA University Press, Surabaya.
- Pelana, R., Hanif, Achmad Sofyan., Saleh, Caca Isa. 2019. *Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque*. PT. Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Putman, B.W. 2011. *Petanque The Greatest Game You Never Heard Of*. FIFJP. France.
- Souef, Gilles. *The Winning Trajectory-Petanque Training and Technique*. FIFJP. France.

PENDAMPINGAN PEMANFAATAN LSM KKG-PEMDAR TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS PEMBELAJARAN PJOK

Dr. Rahma Dewi, M.Pd.¹³

(Universitas Negeri Medan)

*“Memanfaatkan Learning Management System (LMS)
kkgorpendar-unimed sebagai media pembelajaran
menggunakan open source untuk peningkatan kualitas
pembelajaran PJOK”*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi yang semakin meningkat sekarang sudah tidak dapat dipungkiri lagi karena dunia sudah memasuki era Revolusi Industri 4.0. yang mana semua sudah serba “automatic”. Selain itu pemanfaatan teknologi juga saat ini sedang mengalami peningkatan yang sangat pesat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya terobosan-terobosan pembelajaran berbasis online khususnya dalam dunia pendidikan. Pendidikan merupakan tonggak kehidupan bangsa. Suatu bangsa akan mengalami kemajuan yang pesat apabila didukung dengan sumber daya manusia yang tinggi dan berkualitas. Dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia tersebut, dapat diwujudkan melalui

Penulis lahir di Medan 1 Nopember 1970, merupakan dosen pada jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga (PKO) FIK UNIMED. Penulis menyelesaikan gelar sarjana Pendidikan Kepeleatihan di IKIP Medan, gelar Magister PPs Universitas Negeri Medan jurusan Teknologi Pendidikan Tahun 2007, gelar Doktor diselesaikan pada PPs Universitas Negeri Jakarta UNJ jurusan Pendidikan Olahraga pada Tahun 2011. Salah satu tim penulis buku Strategi Pembelajaran Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Selama Pandemic COVID 19 (2020).

pendidikan. Dimana pendidikan sebagai usaha terencana yang bertujuan untuk mengoptimalkan keterampilan manusia sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Berkenaan dengan hal tersebut pendidikan yang menyentuh langsung kepada keterampilan manusia adalah pendidikan jasmani olahraga kesehatan (PJOK).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani. Pada pembelajaran Pendidikan jssmani, Olahraga dan kesehatan setiap siswa diharapkan dapat memperoleh pengalaman gerak yang seluas-luasnya sebagai bekal untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat, aktif, kreatif dan produktif. Hal ini dapat terlihat dari pembelajaran penjas yang masih didominasi sistem konvensional.

Atas dasar penjelasan tersebut di atas, maka perlu dilakukan peningkatan kualitas pembelajaran KKG penjas melalui pemanfaatan teknologi sebagai bahan ajar agar terimplementasikan kepada peningkatan mutu pengetahuan, wawasan, kemampuan dan ketrampilan profesional para tenaga kependidikan, khususnya bagi guru sekolah dasar dalam meningkatkan mutu kegiatan/proses belajar mengajar dan mendayagunakan segala sumber daya dan potensi yang dimiliki sekolah, yang pada akhirnya dapat meningkatkan mutu belajar serta memecahkan berbagai masalah yang berkaitan dengan tugas pokok dan fungsi guru di sekolah, juga merupakan wadah kebersamaan guru dalam usaha meningkatkan mutu pendidikan yang sejalan dengan semangat Era Revolusi Industri 4.0. yang memiliki ciri berbasis online.

Oleh karena itu dibutuhkan penyusunan bahan ajar berbasis online untuk dapat meningkatkan kualitas pembelajaran KKG penjas sebagai upaya untuk

menyelesaikan masalah yang ada di SD KKG penjas yang ada di sekecamatan Hamparan Perak. Selain itu pemanfaatan teknologi sebagai bahan ajar juga diharapkan mampu menumbuhkan semangat, inovasi dan kreatifitas dari seorang guru sehingga guru-guru PJOK bersifat *Upto-date* dalam merefresh ilmu pengetahuan yang dimilikinya. Dengan pemanfaatan teknologi tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan guru untuk berpikir kritis melalui strategi-strategi pembelajaran yang dilakukan, penyusunan bahan ajar berbasis online ini diharapkan mampu menambah pembendaharaan guru PJOK dalam merancang bahan ajar untuk pembelajaran di era digitalisasi seperti sekarang ini. Pembaharuan bahan ajar berbasis digital ini diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran KKG penjas secara menyeluruh. Yang menjadi permasalahan mitra selama ini adalah: 1) Kurangnya pemanfaat teknologi sebagai sumber belajar, 2) Guru kurang mampu memanfaatkan perkembangan teknologi dalam merancang sebuah bahan ajar berbasis online, dan 3) Guru PJOK cenderung kurang menggunakan teknologi dalam merancang sebuah pembelajaran dikarenakan tidak mampu menggunakan teknologi.

Dampak dari kurangnya pemanfaatan teknologi berbasis online dalam menyusun bahan ajar di KKG penjas di SD berpengaruh terhadap beberapa sektor diantaranya, **bagi guru**, guru sangat minim mendapatkan pembaharuan terhadap proses peningkatan kualitas pembelajaran sehingga dengan adanya pemanfaatan teknologi dalam menyusun bahan ajar tersebut guru dapat memperbaharui media pembelajaran, strategi belajar mengajar penjas, media pembelajaran, sehingga mewujudkan proses belajar mengajar yang sesuai rancangan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan Standar Kompetensi yang diharapkan serta sesuai dengan tuntutan. RPP yang disusun sangatlah ideal sesuai kebutuhan kompetensi, serta pemanfaatan teknologi tersebut juga merupakan hal yang

terintegrasi dengan wabah pandemi yang sedang dihadapi di Indonesia. Hal ini akan sangat membantu guru PJOK ditengah-tengah wabah pandemi yang saat ini sedang menyebar luas sehingga dengan pemanfaatan bahan ajar berbasis teknologi akan membantu guru dalam menyusun rancangan pembelajaran yang lebih efektif dan efisien tentunya dengan pemanfaatan teknologi dikarenakan pembelajaran penjas membutuhkan banyak sumber belajar sebagai bahan ajar yang digunakan.

Bagi siswa, siswa akan kesulitan mencapai kompetensi yang diharapkan karena tidak memperoleh bahan ajar yang baik dengan kondisi saat ini. Peningkatan kualitas pembelajaran PJOK bisa melalui beberapa strategi Sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah di daerah mitra, melalui perancangan bahan ajar berbasis online di harapkan mampu menjadi solusi bagi guru-guru KKG PJOK Kecamatan Hampan Perak. Rancangan bahan ajar dirancang berbasis online yang didalamnya memuat beberapa beserta media interaktif seperti video tutorial, video grafis dan video animasi. Rancangan bahan ajar online ini akan membantu mahasiswa dalam pencapaian kompetensi. Hal sejalan pendapat (Khoiroh, 2017) yang menyatakan penggunaan (1) membantu peserta didik untuk berkembang lebih baik di dalam proses belajar sesuai dengan gaya belajar dan preferensi dalam belajar; (2) menyediakan peluang yang praktis-realistis bagi pengajar dan peserta didik untuk pembelajaran secara mandiri, bermanfaat dan terus berkembang dan (3) peningkatan penjadwalan fleksibilitas bagi peserta didik, dengan menggabungkan aspek terbaik dari tatap muka dan pembelajaran online. oleh sebab itu pemanfaatan media harus optimal. Hal ini merupakan salah satu faktor yang sangat mendukung dalam proses pembelajaran tersebut, misalnya: penggunaan media gambar, penggunaan media audio visual. Saat ini penyusunan bahan ajar berbasis online sangat dibutuhkan oleh guru khususnya guru PJOK. Melalui perumusan bahan

ajar yang di rancang di rasa dapat mampu dalam meningkatkan kemampuan pembelajaran di era digitalisasi 4.0 tersebut.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah berpengaruh terhadap penggunaan alat-alat bantu mengajar di sekolah dan lembaga-lembaga pendidikan lainnya. Dengan kemajuan teknologi, perkembangan pendidikan di sekolah semakin lama semakin mengalami perubahan dan mendorong berbagai usaha perubahan demi meningkatkan mutu pendidikan. Dengan majunya teknologi masih banyak proses pembelajaran di sekolah masih menggunakan media pembelajaran statis seperti slide power point. Media pembelajaran yang digunakan di sekolah dasar di kecamatan hampan perak kurang memperhatikan representasi informasi yang disampaikan via media tersebut. Representasi informasi pada media yang sering digunakan cenderung kurang menarik, kurang memotivasi siswa, dan kurang memperhatikan minat siswa sehingga informasi yang disampaikan menggunakan media tersebut kurang ditangkap dengan baik oleh siswa. Saat ini hampir seluruh sekolah sudah didukung fasilitas internet. Internet pada umumnya banyak digunakan sebagai media komunikasi, namun perkembangan berikutnya adalah bahwa internet juga ternyata sangat potensial untuk dimanfaatkan bagi kepentingan pendidikan dan pembelajaran.

Berdasarkan hal tersebut maka dikembangkanlah sebuah Learning Management System (LMS) **kkgorpemdar-unimed** sebagai media pembelajaran menggunakan *open source* yang telah tersedia. Diharapkan dapat menarik perhatian siswa, memberikan motivasi pada siswa, dan disesuaikan dengan minat siswa sehingga diharapkan informasi yang disampaikan melalui media tersebut dapat ditangkap oleh siswa dan diujicobakan pada proses belajar mengajar untuk melihat kepraktisan penggunaan Learning Management System (LMS). Adapun **kkgorpemdar-unimed** mempunyai ruang lingkup administrasi, penyampaian materi, penilaian,

monitoring, dan komunikasi (Dewi et al., 2022) . Materi-materi dalam kompetensi pedagogik dan profesional, yang dibuat dengan kemasan multimedia (teks, animasi, video, sound) yang ada dalam LMS akan mempercepat (akselerasi) penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran secara optimal.

Daftar Pustaka

- Dewi, R., Akhmad, I., & Supriadi, Amir., Nurkadri. (2022). *Pendampingan Penyusunan Bahan Ajar Pjok Berbasis Online Bagi KKG Penjas SD Kecamatan Hamparan Perak.*
- Khoiroh, N. (2017). Pengaruh model pembelajaran blended learning dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa kelas VIII SMPN 1 Gumukmas. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, 10(2), 97-110.*

PENDAMPINGAN TES KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET KOTA CIMAHU UNTUK PORPROV XIV JAWA BARAT

Dr. Sumbara Hambali, M.Pd.¹⁴

(STKIP Pasundan)

“Tes Kebugaran Jasmani pada atlet harus dilakukan secara bertahap dan kontinu guna mengetahui hasil dari program latihan yang diterapkan”

A. Dasar Pemikiran

Pekan Olahraga Provinsi atau disingkat PORPROV atau sering juga disebut Pekan Olahraga Daerah (PORDA) merupakan suatu kegiatan multi event olahraga nasional tingkat daerah yang bertujuan untuk memberikan kesempatan para atlet dalam menunjukkan performanya di suatu cabang olahraga, sehingga mampu meraih prestasi yang diinginkan.

Jawa Barat merupakan salah satu daerah yang selalu konsisten dalam menyelenggarakan kegiatan PORPROV ini, tercatat PORPROV di Jawa Barat tahun 2022 ini sebagai kegiatan Pekan Olahraga Provinsi yang ke-14 dan dilakukan di setiap Kota/Kabupaten yang ada di Jawa Barat. PORPROV XIV Jawa Barat di samping untuk memfasilitasi atlet Jawa Barat untuk menampilkan performa terbaiknya, juga

¹⁴ Penulis lahir di Purwakarta, 23 Oktober 1990, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), STKIP Pasundan Cimahi, menyelesaikan studi S1 pada Prodi PJKR di STKIP Pasundan tahun 2012, kemudian menyelesaikan S2 di Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta tahun 2015, dan menyelesaikan S3 pada Prodi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta tahun 2022.

dilakukan sebagai ajang pencarian atau seleksi atlet Jawa Barat untuk nantinya dapat berlaga di Pekan Olahraga Nasional (PON), dan ini tentunya membuat para atlet harus menampilkan kemampuannya secara maksimal agar memperoleh prestasi yang maksimal juga.

Berdasarkan hal tersebut, untuk dapat menampilkan kemampuan dan performa yang maksimal diperlukan kondisi fisik atau kebugaran jasmani dan kemampuan mental yang siap dalam menghadapi kegiatan PORPROV tersebut. Kondisi fisik atau kebugaran jasmani adalah salah satu unsur yang dapat mendukung performa seorang atlet (Sundara et al., 2020), dan seorang atlet yang mempunyai kebugaran fisik yang baik, berpotensi akan dapat menampilkan performa yang lebih maksimal (Suharjana, 2012), ketika menghadapi pertandingan atlet sangat memerlukan kondisi fisik atau kebugaran jasmani yang optimal untuk dapat menampilkan performa teknik yang sempurna sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal (Hermawan et al., 2020). Hal inilah yang sekiranya harus jadi perhatian bagi para atlet yang akan berlaga di ajang multi event olahraga seperti PORPROV XIV Jawa Barat, untuk tetap berada dan memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik.

Kegiatan PORPROV XIV Jawa Barat di tahun 2022 sekarang ini sudah barang tentu akan menjadi tanggung jawab beberapa pihak, salah satunya adalah KONI Kabupaten/Kota yang ada di Jawa Barat sebagai induk organisasi olahraga dan anggota dari KONI Provinsi Jawa Barat. KONI Kota Cimahi diantaranya merupakan salah satu induk organisasi yang harus senantiasa memperhatikan setiap cabang olahraga yang akan berlaga di PORPROV XIV Jawa Barat, salah satunya adalah mengetahui kondisi kebugaran jasmani para atletnya, karena dengan begitu nantinya dapat membuat perencanaan program-programnya dengan lebih optimal (Sobarna et al., 2022). Salah satu agenda KONI Kota Cimahi adalah melakukan evaluasi terhadap para atlet yang akan berlaga di ajang PORPROV XIV

Jawa Barat tersebut dengan menyelenggarakan tes kebugaran jasmani untuk setiap cabang olahraga, karena dengan melakukan evaluasi tersebut akan diketahui kemampuan fisik atlet secara komprehensif (Hasili et al., 2021).

Berdasarkan hal tersebut, KONI Kota Cimahi dengan STKIP Pasundan selaku Perguruan Tinggi yang ada Cimahi dan memiliki Sumber Daya Manusia yang baik dibidang olahraga melaksanakan kerjasama untuk lebih memaksimalkan kegiatan tes tersebut. Diharapkan dengan melakukan kolaborasi tersebut akan terlihat peta kekuatan kontingen Kota Cimahi di kajuaran PORPROV XIV Jawa Barat tahun 2022.

B. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pendampingan tes kebugaran jasmani ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan, berikut:

1. **Analisis Kebutuhan.** Di tahap ini tim melakukan berbagai analisis situasi dan kondisi dalam memenuhi kebutuhan masyarakat dalam hal ini adalah masyarakat Kota Cimahi melalui KONI Kota Cimahi.
2. **Identifikasi Masalah.** Para tim mencoba mengidentifikasi permasalahan terkait dengan kebutuhan yang dibutuhkan oleh KONI Kota Cimahi, dalam hal ini adalah bantuan berupa sumber daya manusia dalam melaksanakan tes kebugaran jasmani para atlet Kota Cimahi yang akan berlaga di PORPROV XIV Jawa Barat 2022.
3. **Menentukan Tujuan Kerja.** Di tahap ini tim melakukan perumusan tujuan yang akan dicapai dalam kegiatan kali ini, termasuk manfaat dan output yang akan dihasilkan setelah melakukan pengabdian ini.
4. **Rencana Pemecahan Masalah.** Tim pada tahap ini membuat jenis-jenis tes kebugaran yang nantinya dapat dijadikan parameter tes kebugaran jasmani pada setiap

masing-masing cabang olahraga dan mampu menggambarkan secara keseluruhan keadaan kondisi kebugaran jasmani para atletnya.

5. **Pendekatan Sosial.** Tim melakukan pendekatan dengan beberapa instansi seperti kepada Dinas Pendidikan Jasmani Angkatan Darat, dan para pakar kondisi fisik untuk menentukan fasilitas yang dibutuhkan selama proses tes berjalan dan bagaimana hasil output yang ingin dicapai. Pada tahap ini juga diadakan perjanjian kerjasama atau MoU dengan pihak-pihak terkait.
6. **Pelaksanaan Kegiatan.** Pada tahap ini tim melakukan proses kegiatan berupa tester dalam tes kebugaran jasmani kepada atlet Kota Cimahi. Pada tahap ini juga diberikan tupoksi bagi semua pihak yang terlibat.
7. **Evaluasi Hasil Kegiatan.** Pada tahap akhir kegiatan, tim melakukan evaluasi hasil dari kegiatan yang telah dilakukan, termasuk juga memberikan hasil output hasil tes kebugaran jasmani para atletnya, sehingga dapat memberikan gambaran dan informasi kepada KONI Kota Cimahi.

C. Hasil Kegiatan Pendampingan

Kegiatan ini diberikan kepada atlet untuk dapat melakukan beberapa item tes kebugaran jasmani, seperti lari *sprint* 30 meter, tes kelentukan dengan *sit and reach*, tes kelincahan dengan *shuttle run*, *vertical jump* untuk tes *power tungkai*, *ball madecine* untuk tes *power* lengan, tes *push up*, *sit up*, *back up* dan *half squat* sebagai tes daya tahan otot, dan tes untuk daya tahan kardiovaskular menggunakan *yoyo test lev*.

2. Pelaksanaan kegiatan tes ini dilaksanakan di kampus STKIP Pasundan.

Kegiatan pendampingan ini dilaksanakan berdasarkan kerjasaman antara STKIP Pasundan dengan KONI Kota Cimahi. Subjek dalam kegiatan adalah seluruh atlet Kota Cimahi yang akan mengikuti kejuaraan Pekan Olahraga

Provinsi (PORPROV) XIV Jawa Barat 2022 sebanyak 242 orang dan melibatkan sebanyak 31 cabang olahraga, terdiri dari olahraga permainan, olahraga beladiri, olahraga terukur dan olahraga penilaian.

Berdasarkan hasil yang didapat dari pelaksanaan tes kebugaran ini, para atlet Kota Cimahi memiliki tingkat kebugaran yang berbeda-beda sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya masing-masing, disamping itu faktor usia juga menjadi salah satu penentu tingkat kebugarannya. Pelaksanaan kegiatan ini memang harus dilakukan secara berkesinambungan, dan setelah itu hendaknya dilakukan proses latihan yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga, karena faktor fisik menjadi salah satu faktor penting dalam menunjang prestasi atlet, oleh karena itu perlu adanya latihan fisik yang terprogram (Bompa & Buzzichelli, 2015). Pengetahuan akan kemampuan fisik atlet dapat dijadikan dasar bagi seorang pelatih dalam menentukan porsi latihannya, sehingga akan menghasilkan latihannya yang tepat dan berdaya guna (Mulyadi & Indah, 2019). Memang pencapaian prestasi yang maksimal dibutuhkan usaha yang lebih, salah satunya adalah meningkatkan kondisi kebugaran jasmani, teknik gerakan, pemahaman taktik dan kekuatan mental, dan besar kecilnya pencapaian prestasi olahraga tergantung pada kebutuhan setiap cabang olahraganya (Irawan, 2020).

Berdasarkan hasil kegiatan pendampingan tes kebugaran ini disimpulkan bahwa kegiatan berjalan dengan lancar, peserta cukup antusias dalam melakukan tes ini dan tertib. Untuk itu diharapkan dengan kegiatan pendampingan ini nantinya akan tetap terjalin kerjasama dan kolaborasi antara para praktisi dan akademisi agar lebih optimalnya tujuan yang ingin dicapai dari suatu kegiatan olahraga. Kiranya perlu diadakan kegiatan yang berulang dan berkesinambungan, karena tes Kebugaran Jasmani pada atlet harus dilakukan secara bertahap dan kontinu guna mengetahui hasil dari program latihan yang diterapkan.

Daftar Pustaka

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports* (Third Edit). Human Kinetics. http://93.174.95.29/_ads/5722859374FD7062327E8B2E6C8F1177
- Hasili, M. A. A., Puspodari, P., & Muharram, N. (2021). Survei Tingkat Vo2Max Pada Atlet Taekwondo Puslatkot Kota Kediri Tahun 2020. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 66–69. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/IJOK/article/view/11600>
- Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (SNPPM-2020)*, 1(1), 371–380. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Irawan, A. (2020). Profik Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 72–82. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSCE.04211>
- Mardjito, G. (2013). *Metoda Pengabdian Pada Masyarakat*. Slideshare.Net. <https://www.slideshare.net/FitriRiyanto/metoda-pengabdian-pada-masyarakat-pak-gatot1>
- Mulyadi, H., & Indah, D. (2019). The Effect of Exercise Methods on Variations and Strengths of Explosive Muscle Power of The Power of 100 meters of Running Capability in State Middle School 1 Rambah Rokan Hulu Regency. *Journal of Education, Health and Sport Formerly Journal of Health Sciences*, 9(7), 626–630. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3353479>

- Sobarna, A., Rizal, R. M., Hambali, S., Asmara, H., & Sunarsi, D. (2022). Peningkatan Prestasi Olahraga Ditinjau Dari Konsep Ilmiah Dan Teknologi Di Koni Kota Cimahi. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 9(2), 173-176. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v9i2.2752>
- Suharjana. (2012). Pentingnya Kebugaran Aerobik Bagi Setiap Atlet Yang Bertanding Pada Kejuaraan Multi Event. *MEDIKORA*, 9(1), 1-10. <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/4643>
- Sundara, C., Meirizal, Y., & Hambali, S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74-82. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>

**IMPLEMENTASI INPRES NO.3 TAHUN 2019
TENTANG PERCEPATAN PEMBANGUNAN
PERSEPAKBOLAAN NASIONAL MELALUI PELATIHAN
FILANESIA (FILOSOFI SEPAK BOLA INDONESIA)
BAGI GURU OLAHRAGA SE-MALANG RAYA**

Fahrial Amiq, S.Or., M.Pd.¹⁵

(Universitas Negeri Malang)

“Pelatih merupakan salah satu elemen penting dalam sebuah tim sepakbola, tanpa adanya pelatih, tim tidak akan meraih hasil yang maksimal dalam pertandingan maupun kompetisi”

Pendahuluan

Sepak bola adalah olahraga tim yang kompleks dan lengkap yang membutuhkan kemampuan taktis, teknis, dan fisik tingkat tinggi. Selama pertandingan kompetitif, kombinasi acak dari aktivitas eksplosif dan kuat, bersama dengan gerakan teknis dan taktis, dilakukan secara bergantian selama permainan 90 menit (Dolci et al. 2020). Sepakbola dicirikan sebagai olahraga intermiten, yang mengharuskan atlet untuk melakukan berbagai gerakan teknis dan taktis yang eksplosif secara berulang (Turner and Stewart 2014).

¹⁵ Penulis merupakan Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Malang pada tahun 2006, sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga konsentrasi Manajemen Olahraga pada tahun 2008. Pada tahun 2021, penulis melanjutkan kuliah S3 di Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Penulis tergabung dalam Asosiasi Pelatih Sepakbola Seluruh Indonesia (APSSI) dengan memiliki lisensi kepelatihan B AFC (*Asian Football Confederation*). Penulis bergabung di Tim NZR Summersari sebagai *Fitness Coach*, yang akan berlaga di kompetisi Liga 3 Nasional.

Menurut (Amiq 2016), sepakbola merupakan olahraga dimana sebuah tim berusaha untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan untuk mencetak gol. (Gifford 2004) menjelaskan bahwa sepakbola bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan, tanpa menggunakan tangan atau lengan.

Untuk dapat menghasilkan pemain sepakbola yang berkualitas, maka dibutuhkan adanya pembinaan sepakbola mulai dari usia dini, dengan adanya pembinaan usia dini merupakan dasar untuk menentukan keberhasilan dalam meraih prestasi yang baik di masa yang akan datang, sehingga perlu dukungan bakat dan minat yang diketahui sejak dini serta perlu adanya pemantauan secara bertahap, berjenjang dan berkesinambungan demi tercapai tujuan yang pasti untuk dicapai pada tiap jenjang mulai dari SSB, remaja, junior, sampai pada prestasi yang tertinggi pada usia senior. Hal ini diperkuat oleh Instruksi Presiden (Inpres) Nomor 3 Tahun 2019 tentang Percepatan Pembangunan Persepakbolaan Nasional (Instruksi Presiden 2019) yang telah ditetapkan oleh Presiden Jokowi pada tanggal 25 Januari 2019 sebagai berikut: mengambil langkah-langkah yang diperlukan secara terkoordinasi dan terintegrasi sesuai tugas, fungsi, dan kewenangan masing-masing Kementerian/Lembaga untuk melakukan peningkatan prestasi sepakbola nasional dan internasional melalui: a) pengembangan bakat; b) peningkatan jumlah dan kompetensi wasit dan pelatih sepakbola; c) pengembangan sistem kompetisi berjenjang dan berkelanjutan; d) pembenahan sistem dan tata kelola sepakbola; e) penyediaan prasarana dan sarana stadion sepakbola di seluruh Indonesia sesuai standar internasional, dan *training center* sepakbola; f) mobilisasi pendanaan untuk pengembangan sepakbola nasional.

Terkait dengan isi dari Inpres nomor 3 tahun 2019, PSSI mencoba untuk meningkatkan kualitas pelatih sepakbola dengan cara menyelenggarakan kursus-kursus kepelatihan

sepakbola. Tidak hanya diikuti oleh pelatih-pelatih yang pernah menjadi pemain sepakbola profesional saja, akan tetapi juga diikuti oleh guru-guru olahraga. Sama seperti sekolah, menjadi pelatih sepakbola harus melewati jenjang-jenjang pendidikan yang disebut kursus lisensi kepelatihan. Penyelenggaraan kursus kepelatihan ini dilakukan karena pelatih memiliki peran dalam melahirkan pemain sepakbola yang berkualitas sehingga punya bagian penting dalam meningkatkan prestasi sepakbola Indonesia. Selain pemain yang bermain di lapangan, ada berbagai elemen atau komponen dalam sebuah tim sepakbola untuk mendapatkan prestasi tersebut. Pelatih merupakan salah satu elemen penting lainnya dalam sebuah tim sepakbola, tanpa adanya pelatih yang baik, tim tidak akan meraih hasil yang maksimal dalam sebuah pertandingan maupun dalam kompetisi.

Fakta di lapangan menjelaskan bahwa masih banyak guru-guru olahraga yang belum mengetahui dan memahami terkait dengan Filanesia (Filosofi Sepakbola Indonesia), padahal Filanesia ini adalah sebuah filosofi dasar dalam mengembangkan persepakbolaan nasional. Berdasarkan hasil analisa situasi yang telah diuraikan, diperlukan sebuah penyelesaian melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan melibatkan guru-guru PJOK yang bertema "Implementasi Inpres No. 3 Tahun 2019 Tentang Percepatan Pembangunan Persepakbolaan Nasional Melalui Pelatihan Filanesia (Filosofi Sepakbola Indonesia) bagi Guru Olahraga Se-Malang Raya".

Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan menggunakan metode teori dan praktek. Narasumber memberikan materi-materi di dalam ruangan (kelas) dan juga memberikan materi tentang filosofi sepakbola Indonesia (filanesia) di lapangan sepakbola. Untuk materi praktek di lapangan, para peserta kegiatan pengabdian diberikan materi-materi yang nantinya langsung dipraktikkan di dalam lapangan secara berkelompok. Materi-materi di lapangan meliputi model-

model latihan untuk anak usia 6-9 tahun, usia 10-13 tahun, dan usia 14-17 tahun. Setelah itu instruktur memberikan masukan-masukan terkait dengan materi yang sudah dipraktekkan oleh setiap kelompok.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di dalam kelas

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan berkolaborasi bersama Forum MGMP (Musyawarah Guru Mata Pelajaran) PJKO, partisipasi dari mitra sangat dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, agar ke depannya guru-guru olahraga di setiap sekolah yang ada di wilayah Malang Raya memiliki pemahaman yang sama tentang filosofi sepakbola Indonesia (filanesia).



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di lapangan sepak bola

Bentuk kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan cara menyelenggarakan workshop tentang implementasi Inpres No. 3 tahun 2019 tentang percepatan pembangunan persepakbolaan nasional melalui pelatihan Filanesia (Filosofi Sepakbola Indonesia) bagi guru olahraga se-Malang Raya. Kegiatan workshop ini dilakukan selama 2 hari dengan pembagian materi teori pada pagi hari dan materi praktek di lapangan pada waktu sore hari. Materi teori yang diberikan oleh narasumber diantaranya adalah bagaimana tugas dan peran seorang pelatih dalam melatih kelompok umur, *playing style* sepakbola Indonesia, kurikulum sepakbola Indonesia, sistem dan taktikal permainan, cedera olahraga, *long term athlete development*, proses melatih yang menjadi kewajiban bagi seorang pelatih, prinsip-prinsip permainan, fisiologi dalam sepakbola, perkembangan motorik pesepakbola usia dini. Sedangkan materi praktek di lapangan yang diberikan oleh narasumber meliputi praktek melatih teknik dasar sepakbola yang benar, praktek melatih fisik metode holistik, praktek pemanasan modern dalam sepakbola, dan praktek taktikal individu maupun grup. Para peserta kegiatan workshop sangat antusias dalam mengikuti materi yang disampaikan oleh narasumber yang berasal dari Asosiasi Provinsi PSSI Jawa Timur, karena mereka mendapatkan materi tentang perkembangan sepakbola modern, hal ini dapat bermanfaat bagi peserta dalam mengaplikasikannya di lapangan.

Para peserta cukup aktif dalam memberikan pertanyaan kepada narasumber, dan pelaksanaan diskusi antar peserta dengan narasumber juga tidak kalah menariknya, mengingat Filanesia ini adalah sesuatu yang baru bagi para peserta terutama guru-guru PJOK. Filosofi Sepakbola Indonesia (Filanesia) adalah suatu rumusan cara bermain yang dipilih oleh Indonesia untuk menuju ke level prestasi sepakbola tertinggi (Danurwindo 2014). Tentu cara bermain yang dipilih untuk bisa membawa sepakbola Indonesia ke level yang lebih tinggi harus mempertimbangkan beberapa hal kunci. Pertama, kondisi kultur-geografis dan sosiologis masyarakat Indonesia. Kondisi geografis Indonesia yang terletak di khatulistiwa menjadikan negara kita beriklim tropis. Untuk itu, diperlukan cara bermain yang dikembangkan sesuai kondisi tersebut. Lalu secara kultur dan sosiologis, masyarakat Indonesia sangat menjunjung tinggi hirarki. Di samping itu, masyarakat kita juga sangat menghargai nilai-nilai kebersamaan. Sebuah refleksi tentang pentingnya suatu cara bermain yang berorientasi pada kerja sama tim. Pertimbangan berikutnya adalah kelebihan-kelebihan pemain Indonesia. Dengan rata-rata postur sedang, pemain Indonesia dianugerahi dengan kecepatan dan kelincahan mumpuni. Pemain memiliki keunggulan pada *sprint* jarak pendek.

Pada aksi sepakbola, kelebihan ini terwujud dalam keunggulan pemain Indonesia saat melakukan aksi penyerangan solo 1v1. Pertimbangan terakhir adalah tuntutan sepakbola top level. Tren sepakbola modern menuntut permainan proaktif saat bertahan dan menyerang. Proaktif berarti keinginan tim untuk dominasi penguasaan bola dan menciptakan peluang saat menyerang. Juga proaktif dalam *pressing* saat bertahan untuk dapat kembali menguasai bola. Di samping itu transisi diantara kedua momen tersebut, merupakan momen magis yang menentukan terjadinya gol.

Daftar Pustaka

- Amiq, Fahrial. 2016. Sepakbola (Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik, Peraturan Permainan Dan Strategi Bermain). Malang: UM Press.
- Danurwindo, dkk. 2014. *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Dolci, Filippo et al. 2020. "Physical and Energetic Demand of Soccer: A Brief Review." *Strength and Conditioning Journal* 42(3).
- Gifford, Clive. 2004. Sepakbola, Panduan Lengkap Untuk Permainan Yang Indah. Jakarta: Erlangga.
- Instruksi Presiden. 2019. Percepatan Pembangunan Persepakbolaan Nasional. Jakarta.
- Turner, Anthony N., and Perry F. Stewart. 2014. "Strength and Conditioning for Soccer Players." *Strength and Conditioning Journal* 36(4).

PELATIHAN SENAM KREASI DAERAH BAGI GURU PJOK KOTA KUPANG

Veramyta Maria Martha Flora Babang, S.Pd.Jas., M.Or.¹⁶

(Universitas Nusa Cendana Kupang)

“Senam Kreasi dengan Kearifan Lokal akan membuat semangat dan rasa bangga guru PJOK dan Peserta didik terhadap daerah mereka sendiri dan yang paling penting adalah tercapainya kebugaran jasmani melalui aktivitas senam Kreasi tersebut”

Pendahuluan

Kegiatan olahraga dan masyarakat adalah dua hal yang sebenarnya tidak bisa dipisahkan, olahraga untuk sebagian besar orang adalah gaya hidup dan juga aktivitas rekreasi yang dapat membangkitkan rasa senang, percaya diri dan berdampak pada kebugaran jasmani. Dilingkungan pendidikan khususnya di jenjang sekolah, kebutuhan olahraga masyarakat dalam hal ini peserta didik di fasilitasi melalui kurikulum dengan adanya mata pelajaran pjok dan juga kegiatan ekstrakurikuler keolahragaan, gaya hidup masyarakat dewasa ini juga cenderung lebih memperhatikan kesehatan hal ini dengan dibuktikan banyaknya tempat atau sarana olahraga seperti Gym, lapangan sepak bola, futsal dan

¹⁶ Penulis Lahir di Maumere Flores NTT pada 9 Februari tahun 1986, menyelesaikan Pendidikan S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas negeri Yogyakarta pada tahun 2009, ditahun yang sama melanjutkan pendidikan di Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta dan lulus pada tahun 2011, sekarang penulis mengabdikan Sebagai Dosen di Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusa Cendana dengan Tugas Tambahan menjadi Koordinator Program Studi Penjaskesrek.

studio senam yang ramai dikunjungi masyarakat, selain tempat umum yang digunakan untuk jogging dan lain-lain.

Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu (Santosa Giriwijoyo & Dikdik Zafar.S, 2013: 36). Salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat adalah senam, mulai dari senam aerobik, senam Zumba dan banyak sekali muncul senam kreasi dengan gerakan yang khas dari daerah setempat dan dengan menggunakan lagu daerah setempat yang di arangsemen ulang dengan musik yang menarik dan mengundang orang untuk bergerak atau bergoyang sesuai arahan instruktur. Manfaat senam sebagai salah satu cabang olahraga tentunya ada, salah satu manfaat senam adalah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani (Cindo, 2010: 4).

Gerakan pada Senam kreasi merupakan gerakan yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan yang dilakukan dengan diiringi irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Untuk beberapa instansi dan sekolah kegiatan Senam kreasi adalah salah satu kegiatan yang wajib dilakukan pada hari-hari tertentu, terutama hari jumat, variasi senam yang diterapkan juga beraneka ragam sesuai dengan gerakan atau musik yang lagi hits pada saat tertentu. Senam Kreasi dengan Kearifan Lokal akan membuat semangat dan rasa bangga guru PJOK dan Peserta didik terhadap daerah mereka sendiri dan yang paling penting adalah tercapainya kebugaran jasmani melalui aktivitas senam yang rutin dilakukan disekolah-sekolah

Ada beberapa gerakan senam yang telah baku dan menjadi gerakan senam yang dipakai untuk kegiatan disekolah dan instansi-instansi pemerintah, namun untuk menambah variasi dan agar tidak terkesan monoton dalam gerak dan lagu maka senam kreasi dibuat lebih menarik dari arangsemen dan pemilihan gerakan-gerakan yang saat ini

kadang dimasukan unsur gerakan tari daerah. Gerakan-gerakan yang salah satunya diambil dari gerakan tari daerah dibuat lebih bervariasi dengan musik pengiring yang lagunya merupakan lagu khas daerah tertentu dapat membuat senam kreasi lebih menarik.

Mengingat antuasi masyarakat, sekolah sekolah dan instansi pemerintahan tentang Senam Kreasi Daerah maka Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendiidikan Undana melalui kegiatan pengabdian masyarakat melakukan sosialisasi senam Kreasi daerah kepada guru-guru yang ada di kota kupang, harapannya adalah guru-guru PJOK bisamembuat ragam dan kreasi gerakan sendiri untuk dipkraktekan disekolah masing-masing pada hari-hari tertentu yang telah diputuskan untuk hari olahraga atau kegiatan senam bersama. besar harapan jika diberi kesempatan yang lebih luas dari segi waktu dan dana diharapkan kedepannya sosialisasi ini akan diperluas ruang lingkupnya bukan hanya pada guru olahraga tetapi pada masykarakat di kota kupang akan tetapi diseluruh kabupaten kota di propinsi Nusa Tenggara Timur sebagai upaya memasyakratkan olahraga dan mengolahragakan masykarakat.

Kegiatan Pelatihan senam Kreasi daerah ini dilatarbelakangi oleh beberapa hal antara lain: Banyak guru PJOK dikota kupang belum bisa mekreasikan gerakan seman kreaswi daerah dengan gerakan yang variatif dan ada unsur gerakan dari tari daerah dan juga berdasarkan observasi sebelumnya, banyak harapan agar dilakukan Pelatihan senam kreasi untuk menambah referensi bagi guru penjas tentang perkembangan senam yang ada. Berdasarkan identifikasi yang telah dilakukan, maka prioritas utama yang harus ditangani adalah Memperkenalkan Macam-macam garam dari senam kreasi daerah yang berkembang dan langkah-langkah agar guru PJOK dapat membuat kreasi senam daerah.

Dalam menjalankan kegiatan ini, panitia memiliki cara atau metode untuk keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini, adapun Metode yang dilakukan dalam program ini adalah Pemateri yang adalah Instruktur bersertifikat yang sudah memiliki pengalaman dan jam terbang tinggi dalam mempopulerkan gerakan senam kreasi.



Gambar 1. Pelatihan Senam Kreasi Daerah

Kegiatan ini Pelatihan senam Kreasi daerah ini dilakukan untuk menunjang program pemerintah menggalakkan kembali program Kebugaran jasmani masyarakat secara massal yang sudah disampaikan pada pembahasan diatas, yang artinya pemerintah bertekad untuk mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga melalui kegiatan senam. Keberadaan Senam Kreasi dimasyarakat diharapkan dapat menginspirasi dan menggerakkan masyarakat dari berbagai kalangan dan lapisan masyarakat untuk mau bergerak dan berolahraga, baik di sekolah-sekolah maupun di tempat-tempat kerja ataupun di tempat-tempat umum di seluruh Indonesia.

Pada dasarnya gerakan dari senam kreasi yang sudah ada adalah gerakan yang mudah dan menyenangkan untuk

diikuti dan dilakukan oleh semua kelompok umur, sehingga diharapkan akan semakin banyak masyarakat yang aktif bergerak dan berolahraga untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Dengan melihat latar belakang ini maka tim pengadim masyarakat Prodi Penjasokesrek dengan bangga melakukan Pelatihan senam Kreasi Bagi Guru PJOK di Kota Kupang. Adapun sumber daya manusia yang dilibatkan pada kegiatan ini dapat dilihat dalam Tabel 1:

| No. | N A M A | BIDANG ILMU | TUGAS |
|-----|------------------------------|-------------------------------|---------------------|
| 1. | V.M.M Flora Babang, S.Pd Jas | Pendidikan Olahraga Usia Dini | Ketua pelaksana |
| 2. | Dr.Lukas M.Boleng | Kesehatan Olahraga | Anggota Pelaksana |
| 3. | Michael J.H Louk, S.Pd, M.Or | Kesehatan Olahraga | Anggota pelaksana |
| 4 | Alihsan Tajuddin, M.Pd | Kesehatan Olahraga | Anggota pelaksana, |
| 5 | Ronald D.A Fufu, M.Pd | Kesehatan Olahraga | Anggota pelaksana |
| 6 | Erwin S. Neolaka, M.Pd | Pendidikan Olahraga | Pelaksana pelatihan |

Sedangkan mahasiswa yang dilibatkan dalam kegiatan program ini sebanyak 5 mahasiswa.Materi kegiatan yang dilakukan dapat dilihat dalam Tabel 2.

Tabel 2 Rencana Materi yang Akan Disajikan

| Materi yang disajikan | Pemateri | Waktu Tempat |
|-----------------------|------------------------------|--------------|
| Senam Kreasi | Helena Patricia Seda dan Tim | Jam |

Pelaksanaan program kegiatan pelatihan Senam Kreasi Daerah ini sangat disambut baik oleh guru-guru pendidikan

jasmani olahraga dan kesehatan yang ada dikota kupang, Tim pelaksana juga memiliki target peserta pelatihan dapat mempraktekkan macam-macam senam kreasi daerah dengan baik dan benar dan dapat mensosialisasikan senam Kreasi bukan hanya disekolah akan tetapi kepada masyarakat luas.

Daftar Pustaka

Cindo. M. (2010). Permainan Tradisional. Jakarta: CV Ghina Walafafa.

Giriwijoyo, S dan Sidik, D.Z. 2012. Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya

PENDAMPINGAN PEMANFAATAN MODEL PEMBELAJARAN UMBRELLA BAGI GURU PJOK

Dewi Endriani, S.Pd., M.Pd.¹⁷

(Universitas Negeri Medan)

“Memanfaatkan Model Pembelajaran Umbrella Sebagai Model Pembelajaran Yang Memusatkan Pembelajaran Kepada Siswa (Study Center Learning)”

Pendahuluan

Mengembangkan potensi diri dapat membentuk perilaku yang disiplin, bertanggung jawab, kreatif bahkan inovatif. Selain itu pendidikan juga dapat diartikan sebagai wahana nilai ilmu pengetahuan, transformasi teknologi. Menurut UU Sisdiknas tahun 2003 pasal 1, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

¹⁷ Penulis lahir di Mulioejo pada tanggal 20 Februari 1980. Pendidikan Dasar Penulis tempuh di SD Negeri No.106146 Mulioejo, tamat tahun 1992, SMP Negeri 2 Diski, tamat tahun 1995. SMA Negeri 2 Binjai tamat tahun 1998. Tahun 1998 Penulis lulus di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, lulus di Tahun 2004. Tahun 2005 lulus penerimaan PNS sebagai tenaga pengajar (dosen) dilingkungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan ditempatkan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Tahun 2008 Penulis mengikuti program Pascasarjana di Universitas Negeri Medan di Program Studi Teknologi Pendidikan dan tamat tahun 2010. Tahun 2017 penulis mengikuti penerimaan Mahasiswa program Doktor (S3) Teknologi Pendidikan di Pascasarjana Universitas Negeri Medan.

Melalui pendidikan diharapkan lahir manusia-manusia Indonesia yang mempunyai jiwa dan semangat yang tangguh dalam mendukung dan melaksanakan pembangunan nasional dengan tujuan pendidikan nasional. Dalam pembelajaran PJOK aktivitas fisik bukanlah untuk memperoleh kebugaran fisik saja, tetapi dapat juga memperoleh keterampilan gerak, pembentukan karakter, kreativitas berfikir anak didik. Maka sangat penting menanamkan nilai-nilai efektif dalam pembentukan karakter terhadap anak didik kita mulai usia dini agar menjadi manusia yang seutuhnya di masa yang akan datang.

PJOK merupakan pembelajaran yang dapat mendukung pembentukan pribadi, jasmani siswa dan mendorong kecerdasan intelektual siswa baik dalam akademik maupun kehidupan mereka untuk menjadi manusia yang seutuhnya melalui proses pembelajaran dan pemilihan metode pembelajaran yang tepat oleh guru. Guru PJOK membutuhkan pemahaman atas beberapa karakteristik pembelajaran PJOK itu sendiri dan menyesuaikan dengan materi ajar yang diajarkan sebagai proses interaksi. Kualitas guru dalam pendidikan salah satunya adalah kemampuan merancang dan menjalankan program pembelajaran yang baik dan berkualitas pula. Universitas Negeri Medan (UNIMED) adalah Perguruan Tinggi yang menghasilkan guru-guru PJOK melalui Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).

Guru-guru PJOK dihasilkan melalui proses pembelajaran yang di dalamnya tertuang melalui sebaran matakuliah pada kurikulum FIK yang di dalamnya memuat mata kuliah teori dan praktek cabang olahraga. Salah satu matakuliah praktek cabang olahraga di antaranya adalah matakuliah keterampilan dasar bolavoli. Matakuliah keterampilan dasar bolavoli merupakan matakuliah wajib untuk tiga Prodi yaitu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) dan Ilmu Keolahragaan (IKOR). Perkuliahan praktik diberikan untuk penguasaan gerak-gerak dasar dan keterampilan teknik-

teknik dasar dalam permainan bolavoli, pembelajaran yang menuntut keterampilan psikomotorik adalah materi pembelajaran keterampilan dasar bolavoli.

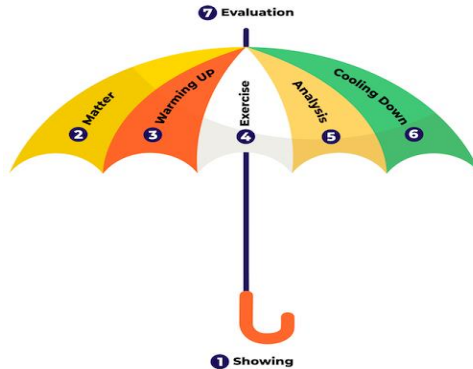
Standar kompetensi matakuliah keterampilan dasar bolavoli adalah mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktikkan keterampilan dasar dalam permainan Bolavoli dengan baik dan benar, yaitu: (1) mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar dalam permainan bolavoli, (2). mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktikkan teknik dasar dalam permainan bolavoli (meliputi teknik *passing* bawah terima *service flood*, teknik *passing* atas, teknik *smash*, teknik *block*, teknik *underhand service* dan teknik tenis *service*). Keberhasilan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran, dapat dilihat dari tingkat pemahaman dan meningkatnya hasil belajar mahasiswa, melalui standar kompetensi matakuliah yang telah ditetapkan melalui proses pembelajaran. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Rosenberg, Marc.J., 2001) mendefinisikan teori desain pembelajaran sebagai panduan eksplisit tentang cara mengembangkan dan membantu peserta didik untuk belajar. Kerangka teori desain pembelajaran ini mengandung tiga variabel, yaitu kondisi, perlakuan (metode), dan hasil.

Kondisi pembelajaran matakuliah keterampilan dasar bolavoli ini mengkaji konsep dasar pengetahuan, keterampilan dan sistem nilai serta sikap dalam olahraga permainan bolavoli. Dalam perkuliahan ini berbagai teori dan praktek yang relevan dengan proses belajar dan pembelajaran, serta berbagai aliran dalam konsep belajar dan pembelajaran akan dikaji dan dianalisis secara kritis. Mahasiswa juga diberikan kesempatan seluas-luasnya untuk melakukan dan menganalisis berbagai kesempatan pengulangan dalam praktek kelima teknik bolavoli baik bersifat teoretis maupun praktis, termasuk melakukan berbagai teknik latihan yang mengacu kepada (*passing bawah, passing atas, smash, service* dan *blocking*), serta

memberikan wacana baru bagi mahasiswa yang akan mendapatkan pengajaran dengan penemuan berbagai ilmu bolavoli yang lebih relevan. Model pembelajaran yang diterapkan pada perkembangannya bukan hanya berpusat kepada dosen, akan tetapi sudah mengalami perkembangan bahwa proses belajar mengajar dalam pendidikan jasmani lebih menekankan untuk berpusat kepada mahasiswa, sehingga mahasiswa memiliki peran yang lebih besar dalam proses pembelajaran. (Dewi Endriani, 2022) Penggunaan berbagai model pembelajaran yang bervariasi dan disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa serta materi ajar itu sendiri perlu untuk diterapkan dan dikembangkan, masih minimnya model pembelajaran PJOK khususnya materi pembelajaran bolavoli juga menjadi masalah terbesar yang harus dipecahkan oleh dosen, maka dari itu penulis merancang model pembelajaran *Umbrella* yang memiliki 3 tahapan di antaranya Pegangan, Atap dan Pengikat.

Pegangan terdiri atas struktur (*Showing*), Batang terdiri atas struktur (*Matter, Warming Up, Exercise, Analysis, Coling Down*), dan Atap terdiri atas struktur (*Evaluation*) model pembelajaran ini dirancang untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa dalam proses pembelajaran bolavoli yang bertujuan untuk mengembangkan potensi mahasiswa dari aspek afektif, kognitif, dan keterampilan (psikomotor). Pembelajaran yang dirancang saling berhubungan satu sama lain, sehingga pembelajaran bukan hanya berpusat pada dosen, melainkan pada mahasiswa itu sendiri, pembelajaran yang dirancang memotivasi mahasiswa untuk berpikir kritis dan mampu mengembangkan kemampuannya dalam menganalisis, selain itu pembelajaran *Umbrella* ini diharapkan dapat membuat pembelajaran lebih menarik karena proses yang dihasilkan dari model pembelajaran ini bersifat terstruktur dan sistematis dan membuat mahasiswa mempersiapkan materi sebelum masuk pembelajaran karena ada proses evaluasi dan *showing* yang memaksa mahasiswa untuk menyiapkan diri memahami materi yang diberikan

oleh dosen melalui RPS (Rencana Pembelajaran Semester) sebelum dosen memberikan materi di kelas. Adapun model pembelajaran *Umbrella* dapat dilihat Pada gambar sebagai berikut ini:



Gambar 1. Model Pembelajaran *Umbrella*

Dari gambar di atas terlihat bahwa model pembelajaran *Umbrella* memiliki 3 fase yang masing-masing dari fase tersebut memiliki struktur yang berbeda-beda, sehingga dalam model pembelajaran *Umbrella* ketiga fase saling berkaitan satu sama lain.

Kesimpulan dalam tulisan ini bahwa model pembelajaran yang peneliti rancang seperti halnya *Umbrella* (payung) yang secara defenisi dan fungsi memiliki arti yang dapat menghalangi hujan, hujan sendiri dimaksud adalah sebagai perkembangan zaman (gelombang zaman) yang selalu mempengaruhi dunia pendidikan khususnya pada pembelajaran PJOK. Bagian *Handle* (pegangan) merupakan bagian yang mendasar untuk kestabilan pada payung, jika dikaitkan dengan tahapan *showing* disini dosen memberikan kesempatan kepada seluruh mahasiswa untuk mengeksplere pemahamannya agar mahasiswa agar mudah untuk membangun konsep dan juga memudahkan dosen untuk

mengkaitkan permasalahan yang ditemukan dengan materi yang benar.

Bagian *Roof* (atap) penopang jejari bawah dan atas merupakan bagian yang kritis sehingga harus mendapat perhatian yang lebih selain komponen batang utama mekanisme, bagian ini akan dianalisis kemudian setelah batang utama menghasilkan dimensi yang aman, dibagian ini diletakkan beberapa komponen-komponen yang saling terkait secara hirarki yaitu didalamnya terdapat *matter* (masalah) dimana permasalahan yang ada bisa muncul dari mahasiswa dan dosen sesuai dengan kebutuhan materi tersebut, sehingga disini mahasiswa dituntut untuk memberikan argumentasinya terhadap solusi atau perbaikan, ini masih dalam bentuk narasi dan hipotesis, *warming up* (pemanasan) di tahapan ini mahasiswa mempersiapkan kondisi fisiknya agar tidak terjadi cedera dan siap untuk melakukan gerak yang lebih berat intensitasnya, *exercise* (latihan) ditahapan ini mahasiswa menjawab hipotesis yang ada ditahapan *matter*, aktivitas mahasiswa yaitu berlatih mempraktekan teknik yang sedang dibahas pada pertemuan saat itu baik dilakukan secara individu dan secara kelompok, ditahap *analysis* (analisis) disini mahasiswa memberikan argumentasinya terhadap penemuan solusi dari permasalahan yang disampaikan dapat berupa contoh gerakan dan argumentasi dan *cooling down* (pendinginan) ditahapan ini melakukan relaksasi terhadap otot-otot yang sudah bekerja sehingga mengembalikan kondisi seperti semula.

Terakhir dibagian *Ferrule* (pengikat) bagian yang terpuncak dari payung berfungsi untuk membantu mekanisme buka dan tutup payung sehingga dapat terlihat bentuk payung yang indah, pada tahapan ini sebelum dosen memberikan kesimpulan dari materi pembelajaran maka diberikan kesempatan kepada mahasiswa terlebih dahulu baik secara individu maupun kelompok sesuai dengan tuntutan dari penilaian yang telah ditentunya, penilaian yang

dilakukan berupa penilaian sikap, pengetahuan dan keterampilan.

Daftar Pustaka

- Endriani, D., Sitompul, H., Mursid, R., & Dewi, R. (2022). Development of a lower passing model for volleyball based umbrella learning approach. *International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology (IJEMST)*, 10(3), 681-694. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2508>
- Rosenberg, Marc.J. (2001). *E-Learning: Strategies for Delivering Knowledge in The Digital Age*. USA:McGraw-Hill Companies.

PENDAMPINGAN PEMANFAATAN PRASARANA PERALATAN OLAHRAGA BAGI KKG GURU SEKOLAH DASAR PJOK

Drs. Suharjo, M.Pd.¹⁸

(Universitas Negeri Medan)

*“Melakukan Pemanfaatan Modifikasi Peralatan Olahraga Anak
Untuk Meningkatkan Kemampuan Guru Dalam Mengajarkan
Gerak Dasar Bagi Siswa Sekolah Dasar”*

Pendahuluan

Perkembangan gerak dasar dan penyempurnaannya merupakan hal yang penting selama masa sekolah dasar. Pengembangan potensi kemampuan gerak anak sekolah dasar secara menyeluruh membutuhkan pembelajaran gerak sesuai dengan kemampuan dan karakteristiknya. Pembelajaran gerak harus dirancang dengan baik agar proses perubahan menjadi efektif tujuannya adalah agar anak memiliki keterampilan gerak yang memadai sekaligus mengembangkan aspek kognitif, aspek fisik dan aspek afektif/sosial. (Maswar: 2010) menyatakan bahwa gerak multilateral adalah bentuk secara keseluruhan gerak dasar manusia seperti gerak *lokomotor* atau gerak berpindah tempat, gerak *non lokomotor* atau gerakan kelentukan sendi ke segala arah seperti meliukan badan, memutar bahu,

¹⁸Penulis lahir di Kampung Benteng, 08 Mei 1964. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di IKIP Medan tahun 1984 s.d 1990. Melanjutkan Magister Pendidikan Olahraga IKIP Jakarta tahun 1995 s.d 1998. Menjadi dosen di FPOK IKIP Medan tahun 1992 hingga sekarang. Jabatan yang pernah diemban sebagai Ketua Prodi PJS, Sekretaris Jurusan PJS-PJKR, dan pernah menjadi Wakil Dekan I FIK Unimed.

mengikat kaki, melakukan gerakan keseimbangan. Selanjutnya gerak *manipulatif* adalah segala bentuk gerakan yang menggunakan berbagai alat seperti memukul, menangkap bola, dan melempar (Hartiawan 2013).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani. Pembelajaran PJOK dilakukan menggunakan alat berupa tubuh manusia melalui aktivitas gerak. Aktivitas ini yang dirancang sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani itu sendiri atau dengan kata lain bahwa belajar melalui gerak. Setiap siswa diharapkan dapat memperoleh pengalaman gerak yang seluas-luasnya sebagai bekal untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat, aktif, kreatif dan produktif. Pada pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan kesehatan setiap siswa diharapkan dapat memperoleh pengalaman gerak yang seluas-luasnya sebagai bekal untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat, aktif, kreatif dan produktif. Hal ini dapat terlihat dari pembelajaran PJOK yang masih didominasi sistem konvensional.

Oleh karena dibutuhkan kualitas pembelajaran KKG PJOK harus ditingkatkan sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah yang ada di SD KKG PJOK yang ada di dua kecamatan kota Tebing Tinggi. Dengan mengubah strategi belajar mengajar PJOK, modifikasi Peralatan Olahraga Anak dan pembaharuan media pembelajaran visual diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran KKG PJOK secara menyeluruh. Yang menjadi permasalahan mitra selama ini dapat dilihat pada gambar sebagai berikut ini:



Gambar 1. Lintasan Permasalahan Mitra

Permasalahan di atas menjadi dasar untuk menentukan arah potensi selanjutnya dalam bidang olahraga sehingga diyakini dapat memecahkan permasalahan mitra yang sejak lama tidak diselesaikan sehingga dirasa sangat penting untuk dilakukan kegiatan peningkatan kualitas pembelajaran KKG PJOK SD di dua kecamatan kota Tebing Tinggi. Jika keadaan ini tidak segera diatasi maka mutu pembelajaran PJOK di SD terus menurun terhadap kualitas pembelajaran. Dampak dari kurang kesediaan dan ketersediaan media pembelajaran peralatan olahraga anak KKG PJOK di SD berpengaruh terhadap beberapa sektor diantaranya.

Bagi guru, guru sangat minim mendapatkan pembaharuan terhadap proses peningkatan kualitas pembelajaran sehingga dengan adanya peningkatan kualitas pembelajaran tersebut guru dapat memperbaharui media pembelajaran, strategi belajar mengajar PJOK, media pembelajaran visual dan modifikasi peralatan olahraga anak, sehingga mewujudkan proses belajar mengajar sesuai rancangan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan Standar Kompetensi yang harapan sesuai tuntutan. RPP yang disusun sangatlah ideal sesuai kebutuhan kompetensi, tetapi terbentur pada momen aksi pembelajaran dikarenakan kurang dukungan sarana dan prasarana untuk peningkatan kualitas pembelajaran KKG PJOK. Hal ini dikarenakan pembelajaran PJOK membutuhkan berbagai peralatan yang dapat merangsang siswa untuk terus bergerak dan bergerak

sesuai tuntutan jenis permainan atau olahraga yang dipergunakan.

Bagi siswa, siswa akan kesulitan mencapai kompetensi yang diharapkan karena tidak memperoleh pengalaman gerak sesuai kebutuhan materi ajar sesuai dengan silabus. Peningkatan kualitas pembelajaran PJOK bisa melalui beberapa strategi. Sebagai upaya untuk menyelesaikan masalah di daerah mitra, melalui media pembelajaran & modifikasi peralatan olahraga anak. Media pembelajaran dalam pendidikan jasmani banyak sekali jenis dan macamnya, mulai yang paling sederhana dan murah hingga yang canggih dan mahal harganya, oleh sebab itu pemanfaatan media harus optimal. Hal ini merupakan salah satu faktor yang sangat mendukung dalam proses pembelajaran tersebut, misalnya: penggunaan media gambar, penggunaan media audio visual.

Media pembelajaran tersebut akan sangat membantu siswa dalam kelancaran proses pembelajaran PJOK dalam proses pembelajaran sangat perlu di gunakan di daerah mitra karena minimnya serta rendahnya pengetahuan keterampilan guru PJOK SD di daerah mitra. Hal ini akan sangat membantu dalam peningkatan kualitas pembelajaran KKG PJOK di SD di dua kecamatan kota Tebing Tinggi dengan mengubah media pembelajaran melalui media pembelajaran visual akan sangat membantu KKG guru PJOK SD selain itu siswa juga dapat mengimplementasikan gerakan melalui dasar yang benar sehingga siswa bisa membandingkan gerakan yang dilakukannya sendiri benar atau salah, selain itu minimnya modifikasi peralatan olahraga anak dan rendahnya pengetahuan dan keterampilan guru PJOK SD di daerah mitra maka penyediaan peralatan olahraga anak di sekolah mitra sangat perlu dilakukan melalui kegiatan modifikasi peralatan olahraga anak.

Peralatan Olahraga Anak (POA) merupakan perangkat pendidikan jasmani dan latihan olahraga yang memiliki

berbagai fungsi pendidikan, kepelatihan dan pengembangan dasar gerak di bidang keolahragaan (Lumintuarso: 2015). Peralatan Olahraga Anak (POA) sangat penting bagi pengguna untuk dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai. Anak merupakan investasi dan sumber dari masa depan perkembangan sebuah bangsa. Pengelolaan dan perlakuan yang benar terhadap anak akan mempertinggi peluang tercapainya kemajuan masa depan sebuah bangsa dan negara. Aspek perkembangan jasmani merupakan sebuah faktor dominan yang tidak dapat dikesampingkan, bahkan merupakan prioritas untuk dikelola dengan benar dan optimal. Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula. "*Mensana in corpore sano*". Peralatan olahraga di sekolah yang diperuntukkan sebagai media pembelajaran merupakan peralatan atletik yang cocok dan aman untuk digunakan oleh anak-anak terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD) yang disebut *athletic kids*.

Kesimpulan hasil tulisan ini adalah dengan memberikan pembelajaran melalui media visual dan modifikasi peralatan olahraga Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) bagi Kelompok Kerja Guru (KKG) PJOK bertujuan untuk: 1) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mitra tentang pembuatan modifikasi peralatan olahraga anak atau *athletic kids*, 2) menyediakan fasilitas POA bagi mitra, 3) melatih mitra untuk dapat menggunakan *athletic kids* dan dapat membuat program peralatan lain secara mandiri. 4) Menjadikan POA sebagai wirausaha baru bagi mitra PKM. Hal ini sejalan dengan PkM yang dilakukan oleh (Imran Akhmad, Rahma Dewi, Amir Supriadi, 2020).

Hasil yang diharapkan dalam kegiatan PKM adalah berkembangnya tim mitra dengan meningkatnya kemampuan dalam perancangan dan modifikasi Peralatan Olahraga Anak baru dan dapat menjadi contoh bagi daerah lain yang lain dalam hal pengembangan usaha.

Daftar Pustaka

- Akhmad, Imran and Dewi, Rahma and Supriadi, Amir (2020) Pelayanan Masyarakat Di Bidang Peralatan Olahraga Anak Untuk Kelompok Kerja Guru Pendidikan Fisik Guru Sd Di Kota Tebing Tinggi Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 26 (04). pp. 261-265. ISSN 0852-2715.
- Charles Gozzali, dkk, (2014), IAAF Kids Atletik a Team For Children A Practice Guide Kids Athletic Animator, International Association of Athletic Federation.
- Gani Eka Gustanto (2014), Survei Peralatan Olahraga Anak (POA) di Sekolah Dasar Se Gugus Dipanegara Kecamatan Sigaluh Kabupaten Barjarnegara, e-Journal Universitas Negeri Yogyakarta.
- Masmar (2010), *Pedoman Atletik Kids*, blog.UNY.ac.id, 2-12-2010
- Panji Nugraha, Rumini, Uen Hartiwan (2013), *Model Pembelajaran Penjasorkes Kids Atletik Melalui Permainan The Strength Post Pada Siswa Sd Kelas V*. Journal of Physical Educations, Sport, Health and Recreation, Vol. 2 Nomor 8 tahun 2013.
- Ria Lumintuarso (2015) Peralatan Olahraga Anak untuk Pengembangan Multilateral. Yogyakarta: Yogyakarta Press.

PELATIHAN PENERAPAN *ONLINE SELF AND PEER ASSESSMENT* UNTUK DOMAIN KETERAMPILAN PADA PEMBELAJARAN PJOK DI SMP LABORATORIUM UM

Gema Fitriady, M.Pd.¹⁹
(Universitas Negeri Malang)

“Online Self and Peer Assessment membuat peserta didik aktif dalam belajar dan melakukan refleksi diri terhadap hasil belajarnya”

Pendahuluan

Pada masa pandemi Covid-19 yang terjadi di dunia termasuk di Indonesia, kegiatan pembelajaran dilakukan secara daring (dalam jaringan) atau *online* dari rumah untuk meminimalisir penyebaran Covid-19 yang lebih meluas. Hal ini menjadi tantangan bagi guru untuk melakukan proses pembelajaran *online* dari rumah termasuk melakukan penilaian *online* (*Online Assessment*). Online Assessment merupakan alternatif penilaian (Hidayanto & Fitriady, 2019) untuk ranah keterampilan pada pembelajaran PJOK. Akan tetapi, hal ini membuat pekerjaan guru PJOK semakin berat karena selain harus mengoreksi penugasan pengetahuan dan afektif, guru juga harus mengoreksi penugasan gerak peserta didik satu persatu sehingga kurang efisien dalam pembelajaran. Melibatkan peserta didik dalam menilai keterampilan gerak menggunakan penilaian diri dan sejawat

¹⁹ Penulis lahir di Bondowoso, 9 Juni 1986, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Malang, menyelesaikan studi S1 di program studi PJKR FIK Universitas Negeri Malang tahun 2010, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya tahun 2013.

merupakan ide yang solutif untuk para guru terutama guru PJOK. Permasalahan ini terjadi di banyak sekolah, termasuk di SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang (UM).

Penerapan online self and peer assessment telah dibahas pada beberapa artikel diantaranya yaitu Self-assessment in Massive Open Online Courses (Ventista, 2018), Enhanced Peer Assessment in MOOC Evaluation Through Assignment and Review Analysis (Alcarria et al., 2018), Online self-assessment and peer-assessment as a tool to enhance student-teachers' assessment skills (Seifert & Feliks, 2019) dan Peer and self assessment in massive online classes (Kulkarni et al., 2013). Dari artikel di atas menunjukkan bahwa penggunaan online self and peer-assessment dalam pembelajaran telah banyak digunakan akan tetapi penggunaan pada ranah keterampilan atau psikomotor belum banyak dilakukan, terutama pada pembelajaran PJOK yang sangat kental ranah psikomotornya.

Sosialisasi dan pelatihan penggunaan *online self and peer assessment* dalam ranah keterampilan gerak khususnya pada pembelajaran PJOK ditingkatkan supaya guru mengerti manfaat dari penilaian tersebut dan dapat menerapkannya dalam pembelajaran baik saat daring ataupun luring.

Metode

Mengatasi kesulitan penerapan *online self and peer assessment* pada ranah keterampilan gerak oleh sekolah mitra, perlu diselesaikan melalui pembuatan instrumen dan pengaplikasian *online self and peer assessment*. Metode dan strategi yang diterapkan bersifat aplikatif, secara rinci dapat diuraikan sebagai berikut: 1) melakukan *forum group discussion* permasalahan penilaian pembelajaran PJOK, 2) penyusunan rencana kegiatan bersama guru mitra PJOK SMP Laboratorium UM, 3) pembuatan instrumen *self and peer assessment* oleh guru PJOK didampingi oleh tim kegiatan pengabdian, 4) proses memasukkan instrumen *self and peer assessment* ke aplikasi *online*, 5) penerapan instrumen *online*

self and peer assessment pada pembelajaran, 6) monitoring dan evaluasi kegiatan.

Hasil

Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan melakukan *forum group discussion* permasalahan penilaian pembelajaran PJOK. Hasil diskusi ini antara lain 1) peserta didik hanya fokus pada mempraktikkan keterampilan gerak saja tanpa mengerti konsep gerak yang benar, dan 2) guru terlalu sibuk melakukan penilaian pada video keterampilan gerak dan mengesampingkan strategi pembelajaran yang efektif dan efisien selama pembelajaran daring. Masalah ini dapat dipecahkan dengan melibatkan partisipasi peserta didik dalam menilai supaya pemahaman keterampilan gerak benar meningkat. selain itu, partisipasi peserta didik dalam menilai akan membuat guru dapat fokus menyiapkan strategi pembelajaran efektif dan efisien sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai.

Kegiatan berikutnya penyusunan rencana kegiatan bersama guru mitra. terdapat 5 kegiatan yang disusun bersama antara tim pengabdian dan guru yaitu 1) pembuatan instrumen *self and peer assessment* oleh guru PJOK didampingi oleh tim kegiatan pengabdian, 2) proses memasukkan instrumen *self and peer assessment* ke aplikasi *online*, 3) pembuatan video petunjuk pelaksanaan dan pelatihan penilaian untuk peserta didik, 4) penerapan instrumen *online self and peer assessment* pada pembelajaran, 5) monitoring dan evaluasi kegiatan.

Pembuatan instrumen dilakukan oleh guru yang didampingi oleh tim pengabdian. Prosedur yang dilakukan antara lain 1) membuat kisi-kisi penilaian, 2) mendeskripsikan indikator penilaian, dan 3) memvalidasikan instrumen ke ahli penilaian dan merevisi. Adanya video petunjuk pelaksanaan membuat peserta didik lebih mudah melakukan kegiatan yang diminta. Petunjuk pelaksanaan memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan

pengetahuan peserta didik dalam materi sehingga membuat hasil belajar meningkat (Murti et al., 2022). Dalam melakukan penilaian diri dan sejawat persamaan persepsi sangat berpengaruh terhadap hasil penilaian. Persamaan persepsi menyamakan sudut pandang dan pemikiran yang berbeda untuk suatu tujuan yang sama (Hidayah, 2022).

Selain petunjuk pelaksanaan penilaian, pentingnya juga memberikan pelatihan ekstra atau praktik sebelum melakukan penilaian agar mendapatkan persepsi yang sama sehingga hasil akan menjadi akurat dan konsisten (Erdogan et al., 2018).

Daftar Pustaka

- Alcarria, R., Bordel, B., & de André, D. M. (2018). Enhanced peer assessment in MOOC evaluation through assignment and review analysis. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (ijET)*, 13(1), 206-219.
- Erdogan, T., Yurdabakan, I., & Senemoglu, N. (2018). Self-and peer assessments in PBL: A higher education example. *Proc. IACGETL*, 53-61.
- Hidayanto, F. H. (2019). Efektivitas penilaian online dan konvensional pada ranah kognitif dalam pembelajaran PJOK kelas X SMAN se-Kabupaten Trenggalek (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Hidayah, N. (2022). Persamaan Persepsi Coach, Mentor Dan Penguji Sebagai Penentu Output Aktualisasi Peserta Pelatihan Dasar (Latsar) CPNS. 3, 9.
- Kulkarni, C., Wei, K. P., Le, H., Chia, D., Papadopoulos, K., Cheng, J., ... & Klemmer, S. R. (2013). Peer and self assessment in massive online classes. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction (TOCHI)*, 20(6), 1-31.

- Murti, W., Maya, S., & Lestari, P. I. (2022). PENGARUH PENGGUNAAN BUKU PEDOMAN PRAKTIKUM EKOLOGI TUMBUHAN TERHADAP HASIL BELAJAR MAHASISWA. *Binomial*, 5(1), 13-24. <https://doi.org/10.46918/bn.v5i1.1240>
- Seifert, T., & Feliks, O. (2019). Online self-assessment and peer-assessment as a tool to enhance student-teachers' assessment skills. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 44(2), 169-185.
- Ventista, O. M. (2018). Self-assessment in massive open online courses. *E-Learning and digital media*, 15(4), 165-175.

PERMAINAN TANPA ALAT SEBAGAI AKTIFITAS PEMANASAN PADA MATERI KEBUGARAN JASMANI BAGI GURU PJOK DI KABUPATEN MOJOKERTO

Sri Wicahyani, M.Pd.²⁰

(Universitas Negeri Surabaya)

“Pemanasan dapat dilakukan dalam bentuk aktifitas permainan untuk meningkatkan semangat peserta didik mengikuti kegiatan pembelajaran, menambah literasi gerak dan menanamkan nilai-nilai untuk membentuk karakter peserta didik sebagai pelajar Pancasila”

Pendahuluan

Proses pendidikan melalui pembekalan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktifitas jasmani, aktifitas permainan, dan olahraga yang direncanakan secara sistematis akan dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, organ, keterampilan gerak, keterampilan berpikir, emosional, sosial dan moral peserta didik. Pemberian pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup yang sehat dan aktif sepanjang hayat (Hanief & Sugito, 2015:66). Guru yang profesional dituntut untuk memiliki kompetensi dalam mengelola proses pembelajaran agar dapat mengantarkan peserta didik mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Guru harus mampu merancang kegiatan

²⁰ Penulis lahir di Semarang, 26 Maret 1989, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. Penulis menyelesaikan studi S1 di Prodi PJKR Universitas Negeri Semarang pada tahun 2011, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang pada tahun 2018.

pembelajaran yang efektif sesuai dengan tujuan pendidikan yang mengacu kepada tujuan umum pendidikan yaitu meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan selanjutnya (Musitoh & Rijal, 2018:163).

Bentuk proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan (PJOK) di sekolah, di dominasi oleh kegiatan praktik di lapangan. Kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan (PJOK) secara umum terdiri dari tiga bagian yaitu kegiatan pembukaan, inti, dan penutup. Pada kegiatan pembukaan, salah satu diantara rangkaian aktifitas yang dilakukan adalah pemanasan. Pemanasan adalah suatu rangkaian gerakan yang dilakukan sebelum olahraga untuk menyiapkan tubuh melakukan aktifitas fisik. Pemanasan bertujuan meningkatkan suhu tubuh sebelum berolahraga dan tubuh akan mulai beradaptasi dengan peningkatan intensitas gerakan yang akan dilakukan.

Pemanasan memberikan kesan peserta didik terhadap kegiatan yang akan dilakukan berikutnya. Pemanasan dengan cara bermain bisa meningkatkan denyut nadi serta minat peserta didik untuk lebih aktif bergerak. Ketika minat peserta didik meningkat dengan sesuatu yang diberikan maka secara otomatis keaktifan untuk bergerak semakin meningkat dan ketika keaktifan gerak mengalami peningkatan maka denyut nadi juga mengalami peningkatan. Sehingga tujuan dari pemanasan bisa tercapai dan resiko cidera semakin sedikit (Samodra et al., 2021:87). Substansi pendidikan jasmani adalah gerak insani yang dilaksanakan atas dasar kesadaran ruang, jarak dan daya. Gerak itu dikembangkan secara terpilih sehingga kita mengenal landasan-landasan ilmiah sebagai rujukan untuk memilih gerak yang bermakna (Rukmana, 2011:2).

Konsep pemanasan konvensional pada umumnya masih diterapkan oleh guru saat pembelajaran praktik PJOK dan masih identik dengan bentuk-bentuk gerakan pemanasan ditempat yang statis dan dinamis dengan formasi tertentu yang berpusat pada guru. Sementara konsep dari pemanasan yang menyenangkan dan tepat sasaran adalah pemanasan yang mempersiapkan peserta didik agar siap secara fisik dan mental untuk menerima materi yang akan dipelajari. Pemanasan dalam bentuk permainan akan memberikan kesan berbeda dan menarik perhatian peserta didik, sehingga dapat meningkatkan motivasi peserta didik. Konsep pemanasan yang menyenangkan dan tepat sasaran yaitu: (1) Pemanasan dapat meningkatkan motivasi peserta didik untuk mengikuti aktifitas pembelajaran, (2) Pemanasan menyiapkan tubuh untuk beradaptasi dengan kebutuhan gerak dan support gerak tubuh saat seseorang berolahraga (balance antara keinginan dan kemampuan), (3) Pemasanan sebagai sarana eksplere gerak dan mengembangkan *physical literacy* peserta didik, (4) Pemanasan melatih kepekaan sosial peserta didik.

Pemberian permainan sebagai bentuk aktifitas pemanasan dapat meningkatkan minat peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani (Lusianti, 2015:32). Permainan yang diterapkan dalam proses pembelajaran PJOK sebagai pengantar, baik dari bentuk atau model permainan, cara melakukan, aturan keselamatan, sampai pada fokus sasaran, yang mudah dilakukan, dipahami, dan peserta didik merasa senang/gembira "*fun*", sehingga meningkatkan kemauan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Amin et al., 2021:70). Untuk mencapai tujuan pembelajaran diharapkan guru mengawali proses pembelajaran dengan pemanasan yang dibuat semenarik mungkin seperti pemberian permainan kecil dalam pemanasan, dan nantinya akan membuat peserta didik lebih meningkatkan minat dalam mengikuti

pembelajaran PJOK (Musitoh & Rijal, 2018:166). Melakukan pemanasan dengan *game* dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan motorik peserta didik dan meningkatkan kesenangan peserta didik untuk berolahraga (Suhendra & , Y. Tauvan Juni Samodra, 2021:42).

Pemanasan dalam bentuk permainan memuat peraturan-peraturan dan ketentuan permainan yang harus ditaati oleh semua pemain. Pada proses pelaksanaan kegiatan bermain, terdapat nilai-nilai positif yang tersirat dalam setiap permainan yang dimainkan seperti sportivitas, gotong-royong, tanggung jawab, disiplin dan lain-lain. Diharapkan nilai-nilai tersebut dilaksanakan oleh peserta didik dan pembiasaan-pembiasaan yang berkelanjutan tersebut akan memperkuat karakter peserta didik sebagai pelajar Pancasila. Pelajar Pancasila merupakan pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai Pancasila, dengan enam ciri utama yaitu beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, bergotong royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreatif.

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Unesa, melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tahun 2022 memberikan kontribusi berupa materi pengetahuan dan keterampilan kepada mitra tentang permainan tanpa alat sebagai bentuk aktifitas pemanasan pada materi kebugaran jasmani bagi Guru PJOK di Kabupaten Mojokerto.

Tim memberikan materi pemahaman, pengetahuan dan keterampilan kepada guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) tentang konsep pemanasan yang efektif bagi peserta didik. Permainan tanpa alat yang disajikan sebagai contoh adalah permainan yang disusun berdasarkan karakteristik peserta didik dan kebutuhan komponen kebugaran jasmani yang ditekankan oleh guru pada saat pembelajaran materi Kebugaran Jasmani. Komponen

kebugaran jasmani yang dijarkan meliputi *agility, reaction, flexibility, endurance, power, speed, accuracy, coordination, strength*, dan *balance*. Beberapa contoh permainan tanpa alat yang disajikan oleh tim PKM menjadi inspirasi bagi guru PJOK. Dengan konsep dan pemahaman tentang pemanasan yang tepat, guru PJOK dapat menciptakan atau memodifikasi ragam aktifitas pemanasan yang dapat meningkatkan motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai.

Daftar Pustaka

- Amin, A., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2021). Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Kecil sebagai Pengantar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Al Islam Krian Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 66–73.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60–73. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575
- Lusianti, S. (2015). Pengaruh Pemberian Permainan Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Minat Siswa Dalam Mengikuti Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sportif*, 1(1), 32–40.
- Musitoh, M., & Rijal, M. R. (2018). Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Minat Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 5(02), 161. <https://doi.org/10.32678 /ibtidai.v5i02.1209>
- Rukmana, A. (2011). Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *JURNAL, Pendidikan Dasar*, 9(1), 4.
- Samodra, T. J., Gustian, U., Tanjungpura, U., & Barat, K. (2021). Tanggapan siswa terhadap pemanasan yang dilakukan

dengan modifikasi permainan tradisional Student. *Edu Sportiv: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(2), 85–91.

Suhendra, A. F., & , Y. Tauvan Juni Samodra, U. G. (2021). Pengembangan Pemanasan Dengan Game Bagi Siswa SMP. *Journal Respects: Research Physical Education and Sports*, 3(2), 32–44.

PEMBENTUKAN KARAKTER MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

Ani Pristiawati, M.Pd.²¹

(STKIP Pasundan)

“Karakter memancar dari hasil olah pikir, olah hati, olah raga, serta olah rasa dan karsa seseorang”

Pendahuluan

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. (Sisdiknas; 2003). Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran penting dan andil besar dalam mewujudkan tercapainya tujuan pendidikan nasional yang menunjang pendidikan karakter bangsa. Pendidikan jasmani disajikan di sekolah yang memiliki tujuan; kognitif, psikomotor, dan afektif. Karakter merupakan ciri khas seseorang atau sekelompok orang yang mengandung nilai, kemampuan, kapasitas moral, kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual, ketegaran, semangat juang, serta percaya pada kekuatan sendiri dalam menghadapi segala tantangan. Sebuah kehidupan ibarat batu

²¹ Penulis lahir di Cimahi, 19 Februari 1990, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) STKIP Pasundan Cimahi, menyelesaikan Studi S1 di Program Studi PJKR tahun 2011, dan menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta tahun 2014.

granit yang dipahat, sehingga memahatnya tidak boleh sembarangan, melainkan harus dilakukan secara baik. Karakter merupakan gabungan dari kebajikan dan nilai-nilai yang dipahat dalam kehidupan manusia. Sembilan karakter yang dapat mengantarkan kesuksesan seseorang menurut Rutland M. (2003) adalah sebagai berikut: (1) keberanian, (2) kesetiaan, (3) kerajinan, (4) kerendahan hati, (5) kehematan, (6) kejujuran, (7) kelemah-lembutan, (8) penghormatan, dan (9) berterima kasih.

Karakter pada dasarnya diperoleh melalui interaksi dengan orang tua, guru, teman, dan lingkungan. Karakter diperoleh dari hasil pembelajaran secara langsung atau pengamatan terhadap orang lain. Pembelajaran langsung dapat berupa ceramah dan diskusi tentang karakter, sedang pengamatan diperoleh melalui pengalaman sehari-hari apa yang dilihat di lingkungan termasuk media televisi. Karakter berkaitan dengan sikap dan nilai. Sikap merupakan predisposisi terhadap suatu objek atau gejala, yaitu positif atau negatif. Nilai berkaitan dengan baik dan buruk yang berkaitan dengan keyakinan individu. Jadi, karakter seseorang dibentuk melalui pengalaman sehari-hari, apa yang dilihat dan apa yang didengar terutama dari seseorang yang menjadi acuan atau idola seseorang. Karakter yang selalu dikaitkan dengan pendidikan karakter sering digunakan untuk menyatakan seberapa baik seseorang. Atau dengan kata lain, seseorang yang menampilkan kualitas personal yang cocok dengan yang diinginkan masyarakat dapat dinyatakan memiliki karakter yang baik dan mengembangkan kualitas karakter sering dilihat sebagai tujuan pendidikan. Komponen ini merupakan bagian dari aspek afektif pada standar nasional pendidikan.

Dalam Penjas dan Olahraga banyak terkandung nilai-nilai karakter seperti sportifitas, kejujuran, keberanian, kerja keras, pengendalian diri, tanggung jawab, *leadership*, kerjasama, keadilan, dan kebijaksanaan, menghargai lawan dan sebagainya yang dapat diintegrasikan dalam aktivitas

gerak dan dalam berbagai bentuk permainan. Karakter tidak datang dengan sendirinya, tetapi diajarkan dalam program pendidikan jasmani dan olahraga. Pengajaran alasan-moral dan nilai-nilai olahraga itu melibatkan penggunaan strategi tertentu yang sistematis. Dalam aktivitas olahraga syarat dengan nilai-nilai karakter seperti kejujuran, sportifitas, disiplin, dan kepemimpinan. Semua nilai-nilai tersebut ditanamkan melalui ketaatan atau kepatuhan seseorang dalam berkompetisi sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku pada cabang olahraga yang digelutinya. Di dalam peraturan permainan melekat semangat keadilan dan tuntutan kejujuran para pelaku olahraga saat menjalankan pertandingan. Hakikat karakter adalah “Bawaan, hati, jiwa, kepribadian, budi pekerti, perilaku, personalitas, sifat, tabiat, temperamen, watak”. (Sifat Nyata Yang ada pada setiap Individu).

Pendidikan karakter adalah proses pengembangan nilai untuk mewujudkan manusia berkarakter baik. Berkarakter artinya berkepribadian, berperilaku, bersifat, bertabiat, dan berwatak yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Manusia berkarakter baik dinyatakan dengan hidup berperilaku benar dalam hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia, alam lingkungan, dan dengan diri sendiri. Adapun contoh lain seseorang yang berperilaku tidak jujur, kejam atau rakus dikatakan sebagai orang yang berkarakter jelek, sementara orang yang berperilaku jujur, suka menolong dikatakan sebagai orang yang berkarakter mulia. Jadi istilah karakter erat kaitannya dengan *personality* (kepribadian) seseorang.

Penyelenggaraan pendidikan karakter harus berpijak kepada nilai-nilai yang bersumber dari agama, filsafat, ideologi, sosio-kultural dan psikologi, yang selanjutnya dikembangkan menjadi nilai-nilai yang lebih banyak (yang bersifat relatif) sesuai dengan kebutuhan, kondisi, dan lingkungan pendidikan. Adapun Nilai-nilai afektif seperti kejujuran, *fair play*, *sportif*, empati, simpati, berbicara santun,

sikap mental yang baik, bisa dikenali sebagai bagian integral dari pendidikan jasmani dan olahraga. Pembentukan karakter dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga perlu peran penting dari seorang guru atau pelatih, karena karakter bersifat abstrak sehingga diperlukan pemberian contoh-contoh perilaku yang sifatnya konstruktif. Pendidikan karakter dapat dimaknai sebagai pendidikan nilai, pendidikan budi pekerti, pendidikan moral, pendidikan watak, yang bertujuan mengembangkan kemampuan peserta didik untuk memberikan keputusan baik-buruk, memelihara apa yang baik, dan mewujudkan kebaikan itu dalam kehidupan sehari-hari dengan sepenuh hati. Nilai-nilai karakter yang tercantum dalam kurikulum antara lain meliputi nilai: kerjasama, sportivitas, kejujuran, semangat, percaya diri, disiplin, kerja keras, keberanian, estetika, pantang menyerah, tanggung jawab, mengikuti aturan kebersihan dan keselamatan. Karakter dikembangkan melalui tahap pengetahuan, pelaksanaan, dan kebiasaan. Karakter tidak terbatas pada pengetahuan saja. Seseorang yang memiliki pengetahuan kebaikan belum tentu mampu bertindak sesuai dengan pengetahuannya, Karakter juga akan menjangkau emosi dan kebiasaan diri. Jadi Kesimpulannya Pendidikan jasmani dan olahraga adalah pendidikan yang menggunakan gerak sebagai media untuk mencapai suatu tujuan. Kemudian Pembentukan karakter merupakan proses yang panjang dan dipengaruhi oleh variabel kontekstual sepanjang kehidupan seseorang. Jika pendidikan jasmani dan olahraga menjadi bagian dari kehidupan seseorang dan pengalaman di dalam pendidikan olahraga, maka akan mempengaruhi pembentukan karakternya, diharapkan yang muncul adalah karakter yang positif.

Daftar Pustaka

Agus Mahendra, M.A. (2003). Falsafah Pendidikan Jasmani. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Direktorat Pendidikan Luar Biasa. Bagian Proyek Pendidikan Kesehatan Jasmani Pendidikan Luar Biasa.

PENTINGNYA KREATIVITAS DAN INDEPENDENSI DALAM PEMBELAJARAN PENJASKES DI SEKOLAH

Idris Moh Latar²²

(FKIP Unpatti)

“Kreativitas dalam pembelajaran penjaskes terkait dengan kebebasan berpikir dan bertindak, sedangkan independensi merupakan kemandirian mengembangkan anak baik secara teori maupun praktek”

Pendahuluan

Keberhasilan dan keefektifan kurikulum pendidikan jasmani dibatasi oleh persepsi Persepsi guru terhadap pembelajaran *physical education* sebagaimana yang dikemukakan oleh Morgan dan Hansen (2008) menjelaskan *Despite research highlighting the potential of PE, the successful delivery or effectiveness of any curriculum area in primary schools may be limited by the perceptions.* Guru cenderung memiliki persepsi yang kurang baik yang disebabkan oleh kurangnya waktu, keahlian, minat, pelatihan, dan sumber daya manusia. Beberapa peneliti menemukan bahwa guru tidak percaya dengan manfaat dari partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kurangnya kepercayaan, waktu dan peralatan berdampak terhadap kompetensi guru. Permasalahan kompetensi dan kreativitas guru dalam pembelajaran mencerminkan bahwa persepsi guru terhadap

²² Penulis lahir di Banda Ely, 19 Mei 1974 Maluku. Menempuh Pendidikan S1 FKIP Uhalu 2001, S2 Manajemen Olahraga UNJ 2009, dan S3 Doktor Pendidikan Olahraga di UNJ 2017. Mengabdikan sebagai dosen ASN di FKIP Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Unpatti dari tahun 2003 – sampai sekarang.

pembelajaran pendidikan jasmani tidak sejalan dengan tujuan kurikulum. Untuk mengatasi masalah ini maka perlu dipahami dengan baik kreativitas dan indenpendensi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani dan olahraga adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas Penjaskes yang didesain untuk meningkatkan kebugaran Penjaskes, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh rana, Penjaskes, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Posisi pendidikan Jasmani dan olahraga pada kedudukan yang amat strategis yakni sebagai alat pendidikan, sekaligus pembudayaan, karena kedua istilah yang amat dekat dan erat. Maknanya tidak lain adalah sebagai proses pengalihan dan penerimaan nilai-nilai. Tujuan penulisan ini adalah untuk menganalisis persepsi guru terhadap model pendidikan jasmani berbasis kreativitas dan indenpendensi.

Pembahasan

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas Penjaskes yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Kreativitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan atau kekuatan untuk menciptakan yang ditandai dengan orisinalitas dan ekspresif, seperti dalam menulis kreatif. Kreativitas dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional merupakan salah satu misi yang harus dikembangkan dalam lingkungan pendidikan untuk kesiapan siswa dalam menghadapi era tantangan global. Anna Craft, Bob Jefyer dan Mike Leibling (2007:38) mendefinisikan kreativitas sebagai berikut:

“Creativity is a state of mind in which all of our intelligences are working together. It involves seeing, thinking and innovating. Although it is often found in the creative arts, creativity can be demonstrated in any subject at school or in any aspect of life”

Kreativitas adalah kecerdasan pikiran yang bekerja secara bersama-sama. Melibatkan penglihatan, berpikir dan inovasi. Meskipun sering ditemukan dalam seni kreatif, kreativitas dapat ditunjukkan dalam setiap mata pelajaran di sekolah atau dalam setiap aspek kehidupan. Selanjutnya, penciptaan didefinisikan sebagai tindakan menciptakan atau fakta atau keadaan yang diciptakan. Selanjutnya Cony Semiawan (2010) menjelaskan sebagai berikut; Kreativitas memiliki cakupan pengertian bagi individu dan masyarakat. Dalam pembelajaran penjaskes kreativitas adalah kemampuan untuk mengatasi masalah berkenaan dengan tugas pembelajaran penjaskes. Aplikasi Teori Kreativitas dalam pembelajaran penjaskes yang dikembangkan oleh Guilford (2009) didasarkan pada teori intelegensi dalam bentuk kubus tiga dimensi yang menggambarkan tiga dimensi yaitu konten, produk, dan proses.

Kreativitas penting dalam pembelajaran penjaskes. Guru yang kreatif cenderung memperlihatkan kondisi pembelajaran yang lebih hidup dan memotivasi siswa dalam pembelajaran sesuai dengan konsep era 21, yaitu: keterampilan belajar dan inovasi, keterampilan hidup dan karir dan digital literasi (Trilling & Fadel, 2009). Berpikir kritis, berpikir kreatif, komunikasi dan kolaborasi adalah empat indikator yang menandakan keterampilan belajar dan inovasi yang harus dimiliki (Dupri, Nazirun, & Risma, 2019). Berpikir kritis dan berpikir kreatif adalah keterampilan yang paling berharga karena salah satu keterampilan tingkat tinggi (Fatmawati, Zubaidah, Mahanal, & Sutopo, 2019), namun keterampilan ini tidak berkembang dengan baik pada siswa untuk menghadapi masalah baik dalam pembelajaran maupun kehidupan sehari-hari (Hanifah, Subiyantoro, & Muzzazinah,

2020). Berpikir kreatif menjadi penting karena langkah awal bagi orang yang bisa berpikir kritis, itu akan membuat seseorang dapat memberikan ide, wawasan dan terobosan baru. Untuk selanjutnya Nurjan (2018) juga menjelaskan kreatif berpikir adalah kegiatan mental untuk mengembangkan atau menemukan ide-ide orisinal, estetis, konstruktif yang berhubungan dengan konsep memandang dan menekankan pada aspek berpikir intuitif dan rasional. Independensi adalah suatu keadaan atau posisi dimana seseorang tidak terikat dengan pihak manapun. Independensi juga dapat diartikan sebagai kemandirian, tidak terikat dengan pihak atau organisasi manapun. Independensi adalah bebas dari pengaruh dan tidak dikendalikan oleh pihak lain, tidak bergantung pada pihak lain (Izzlahuzaman, 2012:179).

Independensi secara esensial merupakan sikap pikiran seseorang yang memiliki tanggung jawab, bebas dalam mempresentasikan hasil pemeriksaannya dan menghindari konflik kepentingan. Carey dalam Mautz (1987) mendefinisikan independensi meliputi: Kepercayaan terhadap diri sendiri yang terdapat pada beberapa orang profesional. Hal ini merupakan bagian integritas profesional termasuk guru yang membelajarkan siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi. Independensi juga berarti adanya kejujuran dalam diri dalam mempertimbangkan fakta dan adanya pertimbangan yang obyektif tidak memihak dalam diri dalam merumuskan dan menyatakan pendapatnya.

Dalam pembentukan sosial, independensi merupakan salah satu faktor penting dalam pembelajaran penjaskes. Faktor independensi atau kebebasan tiap perorangan untuk melakukan sesuatu merupakan faktor penting dalam dinamika kelompok sosial. Kebebasan disini maksudnya adalah kebebasan dalam menyampaikan ide, pendapat, serta ekspresi selama kegiatan dalm kelompok yang berkaitan dengan pembelajaran penjaskes. Namun, kebebasan

menyampaikan pendapat dalam pembelajaran penjaskes ini juga harus tetap memperhatikan peraturan dan kesopanan yang telah disetujui seperti dalam kegiatan pembelajaran berkelompok.

Berdasarkan penjelasan ahli di atas dapat disimpulkan bahwa independensi adalah kebebasan. Kebebasan untuk mengembangkan, melaksanakan dan melakukan kegiatan-kegiatan yang terkait dengan peningkatan tujuan pembelajaran. Kebebasan mutlak harus menjadi milik guru dalam melaksanakan pembelajaran yang relevan dengan kebutuhan peserta didik. Guru yang independensi cenderung terlihat lebih aktif dan mampu mengelola pembelajaran yang sesuai dengan tujuan yaitu; meningkatkan kualitas pembelajaran yang relevan dengan standar pendidikan.

Kesimpulan

Kreativitas dan indenpendensi dalam pembelajaran penjaskes dapat membantu merefleksikan kebebasan berpikir, berpendapat dan mengeluarkan ide dalam melakukan berbagai kegiatan Penjaskes baik secara teori dan praktek. Dengan kreativitas dan indenpendensi tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan mudah. Dan anak dapat mengembangkan pengetahuannya tentang penjaskes sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Oleh karena itu guru perlu memfasilitasi pengembangan kreativitas dan indenpendensi ini dengan sebaik-baiknya.

Daftar Pustaka

- Anna Craft, Bob Jeffrey, dan Mike Leibling. 2007. *Creativiy in Education*, London: Bidles Ltd., Kings Lynn, Norfolk.
- Dupri., Nazirun, N., & Risma, N. (2019). Penerapan Model Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Pada Pendidikan Jasmani. *Journal Sport Area*, 4(2), 318.

[https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3760](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3760).

- Fatmawati, A., Zubaidah, S., Mahanal, S., & Sutopo. (2019). Critical Thinking, Creative Thinking, and Learning Achievement: How They are Related. *Journal of Physics: Conference Series*, 1417(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1417/1/012070>.
- Hanifah, W., Subiyantoro, S., & Muzzazinah. (2020). Creative Thinking Skills in Science Lessons in Elementary Schools. 397 (ICLIQE 2019), 870–875. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200129.107>.
- Nurjan, S. (2018). Pengembangan Berpikir Kreatif. Al-Asasiyyah: *Journal Basic of Education*, 3(01), 14–18. <https://doi.org/10.24269/AJBE.V3I1.1302>
- Semiawan, Conny R. Prof.Dr.2010. Kreativitas Keberbakatan: Mengapa, Apa, Dan Bagaimana. Jakarta: Index.*
- Guilford, J. P. (1950). Creativity. USA. American Psychologist.
- Islahuzzaman.2012.Istilah – istilah Akuntansi dan Auditing.Jakarta:PT.Bumi Aksara.(hal 179-180).
- Mautz, R.K. dan H.A. Sharaf. 1961. The Philosophy of Auditing. Sarasota, Florida: American Accounting Association.
- Trilling, B., & Fade, C. (2009). 21st Century Skill Learning For Life in Our Times. San Francisco: Jossey-Bass.

BAB III

KEGIATAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

PEMUSATAN LATIHAN ATLETIK DI TIMIKA MENGAWALI PERWUJUDAN PAPUA SEBAGAI PROVINSI OLAHRAGA

Prof. Dr. Jonni Siahaan., M.Kes.²³

(Guru Besar Universitas Cenderawasih Papua)

“Atletik adalah cabor unggulan Papua mengawali proses pembinaan pada pemusatan latihan nasional di Timika menuju prestasi Olimpiade”

Pendahuluan

Keberhasilan penyelenggaraan *event* PON 20/2021 Papua mendatangkan berkat besar bagi seluruh rakyat Indonesia dari Sabang sampai Merauke dan dari Miangas ke Pulau Rote yang secara khusus rakyat Indonesia yang hidup di tanah Papua. Salah satu berkat besar itu adalah menjadikan Papua sebagai provinsi olahraga, dan ini baru pertama kali terjadi di tanah air Indonesia Pasca Pekan Olahraga Nasional (PON). Selama PON berlangsung di Indonesia hingga mencapai PON ke-19/2016 di Jawa Barat, biasa saja tanpa ada tanggungjawab besar yang diberikan kepada tuan rumah PON, meskipun disadari bahwa belum tentu 100 tahun kemudian setiap provinsi mendapat kesempatan lagi menjadi tuan rumah PON.

²³ Jonni Siahaan lahir di Martubung (Medan), 13 Nopember 1965. Beliau merupakan Guru Besar/ Profesor dalam bidang ilmu pendidikan olahraga. Pendidikan strata 3 Pendidikan olahraga Pasacasarjana Universitas Negeri Semarang (2008). Pendidikan strata 2 Gizi Masyarakat Pascasarjana Universitas Airlangga/Unair Surabaya (1999). Pendidikan strata 1 Pendidikan Kepelatihan PPOK IKIP/Unimed Medan (1990) dan Tammat SMA N 3 Medan (1984).

Penyelenggaraan PON di Indonesia berlangsung setiap 4 tahun sekali dan bergantian setiap provinsi sehingga dengan jumlah 37 Provinsi di Indonesia pada tahun 2022, maka setiap daerah belum tentu 100 tahun sekali menjadi tuan rumah. Untuk memperpendek waktu penyelenggaraan PON di setiap provinsi di Indonesia, maka pada PON 21 Tahun 2024, rencana akan dilaksanakan di 2 (dua) Provinsi yang berdekatan seperti: Medan & Aceh, sekaligus terjadi pemerataan dalam pembangunan sarana dan prasarana olahraga berstandar Internasional.

Provinsi Papua mendapat anugrah besar dari Tuhan Yang Maha Kuasa melalui Pemerintah, Republik Indonesia, Bapak Ir. H. Joko Widodo menganugrahkan Papua sebagai Provinsi Olahraga yang disampaikan dalam sambutannya ketika membuka *event* PON 20 di Papua/Oktober 2021 di Stadion Lukas Enembe di Kabupaten Jayapura Provinsi Papua. Penganugrahan Papua sebagai provinsi olahragacukup beralasan olehkarena atlet Papua selalu ada mewakili Indonesia di ajang pertandingan berskala nasional terutama Internasional. Siapa yang meragukan tanah Papua, yang memiliki sumber daya manusia (SDM) unggul dalam bidang keolahragaan.

Setelah lebih kurang setahun hiruk pikuk penyelenggaraan PON 20/2021 Papua berakhir, maka Provinsi Papua menjawab tantangan atas kepercayaan yang diberikan Pemerintah RI kepada Papua bagaimana mewujudkan Papua sebagai provinsi olahraga. Memang disadari tidak mudah mewujudkannya, tetapi harus sudah di mulai sehingga lebih cepat dioptimalkan pemberdayaan sport venues pasca PON Papua. Untuk menjawab kondisi ini, Pemerintah RI bersama Kemenpora RI telah menetapkan Papua sebagai tempat pemusatan latihan nasional desentralisasi atletik yang berlokasi di Kabupaten Mimika Timika Papua.

Presiden RI Bapak Ir. Joko Widodo menilai wajar bila Papua dianugrahi provinsi olahraga oleh karena talenta-talenta utama dalam bidang olahraga, lahir dari provinsi paling timur Indonesia. Pemerintah melihat Papua memiliki kekuatan besar, sehingga wajar kalau Papua diberikan sebagai provinsi olahraga. Demikian disampaikan Presiden RI usai meluncurkan *Papua Football Academy* di Stadion Lukas Enembe pada tanggal 31 Agustus 2022 di Jayapura. Papua selama ini banyak menyumbangkan atlet Indonesia diberbagai cabor antara lain: sepak bola, atletik, dan dayung yang prestasinya sampai ke jenjang Olimpiade. Papua selalu dijuluki sebagai tempat menyimpan segudang calon atlet unggul, sudah tidak perlu diragukan lagi dan sudah terbukti, banyak atlet asal Papua yang telah mengharumkan nama bangsa dan negara Indonesia di dunia melalui berbagai *event* olahraga akbar skala nasional dan internasional.

Fakta lapangan sudah terbukti ada sejumlah atlet asal Papua, prestasinya sudah mencapai Olimpiade, misalnya Lisa Rumbewas seorang atlet angkat besi yang sudah tiga kali mewakili Indonesia di Olimpiade Sydney 2000, dan Athena 2004 memperoleh medali perak dan Olimpiade Beijing 2008 memperoleh medali perunggu. Selanjutnya ada sederatan nama atlet Dayung yang berasal dari tanah Papua yang prestasinya secara berjenjang mulai dari Level PON, Sea Games, Asian Games dan Olimpiade antara lain: Erni Sokoy, Perlina Karoba, Sarce Aronggear, Stevanie Ibo, dan Maryan Daimoi. Sedangkan sederatan nama atlet atletik yang prestasinya berjenjang hingga sampai Sea Games, dan Asian Games antara lain: Timotius Ndiken (lembing), Franklin ramses Burumi (*sprinter*), dan masih banyak lagi yang belum disebutkan dalam artikel ini.

Sesungguhnya cabor-cabor seperti: sepak bola, voli, basket, atletik, dayung, renang, angkat besi, panahan, dan bela diri adalah ikon cabor unggulan di tanah Papua. Semua cabor tersebut telah terbukti menjuarai pada *event* PON di Indonesia dan mewakili Indonesia ke berbagai *event* dunia

dan/atau internasional. Sehubungan dengan kondisi riil tanah Papua, maka tidak salah apabila Pemerintah RI menjadikan Papua sebagai salah satu tempat pemusatan latihan cabor atletik nasional guna mempersiapkan atlet Indonesia ke *event* Olimpiade ataupun dunia.

Pembinaan dan pengembangan cabor atletik level nasional secara terpusat salah satunya di Mimika Papua. Ketua umum PB PASI Bapak Jenderal Luhut Panjaitan telah membangun MoU (*Memorandum of Understanding*) dengan pimpinan PTFI (PT Freeport Indonesia) Bapak Tony Wenas pada bulan April 2022 mengenai pemusatan latihan nasional desentralisasi atletik dengan harapan akan lahir atlet-atlet atletik terbaik nasional menuju prestasi level Olimpiade. Program desentralisasi ini sangat tepat diwujudkan di Papua, selain tanah Papua telah terbukti lumbungnya atlet atletik nasional dan sekaligus menjawab Papua sebagai provinsi olahraga.

Ketua umum PB PASI Bapak Jenderal Luhut Panjaitan berupaya membangun kerjasama melalui MoU dengan PTFI Papua, Bappenas RI utamanya dengan Pemerintah daerah Provinsi Kabupaten Kota se-Papua bersama dengan Dewan Perwakilan Rakyat Provinsi Papua dan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Cenderawasih Papua sebagai tempat untuk melakukan berbagai kajian ilmiah berbasis *sport science* berkaitan dengan pembinaan dan pengembangan potensi atlet atletik terbaik nasional dari Papua.

Keterlibatan FIK Uncen dalam rangka mendisain atlet terbaik nasional menuju prestasi Olimpiade yang hanya diwujudkan dalam waktu jangka panjang berkisar 8-10 tahun meskipun tidak selalu sama pada setiap cabor. Demikian juga cabor atletik dengan jumlah nomor yang relatif banyak diperlombakan yakni sekitar 40an nomor. Untuk mencapai prestasi yang tinggi tentu secara bertahap, mulai dari capaian prestasi di level Kejuaraan nasional (Kejurnas), Asia Tenggara

(*Sea Games*), dan Asia (*Asian Games*). Jenjang *event* nasional dan internasional ini tentu menjadi dasar kajian ilmiah berbasis data (*big data*) atau data komprehensif atlet untuk menganalisa peluang sejauhmana atlet atletik nasional dapat meraih prestasi di Olimpiade.

Kehadiran pemusatan latihan desentralisasi atletik di Kabupaten Mimika Papua dapat diartikan Pemerintah RI dan PB PASI fokus untuk mengawali mewujudkan Papua sebagai provinsi olahraga selalin dapat mengoptimalkan sport venues pasca PON Papua. Keinginan Pemerintah RI gayung bersambut dengan keinginan Ketum PB PASI Bapak Jenderal Luhut Panjaitan yang menjadikan pemusatan latihan nasional desentralisasi atletik Mimika menjadi tempat mencetak atau mendisain atlet sekaligus laboratorium atlet menuju prestasi Olimpiade.

Sehubungan dengan upaya mendisain atlet dibutuhkan kompetensi pelatih cabor yang mumpuni, olehkarena ada relasi signifikan antara capaian prestasi olahraga dengan kompetensi pelatih cabor. Prestasi atlet hingga level Olimpiade berbanding lurus dengan ketersediaan pelatih cabor yang kompetensinya setara/lebih dengan kompetensi pelatih cabor Olimpiade, agar dapat mendisain atlet yang di mulai sejak anak aktif, membangun pondasi (*multilateral*), spesialisasi cabor dan penampilan atlet yang tinggi.

Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga, sehingga atletik sering disebut *the mother of sport*. Secara etimologis istilah Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu dari kata *Atlon* yang mengandung arti: bertanding atau berlomba. Apabila mengacu kepada kata *Atlon*, lahir lah atau muncullah perlombaan jalan, lari, lempar dan lompat. Keempat gerak ini merupakan gerak dasar manusia, yang dalam ilmu belajar gerak (*motor learning*) terbagi atas gerak lokomotor, non lokomotor dan gerak manipulatif, dimana gerak dasar ini menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari dalam rangka mempertahankan

eksistensi manusia agar selalu hidup sehat dan bugar serta terpenuhi segala kebutuhan dalam kehidupan setiap hari.

Gerak lokomotor adalah perpindahan gerak manusia dari satu titik ke titik lainnya. Untuk dapat melakukan gerak lokomotor ini akan melibatkan alat gerak atas seperti kedua lengan dan tangan dan alat gerak bawah seperti kedua otot tungkai, dan telapak kaki manusia dapat bergerak untuk melakukan perpindahan tubuh manusia dari satu tempat ke tempat lain. Sedangkan gerakan non lokomotor merupakan manusia bergerak tanpa melalui perpindahan tempat seperti meliukkan tubuh, membungkuk, menekuk lutut atau mengayunkan kaki, memutar sendi tangan atau kaki, menggelengkan kepala untuk melihat bola, memutar badan dan lain-lain. Gerakan semua ini sering dilakukan saat melakukan gerak *stretching* (peregangan) sebelum masuk ke latihan inti untuk menguasai suatu keterampilan (skill) tertentu

Sedangkan gerak manipulatif adalah keterampilan gerak (motorik) yang menggunakan tangan, kaki atau bagian tubuh lain untuk menggerakkan atau memanipulasi suatu benda, misalnya gerak menangkap, melempar bola, memukul, memantulkan bola (*dribbling* bola basket), dan lain-lain. Dalam kegiatan olahraga seringkali memadukan ketiga macam gerak dasar tersebut untuk menguasai suatu keterampilan olahraga. Semakin tinggi tingkat penguasaan gerak dasar semakin besar peluang munculnya bakat/talenta anak menuju ke suatu cabang tertentu. Sebagai akhir kata dalam tulisan artikel buku bunga rampai ini, penulis menganalisa secara ilmiah dan alamiah akan sangat mungkin atau berpeluang besar, dari pemusatan latihan nasional desentralisasi atletik yang berlokasi di Timika Papua, akan lahir dikemudian hari atlet-atlet level Olimpiade.

INSTRUKTUR OLAHRAGA SENAM KEBUGARAN SEBAGAI SDM KEOLAHRAGAAN DALAM USAHA MENGOLAHRAGAKAN MASYARAKAT PADA ERA SOCIETY 5.0

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd.²⁴

(Universitas Negeri Medan)

“Instruktur Olahraga Senam Kebugaran Bagian Dari Sumber Daya Manusia Keolahragaan, Mengolahragakan Masyarakat Melalui Peran Instruktur Olahraga Senam Kebugaran”

Pendahuluan

Olahraga merupakan sebuah fenomena sosial yang takkan pernah habis untuk dibahas, seluruh kalangan pasti melakukan aktivitas fisik yang satu ini yaitu olahraga, mulai dari anak-anak sampai usia lanjut tentunya pernah berolahraga. Aktivitas olahraga pastinya semua kalangan sangat membutuhkannya, dari kalangan yang kurang mampu dalam hal ekonomi maupun kalangan yang berkecukupan

²⁴ Penulis bernama Sabaruddin Yunis Bangun. Penulis lahir di Langkat, 09 Juni 1982, penulis merupakan Dosen Pascasarjana di Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dalam bidang ilmu manajemen olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Medan (2005) Penulis memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2008), dan Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta (2016). Menjadi editor pada *book chapter* Transformasi Dunia Pendidikan dalam Upaya Percepatan SDM Unggul tahun (2021). Aktif menjadi penulis di beberapa *book chapter* (2020, 2021 dan sampai sekarang). Aktif menjadi penulis di jurnal nasional, terakreditasi dan jurnal internasional, terindeks (2011 sampai sekarang), Aktif sebagai reviewer di beberapa jurnal nasional Terakreditasi (2019 sampai sekarang ini). Aktif sebagai pengelola Jurnal Nasional, terakreditasi (2016 Sampai sekarang ini).

dan berlebihan. Olahraga yang awalnya dilakukan oleh kaum pria, kini kaum wanitapun tidak ketinggalan pula untuk berpartisipasi dalam berolahraga.

Olahraga itu sendiri pada hakikatnya bersifat netral, namun masyarakatlah yang kemudian membentuk kegiatannya dan memberi arti bagi kegiatan itu. Sesuai dengan fungsi dan tujuannya kita mengenal beberapa bentuk kegiatan olahraga, seperti (1) Olahraga pendidikan untuk tujuan bersifat mendidik, (2) Olahraga rekreasi untuk tujuan yang bersifat rekreatif, (3) Olahraga kesehatan untuk tujuan membina kesehatan, (4) Olahraga rehabilitasi untuk tujuan rehabilitasi, (5) Olahraga kompetitif untuk bertujuan mencapai prestasi setinggi-tingginya, (6) Olahraga masyarakat, untuk mengolahragakan masyarakat agar masyarakat rajin berolahraga.

Yudik Prasetyo (2013) olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya berbagai macam penyakit. Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang menjadikan mengabaikan masalah berolahraga.

Rutin berolahraga, banyak manfaat olahraga yang bisa langsung di dapatkan bagi sipelaku olahraga. Selain itu, banyak juga manfaat olahraga yang bisa didapatkan di kemudian hari dalam jangka panjang. Olahraga merupakan suatu gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga, misalnya berjalan, berlari,

berenang, senam atau yoga, merangsang otot-otot dan berbagai bagian tubuh lainnya untuk bergerak.

Berolahraga dapat dilakukan secara mandiri, kelompok atau dipandu oleh seorang guru olahraga, pelatih olahraga atau instrukturolahraga. Instruktur merupakan seseorang yang mempunyai tanggung jawab mengajarkan sesuatu, memberikan bimbingan dan latihan pada target tertentu. Instruktur olahraga merupakan orang yang bertugas mengajarkansesuatu dan sekaligus memberikan latihan dan bimbingannya dalam bidang olahraga. Hasibuan (2005) Instruktur adalah seseorang atau tim yang memberikan pelatihan kepada para karyawan. Ferdhinawan (2015) Instruktur atau yang biasa disebut pelatih memberikan peranan penting terhadap kemajuan peserta pelatihan, sebab merekalah yang mengajarkan praktek secara langsung dari awal proses sampai selesai. Mokhtar (2017) mendefinisikan pelatih “sebagaiseseorang atau tim yang memberikan latihan/pendidikan kepada karyawan”.

Instruktur senam kebugaran merupakan bagian dari sumber daya manusia keolahragaan. Sumber daya manusia keolahragaan yang merupakan penggerak roda kehidupan. Muthohir, Maksun (2007) menyatakan bahwa hakikat dasar dari adanya SDM keolahragaan adalah menjamin bahwa semua penyelenggaraan kegiatan olahraga didukung oleh tenaga keolahragaan yang memiliki kompetensi yang dapat dipertanggungjawabkan secara etik profesional dan landasan akademik. Jenis sumber daya manusia (SDM) olahraga meliputi: Dosen/Guru Penjas dan guru pelatih olahraga sekolah, Pelatih cabang olahraga atau klub olahraga, Penggerak olahraga (tokoh olahraga), Promotor olahraga, Instruktur keolahragaan, Administrasi olahraga, Manajer olahraga, Wasit/juri olahraga, Dokter/ paramedis olahraga, Psikolog keolahragaan, Ahli gizi olahraga, Teknisi keolahragaan, Peneliti/laboran keolahragaan, Wartawan olahraga, Manajer fasilitas keolahragaan.

Salah satu aktivitas olahraga yang sering menggunakan instruktur sebagai pemandu adalah jenis olahraga senam kebugaran. Senam kebugaran merupakan salah satu olahraga yang populer di masyarakat, senam kebugaran sangat digemari semua usia, mulai dari anak-anak sampai usia lanjut. Semua kalangan pernah melakukan senam kebugaran baik pria maupun wanita, kalangan ekonomi rendah, menengah maupun atas.

Senam kebugaran merupakan salah satu nomor cabang olahraga dari senam. Senam kebugaran yang melibatkan beberapa gerakan tubuh serta membutuhkan kecepatan, kekuatan, serta keserasian gerakan fisik. Macam-macam senam tentunya memiliki manfaat tersendiri bagi kesehatan tubuh. Apabila melakukannya secara rutin setiap macam senam, maka akan membuat tubuh lebih ideal, sehingga dapat membuat tampil lebih percaya diri. Senam bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, melatih tubuh dengan melakukan gerakan tertentu secara teratur, terukur dan terencana, dansenam akan dilakukan secara sistematis.

Dalam pelaksanaannya, senam kebugaran bisa dilakukan dimanapun. Senam kebugaran bisa dilaksanakan di indoor maupun *outdoor*. Senam kebugaran sangat bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Orang - orang yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelenturannya, koordinasi, kelincahan, sertakeseimbangan.

Senam kebugaran merupakan salah satu bagian dari olahraga masyarakat, dengan melakukan senam kebugaran secara teratur dan terukur akan menimbulkan efek yang positif bagi tubuh pelakunya. Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan (2022) 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. Maka dari itu melalui senam kebugaran dapat menggelorakan kembali semangat olahraga masyarakat, memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Sering berjalannya waktu, saat ini dunia dan termasuk Indonesia telah memasuki era *Society*5.0, teknologi yang dibuat oleh manusia semakin berkembang pesat. Salah satunya adalah *Society* 5.0 yang digagas oleh negara Jepang. Konsep ini memungkinkan kita menggunakan ilmu pengetahuan yang berbasis modern (*Artificial Intelligence*). Robot yang diciptakan untuk kebutuhan manusia dengan tujuan agar manusia dapat hidup dengan nyaman. *Society* 5.0 sendiri baru saja diresmikan 3 tahun yang lalu, pada 21 Januari 2019 dan dibuat sebagai resolusi atas resolusi industri 4.0. Konsep resolusi Industri 4.0 dan *Society* 5.0 sebenarnya tidak memiliki perbedaan yang jauh, akan tetapi konsep *Society* lebih fokus pada konteks terhadap manusia. Jika revolusi industri menggunakan *Artificial Intelligence*, dan kecerdasan buatan sebagai komponen utamanya sedangkan *Society* 5.0 menggunakan teknologi modern hanya saja mengandalkan manusia sebagai komponen utamanya.

Konsep *Society* 5.0 merupakan penyempurnaan dari konsep-konsep yang ada sebelumnya. Dimana seperti kita ketahui, *Society* 1.0 adalah pada saat manusia masih berada di era berburu dan mengenal tulisan, *Society* 2.0 adalah era pertanian dimana manusia sudah mengenal bercocok tanam, *Society* 3.0 sudah memasuki era industri yaitu ketika manusia sudah mulai menggunakan mesin untuk membantu aktivitas sehari-hari, *Society* 4.0 manusia sudah mengenal computer hingga internet dan *Society* 5.0 era dimana semua teknologi adalah bagian dari manusia itu sendiri, internet bukan hanya digunakan untuk sekedar berbagi informasi melainkan untuk menjalani kehidupan.

Menghadapi fenomena saat ini di era *Society* 5.0 hasil analisis penulis. Manusia akan tetap berperan lebih besar, walaupun konsep *society* 5.0 kecerdasan manusia akan

tergantikan dengan kecanggihan robot. Ada sektor yang tak tergantikan yaitu sumber daya manusia. Dalam pelaksanaan mengolahragakan masyarakat melalui senam kebugaran, peran seorang instruktur olahraga sangat dominan. Tujuan dari pelaksanaan senam kebugaran tersebut adalah agar peserta senam kebugaran tersebut tubuhnya menjadi bugar dan sehat. Peran instruktur olahraga senam pada pelaksanaan senam kebugaran tidak akan akan tergantikan dengan kecanggihan robot. Banyak sekali indikator-indikator yang diperlukan dan nilai-nilai yang diperoleh dalam pelaksanaan senam kebugaran, dan ini akan menyulitkan peserta senam kebugaran jika robotlah menjadi instruktur senam kebugarannya, bisakah kita bayangkan seperti apa jadinya. Instruktur mempunyai peranan yang sangat penting untuk menjadikan peserta senam kebugaran/member selalu bersemangat untuk mencapai taraf Kesehatan dan kebugaran yang diinginkan.

Untuk itu instruktur olahraga senam kebugaran sebagai sumber daya manusia (SDM) keolahragaan perlu meningkatkan kualitas, kompetensi sebagai instruktur senam kebugaran. Agar dapat menyelesaikan berbagai permasalahan, tantangan sosial yang muncul di tengah-tengah masyarakat dan siap menghadapi era *Society* 5.0. Peran instruktur olahraga senam kebugaran sangatlah strategis dalam usaha mengolahragakan masyarakat pada era *Society* 5.0. Peran instruktur olahraga senam kebugaran dapat meningkatkan kualitas hidup manusia untuk membuka peluang-peluang bagi kemanusiaan demi terciptanya kehidupan bermakna karena didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Tujuan tulisan ini adalah sebagai referensi awal tentang "Instruktur olahraga senam kebugaran sebagai sumber daya manusia (SDM) keolahragaan dalam usaha mengolahragakan masyarakat pada era *Society* 5.0". Selanjutnya memberikan informasi kepada pembaca, arti penting mengolahragakan masyarakat melalui peran instruktur olahraga senam

kebugaran sebagai sumber daya manusia (SDM) keolahragaan pada era *Society 5.0*.

Daftar Pustaka

- Mutohir, Maksum. 2007. *Sport Development Index*. (Konsep metodologi dan aplikasi). Alternatif baru mengukur kemajuan pembangunan bidang keolahragaan. Jakarta: Penerbit PT. Index.
- Hasibuan, Malayu S.P. 2005. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Ferdhinawan, R. B., Susilo, H, & Ruhana, I. 2015. Pengaruh Pelatihan Kerja Terhadap Kemampuan Kerja (Studi pada Karyawan Kantor Perwakilan Bank Indonesia Cabang Kediri). *Jurnal Administrasi Bisnis*, Vol. 28, No.1:71-78.
- Mokhtar, N. R., & Susilo, H. 2017. Pengaruh Pelatihan Terhadap Kompetensi (Penelitian tentang Pelatihan pada Calon Tenaga Kerja Indonesia di PT.Tritama Bina Karya Malang). *Jurnal Administrasi Bisnis*, Vol. 50, No. 6: 19-26.
- Yudik Prasetyo. 2013. Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, Vol. 11, No. 1: 219-228.
- Presiden Republik Indonesia. 2022. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. Jakarta: Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia.

PENDAMPINGAN TIM BOLA VOLI UNIVERSITAS TADULAKO

Dr. Didik Purwanto, S.Pd., M.Pd.²⁵

(Universitas Tadulako)

“Untuk sebuah tim bermain bola voli tingkat kejuaraan, para pemain harus rukun dan dapat bekerja sama”

Pendahuluan

Melalui olahraga diharapkan dapat terbina sikap dan mentalitas yang dapat diarahkan pada toleransi dan tanggung jawab yang mengarah pada persatuan dan kesatuan diantara individu yang terlibat didalamnya baik langsung maupun tidak langsung. Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (Kemenpora, 2022). Ruang lingkup olahraga meliputi: olahraga pendidikan, olahraga masyarakat dan olahraga prestasi. Olahraga Prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan. (Kemenpora, 2022). Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam, mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun

²⁵ Penulis lahir di Parigi Moutong, 20 Desember 1983, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Tadulako, menyelesaikan studi S1 di PJKR FIP UM tahun 2007, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNESA tahun 2014, dan menyelesaikan S3 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNJ tahun 2017.

olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang pesat adalah bola voli. Dalam proses pelatihan pemain bola voli, di semua tingkatan, para spesialis datang dengan serangkaian metodologi eksperimental, yang dimaksudkan untuk meningkatkan tingkat kinerja sportif para pemain (Reeser C Jonatan, 2017; Ungurean&Puni, 2019).

Jika berolahraga dilakukan sambil bermain, akan terasa jauh lebih menyenangkan. Salah satu kegiatan olahraga yang sudah digemari anak muda sejak dulu adalah olahraga bola voli. Olahraga Bola voli sudah berkembang di Indonesia sejak tahun 1928, pada masa penjajahan Belanda, dan mengalami perkembangan yang sangat pesat, tidak hanya di tingkat pelajar, Perguruan Tinggi, bahkan sangat berkembang pesat di tingkat pemuda. Walaupun telah banyak club bolavoli yang terbentuk, namun banyak dari mereka yang ingin menyalurkan dan membuktikan kemampuannya dalam satu kompetisi, baik didalam maupun diluar kampus.

Oleh karena itu, UNTAD Club yang merupakan salah satu klub bolavoli yang ada di Universitas Tadulako Palu memandang pentingnya kegiatan kejuaraan dalam rangka untuk meningkatkan bakat dan minat mahasiswa dalam berolahraga yang berupa kompetisi-kompetisi dalam meningkatkan sportifitas peserta. Seiring dengan perkembangan olahraga, banyak para atlit-atlit muda (khususnya mahasiswa) yang tidak mempunyai kesempatan dikarenakan keadaan ekonomi yang kurang menunjang dalam mengembangkan serta meningkatkan prestasi di bidang olah raga umumnya dan bolavoli pada khususnya. Untuk membantu memfasilitasi atlet voli di tingkat Universitas Tadulako. Banyak atlet Sulawesi Tengah yang merupakan mahasiswa aktif di Universitas Tadulako, salah satunya mahasiswa yang mendapatkan medali Emas di perhelatan akbar empat tahunan yakni PON Papua 2021 satu satunya Emas adalah mahasiswa PJKR FKIP Universitas Tadulako. Demikian juga dengan cabang olahraga lainnya,

bahwa dominasi keberadaan atlet di Sulawesi Tengah adalah mahasiswa Universitas Tadulako. Sama halnya dengan cabang olahraga bolavoli bahwa tiap sore mahasiswa melakukan rutinitas Latihan di lapangan bolavoli FKIP UNTAD.

Dengan adanya pendampingan pada kejuaraan bola voli ini diharapkan dapat memotivasi anak-anak muda dan civitas akademika agar lebih giat berolahraga dan meningkatkan prestasinya dalam bidang olahraga bolavoli dan bagi masyarakat, agar lebih banyak tahu tentang keberadaan Universitas Tadulako dan perhatiannya terhadap olahraga ini sekaligus menjaring atlet-atlet bolavoli yang dapat bergabung dengan tim UNTAD Club di tingkat regional, nasional dan bahkan internasional. Kegiatan ini diselenggarakan untuk meningkatkan prestasi bolavoli di Provinsi Sulawesi Tengah. Selain itu kegiatan ini bertujuan untuk menjaring-atlet-atlet terbaik khususnya di cabang olahraga bolavoli untuk bertanding dan berkompetisi di tingkat nasional dalam kegiatan POMNAS.

Untuk mendapatkan calon atlet yang kelak diharapkan dapat meraih prestasi, diperlukan upaya dengan beberapa tahapan. (Bompa & Buzzichelli, 2015) menyatakan ada beberapa tahapan yang harus diikuti untuk mempersiapkan atlet. Adapun tahapan yang dimaksud adalah: (1) Mencari calon atlet berbakat; (2) Memilih calon atlet pada usia muda; (3) Memonitor calon atlet tersebut secara terus-menerus dan teratur; (4) Membantu calon atlet agar dapat meraih prestasi puncak. Selama ini hasil observasi menunjukkan bahwa eksistensi atlet elit selalu berkait erat dengan kerja dan waktu yang diinvestasikan para pelatih kepada calon atlet yang memiliki kemampuan alami superior. Dalam pernyataan tersebut tersirat suatu peringatan ataupun arahan agar supaya potensi, waktu dan energi yang dimiliki pelatih tidak terbuang tanpa arti dalam proses kepelatihannya, demikian juga dengan diperolehnya hasil berlatih yang jauh dari optimal, maka perlu dilakukan

pemilihan calon atlet yang mempunyai kemungkinan paling besar untuk mengembangkan potensinya. Dengan demikian, dapatlah ditarik konklusi bahwa tujuan utama melakukan identifikasi calon atlet adalah untuk mengidentifikasi dan memilih calon atlet yang mempunyai kemampuan terbaik sesuai dengan cabang olahraga yang dipilih.

Pelaksanaan pendampingan ini dilakukan setiap hari Senin, Rabu dan Jumat pada pukul 15.30 s/d 17.30 WITA, tempat pelaksanaan di lapangan bolavoli Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako. Dalam pelaksanaan kegiatan dilakukan diskusi dan pemberian program latihan tentang kondisi fisik atlet tim UNTAD Club peserta merasakan proses peningkatan kondisi fisik yang dibuktikan dengan setiap latihan yang atlet ikuti, atlet tidak merasakan kelelahan yang sangat berlebihan. Kegiatan yang dilakukan pertama adalah *streaching*, calemenik, latihan beban fisik selanjutnya latihan drill fisik dan setelah itu masuk pada latihan teknik serta drill passing dan drill smash, dan diakhir dilakukan game.

Dalam mencapai kemampuan gerak yang maksimal dalam suatu cabang olahraga dipengaruhi oleh banyak faktor. Unsur-unsur tersebut ingin diakui guna memaksimalkan pemenuhan proses latihan merupakan salah satu kegiatan olahraga yang diajarkan kepada siswa olahraga (Coppola et al., 2015). Begitu pentingnya Latihan fisik bagi atlet bahkan menurut beberapa sumber dikatakan aktivitas fisik biasa meningkatkan kesehatan, dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak merupakan faktor risiko independen untuk banyak penyakit kronis (Sikorska-Siudek et al., 2006). Perilaku menetap meningkatkan risiko diabetes, kanker, penyakit kardiovaskular (Fortier et al., 2011), dan semua penyebab kematian (Brooke et al., 2017). Di dalam bola voli Latihan plyometric tidak kalah penting. Hal senada dikatakan bahwa Latihan plyometrik memanfaatkan siklus pemendekan peregangan yang ditunjukkan untuk meningkatkan kinerja fase gerakan konsentris (Luebbers et al., 2003) dan

meningkatkan keluaran daya (Ameer, 2020). Dengan adanya arahan yang diberikan oleh tim pengabdian maka setiap kegiatan dapat berjalan lancar dan dapat diterima dengan baik oleh seluruh pemain putri. Kejuaraan daerah yang dilaksanakan oleh PBVSI Provinsi adalah Open Turnemen Gubernur Cup 2022, dan tim bola voli Universitas Tadulako mendapat juara 1 dikejuaraan tersebut. Pendampingan ini dilakukan secara kontinyu demi menjaga kondisi tim bola voli putri untuk tetap Latihan dan tetap mempersiapkan fisik maupun mental demi kemajuan tim bola voli Universitas Tadulako.

Daftar Pustaka

- Ameer, A. Al. (2020). The effects of plyometric and resistance training on selected fitness variables among university soccer-playing adults. *Annals of Applied Sport Science*, 8(3). <https://doi.org/10.29252/AASSJOURNAL.817>
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>
- Brooke, S. M., An, H. S., Kang, S. K., Noble, J. M., Berg, K. E., & Lee, J. M. (2017). Concurrent Validity of Wearable Activity Trackers under Free-Living Conditions. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(4), 1097–1106. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001571>
- Coppola, S., Vastola, R., Scatigna, M., & Fabiani, L. (2015). Training and health in gymnastics. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(Proc1). <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.10.proc1.30>
- Fortier, M. S., Hogg, W., O'Sullivan, T. L., Blanchard, C., Sigal, R. J., Reid, R. D., Boulay, P., Doucet, É., Bisson, É., Beaulac, J., & Culver, D. (2011). Impact of integrating a physical

activity counsellor into the primary health care team: Physical activity and health outcomes of the physical activity counselling randomized controlled trial. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 36(4), 503–514. <https://doi.org/10.1139/h11-040>

Kemenpora. (2022). UNDANG-UNDANG RI. No 11 Tahun 2022. Tentang KEOLAHRAGAAN. SK No 081475 A

Luebbers, P. E., Hulver, M. W., Thyfault, J. P., Carper, M. J., Lockwood, R. H., & Potteiger, J. A. (2003). Effects of Plyometric Training and Recovery on Vertical Jump Performance and Anaerobic Power. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(Supplement 1), S273. <https://doi.org/10.1097/00005768-200305001-01514>

Reeser C Jonatan, R. B. (2017). Volleyball Second Edition. Handbook of Sport Medicine and Science. In *John Wiley & Sons Ltd.* <https://doi.org/10.1002/9781119227045.ch3>

Sikorska-Siudek, K., Olędzka-Oreżiak, M., & Parzuchowska, B. (2006). Choroba wieńcowa wśród kobiet - Czy istnieje problem płci? *Family Medicine and Primary Care Review*, 8(3), 1110–1115.

Ungurean, B. C., & Puni, A.-R. (2019). "Optimizing the Contents of Training for the Men'S Representative Volleyball School Team ". *Series IX: Sciences of Human Kinetics*, 12(61)(1), 179–186. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2019.12.61.27>

PENDAMPINGAN PENGUATAN KOMPETENSI PERWASITAN BOLA VOLI

Dr. Indra Kasih. S.Pd., M.Or.26

(Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan)

“Kompetensi wasit bola voli harus terus ditingkatkan dengan berbagai inovasi yang terbarukan salah satunya berbasis managemen system”

Pendahuluan

Dalam pelaksanaan pertandingan bola voli banyak petugas diantaranya adalah petugas score sheet. Score sheet bola voli merupakan salah satu bagian yang harus ada dalam suatu pertandingan bola voli. Score sheet bahagian dari alat control jalannya suatu pertandingan diantaranya adalah: urutan service, perpindahan pemain, posisi pemain, time out, technical time out, sangsi pemain, merekap point masing-masing team, sebagai catatan apabila ada kejadian yang tidak sesuai dengan pertandingan, merekap hasil setiap set sebagai data kemenangan suatu team, sebagai tanda sahnya suatu pertandingan yang ditandai dengan tanda tangan team, captain masing-masing, pencatat skor, scorer, wasit II dan wasit I. Melihat fungsi dari score sheet bolavoli, maka dalam suatu pertan-dingan bolavoli petugas score sheet bolavoli harus yang terlatih dan sebagai penghasil

26 Penulis lahir di Kota Padang Sidimpunan 23 Juni 1977, merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi (PJKR) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Masuk S1 di Universitas Negeri Medan 1996 dan selesai 2001, Masuk S2 di Universitas Sebelas Maret (UNS) 2005 dan selesai 2007, dan Masuk S3 Pendidikan Olahraga pasca sarjana Universitas Negeri Jakarta 2012 dan selesai 2015.

catatan suatu pertandingan dan bukti yang sah setelah dilaksanakannya pertandingan bolavoli. Score sheet juga merupakan control dalam suatu pertandingan yang memegang peran vital terhadap berjalannya suatu pertandingan.

Dari rangkaian tugas score sheet dan juga terfokusnya seorang pelatih dan pemain dalam suatu pertandingan, tentu kesalahan dan rotasi pemain terkadang terjadi, sehingga perlu dibuat suatu sistem yang transparan setiap jalannya pertandingan, sehingga para pelatih dan pemain dapat memahami kesalahan mana yang tidak harus terulang kedua kali atau seterusnya. Dari permasalahan itu tentu harus dicarikan rumusan dalam mengatasinya, sehingga kesalahan dalam suatu pertandingan itu dapat diminimalisir. Solusi dari capaian akhir pertandingan adalah pair flay. Oleh karena itu, akan dilakukan pendampingan kompetensi petugas score sheet dalam melakukan manajemen system dengan penggunaan manajemen system untuk lebih efektif dan efisien.

A. Bola Voli

Pada tahun 1895 william G. Morgen, seorang direktur YMCA di Holke, Massachusetts, menemukan permainan yang disebut mintonette dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan pengusaha lokal yang menganggap permainan bola basket terlalu berat, sehingga diciptakanlah permainan bola volley (Barbara L. Viera, 1996). Orang-orang Amerika terkenal di seluruh dunia karena menjadi pecinta olahraga, merangkul setiap mode baru dan mengikuti tim favorit mereka hampir secara obsesif. karena bola voli dimulai di YMCA, sudah ada jaringan untuk menyebarkan permainan ke seluruh negeri. (Crisfield, n.d.)

Permainan bola volley dimulai dengan pukulan servis yang dilakukan oleh pemain kanan belakang (posisi 1) dari daerah servis. Mula mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, namun berkembang menjadi suatu

senjata yang ampuh untuk menyerang. (Dieter Beutelstahl, 2016) Bola voli dimainkan oleh dua tim masing-masing memiliki enam pemain di lapangan seluas 9 meter dan dua lapangan dipisahkan oleh sebuah jaring.

B. Perwasitan

Olahraga bola voli membutuhkan perangkat pertandingan untuk memimpin dan mengatur jalannya permainan yang melibatkan dua tim di lapangan. Agar permainan bola voli dapat berjalan lancar maka permainan dipimpin seorang pengadil dalam lapangan yang disebut dengan wasit. Berdasarkan aturan yang dikeluarkan oleh Federasi Bola Voli Dunia (FIVB), ada lima wasit dalam pertandingan resmi olahraga tersebut. Lima orang perangkat pertandingan itu terdiri dari wasit utama, wasit kedua, pencatat angka, serta dua orang hakim garis. Jumlah hakim garis bola voli yang dibutuhkan dalam suatu pertandingan nasional atau internasional sebanyak dua orang, namun bisa bertambah hingga empat orang.

Hal itu terjadi jika dibutuhkan dalam sebuah kejuaraan tingkat internasional atau turnamen resmi di bawah naungan FIVB. Masing-masing anggota perangkat pertandingan memiliki tugas serta peran berbeda dalam menentukan jalannya permainan bola voli. Misalnya, tugas seorang wasit 1 dalam sebuah pertandingan bola voli di antaranya yaitu memimpin pertandingan, menghentikan, dan memulai kembali permainan. Adapun salah satu tugas seorang wasit 2 adalah mengawasi perilaku masing-masing regu yang duduk di bangku cadangan. Selain itu, wasit 2 juga mengawasi jumlah timeout, pergantian pemain dan melaporkan data tersebut kepada wasit satu. (Topan, 2021)

C. Aplikasi

Program aplikasi adalah program yang ditujukan untuk melayani kebutuhan pengguna secara langsung. Program aplikasi juga kerap disebut software aplikasi, software, atau aplikasi. Rata-rata sistem operasi biasanya sudah disertai

dengan program aplikasi bawaan sehingga pengguna bisa langsung memakainya. Di dalam sistem operasi Windows, yang termasuk program aplikasi bawaan adalah File Explorer, Notepad, Wordpad, Microsoft Edge, OneNote, Photos, Windows Defender, dan sebagainya. Pengguna juga bisa menginstall program aplikasi tambahan yang dibuat oleh pihak lain selain Microsoft. Sulit tidaknya proses instalasi tergantung dari masing-masing aplikasi, tapi biasanya relatif mudah meskipun terkadang prosesnya memakan waktu yang cukup lama.

D. Kelemahan Penggunaan Score Sheet Secara Manual

1. Ketidak transparan administrasi selama pertandingan
2. Peserta hanya bisa melihat score setelah akhir permainan
3. Peserta tidak bisa melihat pergantian dalam setiap team
4. Tidak terlihat kesalahan rotasi dalam permainan suatu team

E. Keunggulan Penggunaan Aplikasi Score Sheet Bola Volley

1. Peserta dapat melihat ketentuan administrasi selama pertandingan
2. Peserta bisa melihat score sheet setiap satu set akhir permainan
3. Pelatih dapat melihat pergantian atlet dalam setiap pertandingan
4. Dapat melihat perjalanan rotasi dalam setiap permainan

F. Bentuk Pelaksanaan Pendampingan

| No | Bentuk Kegiatan | Pelaksanaan | Luaran |
|----|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 | Pemanduan Instal program dalam laptop | Ahli computer dan ahli aplikasi | Pemenuhan Aplikasi score sheet |

| | | | |
|---|---|--|-------------------------------|
| 2 | Pendampingan penggunaan score seet berbasis manajemen aplikasi system | Kepala bidang perwasitan pengurus provinsi Sumut | Kompetensi petugas score seet |
| 3 | Praktek pelaksanaan dalam pertandingan bola voli | Kepala bidang pertandingan bola voli | |

G. Produk Yang Dihasilkan

The image shows a complex FIVB International Score Sheet. It includes fields for match details, player statistics for both teams (A and B), and a grid for recording scores in each set. The sheet is titled 'FIVB FEDERATION INTERNATIONALE DE VOLLEYBALL INTERNATIONAL SCORE SHEET'.

Gambar 2.1 Contoh Score Sheet

Hasil print out untuk hasil score seet berbasis aplikasi dengan **CTRL + P**, apabila menggunakan chrome bisa langsung export ke PDF.

Kesimpulan

Managemen system dalam score seet perwasitan adalah produk terbaru dengan memasukkan pendataan proses pertandingan bola voli pada system computer dari awal sampai akhir pertandingan yang dapat dikerjakan dua admin sekaligus. Masil dalam managemen system aplikasi adalah adalah bentuk print out hasil pertandingan pada sebuah kejuaran.

Daftar Pustaka

- Barbara L. Viera, B. J. F. (1996). *Volleyball step to sukses*. Library Of Cataloging-in-Publication data.
- Crisfield, D. W. (n.d.). *Winning Volleyball For Grils*. Printed in the United States of America.
- Dieter Beutelstahl. (2016). *Belajar Bermain Bola Volley* (Dieter Beutelstahl (ed.)). CV. Pioner Jaya.
- Faridah, E., & Effectiveness, A. (2022). Effectiveness of Sensor-Based Media to Improve Referee Education To cite this article : Effectiveness of Sensor-Based Media to Improve Referee Education.
- Topan, K. K. (2021). *Kompas*. Kompas .Com. <https://www.kompas.com/sports/read/2021/05/09/15200028/tugas-wasit-dalam-bola-voli?page=all>.

KEBUTUHAN KALORI DAN GIZI ATLET PANJAT TEBING KABUPATEN BULELENG

Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.²⁷

(Universitas Pendidikan Ganesha)

“Kebutuhan kalori dan pemenuhan gizi atlet panjat tebing merupakan aspek vital dalam peningkatan kinerja olahraga yang menunjang pencapaian prestasi”

Pendahuluan

Panjat tebing merupakan cabang olahraga yang mulai populer di Indonesia (Nasugian & Suropto, 2021) karena cabang olahraga panjat tebing tidak mempunyai banyak peraturan yang jelas (Hanum, 2017). Olahraga panjat tebing merupakan salah satu cabang olahraga ekstrim dimana seseorang memanjat dinding buatan dengan berbagai macam pegangan menggunakan tangan dan kaki (Cha et al., 2015). Panjat tebing juga menjadi salah satu cabang olahraga yang memberikan tantangan bagi olahragawan dan mempunyai resiko yang sangat besar (Hardiyono, 2018), sehingga sarana yang diperlukan panjat tebing harus benar-benar *safety* agar pemanjat tetap aman dalam melakukan pemanjatan (Putri & Khamidi, 2013).

²⁷ Penulis lahir di Pasuruan, 30 Oktober 1988, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) Singaraja Bali. Penulis menyelesaikan studi S1 di Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNESA tahun 2010, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNESA tahun 2012, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNJ Jakarta tahun 2018.

Cabang olahraga panjat tebing berusaha untuk menyelesaikan panjatan sesuai alur/poin dengan baik dan benar dengan membutuhkan fisik yang prima, teknik yang benar, dan mental yang tangguh (Hardiyono, 2018). Komponen-komponen tersebut tentu perlu dikembangkan dan ditingkatkan dengan pembinaan yang intensif dan teratur serta terukur. Pembinaan olahraga panjat tebing dilakukan secara komprehensif, dari dimulai dari kondisi fisik, teknik, mental, hingga kebutuhan gizi. Pengukuran kebutuhan gizi dan status gizi menjadi salah satu indikator keadaan atlet dalam kondisi normal, gemuk, dan atau kurus (Herpandika et al., 2019).

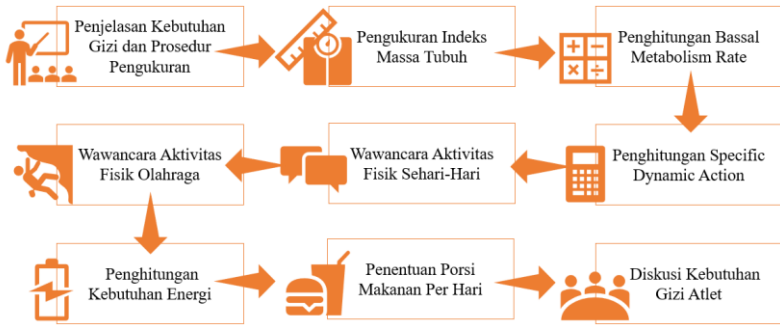
Melalui status gizi dapat diketahui kebutuhan energi dan aktivitas yang harus dilakukan oleh atlet (Mashuri et al., 2022). Gizi dibutuhkan sebagai sumber pembentukan energi dan pengaturan metabolisme tubuh untuk beraktivitas sehari-hari dan untuk aktifitas olahraga. Kebutuhan gizi atlet harus seimbang dengan aktivitas tubuh (metabolisme), kerja tubuh, kebutuhan energi saat istirahat, latihan, dan pertandingan (Rasyono & Yanto, 2022).

Pengukuran dan pengaturan kebutuhan gizi memberikan dampak tidak langsung terhadap gaya hidup atlet atau olahragawan (Mashuri, 2022; Mashuri et al., 2021) dengan memberikan kenikmatan dalam beraktifitas fisik dan olahraga (Mashuri, 2019). Kenikmatan olahraga, khususnya panjat tebing akan berdampak terhadap kondisi fisik dasar olahragawan yang terwujud dalam kemampuan olahraga (Mashuri & Artanayasa, 2021) sehingga pelatihan kondisi fisik untuk meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik juga sangat diperlukan (Mashuri et al., 2019). Dengan demikian pengukuran dan pengaturan gizi seimbang bagi atlet mampu memperbaiki dan meningkatkan kemampuan panjat tebing dengan memperbaiki gaya hidup.

Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kabupaten Buleleng merupakan federasi yang mengatur panjat tebing di

Kabupaten Buleleng, khususnya dalam meraih prestasi. FPTI Kabupaten Buleleng aktif berlatih dan mengikuti even di Provinsi Bali. Pada tahun 2021, FPTI Buleleng mengirimkan 20 atlet panjat untuk mengikuti event panjat tebing di Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali. Pada even tersebut kontingen FPTI Kabupaten Buleleng menjadi juara umum dengan mendapatkan 15 medali emas dari 35 kategori. Hal ini menjadikan FPTI Kabupaten Buleleng menjadi juara favorit dalam Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Bali tahun 2022. Prestasi FPTI Kabupaten Buleleng tersebut membuat kontingen kabupaten lain tersulut untuk meningkatkan prestasi yang tentu menjadi ancaman prestasi FPTI Kabupaten Buleleng dalam PORPROV Bali 2022.

Berdasarkan kondisi tersebut, FPTI harus meningkatkan pelatihan dan komponen penunjang prestasi atlet, salah satunya adalah pengukuran kebutuhan energi dan gizi atlet panjat tebing. Pengukuran kebutuhan gizi atlet FPTI Kabupaten Buleleng dilakukan dengan metode wawancara kepada atlet, pelatih, dan manager FPTI Kabupaten Buleleng. Wawancara dilakukan untuk mengetahui kegiatan/aktivitas fisik diluar olahraga dan olahraga yang dilakukan serta durasi perminggu yang dilakukan oleh atlet dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian pengukuran dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan atlet. Penghitungan dilakukan dengan dengan rumus BMR, SDA, Energi Aktivitas Fisik, Energi Aktivitas Olahraga, dan Pembagian Porsi Gizi Makro.



Gambar 1. Prosedur Pengukuran Kebutuhan Gizi Atlet FPTI Kab. Buleleng

Kegiatan pertama yaitu penjelasan kebutuhan gizi dan pengukuran status gizi. Metode kegiatan yang dilakukan dengan ceramah untuk menyampaikan prosedur pengukuran dan penjelasan pentingnya gizi dalam pencapaian prestasi panjat tebing. Kegiatan kedua yaitu pengukuran indeks massa tubuh dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan. Rata-rata atlet panjat tebing Kabupaten Buleleng masuk dalam kategori ideal

Setelah pengukuran dan penghitungan IMT, dilanjutkan dengan kegiatan ketiga dan keempat yaitu penghitungan BMR dan SDA berdasarkan tinggi tubuh, berat badan, usia, dan jenis kelamin. Penghitungan BMR untuk mengetahui kebutuhan energi atlet panjat tebing dalam keadaan tidak melakukan apa-apa. Sedangkan SDA untuk menghitung kebutuhan energi internal tubuh yang berasal dari makanan tersebut.

Kegiatan kelima yaitu wawancara aktivitas non-olahraga sehari-hari. Aktivitas keseharian atlet panjat tebing berasal dari kegiatan keseharian atlet tanpa olahraga yang dirangkum dalam kategori ringan, sedang, dan berat dengan masing-masing mengandung nilai yang dikalkulasikan dengan energi dengan energi dasar. Hasil penghitungan

menunjukkan rata-rata atlet panjat tebing membutuhkan energi 2561,92 kalori.

Kegiatan keenam adalah penghitungan kebutuhan energi olahraga berasal dari kegiatan olahraga atlet panjat tebing. Kegiatan olahraga tidak hanya kegiatan olahraga kecabangan saja, namun ada aktivitas olahraga lain yang menjadi bagian dari pelatihan seperti jogging, sprint, dan latihan lain. Berdasarkan hasil penghitungan, rata-rata kebutuhan energi olahraga atlet panjat tebing Kabupaten Buleleng sebesar 1965,36 kalori. Hasil dari penghitungan aktifitas fisik non-olahraga dan olahraga, maka dapat dikalkulasi kebutuhan energi mingguan dan harian atlet panjat tebing Kabupaten Buleleng. Catatan penting bagi atlet dalam masa pertumbuhan (usia < 19 tahun) perlu tambahan gizi untuk menunjang pertumbuhan atlet.

Hasil penghitungan kebutuhan energi atlet panjat tebing Kabupaten Buleleng dalam satu hari dikalkulasikan dengan teori porsi makanan atlet serta kandungan kalori zat gizi makro. Kebutuhan karbohidrat (KH) atlet panjat tebing rata-rata sebesar 2741,07 atau 685,27 gram KH. Kebutuhan energi yang dapat dipenuhi oleh lemak sebesar 1142,11 kalori atau 126,9 gram lemak. Kebutuhan energi yang bisa diasup oleh protein sebesar 685,27 kalori atau 171,32 gram. Hasil penghitungan tersebut menjadi rekomendasi bagi FPTI Kabupaten Buleleng untuk ekstra feeding yang termuat dalam rencana persiapan PORPROV Bali 2022.

Daftar Pustaka

Cha, K., Lee, E. Y., Heo, M. H., Shin, K. C., Son, J., & Kim, D. (2015). Analysis of climbing postures and movements in sport climbing for realistic 3D climbing animations. *Procedia Engineering*, 112, 52-57. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2015.07.175>

- Hanum, S. Z. (2017). Pengembangan Model Latihan Panjat Tebing Untuk Atlet Pemula. *Motion*, VIII(1), 100–110.
- Hardiyono, B. (2018). Efektifitas Model Latihan Kekuatan Badgan Terhadap Keberhasilan Pemanjatan pada Olahraga Panjat Dinding untuk Pemanjat Pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 50–57. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/9963>
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). Studi Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri 2019. *Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG) II*, 2(1), 8.
- Mashuri, H. (2019). Analisis Tingkat Kenikmatan Beraktifitas Fisik Peserta Didik Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 55–70. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.602>
- Mashuri, H. (2022). Implementasi Pendekatan Kreatif Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Bagi Guru Sd Muhammadiyah 3 Denpasar. In *Inovasi, Strategi Dan Implementasi ...* (pp. 133–140). Akademia Pustaka.
- Mashuri, H., & Artanayasa, I. W. (2021). Effectiveness of Bio-Energy Power to Improving VO2Max Futsal Players. *Competitor: Jurnal Pendidikan Keplatihan Olahraga: Jurnal Pendidikan Keplatihan Olahraga*, 13(2), 208. <https://doi.org/10.26858/cjpk.v13i2.20514>
- Mashuri, H., Gunarto, P., & Adi, I. P. P. (2022). Pengukuran Kebutuhan Gizi Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Kabupaten Buleleng. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 4*.
- Mashuri, H., Mappaompo, A., Gunarto, P., & Herpandika, R. P. (2021). Pendekatan Kreatif Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: Adaptasi Pandemi COVID-19

untuk Membentuk Gaya Hidup Sehat. *SEMDIKJAR 4: Seminar Pendidikan Dan Pembelajaran*.

- Mashuri, H., Zawawi, M. A., Kholis, M. N., Junaidi, S., Pratama, B. A., Harmono, S., & Jatmiko. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket. *JPPNu : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara*, 1(2), 42–52.
- Nasugian, N., & Suropto, Agus Widodo. (2021). Survei Pembinaan Prestasi Olahraga Panjat Tebing di Kabupaten Batang. *Indonesia Journal for Physical Education and Sport*, 2(4), 125–131. <https://doi.org/10.15294/INAPES.V2I0.43915>
- Putri, A. M., & Khamidi, A. (2013). Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Panjat Tebing Di Pengurus Kabupaten Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 90–94.
- Rasyono, & Yanto, A. H. (2022). Socialization of Balanced Nutrition Needs for Athletes during the Covid-19 Pandemic at UNJA Cricket Club. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(1), 87–91. <https://doi.org/10.22437/csp.v11i1.18832>

PEMANFAATAN PARALON BEKAS DALAM PEMBUATAN BUSUR PANAH SEBAGAI MEDIA LATIHAN PANAHAN ANAK USIA DINI

Dr. Susanto, M.Or.²⁸

(UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)

“Pembuatan paralon bekas sangat ekonomis, memudahkan atlet dalam beradaptasi penggunaan alat, mengasah kemampuan atlet pemula, sarana latihan mental serta mengukir prestasi dalam setiap perlombaan ronde paralon”

Pendahuluan

Panahan ialah olahraga statis yang membutuhkan kondisi fisik yang baik terutama kekuatan dan daya tahan otot tubuh bagian atas. Saat melakukan teknik memanah, terutama saat menarik senar, otot mengalami kontraksi isotonik. Pada daya tarik maksimum, jari-jari lengan yang menarik tali harus menyentuh dagu, jari-jari harus berada di bawah dagu (jangkar), dan lengan yang memegang busur harus terkunci sepenuhnya serta lengan yang menarik. Dengan demikian otot-otot yang terlibat dalam menarik busur harus mendapat perhatian khusus pada cabang

²⁸ Dr. Susanto, M.Or. Lahir di Way Kanan, 10 April 1984. Penulis adalah Dosen Pendidikan Jasmani di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Mengampu matakuliah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Pengelolaan Bermain Anak Usia Dini, Gizi dan Kesehatan pada prodi PGMI dan PIAUD Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Gelar sarjana diperoleh dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta pada tahun 2007. Sedangkan gelar Magister Olahraga dengan konsentrasi Olahraga Anak Usia Dini penulis dapatkan dari PPs UNY pada tahun 2013. Sedangkan gelar Doktor Ilmu Pendidikan dengan konsentrasi Ilmu Keolahragaan, penulis dapatkan dari PPs UNY tahun 2022.

olahraga panahan, karena otot-otot tersebut bekerja maksimal dalam menarik dan menahan beban dari busur yang cukup berat dan berlangsung secara berulang-ulang dalam rangkaian gerakan memanah. Oleh karena itu, otot-otot tersebut harus mempunyai kekuatan dan daya tahan agar mampu melakukan gerakan menarik tali busur, agar tetap konsisten dan ajeg sesuai dengan poros gerak. Otot-otot yang perlu dilatih dan dikembangkan dalam olahraga panahan yaitu otot leher, otot bahu, otot tricep, otot lengan bawah, otot pergelangan tangan, otot perut dan otot tungkai.

Dalam kegiatan memanah, aktivitas yang tepat membutuhkan ketelitian dan konsentrasi. Seorang pemanah harus dapat melakukan tindakan yang tepat dengan setiap panah yang ditembakkan atau ditembakkan. Dari sudut pandang ini, gerakan panahan berkaitan dengan aspek anatomi, terutama struktur lengan, sehingga tekanan busur ditopang oleh lengan yang memegang busur, untuk mencegah otot lengan bekerja terlalu keras, lengan harus lurus. Ditingkatkan untuk mengurangi insiden cedera. Sikap busur membuat gerakan memanah lebih efisien ketika lengan busur membentuk garis lurus. Dengan kata lain, energi yang dikeluarkan untuk menekan disesuaikan dengan baik. Gerakan yang efisien berarti melakukan gerakan dengan kekuatan yang lebih kecil. Gerakan yang tidak efisien, di sisi lain, menyebabkan energi yang terbuang dan ketegangan yang berlebihan, mempercepat kelelahan fisik dan mental, rasa sakit, dan frustrasi. Jadi dalam kegiatan olahraga memanah diperlukan fisik yang prima dalam menunjang setiap latihan dan pada saat perlombaan.

Saat ini animo masyarakat sangat antusias dan menaruh keinginan untuk merasakan sensasi olahraga panahan, hal tersebut dapat terlihat dengan banyaknya klub-klub panahan yang bermunculan, dari data situs archery webid ada sekitar 217 klub panahan yang terdaftar dan masih ditambah dengan banyaknya kegiatan ekstra kurikuler panahan di sekolah-sekolah baik ditingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Kendala umum yang dihadapi pada atlet pemula ketika mengawali olahraga panahan ini terkendala pada mahalny alat atau busur panah, dari hasil penelusuran penulis, harga busur standard bow atau busur yang standard lomba pada toko online berkisar pada rentang harga antara 2 juta hingga 5 juta, tentu hal tersebut menjadi salah satu kendala bagi atlet pemula yang ingin mendalami olahraga panahan. Seiring dengan perkembangan pengetahuan, busur panah ternyata juga dapat dibuat dari bahan paralon bekas, hal ini akan membuat pemain tidak merasa terbebani dalam mengusahakan alat atau busur. Perlombaan panahan dengan menggunakan busur paralon bagi atlet pemula sudah marak dilombakan khususnya di daerah jawa timur. Perlombaan panahan ronde paralon biasanya menggunakan jarak 5 meter tingkat sekolah dasar, dan 7 meter untuk tingkat sekolah menengah pertama, hingga yang terjauh dengan jarak 10 meter.

Adapun bahan, peralatan dan cara membuat busur panah dari paralon bekas anataralain:

A. Bahan:

1. Pipa paralon 3/4 inc panjang 150 cm
2. Benang Nilon
3. Lakban Hitam
4. Karet Handle sepeda
5. Tutup paralon
6. Sambungan 3 paralon

B. Peralatan:

1. Gergaji besi
2. Air panas
3. Bor atau obeng

C. Cara pembuatan:

1. Pipa paralon bekas yang sudah dipotong dengan ukuran 150 cm kita siapakan
2. Karet handle sepeda dipanaskan dengan air panas agar mudah untuk dimasukan ke paralon, handel tersebut dipasang pada tengah-tengah paralon
3. 2 buah tutup paralon kita lubangi untuk tempat nilon
4. Pasang tutup paralon pada kedua ujung pipa paraon dan maasukan benang nilon
5. Beri tanda tengah pada benang nilon untuk tempat kait anak panah



Gambar 1. Busur Paralon

Perlu untuk diketahui untuk panjang paralon bisa disesuaikan dengan tinggi anak atau atlet, jika tinggi anak 150 cm maka panjang busur disarankan 120 cm, untuk panjang tali nilon selisih 10 hingga 15 cm dari panjang busur paralon ini berarti berkisar anatar 110 hingga 105 cm.

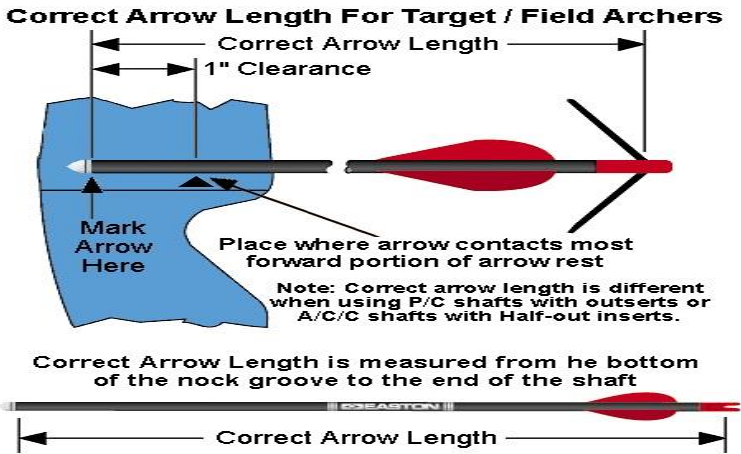
Klub panahan di kabupaten tulungagung saat ini berjumlah kurang lebih 5 klub, diantara klub tersebut klub pertama kali berdiri yaitu klub panahan beji. Klub panahan

beji yang saat ini sudah banyak melahirkan pemanah-pemanah handal dari Tulungagung, banyak pretasi yang sudah dicapai pada klub panahan beji. Atlet pemula pada klub panahan beji yang baru awal memulai memanah wajib menggunakan busur paralon sebelum menggunakan busur yang standard lomba. Penggunaan busur paralon biasanya digunakan dalam jangka waktu tertentu tergantung kesiapan atlet tersebut, jika dirasa atlet pemula tersebut sudah siap dan mampu menggunakan busur standard maka atlet pemula di perbolehkan pindah menggunakan busur standard lomba. Perpindahan seorang atlet pemula dari sebelumnya menggunakan busur paralon rata-rata dalam waktu 2 samapai 5 bulan, bahkan bisa lebih dari waktu tersebut tergantung kemampuan atlet masing-masing.

Sistem latihan pada ronde paralon pada klub panahan beji Tulungagung, menggunakan anak panah bambu dengan jarak tembak bervariasi anataralain: jarak 5 meter, jarak 7 meter dan yang paling jauh pada jarak 10 meter. Metode perhitungan skor nilai yang didapat sama dengan metode perhitungan skor yang digunakan pada ronde standard lomba yaitu 6 kali rambahan, masing-masing rambahan 6 kali menembak atau melepaskan anak panah. Skor maksimal jika satu anak panah mendapat nilai 10 maka nilainya $10 \times 6 \times 6 = 360$ poin, jadi nilai maksimal yang didapat ialah 360 poin.

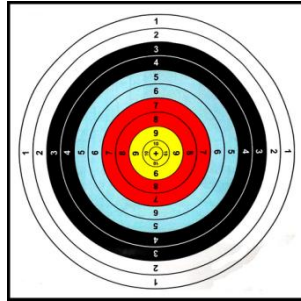
Sebelum melakukan latihan, biasanya terlebih dahulu atlet melakukan pemanasan dengan diawali jogging mengelilingi lapangan panahan, selanjutnya diteruskan dengan kegiatan stretching statis yaitu dengan menekuk anggota badan atas dan lengan hingga anggota badan bagian bawah atau bagian kaki, kemudian dilanjutkan dengan stretching dinamis seperti memutar kedua lengan, gerakan tarik dan tahan tangan seperti gerakan memanah sesungguhnya. Setelah pemanasan dirasa cukup dilanjutkan dengan mempersiapkan busur dan perlengkapannya. Persiapan busur sudah dilakukan dilanjutkan dengan menarik busur tanpa

menggunakan anak panah sebanyak 6 kali repetisi atau ulangan. Setelah atlet melakukan gerakan menarik tali busur, atlet diperbolehkan menggunakan anak panah, panjang anak panah juga dapat disesuaikan dengan panjang lengan atlet agar ketika melepaskan anak panah, atlet tidak mengalami hambatan. Standar ukurannya bernama BOP length (Back Of Point). BOP length diukur dari cekungan nock sampai pada ujung arrow shaft (point tidak diukur).



Gambar 2. Cara ukur anak panah

Atlet melepaskan anak panah sebanyak 36 (tiga puluh enam) anak panah pada sasaran target. Target panahan berbentuk lingkaran dengan diameter 60 cm untuk face target panahan outdoor. Berikut gambar face target outdoor berdiameter 60 cm.



Gambar 3. Face target Outdoor

Setelah melakukan gerakan melepaskan anak panah, dilanjutkan dengan pencatatan skor yang diperoleh atlet. Pencatatan skor penting untuk dilakukan oleh seorang atlet, sebab dengan tertibnya dalam pencatatan skor hal ini sebagai evaluasi pencapaian skor dari tiap-tiap sesi latihan. Setelah latihan cukup maka dilanjutkan evaluasi secara kelompok dan individu, selanjutnya dilakukan pendinginan, gerakan pendinginan hampir sama dengan gerakan pemanasan yaitu dengan menggerakkan anggota badan atas hingga anggota badan bawah terutama pada lengan.

Dari paparan di atas, dapat kita simpulkan bahwa manfaat pembuatan media busur panahan dari paralon bekas diantaranya antara lain: pertama, penghematan biaya awal dalam belanja alat. Kedua, memudahkan atlet dalam beradaptasi penggunaan alat. Ketiga, mengasah kemampuan atlet pemula. Keempat, sarana latihan mental awal atlet terjun dalam perlombaan. Kelima, mengukir prestasi awal dalam setiap perlombaan ronde paralon.

Daftar pustaka

<https://archery.web.id/daftar-club-panahan-se-indonesia/>
(diakses pada tanggal 11 oktober 2022)

<https://aturanpermainan.blogspot.com/2019/09/penjelasan-gambar-dan-ukuran-target-sasaran-panahan.html>

<http://teknikmemanahjitu.blogspot.com/2016/06/cara-mengukur-panjang-arrow-anak-panah.html>

PELATIHAN MENTAL TRAINING DAN DRILL RECIEVE SERVIS ATLET BOLA VOLI KLUB GABAH AGUNG

Dr. Sujarwo, M.Or.²⁹
(Universitas Negeri Yogyakarta)

“Faktor teknik dan mental sangat dibutuhkan oleh atlet bolavoli untuk meningkatkan kepercayaan diri dan juga performa dalam permainan”

Pendahuluan

Permainan bola voli sangat diminati oleh seluruh kalangan masyarakat baik di Indonesia khususnya maupun di dunia pada umumnya. Permainan bolavoli sangat membutuhkan daya dukung dari faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Analisis situasi klub bolavoli Gabah Agung merupakan salah satu klub resmi di bawah naungan Pengkab PBVSI Kabupaten Bantul yang membina atlet dari usia dini sampe senior. Klub yang berada di daerah Gabahan, Imogiri Bantul ini kurang lebih memiliki 400 atlet. Klub yang berdiri tahun 2020 dikarenakan belum adanya klub resmi di daerah tersebut, maka beberapa orang memprakarsai berdirinya klub bolavoli Gabah Agung. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan pelatih bolavoli di klub Gabah Agung diperoleh informasi bahwa kelemahan atlet bolavoli di klub Gabah

²⁹ Penulis lahir di Yogyakarta, 14 Maret 1983, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNY Yogyakarta, menyelesaikan studi S1 di PJKR POR FIK UNY tahun 2001, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta tahun 2008, dan menyelesaikan S3 Prodi Ilmu Pendidikan konsentrasi Ilmu Keolahragaan, Pascasarjana UNY Yogyakarta tahun 2020.

Agung adalah lemahnya kemampuan receive servis yang dipengaruhi oleh faktor mental dan teknik.

Pada atlet bolavoli putra dengan level junior dan senior kendala ini muncul pada saat bertanding atau kompetisi. Menurut pandangan pelatih bahwa kemampuan receive servis dipengaruhi oleh: pergerakan receiver, posisi tubuh, daerah receive, perkenaan lengan dengan bola, dan ayunan lengan ke atas (Callupe, et al, 2022: 1). Kemampuan receive servis atlet bolavoli juga dipengaruhi oleh arah servis lawan, dan jenis servis lawan, hal ini sesuai dengan penelitian (Valhondo, et al, 2018: 167). Latihan mental juga akan memiliki dampak yang berbeda-beda terhadap atlet bolavoli (Morgan, 2006: vi). Latihan mental sangat berkontribusi positif terhadap performa atlet baik laki-laki maupun perempuan, baik level junior maupun senior (Guzkowska, & Wojcik, 2021: 1).

Servis atlet bolavoli putra biasanya dilakukan dengan jump serve spike, sedangkan untuk atlet bolavoli putri menggunakan servis jump float (Kitsiou, et al, 2020: 564). Latihan psikologi atau mental yang semakin meningkat, sangat mempengaruhi kemampuan fisik atlet bolavoli (Fu, 2019: 246).

A. Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada hari Minggu, 25 September 2022 di Lapangan bolavoli Klub Gabah Agung mulai jam 18.30 s.d 21.00 wib. Kegiatan diikuti oleh 22 orang atlet bolavoli di klub Gabah Agung. Pengabdian memberikan pengetahuan awal kepada atlet dengan menjelaskan beberapa hal berkaitan dengan latihan mental dan drill receive servis dalam bolavoli. Berikut beberapa konsep yang harus diketahui oleh atlet bolavoli dalam melakukan receive servis: 1) *Read* atau membaca, seorang atlet bolavoli harus mampu membaca dua hal saat akan melakukan receive servis, yaitu: *trajectory* atau arah datangnya bola, jenis servis/type; 2) *Readiness* atau kesiapan,

atlet bolavoli harus selalu siap bergerak dalam melakukan receive servis, dengan sikap badan rendah, berat badan agak condong ke depan, dan berat badan berada di depan; 3) *React* atau bereaksi, atlet bolavoli harus siap melakukan pendekatan atau mendekati ke arah akan jatuhnya bola servis lawan; 4) *It's my ball* atau ini bolaku, setiap atlet bolavoli dalam kesiapan melakukan receive servis harus memiliki keyakinan bahwa bola servis akan mengarah kepada kita. Hal ini akan menambah kesigapan dan konsentrasi kita; 5) *High ball* atau lambung tengah, apabila servis yang dilakukan lawan sulit diterima maka upaya yang dilakukan oleh receiver adalah melambungkan bola ke tengah lapangan bolavoli; 6) *Through Setter* atau diarahkan ke pengumpan atau setter, apabila servis dari lawan tidak sulit, maka hendaknya receive servisnya diarahkan ke posisi setter agar penyerangan lebih cepat dan efektif; 7) *Forget the missed* atau segera lupakan kesalahan yang dilakukan. Atlet bolavoli apabila melakukan kesalahan harus segera melupakan, kemudian fokus kembali untuk performa berikutnya; 8) *Brave heart atau self talk "I can do it"*, melakukan bicara pada diri sendiri bahwa aku bisa melakukan receive servis dengan baik; 9) Latihan receive servis sebaiknya dilakukan pada latihan pagi hari, karena kondisi fisik dan juga kondisi konsentrasi siap menerima latihan; 10) Prinsip dalam melakukan receive servis jika bola berada di antara dua atau tiga pemain adalah bola harus diambil meski harus bertubrukan, daripada bola dibiarkan terjatuh di lapangan kita; 11) Apabila receive servis bola berada di antara dua orang, maka yang melakukan receive servis sebaiknya yang berada di kanannya. Karena jika tidak kidal maka kekuatan lengan tangan kanan lebih kuat dibandingkan lengan atau tangan kiri.

B. Hasil Pengabdian dan Pembahasan

| Paired Samples Correlations | | | | |
|-----------------------------|------------------|----|-------------|------|
| | | N | Correlation | Sig. |
| Pair 1 | Pretes & postest | 22 | ,775 | ,000 |

Berikut data hasil uji pengetahuan atlet tentang latihan mental dan drill untuk meningkatkan kemampuan receive servis dalam bola voli.

| Paired Samples Statistics | | | | | |
|---------------------------|---------|-------|----|---------------|-----------------|
| | | Mean | N | Std.Deviation | Sdt. Error Mean |
| Pair 1 | Pretes | 73,18 | 22 | 12,492 | 2,663 |
| | postest | 85,00 | 22 | 10,579 | 2,255 |

Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan mean rerata pengetahuan atlet bola voli klub Gabah Agung sebesar 73, 18 menjadi 85. Pengabdian yang dilaksanakan memberikan dampak positif terhadap kemampuan atlet dalam melakukan teknik receive servis.

| PAIRED DIFFERENCES | | | | | | | | | |
|--------------------|------------------|--------|----------------|-----------------|---|--------|--------|----|----------------|
| | | MEAN | STD. DEVIATION | STD. ERROR MEAN | 95% CONFIDENCE INTERVAL OF THE DIFFERENCE | | T | DF | SIG (2-TAILED) |
| | | | | | LOWER | UPPER | | | |
| PAIR 1 | PRETES - POSTEST | 11,818 | 7,950 | 1,695 | -15,343 | -8,293 | -6,973 | 21 | ,000 |

Pengabdian yang dilaksanakan memberikan dampak positif terhadap kemampuan atlet dalam melakukan teknik receive servis. Permainan bolavoli adalah permainan yang membutuhkan kemampuan fisik, teknik dan mental. Latihan mental atau psikologis mampu meningkatkan kemampuan pengetahuan yang nantinya akan memperbaiki kemampuan teknik, hal ini berdasarkan penelitian (Tastan, 2021: 3321). Pendapat lain tentang manfaat latihan bolavoli adalah untuk meningkatkan kemampuan fisik dan juga mental (Wu, 2013: 263). Latihan yang efektif dilakukan dapat meningkatkan kemampuan fisik, teknik dan taktik pada atlet junior (Abdisalomovich, et al, 2020: 63). Penempatan posisi atlet dalam daerah receive servis (posisi 1, 6 dan 5) sangat menentukan hasil receive, hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Paulo, et al, 2016: 1). Penampilan atlet dalam melakukan receive servis dalam bolavoli bergantung pada: putaran posisi pemain, dan daerah receive (Lopez, et al, 2022). Atlet bolavoli disarankan berlatih serve receive dipagi hari karena secara fisik dan konsentrasi masih bagus, karena latihan serve receive menguras konsentrasi dan mental atlet (Coimbra, et al, 2021).

Kesimpulan

Latihan mental dan drill receive servis dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan atlet bolavoli Klub Gabah Agung dalam melakukan receive servis. Pengabdian ini sangat bermanfaat bagi pelatih agar bisa mengembangkan bentuk latihan mental dan drill agar lebih bervariasi dan meningkatkan lagi kemampuan atlet bolavoli mereka. Untuk pengabdian berikutnya agar menambah sasaran latihan dan subjek pengabdian agar lebih banyak atlet yang memiliki kemampuan mental dan teknik yang bagus dalam permainan bola voli. Dokumentasi Kegiatan pada penulisan artikel yakni sebagai berikut:



Gambar 1. Flyer Kegiatan Pengabdian

Daftar Pustaka

- Abdisalomovich, Imamov Mavlon., Majitovich, Umarov Komil., & Ilkhomovich, Mirzaev Ibromkhim. 2020. Tools and Methods of Training Young Volleyballers. *Novateur Publications. JournalNX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal, ISSN No: 2581 – 4230. VOLUME 6, ISSUE 10.*
- Callupe, Rocio. L., Chau, Juan. M., Garcia, Jose. G., Arrese, Cesar. F., Artieda, Manuel, H., Elias, Dante. A. & Villota, Elizabeth. R. 2022. Testing protocol for evaluating underhand serve-reception biomechanics in volleyball. *Journal of Sports Engineering and Technology 1-10. DOI: 10.1177/17543371221106360.*
- Coimbra, Danilo R., Bevilacqua, Guilherme G., Pereira, Fabiano S., & Andrade, Alexandre. 2021. Effect of Mindfulness Training on Fatigue and Recovery in Elite Volleyball Athletes: A Randomized Controlled Follow-

- Up Study. *Journal of Sports Science and Medicine* 20, 1-8.
DOI: <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.1>.
- Fu, Renchao. 2019. The Importance and Application of Psychological Factors Training Based on Big Data Analysis in Volleyball Teaching. *2019 9th International Conference on Education and Management (ICEM 2019)*.
DOI: [10.25236/icem.2019.049](https://doi.org/10.25236/icem.2019.049).
- Guszkowska M, Wojcik K. 2021. Effect of mental toughness on sporting performance: Review of studies. *Balt J Health Phys Act; Suppl (2):1-12*. doi: [10.29359/BJHPA.2021.Suppl.2.01](https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.2.01).
- Kitsiou, Andriana., Sotiropoulos, Konstantinos., Drikos, Sotiris., Barzouka, Karolina., & Malousaris, Grigoris. 2020. Tendencies of the volleyball serving skill with respect to the serve type across genders. *Journal of Physical Education and Sport R (JPES), Vol.20 (2), Art 83*, pp. 564 - 570, 2020online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 - 8051; ISSN - L = 2247 - 8051.
DOI:[10.7752/jpes.2020.02083](https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02083).
- López, E., Díez-Vega, I., & Molina, J.J. 2022. Reception and performance in high level male volleyball: A relational study. *Journal of Human Sport and Exercise*, 17(2), 409-423. <https://doi.org/10.14198/jhse.2022.172.16>.
- Morgan, Taryn Kelly. 2006. A Season-Long Mental Skills Training Program for Collegiate Volleyball Players. University of Tennessee, Knoxville Trace: Tennessee Research and Creative Exchange. *Dissertation*.
- Paulo, Ana., Zaal, Frank, T.J.M., Fonseca, Sofia., & Araujo, Duarte. 2016. Predicting Volleyball Serve-Reception. *Frontiers in Psychology*. DOI: [10.3389/fpsyg.2016.01694](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01694).
- Tastan, Zarife. 2021. Mental Toughness and Motivational Climate of Volleyball Players. *P J M H S Vol. 15, No.11*. DOI: <https://doi.org/10.53350/pjmhs2115113321>.

- Valhondo, Alvaro., Fernández-Echeverría, Carmen., González-Silva, Jara., Claver, Fernando., & Moreno, M. Perla. 2018. Variables that Predict Serve Efficacy in Elite Men's Volleyball with Different Quality of Opposition Sets. *Journal of Human Kinetics volume 61/2018, 167-177* DOI: 10.1515/hukin-2017-0119.
- Wu, Xueru. 2013. The Experimental Research of the Impact of Volleyball on the Physical and Mental Health for Female University Students Based on SPSS and Test Technology. *2nd International Conference on Management Science and Industrial Engineering (MSIE 2013)*.

PEMBINAAN OLAHRAGA WOODBALL DI LAPANGAN SATLOG BANDAR LAMPUNG

Herlin Armisesna, M.Pd.³⁰
(STKIP Rosalia Lampung)

“Seseorang berprestasi dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Dimana faktor internal berasal dari dalam diri sendiri, Sedangkan faktor eksternal berasal dari orang yang ada sekitar kita”

Pendahuluan

Woodball (bola kayu) merupakan permainan hampir mirip dengan permainan golf (ada stick dan hole), namun telah dimodifikasi stick menjadi mallet dan hole menjadi. Olahraga *woodball* masuk dan diperkenalkan di Indonesia pada tahun 2006. Dalam olahraga *woodball* memerlukan perlengkapan yang terdiri dari bola (ball), pemukul (mallet), dan gawang (gate). Perlengkapan yang digunakan harus sesuai dengan spesifikasi yang ditetapkan oleh inspeksi International Woodball Federation/Federasi Woodball Internasional. Pemenang dalam permainan *woodball* ini adalah pemain dengan jumlah pukulan paling sedikit dibanding dengan pemain lainnya. Sementara itu, ada juga metode lain dalam penentuan kemenangannya, yaitu pemenang ditentukan dengan perhitungan jumlah

³⁰ Herlin Armisesna, M.Pd merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP Rosalia Lampung, menyelesaikan pendidikan S1 prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Lampung tahun 2010 dan melanjutkan pendidikan magister prodi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang tahun 2013.

kemenangan tiap “gate” sasaran untuk memasukan bola dari total jumlah gate yang dipertandingkan.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan meningkatkan olahraga woodball, pembinaan olahraga woodball di lapangan satlog ini adalah untuk menumbuhkan pengetahuan terhadap olahraga woodball selain itu untuk meningkatkan penguasaan permainan woodball . Kegunaan bagi coach dapat mengetahui dan menambah pengetahuan penguasaan keterampilan olahraga woodball, bagi peserta dapat menambah pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang olahraga woodball serta penguasaan keterampilan olahraga woodball, bagi pelaksana program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk ikut berperan serta dalam meningkatkan kemampuan olahraga woodball dan dapat menambah pengetahuan dan wawasan khususnya olahraga woodball.

Demikian juga dalam bidang olahraga prestasi, wacana publik tentang prestasi sangat mempengaruhi perkembangan sebuah olahraga. Dengan asumsi, seseorang memilih/menekuni sebuah kegiatan olahraga karena ingin berprestasi atau mendapatkan penghargaan dengan meraih hadiah atau sejumlah *prize money* dengan memenangkan sebuah turnamen atau kejuaraan dalam lingkup atau cakupan wilayah tertentu. Dengan demikian, pembinaan secara berjenjang untuk meraih prestasi optimal di usia puncak pasti akan sangat semarak dilakukan seperti halnya olahraga-olahraga populer lainnya seperti, badminton, sepakbola, bola voli, renang, begitu juga dengan olahraga *woodball*.

Di bandar lampung khususnya di lapangan Satlog terdapat suatu perkumpulan yang menggeluti olahraga *woodball*. Dimana *woodball* dibandarlampung sendiri dibentuk dengan tujuan untuk membina agar lebih menjadi potensial, dan juga berprestasi dalam berbagai kejuaraan. Pada ajang kejuaraan

di lapangan satlog khususnya cabang olahraga woodball pernah mengadakan kejuaraan dan banyaknya antusias untuk melakukan kegiatan ini Dimana sebagian besar yang mengikuti berumur remaja dan dewasa sehingga ke depannya bisa menciptakan prestasi baik itu diwilayah lampung maupun luar lampung jadwal latihan, yaitu setiap satu minggu dilakukan sebanyak 2 kali yaitu hari selasa, kamis, yang bertempat di lapangan satlog. Untuk peralatannya sendiri setiap atlet sudah memiliki mallet dan bola, sedangkan untuk gate sudah tersedia.

Oleh karena itu, untuk dapat membina agar lebih potensial dalam mengikuti perlombaan maupun kejuaraan, peserta diharuskan memahami suatu bentuk permainan dalam olahraga woodball. Tentunya berdasarkan peraturan yang telah ditentukan. Peraturan sangatlah berperan besar dalam terciptanya seseorang untuk bisa berprestasi. Karena akan dinilai secara nyata pada saat latihan dan juga saat mengikuti perlombaan. Dengan demikian maka peserta *woodball* harus mengetahui dan memahami bentuk permainan woodbal serta peraturan- peraturan yang yang berlaku. Dengan proses latihan tentunya memerlukan pembinaan yang baik, sedangkan faktor-faktor yang dapat menentukan prestasi adalah

1. Faktor Internal

Faktor ini merupakan pendukung utama tercapainya prestasi olahragawan, sebab memberikan dorongan yang lebih stabil dan kuat yang muncul dari dalam diri olahragawan tersebut, meliputi: bakat dan motivasi.

2. Faktor Eksternal

Merupakan penguat yang berpengaruh terhadap kualitas latihan yang selanjutnya akan mempengaruhi prestasi. Faktor tersebut meliputi: kemampuan dan kepribadian pelatih, fasilitas, hasil riset dan permainan.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa seorang berprestasi dapat disebabkan oleh dua faktor

yaitu internal dan eksternal. Dimana faktor internal berasal dari dalam diri seseorang pada saat mengikuti perlombaan. Sedangkan faktor eksternal berasal dari orang yang ada sekitar tersebut pada saat mengikuti perlombaan. Sebagai contoh pelatih yang pada saat latihan maupun saat perlombaan dalam memberikan arahan secara berlebihan pada atlet. Sehingga dari dua faktor tersebut dapat menghambat prestasi seorang.

Metode yang di gunakan dalam memecahkan masalah dalam pengabdian masyarakat ini yang ada dilapangan yaitu memberikan pembinaan olahraga woodball bentuk latihan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan olahraga woodball metode *part and whole*. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung tentang oahraga woodball. 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. Secara sederhana metode *part and whole* mengajarkan bagian demi bagian dari keterampilan olahraga untuk di praktikkan bagian demi bagian pula, setelah subjek dapat mempraktikkan dan menempatkan setiap gerakan maka subjek mempraktikkan keseluruhan gerakan yang dipelajari.

Pembinaan olahraga woodball di lapangan Satlog dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, dan praktek. Metode ceramah dilakukan dengan memberikan penjelasan materi gerakan, metode diskusi dilakukan dengan

memberikan waktu apabila ada pertanyaan atau tanggapan dari peserta dan metode praktek langsung pada praktek olahraga woodball. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu dan bapak-bapak danrem 043/gatam, kegiatan pembinaan olahraga woodball ini dilakukan di lapangan satlog. Kegiatan dilaksanakan 2 (dua) kali setiap minggu. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung 1 bulan yaitu bulan September 2022 diikuti oleh 25 peserta kegiatan dimulai dari jam 16.00 sampai dengan 17.30.

Adapun pelaksanaannya akan dilaksanakan dalam beberapa tahap sebagai berikut:

1. Persiapan sebelum kegiatan dilaksanakan maka dilakukan persiapan-persiapan sebagai berikut.
 - a. Melakukan koordinasi dengan peserta di lapangan satlog
 - b. Menyiapkan peralatan dan mengkonsep kegiatan untuk pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat
 - c. Menentukan waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan pengabdian masyarakat bersama tim pelaksana.
 - d. Menentukan dan mempersiapkan bentuk latihan yang akan disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Pelaksanaan

Berikut rangkaian pelaksanaan kegiatan Program Pengabdian Masyarakat:

- a. Melakukan survei lokasi tempat yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat
- b. Melakukan kegiatan pembinaa olahraga woodball di lapangan satlog danrem 043/gatam
- c. Melakukan kegiatan selama 1 bulan kegiatan yang telah dijadwalkan

- d. Teknis kegiatan diawali dengan pembukaan antara tim pengabdian, dan peserta
 - e. Penyampaian edukasi dan pemahaman tentang olahraga woodball
 - f. Menggelar kegiatan pembinaan olahraga woodball
3. Alat-alat yang digunakan dalam kegiatan: bola, pemukul (*Mallet*), Gawang (*Gate*) dan tali

Berdasarkan hasil pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian masyarakat pembinaan olahraga woodball di lapangan Satlog yang dilakukan 2 (dua) kali dalam satu minggu pada hari selasa dan kamis mendapat respon yang positif. Para peserta banyak yang merasakan manfaatnya sebagai berikut :

- a. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang olahraga woodball
- b. Meningkatkan keterampilan peserta dalam penguasaan keterampilan olahraga woodball
- c. Menjalin kebersamaan antar peserta
- d. Kebugaran peserta semakin baik contohnya meningkatkan kerja jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak dan lain-lain

PENYELENGGARAAN KENAIKAN TINGKAT SABUK TAEKWONDO KOTA METRO

**Novi Sefriana, M.Pd.³¹
(STKIP Rosalia Lampung)**

“Ujian sabuk merupakan salah satu cara untuk mengetahui seberapa dalam ilmu yang dipelajari”

Pendahuluan

Seni bela diri adalah suatu seni olah tubuh dari cara seseorang mempertahankan diri. Pada seluruh penjuru dunia, terdapat berbagai macam seni bela diri, salah satunya adalah seni bela diri Taekwondo. Taekwondo berasal dari negara Korea Selatan yang tersusun dari kata Tae yang artinya menendang atau menghancurkan dengan kaki, Kwon artinya tinju, dan Do yang berarti jalan atau seni yang disebut Tae Kwon Do atau Taekwon-Do. Dalam seni beladiri Taekwondo terdapat beberapa tingkatan yang harus dilalui oleh setiap peserta. Ujian kenaikan tingkat ini umumnya diadakan setiap 3 bulan sekali. Kenaikan dalam ujian taekwondo ini disimbolkan dengan bergantinya warna sabuk bagi peserta ujian.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan jumlah penggunaan sabuk taekwondo diberbagai tingkatan sabuk serta menguji sejauh mana peningkatan skill dan kualitas yang dimiliki oleh para taekwondoin. Kegiatan ini juga

³¹ Novi sefriana, M.Pd menyelesaikan pendidikan S1 prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Lampung tahun 2011 dan melanjutkan pendidikan magister prodi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta tahun 2015.

bermanfaat untuk meningkatnya level sabuk yang digunakan dan menambah kemampuan dan teknik yang dimiliki serta menambah jumlah tingkatan sabuk yang dimiliki masing-masing dojang.

Materi yang diujikan secara garis besar antara lain adalah jireugi (pukulan), makki (tangkisan), chagi (tendangan), dan tes fisik yang disesuaikan dengan porsi di setiap tingkatan. Materi yang diujikan yaitu Poomsae atau rangkain jurus, Kyokpa atau teknik pemecahan, dan kyorugi atau pertarungan. Dalam pelaksanaannya, siswa atau peserta taekwondo dituntut untuk dapat menghafal rangkaian gerakan berurutan dan juga kompleks dalam tempo waktu yang cepat. Hal tersebut menjadi pemicu para pelatih taekwondo untuk mencari metode ajar apa yang bisa membuat peserta taekwondo lebih mudah mempelajari materi Poomsae. Dalam pelatihan Korp Wasit Nasional Indonesia, guru pendidikan jasmani, dan pelatih nasional sering mengeluhkan tentang, rata-rata siswa kesulitan mempelajari taekwondo Poomsae, karena metode yang sering digunakan oleh pelatih adalah metode konvensional.

Disamping itu, selain kesulitan yang telah dijelaskan di atas, Poomsae Taeguk memiliki peran penting dalam ujian kenaikan tingkat. Sesuai dengan Diktat dan Jutlak PBTI, *poomsae* memiliki porsi lebih banyak sekitar 55% didalam standar kelulusan ujian kenaikan tingkat sabuk Taekwondo. Selain dalam pelatihan yang didampingi pelatih, para peserta juga bisa mempelajari Poomsae melalui buku panduan Poomsae. Dalam buku tersebut terdapat materi-materi taekwondo secara lengkap termasuk Poomsae. Namun buku tersebut memiliki keterbatasan dalam memberikan tempo dari setiap rangkaian gerakannya.

Setelah 3 bulan menjalani latihan dua kali seminggu, para murid telah sampai kepada jadwal kenaikan tingkat yang ditandai melalui sebuah ujian. Sebanyak 457 murid peserta Taekwondo setelah persiapan sebelumnya ikut dalam acara

ujian ini. Enam orang penguji dari TI Lampung dan pengkot Kota Metro yang berada dibawah lembaga Taekwondo Indonesia, hadir untuk menguji kemampuan para calon taekwondoin. Jika lulus, para peserta akan melepas sabuk putih mereka menjadi sabuk kuning, yaitu level kedua dalam tingkatan sabuk beladiri Taekwondo.

Kegiatan ini dilaksanakan di lapangan Samber Kota Metro, pada hari Minggu, 16 Oktober 2022. Dalam ujian kenaikan tingkat ini diikuti 28 club taekwondo yang ada di Kota Metro dengan total keseluruhan peserta ujian kenaikan tingkat sebanyak 457 peserta. Kegiatan yang dilakukan meliputi:

1. Tahap persiapan
 - a. Menyiapkan berkas-berkas yang dibutuhkan dalam ujian kenaikan tingkat taekwondo Kota Metro.
 - b. Meyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan
 - c. Membariskan dan mengkoordinir para peserta ujian kenaikan tingkat sabuk taekwondo
 - d. Melakukan pemanasan sebelum dimulainya kegiatan ujian kenaikan tingkat
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Mendengarkan sambutan yang disampaikan ketua TI Pengprov taekwondo Lampung sekaligus membuka acara penyelenggaraan ujian kenaikan tingkat sabuk taekwondo Kota Metro.
 - b. Menyiapkan meja dan kursi para penguji kenaikan tingkat sabuk taekwondo
 - c. Membagi kelompok peserta ujian berdasarkan sabuk
 - d. Masing-masing kelompok akan mendapatkan 1 penguji sesuai dengan kelompoknya.

Berbagai ujian teori dan praktik termasuk jurus-jurus diujikan kepada seluruh peserta. Seluruh peserta dibagi menjadi beberapa grup untuk menunjukkan kemampuan dan

penguasaan mereka terhadap teknik dan teori yang sudah mereka pelajari. Acara ujian yang dimulai pada pukul 08.00 akhirnya selesai menjelang shalat dzuhur. Para peserta tampak gembira setelah dilaluinya ujian ini. Mereka mulai sadar bahwa latihan selama ini membuahkan hasil dan nampak bahwa itu bukan main-main lagi. Meski kesadaran ini belum nampak pada semua peserta. Dalam jangka waktu lebih lama, nanti akan terlihat perubahan signifikan dalam hal kedisiplinan pada diri mereka. Untuk itu perlunya dilakukan ujian kenaikan tingkat secara rutin agar meningkatkan jumlah dan kualitas peserta ujian Kota Metro.

PERSEPSI TENTANG PELATIH DAN MOTIVASI LATIHAN ATLET PADA CABANG OLAHRAGA BOWLING SOINA KOTA BANDUNG

Ani Kurniawati, M.Pd.³²

(Pendidikan Jasmani Universitas Garut)

“Seorang pelatih selain harus mempunyai program latihan yang baik, juga berkewajiban mengembangkan skill dalam mengajarkan ilmunya”

Pendahuluan

Perlu kita ketahui bahwa persepsi merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap motivasi yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan suatu kegiatan yang berasal dari lingkungan yang bertujuan untuk bisa memperoleh suatu makna tertentu yang berarti bagi diri individu yang bersangkutan, sehingga seseorang bisa menjadi sadar terhadap sesuatu yang terjadi di lingkungannya. Selain itu Rusli Ibrahim (dalam Kurniawati, 2020) menjelaskan bahwa persepsi merupakan salah satu fungsi kognitif dari manusia, adapun yang dimaksud dengan bentuk - bentuk kognitif tersebut diantaranya adalah konsentrasi, perhatian, tanggapan atau persepsi, proses

³² Penulis lahir di Tasikmalaya, 16 Juni 1988, penulis merupakan Dosen Pendidikan Jasmani Universitas Garut dalam bidang Sosiologi Olahraga dan Pendidikan Jasmani Adaptif, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia (2011), sedangkan gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia (2015). Penulis aktif dalam organisasi keolahragaan sebagai pelatih Cabang Olahraga Bowling di SOIna Kota Bandung dan Pelatih Cabang Olahraga Bola Basket Puteri PeSoNas 2022.

pengambilan keputusan, pemecahan masalah, waktu reaksi, ingatan atau memori, respon dan sebagainya. Sehingga bisa kita simpulkan bahwa proses kognitif menunjukkan bahwa otak berfungsi untuk bisa menangkap informasi dan bagaimana agar menyadarinya, menyimpan, dan menggunakan informasi tersebut untuk membangkitkan pola - pola tingkah laku.

Dalam dunia olahraga peran seorang pelatih merupakan salah satu yang paling penting dalam perkembangan seorang atlet. Peranan pelatih salah satunya adalah bisa mengembangkan kemampuan mental atlet dan bukan hanya sekedar memberikan latihan fisik dan teknik saja. Seorang pelatih harus bisa memahami apa itu olahraga, latihan dan tujuan dari latihan itu sendiri. Adapun pengertian olahraga menurut Kurniawati (2015) menjelaskan bahwa : “Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi - potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, atau pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan dan potensi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila”. Sedangkan Latihan menurut Harsono (2017, hal. 50) menjelaskan bahwa: “Proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang - ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Selain itu tujuan latihan menurut Harsono (1988, hal. 100) menjelaskan bahwa: “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Sehingga bisa kita simpulkan bahwa seorang pelatih itu harus memahami apa itu olahraga dan bagaimana penerapan kegiatan olahraga itu ke dalam sebuah program latihan, seorang pelatih juga harus memiliki jiwa kepemimpinan karena memiliki tugas untuk bisa

mempengaruhi atlet agar bisa mengikuti tujuan dan sasaran yang ingin di capai.

Aspek psikologis dalam hal ini motivasi merupakan hal penting karena dengan atlet memiliki motivasi yang tinggi tujuan untuk berprestasi bisa tercapai. Dalam hal ini Alderman (dalam Meizara, 2017, hal. 17) menjelaskan bahwa penampilan atlet dapat ditinjau dari empat dimensi, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Dimensi kesegaran jasmani meliputi antara lain daya tahan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, dan ketepatan.
2. Dimensi keterampilan meliputi antara lain kinestetika, kecakapan berolahraga tertentu, dan koordinasi gerak.
3. Dimensi bakat pembawaan fisik meliputi antara lain keadaan fisik, tinggi badan, berat badan, dan bentuk badan.
4. Dimensi psikologik meliputi motivasi, percaya diri, *agresivitas*, disiplin, kecemasan, intelegensi, keberanian, bakat, kecerdasan, emosi, perhatian dan kemauan.

Sifat – sifat motivasi yang dimiliki seorang atlet untuk bisa mengembangkan motivasinya secara mendalam (Fenanlampir, 2020, hal. 46) adalah sebagai berikut:

1. Merupakan sumber penggerak dan pendorong dari dalam diri subjek yang terorganisasi.
2. Terarah pada tujuan tertentu secara selektif.
3. Untuk mendapat kepuasan atau menghindari hal – hal yang tidak menyenangkan.
4. Dapat disadari atau tidak disadari.
5. Ikut menentukan pola kegiatan.
6. Bersifat dinamik.
7. Merupakan ekspresi dari suatu afeksi.

8. Ada hubungan dengan unsur kognitif dan konatif.

Selain itu adapun pengertian motivasi berprestasi menurut Tangkudung (2017, hal. 90) menjelaskan bahwa: "Motivasi berprestasi dalam olahraga sering diistilahkan dengan daya saing (*competitiveness*). Daya saing diartikan sebagai disposisi berusaha untuk memperoleh kepuasan sehingga memengaruhi perilaku dalam situasi sosial, sedangkan motivasi berprestasi lebih terkait dengan hakekat kompetisi diri". Sedangkan karakter motivasi berprestasi memiliki empat komponen dasar yaitu keinginan, kepuasan, keyakinan, dan usaha keras (Fenanlampir, 2020, hal. 45). Dari uraian diatas bisa kita simpulkan bahwa motivasi muncul karena adanya sumber yang bisa mendorong untuk bisa berusaha yang sering disebut dengan motivasi yang berasal dari dalam diri manusia (motivasi instristik) dan motivasi dari luar manusia (motivasi ekstrinsik).

Special Olympics Indonesia atau sering disebut dengan SOIna merupakan organisasi olahraga di Indonesia yang menyelenggarakan kegiatan pelatihan dan kompetisi olahraga bagi anak tunagrahita. Indonesia bergabung menjadi anggota SOI (Special Olympics Internasional) pada 9 Agustus 1989. Sedangkan SOIna Kota Bandung terbentuk sejak tahun 2005. Adapun cabang olahraga yang ada di SOIna Kota Bandung itu sendiri terdiri dari 11 cabor diantaranya adalah sebagai berikut : Atletik, Bocce, Bola Basket, Bola Tangan, Bola Voli, Bulutangkis, Renang, Senam, Sepakbola, Tenis meja dan Bowling. Klasifikasi cabang olahraga itu sendiri terdiri dari *Low Ability* (IQ sampai 50) dan *High Ability* (IQ sampai 70).

Pemahaman akan anak tunagrahita itu sendiri (*retardasi mental*) menurut Muharram, dkk (2018, hal. 78) menjelaskan bahwa: "Tunagrahita adalah anak yang mengalami hambatan dan keterbelakangan perkembangan mental jauh dibawah rata - rata (IQ dibawah 70) sehingga mengalami kesulitan dalam tugas - tugas akademik, komunikasi maupun sosial,

dan karenanya memerlukan layanan pendidikan khusus dan hambatan ini terjadi sebelum umur 18 tahun". Anak tunagrahita juga terbagi menjadi 3 kelompok, diantaranya adalah Tunagrahita Ringan (*Moron atau Debil*), Tunagrahita Sedang (*Binet*), dan Tunagrahita Berat (Severe) – Tunagrahita Sangat Berat (*Profound*). Sehingga bisa kita simpulkan bahwa anak tunagrahita adalah disabilitas intelektual atau kelainan mental, dimana mereka tidak memiliki gangguan fisik.

Dalam melatih anak tunagrahita seorang pelatih harus bisa memahami tentang psikologi seorang atlet karena dengan begitu pelatih bisa memahami perilaku atlet dalam aktivitas olahraga sehingga bisa terciptanya sebuah intreraksi antara pelatih dan atlet. Pentingnya seorang pelatih bisa memahami psikologi kepelatihan itu sendiri bisa sangat bermanfaat bagi proses interaksi yang dilakukan, khususnya dalam melatih anak tunagrahita. Adapun manfaat seorang pelatih mempelajari psikologi kepelatihan (Supriyanto, 2017, hal. 4) adalah sebagai berikut:

1. Memahami gejala – gejala psikologis yang terjadi pada diri atlet.
2. Memahami gejala – gejala psikologis yang dapat mempengaruhi meningkat atau merosotnya prestasi atlet.
3. Memprediksi kemungkinan – kemungkinan dampak psikologis yang menguntungkan atau merugikan atlet.
4. Melakukan tindakan – tindakan yang tepat sesuai dengan keadaan dan perkembangan psikologis atlet.

Selain itu seorang pelatih juga harus memiliki pemahaman personal terhadap atlet. Pemahaman personal menurut Supriyanto (2017, hal. 11) adalah suatu bentuk pemahaman terhadap atlet dengan ciri khasnya sesuai dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Adapun yang termasuk kedalam pemahaman personal diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Pelatih harus dapat mengenal personal anak latih dengan baik.
2. Setiap kegiatan melatih akan tercipta pendekatan personal sehingga akan tercipta ikatan emosional yang baik.
3. Pelatih harus dapat berkomunikasi dengan siapapun dan kapanpun dalam upaya pemahaman personal.

Jika kita berbicara tentang penyampaian komunikasi terhadap anak tunagrahita, kita semua pasti tau bahwa pentingnya sebuah pemahaman bagaimana cara berkomunikasi yang baik bagi anak tunagrahita itu sangatlah penting, karena jika seorang pelatih tidak bisa berkomunikasi dengan baik kepada mereka maka apa yang ingin disampaikan tentang program latihan pada mereka akan terhambat atau tidak bisa tersampaikan dengan baik. Ada 3 proses komunikasi menurut Supriyanto (2017, hal. 17) yang harus seorang pelatih pahami dan diterapkan untuk bisa berkomunikasi yang baik dengan anak tunagrahita, diantaranya adalah komunikasi tidak hanya berbicara tetapi juga mendengarkan, komunikasi terdiri atas lisan dan bahasa tubuh, komunikasi terdiri dari dua bagian yaitu isi dan ekspresi.

Cabang olahraga Bowling di SOIna Kota Bandung saat ini merupakan salah satu cabang olahraga favorit bagi anak tunagrahita, dimana cabang olahraga ini merupakan cabang olahraga yang bisa melatih anak dalam perkembangan motorik halus dan motorik kasar. Akan tetapi untuk melatih itu semua seorang pelatih selain harus mempunyai program latihan yang baik harus juga memiliki pemahaman tentang seni dalam melatih itu sendiri. Sehingga pemahaman akan persepsi tentang pelatih terhadap motivasi atlet dalam latihan itu sendiri bisa tercipta dan tumbuh serta bisa memberikan manfaat yang baik bagi pelatih dan juga atlet.

Seni melatih yang diterapkan bagi anak tunagrahita bagi saya yang juga merupakan pelatih cabang olahraga Bowling

SOIna Kota Bandung ini sendiri sangatlah penting, dimana seni melatih yang saya terapkan salah satunya adalah dari uraian isi tulisan ini, dimana tulisan ini saya buat berlandaskan dari pengalaman saya dilapangan. Seni melatih yang saya terapkan adalah **LOVE and CARE**, dimana ketika kita sudah memiliki kecintaan terhadap mereka maka kepedulian kepada mereka akan datang dengan sendirinya.

Daftar Pustaka

- Fernanlampir, Albertus. (2020). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek - Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tembak Kusuma.
- Harsono. (2017). Kepeleatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung: PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- Kurniawati, Ani. (2015). Perilaku Sosial Atlet Puteri Cabang Olahraga Futsal. Tesis Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kurniawati, Ani. (2020). Hubungan Persepsi Tentang Pelatih dan Motivasi Latihan Siswa Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket Puteri Di SMPN 1 Singaparna. Jurnal JPESH STKIP Muhammadiyah Kuningan.
- Meizara, Eva. (2017). Psikologi Olahraga Mental *Training*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Muharram, dkk. (2018). Sport Education For Special Children - Pembelajaran Penjas Adaptif. Yogyakarta. CV. Budi Utama.
- Supriyanto, Agus. (2017). Psikologi Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta: UNY Press.

Tangkudung, James. (2017). *Mental Training Aspek – Aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Bekasi: Penerbit Cakrawala Cendekia.